

# GUIA DE BOAS PRÁTICAS

AMBIENTAIS E DE  
SEGURANÇA NO CAMPUS



O presente guia de boas práticas tem como principal objetivo envolver os estudantes universitários no compromisso assumido pelo projeto Maiêutica Healthy Campus na construção de um futuro mais sustentável, inclusivo e socialmente responsável, alinhado com os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) no contexto da Agenda 2030.



## **Título**

Guia de Boas Práticas Ambientais e de Segurança no Campus Académico

## **Equipa de trabalho**

Coordenadora responsável: Sandra Santiago, PhD (Domínio Ambiente, Sustentabilidade e Responsabilidade Social – Healthy Campus)

Centro de Apoio Técnico à Segurança no Trabalho (CATST)

Discentes do 3º ano da Licenciatura em Energias Renováveis sob a supervisão da docente Eng.<sup>a</sup> Adelina Rodrigues: Elena Mesa, Henrique Moura, João Silva, Ricardo Santos e Tiago Martins.

Este guia tem a descrição das imagens em texto alternativo.

## Maiêutica Healthy Campus

O NOSSO CAMPUS MAIS SAUDÁVEL, MAIS INCLUSIVO E SUSTENTÁVEL

O Maiêutica Healthy Campus tem como missão promover a saúde e o bem-estar físico, mental e social através da disponibilização de iniciativas e atividades com capacidade formativa e promotora de estilos de vida saudáveis.

Este projeto permite que todos os elementos da Comunidade Acadêmica beneficiem de circunstâncias seguras que conciliam a saúde, o bem-estar físico, mental e social com as exigências acadêmicas e científicas, num pleno usufruto de instalações sustentáveis e amigas do ambiente. Para garantir um futuro mais sustentável é fundamental gerir eficientemente os recursos, potenciar a mudança comportamental, fomentar o consumo consciente e a economia circular.



A sustentabilidade e a segurança do Campus são uma prioridade. Para serem garantidas as melhores condições de segurança e bem-estar torna-se imperativo o cumprimento de algumas regras e o envolvimento ativo de toda a comunidade académica.

Vamos reduzir a nossa pegada ecológica? Os pequenos gestos diários fazem toda a diferença. O gesto de cada um conta!

## Objetivos

Redução dos consumos energéticos;

Redução dos consumos de água;

Redução da produção de resíduos, respetiva separação (processo de separação multimaterial) e aumento da quantidade de resíduos a valorizar, reduzindo o impacto ambiental do Campus;

Aplicação da política dos 4 Rs – reduzir, reutilizar, reciclar e recuperar;

Consumo consciente;

Promoção da mobilidade sustentável.



**GUIA DE BOAS PRÁTICAS**

**AMBIENTAIS E DE SEGURANÇA NO CAMPUS**

**AMBIENTE**

**AM**

**BI**

**ENTE**

Reciclar significa reintroduzir os materiais como papel/cartão, plástico e vidro no processo produtivo de novos materiais ou produtos, reduzindo significativamente o consumo de recursos energéticos e matérias-primas. É fundamental no nosso dia-a-dia proceder à separação dos vários materiais passíveis de serem reciclados e, dessa forma, valorizados.

O ecoponto é um conjunto de três contentores de cores diferentes para a entrega de materiais conforme a cor: o amarelo para as embalagens de plástico e metal, o azul para o papel, cartão, jornais, revistas e papel de escrita e o verde para as embalagens de vidro.



Coloca o lixo nos contentores devidamente sinalizados e distribuídos pelo Campus, respeitando as regras de separação de resíduos. O contentor das salas de aula deverá ser utilizado apenas para resíduos indiferenciados. Nos corredores das salas encontram-se contentores com separação de resíduos.



Periodicamente, e de forma provisória (uma semana), é instalado no Campus o Ecocentro Móvel, que tem como objetivo a recolha de resíduos perigosos e outros valorizáveis. Utiliza o Ecocentro Móvel para a entrega de: materiais como embalagens contaminadas, lâmpadas, equipamentos elétricos e eletrónicos (REEE), CDs, DVDs, pilhas e pequenos acumuladores, tinteiros e toners, resíduos de papel não embalagem, bem como rolhas de cortiça. Assim, contamos com o teu contributo para a manutenção da limpeza e asseio do Campus Académico, e para a correta separação de resíduos.



