Iceland Liechtenstein Norway grants

PAB_LivingLab
Vive a descarbonização no Parque Adão Barata

GUIA DE BOAS PRÁTICAS COMPRAS SUSTENTÁVEIS - **RESTAURAÇÃO**

REPÚBLICA PORTUGUESA | AMBIENTE E AÇÃO CLIMÁTICA

Promotor: aidglobal

Parceiros: LOURES Câmara Municipal; TÉCNICO LISBOA; bim+ building digital culture; dstsolar; innovationpoint

Ficha técnica

AUTORIA
Centro de Ciências e Tecnologias Nucleares, Instituto Superior Técnico
Equipa: Marta Almeida, Tânia Nunes, Tiago Faria, Nuno Canha, Joana Lage, Vânia Martins, Carolina Correia, Inês Correia e Carla Reis

ÂMBITO
Este Guia foi desenvolvido no âmbito do projeto PAB_LivingLab – Vive a descarbonização no Parque Adão Barata. Financiado pelo Programa Ambiente dos EEA Grants, tem como entidade promotora a AIDGLOBAL – Ação e Integração para o Desenvolvimento Global –, e como parceiros a Câmara Municipal de Loures, o Instituto Superior Técnico da Universidade de Lisboa, a bim+, a dstsolar e a Innovation Point.

DESIGN
Centro de Ciências e Tecnologias Nucleares, Instituto Superior Técnico
AIDGLOBAL – Ação e Integração para o Desenvolvimento Global

Lisboa, setembro 2022

Enquadramento

"PAB_LivingLab – Vive a descarbonização no Parque Adão Barata" é um projeto que decorre desde 1 de maio de 2021 e que estará em curso até 30 de abril de 2024. Financiado pelo Programa Ambiente dos EEA Grants, tem como entidade promotora a AIDGLOBAL – Ação e Integração para o Desenvolvimento Global –, e como parceiros a Câmara Municipal de Loures, o Instituto Superior Técnico da Universidade de Lisboa, a bim+, a dstsolar e a Innovation Point.

O projeto tem como objetivo reduzir a intensidade carbónica das atividades e serviços do Parque Adão Barata (PAB), em Loures, através da implementação de soluções tecnológicas inovadoras em áreas diversas e que se enquadram no contexto da economia circular, do ambiente, da energia e da mobilidade sustentável na procura da melhoria contínua da qualidade de vida das comunidades e dos cidadãos e cidadãs que a integram.

No Parque serão dinamizadas atividades que promovem a adoção de práticas sustentáveis. Os seus visitantes poderão experienciar, de forma interativa e dinâmica, o laboratório de descarbonização enquanto usufruem do espaço verde.

Reduzir a intensidade carbónica das atividades e serviços do Parque Adão Barata através da implementação de soluções tecnológicas inovadoras; capacitar toda a cadeia de valor, tendo em vista a promoção da cidadania ativa; sensibilizar a população para os benefícios da adoção de estilos de vida sustentáveis; e envolver toda a comunidade no desenvolvimento de tecnologias, potenciando a sua rápida apropriação, são alguns dos propósitos de um projeto, que quer contribuir para a existência de territórios mais sustentáveis e resilientes às Alterações Climáticas.

Este guia e a estrita relação com o Comércio Local tem como objetivo incentivar as organizações e população para que incorporem, nos seus processos de compra, considerações ambientais e sociais e garantir que todos os eventos do projeto e outros que ocorram no Parque Adão Barata considerem princípios de sustentabilidade.

Índice

1. Introdução: Sustentabilidade 4
1.1 Compras sustentáveis 6
1.2 O que é a Economia Circular? 7
1.3 Estrutura do guia 8
2. Transportes e fornecedores 9
2.1 Critérios a ter em conta na receção das matérias-primas 10
3. Alimentação e Bebidas 11
3.1 Definições importantes 12
3.2 Dicas de reutilização de alimentos 12
4. Gestão de resíduos 13
4.1 Curiosidades 15
5. Embalagens 16
6. Gestão de infraestruturas 18
7. Água 19
8. Energia 21
8.1 Equipamentos de cozinha 21
8.2 Climatização 24
8.3 Iluminação 25
9. Gestão e Monitorização- Hídrica e Energética 27
10. Conclusão 28
11. Atividade: Envolvimento do Comércio Local 29
12. Bibliografia 32

1. Introdução: Sustentabilidade

O desenvolvimento sustentável, é a forma como as atuais gerações satisfazem as suas necessidades sem, no entanto, comprometer a capacidade de gerações futuras satisfazerem as suas próprias necessidades.

Dito isto, os três pilares da sustentabilidade focam-se na dimensão ambiental, económica e social.

Qual a importância da sustentabilidade?

Cada vez mais é abordado o tema da sustentabilidade, existindo uma maior consciencialização de que o planeta enfrenta grandes desafios e o Homem tem de ser, inevitavelmente, o fator de mudança.

A aposta na sustentabilidade é fundamental pois os recursos disponíveis na Terra são limitados. Várias organizações não governamentais (ONG) debruçam-se sobre este tema, tendo sido criado o dia da sobrecarga da Terra. Este dia caracteriza-se por marcar a altura do ano em que todos os recursos disponíveis para esse ano foram consumidos na íntegra. Atualmente, esse dia encontra-se entre meados de julho, 5 meses antes do ano acabar, indicando que a sociedade não consume de forma sustentável, sendo urgente a tomada de ações.

- Neste sentido, várias organizações e entidades mundiais reuniram-se para iniciar ações concretas e definir objetivos a nível ambiental para melhorar a situação atual. Exemplo disso é o célebre **Acordo de Paris**

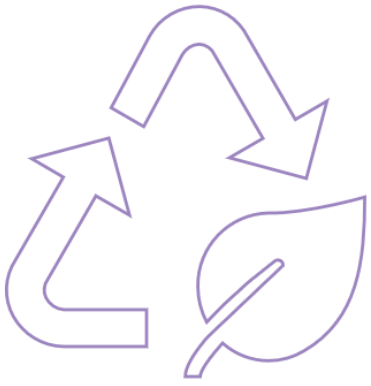
Este acordo entrou em vigor em novembro de 2016 e o seu objetivo é a descarbonização a nível mundial, onde estabelece limitar o aumento da temperatura média global a níveis abaixo dos 2º C acima dos níveis pré-industriais, através da redução de emissões.

- **Agenda 2030 da ONU**

Em 2015, as Nações Unidas aprovaram a Agenda 2030 para o Desenvolvimento sustentável. Os 193 Estados-Membros das Nações Unidas chegaram a um acordo sobre 17 Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS), que incluem 169 metas, avaliadas segundo 230 indicadores globais que procuram solucionar os desafios que o Homem tem vindo a sentir. O objetivo da Agenda 2030 é transformar o atual modelo de produção e a adoção de práticas mais sustentáveis.

Os 17 Objetivos de Desenvolvimento Sustentável definidos pela Agenda 2030 são:

- Erradicar a Pobreza
- Erradicar a Fome
- Saúde de Qualidade
- Educação de Qualidade
- Igualdade de Género
- Água Potável e Saneamento
- Energias Renováveis e Acessíveis
- Trabalho Digno e Crescimento Económico
- Indústria, Inovação e Infraestruturas
- Reduzir as Desigualdades
- Cidades e Comunidades Sustentáveis
- Produção e Consumo Sustentáveis
- Ação Climática
- Proteger a Vida Marinha
- Proteger a Vida Terrestre
- Paz, Justiça e Instituições Eficazes
- Parcerias para a Implementação dos Objetivos



1.1 Compras sustentáveis

De acordo com a Internacional Organization for Standardization, a compra sustentável é “o processo de tomada de decisão de compras que atendam às necessidades de uma organização para bens e serviços de uma forma que beneficie não só a organização, mas a sociedade como um todo, minimizando seu impacto no meio ambiente. Isto é conseguido assegurando que as condições de trabalho dos funcionários e de seus fornecedores sejam apropriadas, que os produtos ou serviços adquiridos sejam sustentáveis, sempre que possível, e que questões socioeconómicas, como a desigualdade e a pobreza, sejam tratadas”.

Assim, numa compra sustentável deve-se considerar os elementos ambientais nas diferentes fases do processo de compra, procurando ir de encontro às necessidades da empresa.

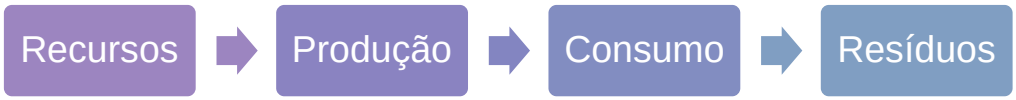
Hoje em dia, os consumidores estão mais sensibilizados para a sustentabilidade e, como tal, valorizam e esperam que as empresas respondam a esse desafio e estejam empenhadas. Assim, além das compras sustentáveis beneficiarem o ambiente, são também um fator positivo e diferenciador para qualquer empresa, aumentando a confiança do público nas suas marcas.

As compras sustentáveis promovem ganhos significativos para as empresas, visto que proporcionam escolhas mais inteligentes, no âmbito das três áreas da sustentabilidade: económica, social e ambiental. Por outro lado, as empresas podem utilizar as compras sustentáveis como uma “ferramenta” estratégica, visto que garantem melhor reputação, vantagem competitiva, aumento da produtividade e otimização dos custos.