Evita a utilização de embalagens de plástico, dá preferência a uma garrafa reutilizável para o consumo da água das fontes distribuídas pelo Campus, localizadas junto a:

- Anfiteatro 1;
- Escada de acesso à Biblioteca;
- Balneário de docentes do piso 0 do Pavilhão Desportivo;
- Entrada do Edifício C (pré-fabricado).



Privilegia a iluminação natural.

Desliga a iluminação sempre e em qualquer espaço que não se encontre ocupado.

Privilegia a ventilação natural.

Promove a mobilidade sustentável:

- Privilegia o uso de transportes públicos, nomeadamente o metro;
- Utiliza as trotinetes e bicicletas elétricas disponibilizadas na entrada do Campus;
- Promove a partilha de boleias;
- Opta por veículos mais amigos do ambiente.

Podes também trazer a tua lancheira/marmita, utiliza os micro-ondas disponíveis na sala das Associações de Estudantes. Mas não te esqueças, utiliza louça reutilizável em vez de descartável.

Aplica a política dos 4Rs:



Reduz os teus consumos, reutiliza e recicla os resíduos, promove a economia circular.

**Adota hábitos de vida mais saudáveis e sustentáveis!**

**Contamos contigo!**

Mais algumas dicas para seres mais amigo do ambiente no teu dia-a-dia, nomeadamente em casa:

## Água

Opta por sistemas de autoclismos com dois volumes de descarga ou, em alternativa, coloca uma garrafa cheia de água dentro do depósito;

Fecha a torneira enquanto ensaboas as mãos ou lavas os dentes;

Privilegia os duches e banhos rápidos em detrimento dos banhos de imersão;

Aproveita a água fria que é gasta, enquanto esperas que aqueça, para outras utilizações como regar, limpar o chão ou colocar na sanita;

Utiliza a água da chuva para a realização de limpezas domésticas e regas;

Utiliza torneiras e chuveiros com redutores de caudal;

Desliga os sistemas de aquecimento de água quando não forem utilizados durante longos períodos;

Regula a temperatura de água quente sanitária para valores entre os 30°C e 35°C;

Regula a temperatura dos acumuladores de água quente para valores entre 55° C e 60° C, de modo a prevenir a contaminação por Legionella;

Utiliza energias renováveis em associação com os sistemas tradicionais para aquecimento de água sanitária;

Cumpra rigorosamente os planos de manutenção preventiva dos equipamentos.

## Iluminação

Sempre que possível, utiliza luz natural e prefere cores claras nas paredes e tetos;

Não deixes as luzes acesas em divisões que não estejam a ser utilizadas e reduz ao mínimo a iluminação decorativa;

Mantém as lâmpadas e respetivas proteções ou acessórios limpos;

Verifica se existem luminárias ainda equipadas com balastos ferromagnéticos e se estes podem ser substituídos por balastos eletrónicos;

Coloca reguladores de intensidade luminosa nas lâmpadas incandescentes, de halogéneo e

fluorescentes tubulares;

Promove a segmentação dos circuitos para ligar/acender parcialmente as lâmpadas sempre que possível em função do tipo e função do espaço em causa;

Nos halls, garagens ou zonas comuns, coloca sensores de movimento;

Promove a troca de lâmpadas ineficientes por tecnologia Led.

## **Resíduos**

Reduz o consumo, opta por produtos a granel, com pouca embalagem ou embalagem familiar de modo a evitar ao máximo produtos embalados em plástico;

Utiliza sacos reutilizáveis;

Lê as etiquetas dos contentores e as instruções de separação;

Reduz o volume das embalagens, nomeadamente as embalagens de papel/cartão e plástico;

Não deites resíduos líquidos (perigosos ou não) nas redes de drenagem não preparadas para esse efeito, para evitar contaminação de linhas de água ou sistemas de tratamento a jusante da instalação.

## **Equipamentos eletrónicos**

Na compra de equipamentos tem em atenção a sua etiqueta energética;

Não deixes equipamentos em standby se não estiverem em utilização;

Garante planos de manutenção preventiva.