Em suma, a implementação de compras sustentáveis apresenta vários benefícios para a sociedade e, em particular, para as empresas – sendo que o presente guia irá focar-se nas empresas de restauração.

1.2 O que é a Economia Circular?

Desde a revolução industrial, a sociedade é dominada por padrões de consumo de bens e serviços descritos pelo modelo económico linear. Isto é, a produção de determinado produto implica a extração de recursos naturais, o seu uso por parte do consumidor e, por fim, o seu descarte, o que resulta num aumento significativo da produção de resíduos



A economia circular pretende ser a solução para minimizar esta produção de resíduos e, assim, transformar o modelo económico linear num modelo circular. O modelo linear deverá ser baseado na prevenção, redução, reutilização, recuperação e reciclagem de materiais, reintroduzindo-os no ciclo de produção dando uma "segunda vida" aos materiais e assim eliminar o conceito de "fim-de-vida" dos materiais/equipamentos da economia linear.

A economia circular não significa o fim da produção, mas sim a minimização dos recursos necessários, onde estes devem durar e ser recicláveis.

Quais as vantagens da Economia Circular?

- Facilitar uma abordagem sistémica à conceção de processos, produtos, serviços e modelos de negócio que apoiem o desenvolvimento sustentável;
- Favorecer uma gestão mais eficiente de recursos ao reduzir/eliminar resíduos;
- Propiciar uma maior circularidade dos fluxos de materiais;

A Economia Circular é a oportunidade para repensar a atividade do seu negócio de forma mais eficiente, sustentável e competitiva.

1.2.1 Economia circular na restauração

A área da restauração é caraterizada por utilizar bens de consumo rápido, especialmente embalagens, o que, em última instância, pode levar a um problema de resíduos.

Além disso, no setor da restauração é comum existir desperdícios alimentares elevados ou consumos elevados de água e energia, o que, além de identificar a ineficiência dos processos aplicados, implica tanto um impacto negativo no ambiente como na economia dos estabelecimentos.

A adoção de um modelo económico circular ajudará o desempenho ambiental nas áreas descritas, bem como uma redução de custos e a melhoria de imagem.

A área da restauração, deve procurar sempre que possível adaptar-se às mudanças tendo em conta a capacidade de inovação e apostando na formação dos trabalhadores.

1.3 Estrutura do guia

O presente guia está dividido em 9 capítulos que abordam diferentes áreas e, nos quais, um conjunto de boas práticas é identificado para melhorar o desempenho do seu estabelecimento numa perspetiva de Economia Circular.

O guia que tem como principais objetivos:

- **Divulgar práticas sustentáveis, incentivando a sua adoção.**
- **Fomentar a inovação e a mudança de pensamento nos processos de compra.**

2. Transportes e fornecedores

O modo como nos deslocamos tem um impacto na qualidade de ar, uma vez que grande parte dos combustíveis que utilizamos nessa deslocação são combustíveis fósseis.

Transportar produtos alimentícios de forma sustentável torna-se um grande desafio para as empresas, no entanto uma boa escolha a nível de fornecedores pode ajudar o negócio no caminho para a sustentabilidade. Segue-se algumas dicas nesse sentido:

DICAS

[1] Na escolha dos fornecedores priorize os locais onde a deslocação poderá ser feita sem recurso a veículos.

[2] Opte por comprar produtos em embalagens reutilizáveis.

[3] Opte pela partilha de serviços de entregas com outros parceiros da zona, caso tenham os mesmos fornecedores.

[4] Opte pela compra de produtos sazonais.

[5] Incentive os seus fornecedores a fazerem parte das ações de formação e informação.

2.1 Critérios a ter em conta na receção das matérias-primas

Para que exista uma correta receção das matérias-primas deverá ter em consideração os seguintes aspetos.

Características Organoléticas

- Atenção às matérias-primas quanto ao aspeto, cor, odor e sabor;
- Atenção às matérias-primas congeladas que venham com cristais de gelo ou queimadas.

Condições higiénico-sanitárias

- Atenção às matérias-primas quanto ao estado de limpeza e acondicionamento, as mesmas devem estar em boas condições.

Prazos de validade

- Atenção ao prazo de validade, se estiver fora do prazo devem ser rejeitadas.

Rotulagem

- Atenção à rotulagem. Esta deve estar escrita em português. Caso venha sem rotulagem, ilegível ou danificada devem ser rejeitadas;

Integridade das embalagens

- Atenção às embalagens usadas no transporte. Caso venham enlatados não podem estar amolgados ou com outro defeito.

Temperatura

- Atenção às temperaturas de acondicionamento, principalmente nas viaturas cuja especificação de conservação exija condições de refrigeração e ou congelação.
- A medição das temperaturas dos produtos deve ser efetuada com um termómetro adequado.

3. Alimentação e Bebidas

Na União Europeia, 88 milhões de toneladas de resíduos alimentares são produzidos anualmente, com custos associados de 143 mil milhões de euros e 170 milhões de toneladas de CO_2 que são emitidos pela sua produção e posterior eliminação.

Anualmente, 1,3 biliões de toneladas de alimentos são desperdiçados em todo o mundo. Se apenas um quarto dos alimentos desperdiçados ao longo da cadeia de valor fossem consumidos, seria suficiente para alimentar 870 milhões de pessoas, 12% da população mundial atual.

Assim, para mitigar este desperdício, destaca-se então 4 passos fundamentais:

[1] Criar menus sustentáveis

- Reduzir a carne e os laticínios nos pratos;
- Disponibilizar uma opção vegetariana no menu;
- Promover doses individuais/mini pratos;
- Se tiver sistema de buffet disponibilizar pratos mais pequenos;
- Conceber pratos para utilização de sobras de confeção menos nobres.

[2] Selecionar a matéria-prima

- Utilizar produtos que de outra forma seriam resíduos;
- Criar hortas para cultivo próprio;
- Dar preferência à compra de produtos a granel;
- Dar preferência à compra de produtos locais e regionais;
- Dar preferência à compra de produtos alimentícios com certificação Fairtrade/certificação de produção biológica ou integrada;

[3] Preparação e distribuição das refeições

- Implementar meias-doses/menus infantis;
- Sensibilizar e informar os trabalhadores sobre planeamento das refeições;
- Utilizar as diferentes partes de um único ingrediente em várias pratos do menu;
- Assegurar uma boa gestão de stocks;
- Monitorizar os equipamentos de refrigeração para evitar que os alimentos se estraguem.

[4] Promover o aproveitamento

- Estabelecer acordos com instituições que aproveitem os alimentos em sobra e não usados. Seja numa vertente social ou económica;
- Promover o take-away das sobras de alimentos que o cliente deixou no prato;

3.1 Definições importantes

Consumir até

O alimento não pode ser consumido após a data indicada.

Consumir de preferência antes de

Data até à qual o alimento conserva as suas propriedades. A data limite é caracterizada pelo dia/mês/ano. O produto apenas pode ser consumido depois do prazo indicado se forem respeitadas as regras de conservação.

Consumir de preferência antes do fim de

Data ate á qual o alimento conserva as propriedades.A data limite é identificada apenas com mês/ano. Pode ser consumido depois do prazo indicado se forem respeitadas as regras de conservação.

3.2 Dicas de reutilização de alimentos

Restos de alimentos	Soluções
Cascas e Talos de Legumes	Chás, caldos, sumos e batidos, compotas e bolos
Pão Duro	Migas/açorda, fatias douradas, pudins de pão, bebidas fermentadas
Legumes	Sopas, purés, esparregados, almondegas, hambúrgueres vegetarianos
Fruta Madura	Bolos, gelados, batidos, espetadas de fruta, saladas, compotas e sobremesas
Sobras de Carne ou Peixe	Croquetes e pasteis, hambúrgueres, carne/peixe á Brás, empadão, tartes/empadas
Arroz	Sopas, arroz no forno, arroz com legumes, saladas, em hambúrgueres vegetarianos como cereal

4. Gestão de resíduos

A gestão de resíduos é caracterizada por um conjunto de ações que envolvem etapas de recolha, transporte, tratamento e destino final. Só é possível reduzir o impacto dos resíduos no ambiente com uma gestão eficiente, reduzindo ao máximo a sua produção e dando aproveitamento ao valor intrínseco de cada tipo de resíduo.

A responsabilidade é partilhada por cada interveniente, desde o produtor da matéria-prima até ao operador dos resíduos, passando pelo cliente e o comerciante. A gestão de resíduos é uma parte crucial no setor da restauração.

A política dos 5 R's (Repensar, Recusar, Reduzir, Reutilizar e Reciclar) é, inevitavelmente, a solução a seguir de forma atingir os objetivos sustentáveis.

Para conseguir uma gestão eficiente segue-se um conjunto de dicas:

DICAS

[1] Priorize a reciclagem de modo a dar uma segunda vida aos produtos.

[2] Dê formação aos seus trabalhadores sobre como fazer uma separação correta dos resíduos.

[3] Opte pela aquisição de contentores específicos consoante o tipo de resíduos.

[4] Opte por reutilizar ao máximo os produtos.

[5] Encaminhe os resíduos alimentares para tratamento via compostagem ou digestão aeróbia.