## **Equipamento de frio e congelação**

Coloca o frigorífico ou congelador em locais frescos e ventilados, afastado de possíveis fontes de calor (radiação solar, forno, etc.);

Limpa frequentemente o equipamento e descongela-o;

Abre a porta o menor número de vezes e no menor tempo possível;

Certifica-te que as borrachas das portas dos equipamentos estão em boas condições;

Sempre que possível, evita colocar alimentos confeccionados quentes no frigorífico ou congelador;

Ajusta o termostato de forma a manter a temperatura de 5°C no compartimento do frigorífico e -18°C no congelador.

## **Forno**

Não abras o forno desnecessariamente e evita pré aquecê-lo;

Aproveita ao máximo a capacidade do forno, cozinhando, sempre que possível, o maior número de alimentos em simultâneo;

Verifica a limpeza do forno e a capacidade de vedação;

Desliga o forno um pouco antes de acabar de cozinhar, pois o calor residual será suficiente para terminar o processo.

## **Máquina de lavar louça**

Rentabiliza a capacidade total da máquina, fazendo cargas completas;

Utiliza programas curtos e água fria na pré-lavagem;

Limpa frequentemente o filtro e borrachas vedantes;

Privilegia a lavagem nos períodos de menor custo de energia, se necessário usando temporizadores para a entrada em funcionamento do equipamento.

## **Máquina de lavar roupa**

Procura utilizar a máquina apenas quando esta estiver na capacidade máxima e usa temperaturas baixas;

Evita, sempre que possível, o ciclo de pré-lavagem e utiliza detergentes eficazes;

Limpa o tambor, borrachas e filtro.



**GUIA DE BOAS PRÁTICAS**

**AMBIENTAIS E DE SEGURANÇA NO CAMPUS**

**SEGURANÇA**

**SEGU**

**RAN**

**ÇA**

## **Segurança no Campus**

- A Segurança constitui uma das prioridades no Campus Maiêutica. Assim, devem ser respeitadas e seguidas toda a informação e sinalética existente nos diversos espaços das instalações.
- Periodicamente, com o objetivo de testar a eficácia dos procedimentos de segurança, serão realizados simulacros de emergência, devendo ser sempre respeitadas as instruções fornecidas pelos diversos intervenientes.
- Cada elemento deve ser um agente na garantia da segurança. Em caso de dúvida ou se for detetada qualquer anomalia deve contactar-se o CATST através do email: [catst@maieutica.pt](mailto:catst@maieutica.pt).

## **Recomendações Gerais**

- No parque recomenda-se o estacionamento de marcha-atrás.
- Não é permitido sentar sobre o muro circundante ao Campo de Ténis, devido ao risco de queda em altura.
- As vias de circulação, portas e saídas de emergência terão de estar permanentemente desobstruídas.

## **Em caso de Emergência**

- Mantém a calma e comunica a ocorrência a um(a) colaborador(a) da Maiêutica, a um(a) docente ou pressiona a botoneira de alarme mais próxima, entre as que se encontram espalhadas pelo Campus.

## Normas de evacuação

- Ao primeiro sinal de alarme, abandona o edifício de imediato, seguindo a sinalização e/ou indicações da Equipa de Segurança. Nunca voltas atrás nem corras.
- Se estiveres em aula, segue as instruções do(a) docente.
- Apoia a evacuação de colegas em dificuldades.
  - Dirige-te para o Ponto de Encontro mais próximo (consulta a planta):
  - Ponto de Encontro A, junto à torre de escalada;
  - Ponto de Encontro B, junto ao parque de estacionamento dos Coordenadores à entrada do Campus.
- Informa a Equipa de Concentração e Controlo se verificares a ausência de algum elemento.
- Aguarda por novas indicações no Ponto de Encontro.