Plástico e metal

- Garrafas de plástico
- Sacos de plástico
- Latas de bebidas e conservas
- Embalagens de produtos alimentares
- Esferovite
- Embalagens Tetra Pak

- Embalagens com produtos tóxicos
- Rolhas de cortiça
- Talheres de plástico ou metal
- Eletrodomésticos
- Tachos e panelas

Papel e cartão

- Caixas de cartão (chá, cereais, bolachas)
- Caixas de ovos
- Sacos de papel
- Rolo interior do papel de cozinha;
- Jornais e revistas

- Guardanapos
- Papel plastificado
- Papel de alumínio
- Papel de cozinha com gordura
- Papeis contaminados

Vidro

- Garrafas de bebida
- Garrafas de azeite/vinagre
- Boiões de vidro

- Copos de vidro ou cristal
- Louças ou cerâmicas
- Lâmpadas

Orgânico

- Restos de legumes e frutas
- Restos de pastelaria
- Borras de café
- Saquetas de chá
- Aparas de carne ou peixe

- Resíduos líquidos
- Papeis impressos
- Embalagens e recipientes
- Caricas e rolhas

Óleos alimentares usados

- Óleos alimentares (girassol, soja, palma)
- Azeite
- Óleo de conservas

- Manteiga
- Margarina

4.1 Curiosidades

4.1.1 Borras de café

Em Portugal todos os dias são consumidos mais de 34 toneladas de café.

As borras de café acabam no lixo e libertam cerca de 62kg de CO_2 para a atmosfera, equivalente a uma viagem de 516km de carro.

Sabias que?

O processo de preparação de um café só utiliza 1% da sua biomassa, os restantes 99% são considerados "lixo".

Neste sentido é essencial dar uma segunda vida a estas borras, existindo projetos que utilizam as borras para a produção de diversos produtos e que fazem a sua recolha junto dos estabelecimentos de restauração e bebidas.

5. Embalagens

As embalagens têm como objetivo envolver e armazenar um produto, sendo utilizadas também para movimentar e entregar todo o tipo de mercadorias, desde as matérias-primas até aos produtos transformados.

A utilização de embalagens no setor da restauração é fundamental, contudo, o seu uso excessivo e principalmente a dependência de embalagens descartáveis de plástico, tornou-se num problema ambiental com consequências graves para o meio ambiente.

Procurando contrariar essa tendência iremos apresentar algumas dicas.

DICAS

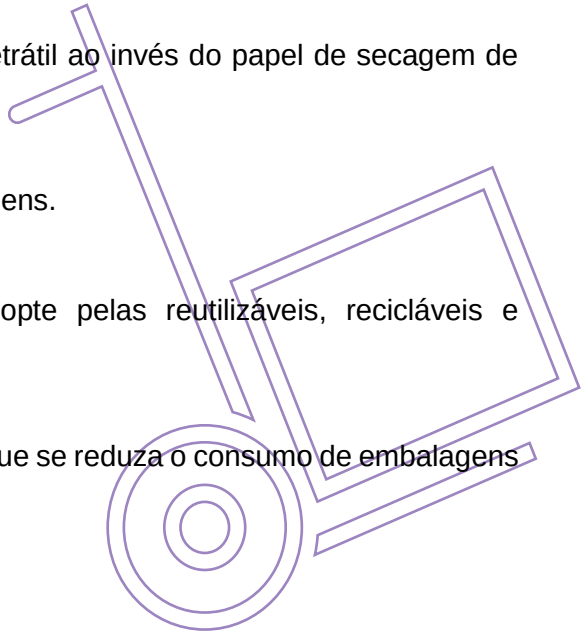
[1] Opte por produtos em embalagens com tara retornável.

[2] Opte por um toalheiro têxtil de mãos retrátil ao invés do papel de secagem de mãos.

[3] Opte por fazer a reciclagem de embalagens.

[4] Se utilizar embalagens de plástico opte pelas reutilizáveis, recicláveis e biodegradáveis.

[5] Converse com os fornecedores e tente que se reduza o consumo de embalagens para transporte.



TAKE AWAY

Cada vez mais as pessoas consomem refeições fora de casa, neste sentido o setor da restauração deve procurar adotar e implementar práticas sustentáveis que acompanhem essa procura.

[1] Adira a um sistema de reutilização e incentive os seus clientes a participar.

[2] Dê a possibilidade de os clientes trazerem as suas próprias embalagens de casa, caso queiram optar por regime takeaway.

[3] Promova a reciclagem de embalagens do seu estabelecimento tendo um ponto de recolha identificado.

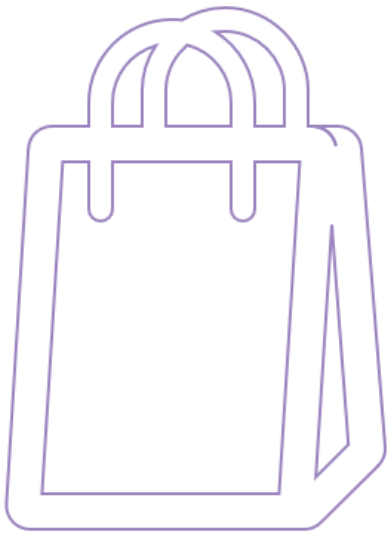
A CONVENIÊNCIA DO DESPERDÍCIO

A maioria das embalagens que cede aos seus clientes é guiada pela conveniência e pelo falso sentimento de necessidade.

Exemplos: as embalagens individuais de azeite e vinagre; as toalhitas individuais aromatizadas; os recipientes para uma única porção de manteiga, etc.

São exemplos de embalagens que na realidade tornam-se um desperdício seja porque na maioria das vezes não são usadas até ao fim, seja pelo formato que dificulta a reciclagem.

O grande desafio é fazer essa passagem para embalagens descartáveis mais sustentáveis sem comprometer o seu negócio.



6. Gestão de infraestruturas

Os proprietários juntamente com os trabalhadores são responsáveis pela gestão das infraestruturas, ou seja, o espaço onde realizam a sua jornada de trabalho. Esta gestão para além de ser importante para estes, também é para os clientes que disfrutam deste espaço. Neste sentido a sustentabilidade pode entrar em vários aspetos, seja na decoração ou até mesmo no próprio funcionamento do espaço de modo que este seja um negócio rentável.

Dicas importantes

- **Quando for comprar um equipamento novo tenha atenção à durabilidade e capacidade de reparo do mesmo;**
- **Pense em decorar de forma sustentável;**
- **Renove e reutilize utensílios ao invés de comprar novos;**

ATRIBUA UMA SEGUNDA VIDA AOS EQUIPAMENTOS

Comprar equipamentos, móveis e materiais de construção de boa qualidade vai certamente prolongar sua vida útil, mas, vai chegar a uma altura que os irá descartar. Opte por não descartar, e pense em dar lhes uma segunda vida, tente contactar lojas ou instituições onde possa vender ou doar os equipamentos.

São estas pequenas ações que fazem a diferença e marcam o caminho para a sustentabilidade.

7. Água

A água é fundamental para a vida humana, a biodiversidade e o equilíbrio dos ecossistemas. Esta adquire um papel fundamental na qualidade de vida da população pela importância associada às atividades económicas (serviços ou produtos).

O setor de restauração é responsável por um elevado consumo de água, verificando-se um maior consumo na cozinha, para preparação e confeção dos alimentos, nas operações de limpeza e nas instalações sanitárias.

O objetivo passa então por tornar essa utilização o mais eficiente possível de modo a diminuir custos e ser vantajoso para o ambiente.

DICAS DE POUPANÇA

[1] Disponibilize água da torneira para consumo, invés da água engarrafada.

[2] Evite a lavagem da louça e a descongelação de alimentos em água corrente.

[3] Utilize detergentes com rótulo ecológico, com menos impacto no ambiente e sem hipoclorito.

[4] Invista em produtos e tecnologia que economizem água.

[5] Diminuía a quantidade de resíduos nos pratos e nos utensílios de cozinhas antes de proceder à sua lavagem.

[6] Opte por sensores ou pedais nas torneiras.

[7] Consulte os dados do consumo de água na fatura, estabeleça medidas de poupança e avalie a sua eficácia.

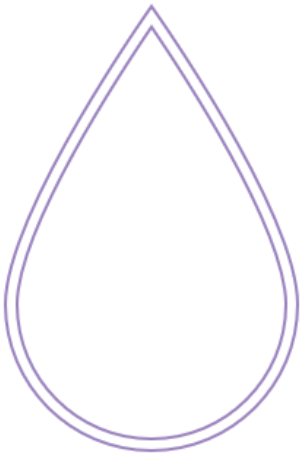
[8] Atualize as máquinas de lavar louça para modelos mais recentes e de melhor eficiência energética que não usem quantidades excessivas de água nas lavagens.

[9] Evite encher as panelas e frigideiras em demasia.

[10] Ligue as máquinas de lavar louça apenas quando estiverem totalmente cheias.

[11] Realize verificações regulares do seu sistema de abastecimento de água para que os eventuais problemas sejam identificados e corrigido.

[12] Realize uma rotina de monitorização e manutenção programada a todos os sistemas e equipamentos que utilizem água no seu normal funcionamento.



8. Energia

No setor da restauração a fatura energética tem um peso considerável. Contudo, uma grande parte dessa energia é perdida como calor, sinónimo de uma baixa eficiência e de uma gestão insuficiente.

Um conjunto de sugestões são apresentadas de seguida, adequadas às várias atividades dentro da cozinha.