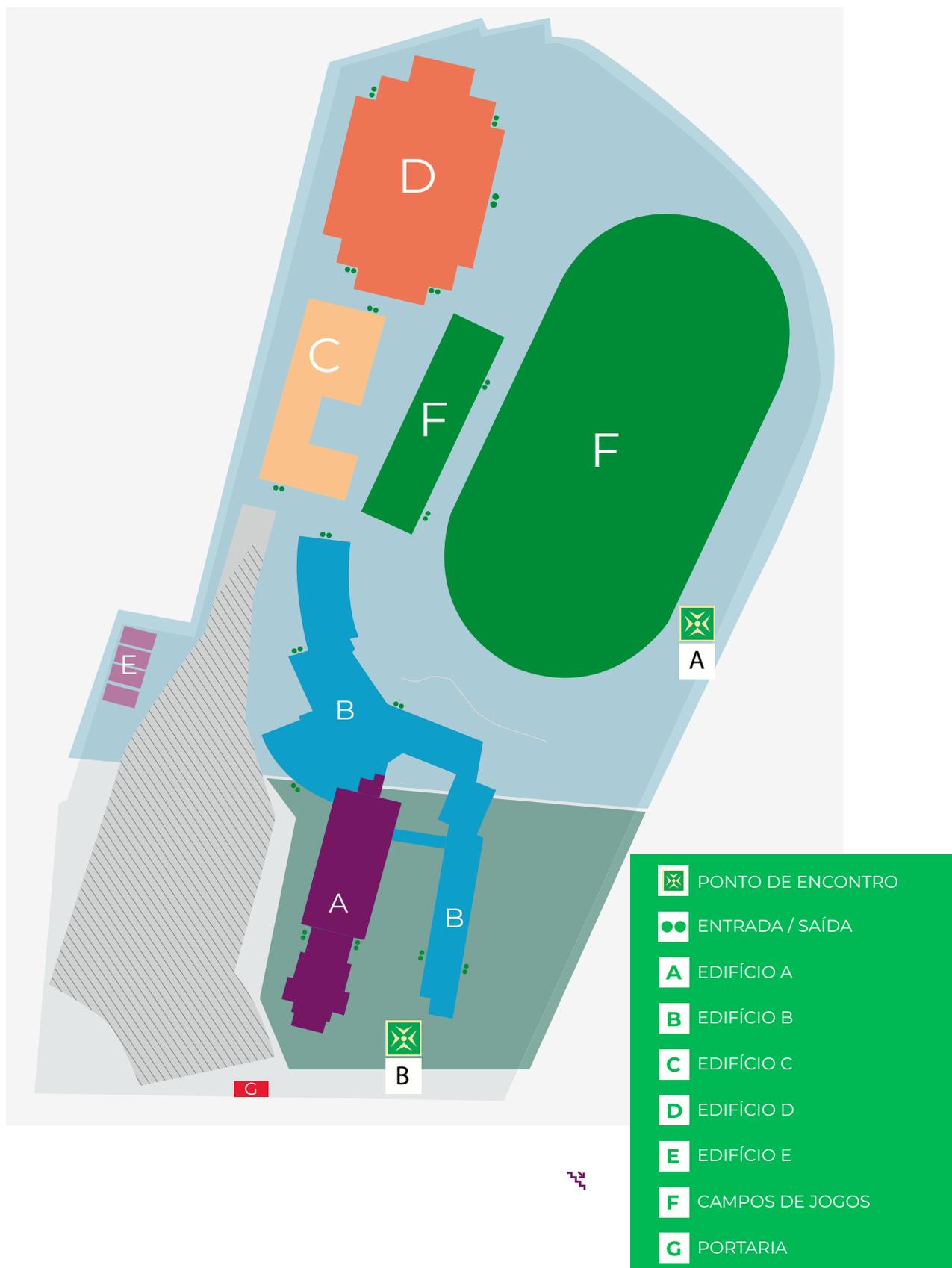
## Primeiros socorros

- No caso de pequenas lesões que não necessitem da atuação de um socorrista, existem caixas de primeiros socorros disponíveis nos seguintes locais:

Localização da Caixa
Edifício A - Receção
Edifício A – Piso 1
Edifício A – Piso 2
Edifício C - Receção
Edifício D - Receção
Edifício F – Sala dos Professores
CASP
Autocarro
Portaria

- Para situações graves, nomeadamente situações de inconsciência, alterações cardiorrespiratórias, hemorragias, e intoxicações, contacta de imediato um(a) docente ou um(a) colaborador(a) da Maiêutica.

## CAMPUS ACADÊMICO DA MAIÊUTICA





Faz parte da solução,  
partilha connosco as tuas  
ideias:

 [healthycampus@maieutica.pt](mailto:healthycampus@maieutica.pt)