8.1 Equipamentos de cozinha

Confeção e preparação de alimentos

[1] Opte por comprar equipamentos de cozinha eficientes.

[2] Opte por manter os tachos fechados enquanto cozinha.

[3] Opte por desligar o forno/ fogão previamente aos alimentos estarem totalmente cozinhados.

[4] Mantenha uma limpeza assídua dos equipamentos, pois caso contrário irá aumentar o consumo de energia

[5] Opte por utilizar recipientes adequados às necessidades e com temperaturas acomodadas às caraterísticas dos alimentos.

[6] Opte por utilizar fritadeiras com termóstato programável, e tenha atenção ao estado do óleo pois quanto mais usado, maior a energia gasta para a fritura.

[7] Realize a manutenção periódica dos equipamentos de modo a manter a sua eficiência.

Conservação de alimentos e refrigeração de bebidas

[1] Adquira equipamentos de refrigeração com qualidade e apropriados às suas necessidades.

[2] De modo a preservar a qualidade dos alimentos, opte por não sobrecarregar os equipamentos.

[3] Tenha em atenção a frequência de abertura dos equipamentos de refrigeração.

[4] Procure remover frequentemente o gelo que acumula nos equipamentos de refrigeração.

[5] Procure manter as temperaturas apropriadas consoante o tipo de alimentos a conservar.

[6] Opte por colocar um temporizador nos equipamentos de modo que no horário fora do funcionamento estes estejam desligados.

[7] Opte por manter os equipamentos longe de fontes de calor.

Lavagem de loiça e utensílios de cozinha

[1] Retire as sobras de alimentos da loiça e utensílios previamente a colocá-los na máquina de lavar.

[2] Opte por comprar equipamentos eficientes para a lavagem de loiça e utensílios.

[3] Opte pela utilização de máquinas com sistemas de lavagem com água reciclada.

[4] Consoante a loiça que irá lavar selecione a temperatura mínima necessária.

[5] Caso possua caldeiras a biomassa ou painéis térmicos, conecte a máquina de lavar loiça à rede de água quente.

Exaustão

[1] Opte por instalar exaustores eficientes e adaptados às necessidades.

[2] Opte por instalar compensadas.

[3] Opte por instalar grelhas de difusão, pois irá aprimorar a orientação e regulação do caudal de ar.

[4] Opte por instalar ventiladores com motores eficientes, que tenham variadores de frequência ou velocidade.

[5] Verifique e limpe frequentemente todos os constituintes da exaustão.

8.2 Climatização

Equipamentos para aquecimento e arrefecimento ambiente

[1] Caso queira comprar um sistema de climatização, procure aconselhamento profissional para que consiga as opções mais eficientes.

[2] Opte por adquirir sistemas de climatização centralizados com controlo local para uma melhor eficiência dos espaços.

[3] Opte por utilizar termóstatos programáveis com limitadores de temperatura nos radiadores e ventilo convetores.

[4] Opte por portas com abertura e fecho automáticos.

Renovação de Ar

[1] Opte por abrir as janelas, aproveitando assim a ventilação natural e a renovação do ar quando as condições atmosféricas forem propícias.

[2] Realize manutenção frequente aos componentes das unidades de tratamento de ar (UTA), incluindo filtros, correias dos ventiladores e sistemas de controlo.

[3] Realize frequentemente a limpeza das condutas, grelhas e zonas de admissão de ar no exterior.

8.3 Iluminação

Luz natural

[1] Prefira o uso da luz natural em vez da luz artificial.

[2] Opte por cores claras nas paredes e tetos pois irá aumentar o aproveitamento da luz natural.

Luz artificial

[1] Prefira lâmpadas fluorescentes tubulares, fluorescentes compactas, leds e iodetos metálicos de alta eficiência nos espaços interiores.

[2] Prefira lâmpadas de vapor de sódio, iodetos metálicos de alta eficiência, fluorescentes compactas e leds nos espaços exteriores.

[4] Opte por substituir as lâmpadas quando estas atingirem o limite de vida útil ao invés de esperar que avariem.

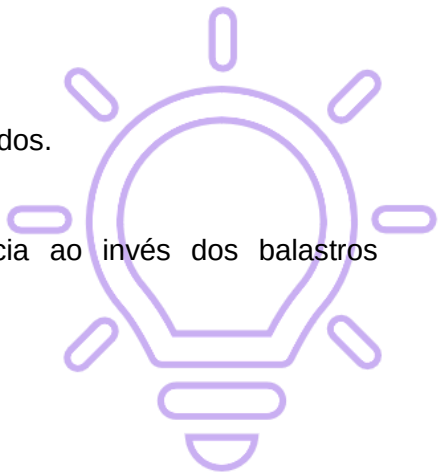
Luminárias e balastros

[1] Opte por luminárias eficientes com refletores, sem difusores ou com difusores transparentes, e com ângulos de abertura consoante aos espaços e superfícies a iluminar.

[2] Realize a limpeza das luminárias.

[3] Opte por substituir os difusores e refletores danificados.

[4] Opte por balastros eletrónicos de alta eficiência ao invés dos balastros ferromagnéticos.



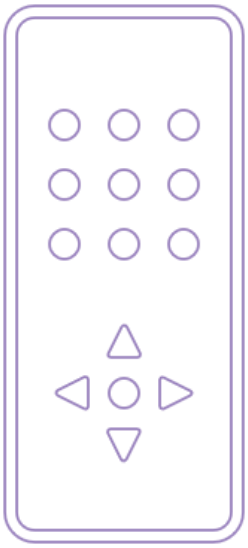
Sistemas de controlo e regulação

[1] Opte por utilizar reguladores de fluxo luminoso para ajustar a iluminação às necessidades.

[2] Opte por instalar sensores de movimento ou de presença em zonas de utilização pontual, como casas de banho, corredores, arrecadações, despensas e câmaras frigoríficas.

[3] Opte por utilizar sensores crepusculares na iluminação exterior e nos espaços interiores com luz natural.

[4] Opte por utilizar os circuitos independentes para sistemas de iluminação com necessidades distintas, para que os consiga gerir consoante seja preciso.



9. Gestão e Monitorização- Hídrica e Energética

De modo a identificar desperdicios, implemente contadores setoriais com registo histórico.

De modo a identificar anomalias nos serviços/equipamentos, analise os consumos.

De modo a mitigar o desperdicio implemente planos internos de gestão hídrica e energética.

Promova ações de sensibilização e informação aos trabalhadores.

De modo a diminuir o consumo nas horas de ponta procure ajustar os consumos consoante os períodos tarifários.

Certifique-se que as opções de potencia e tarifario são as corretas para o seu estabelecimento.

Utilize temporizadores nos aparelhos elétricos, para que os mesmos não funcionem quando não é necessário.

Caso não seja possivel utilizar temporarizadores confirme se todos os equipamentos não necessários são desligados após o encerramento do estabelecimento.

De modo a diminuir a fatura de eletricidade opte por instalar baterias de condensadores.

10. Conclusão

A Sustentabilidade não é um assunto específico para grandes empresas, pois o planeta necessita que todos nós, enquanto cidadãos, sejamos conscientes a nível ecológico. Como tal o setor da restauração, bem como outros estabelecimentos comerciais, deve ser promotor de práticas sustentáveis.

É importante adaptar o seu negócio para um mais sustentável e alinhado com o desejo do consumidor, evidenciando uma preocupação que vai além do preço e qualidade e demonstrando respeito pelas pessoas e para com o meio ambiente.

As dicas e estratégias apresentadas neste manual têm como objetivo ajudar os comerciantes a arranjar soluções sustentáveis e que permitam uma melhor gestão do seu negócio, contribuindo não só para o ambiente, mas também para a saúde financeira do seu negócio e uma maior proximidade com o cliente.

Com este guia de boas práticas na restauração, o projecto PAB_LinvingLab espera contribuir para a implementação de medidas sustentáveis nos estabelecimentos de restauração e bebidas do Parque Adão Barata, reduzindo assim a intensidade carbónica das atividades e serviços do Parque.

Pense verde e atue, o planeta agradece

11. Atividade: Envolvimento do Comércio Local

A atividade procurou promover uma reflexão e reunir contributos – através da criação e dinamização de um grupo de trabalho -, que permitiu aferir de que forma os eventos realizados no Parque Adão Barata (PAB) podem considerar as compras sustentáveis, minimizar os seus impactos ambientais e comunicar os seus princípios de sustentabilidade.

A realização de um workshop sobre compras sustentáveis e o estabelecimento de objetivos e metas mesuráveis, sobre compras sustentáveis, em conjunto com as empresas e comércio local, designadamente através da identificação de produtos e serviços prioritários avaliando os impactos e riscos associados foram, também dois dos objetivos previstos no âmbito desta atividade.

Grupo de trabalho

As empresas de comércio local foram convidadas a participar neste grupo de trabalho, além de associações e outras entidades da comunidade local. Este grupo comunicou de formas diversas, em regime presencial e à distância, no sentido de contribuir para a construção do guia de boas práticas apresentado, no âmbito do qual é possível enumerar as boas práticas relacionadas com o consumo de água, o bem-estar, o desenvolvimento local, a energia, o clima, a ética, a qualidade do ar, os resíduos, o uso do solo, e o impacto direto ou indireto aos níveis ambiental, económico e social.

No âmbito da mesma atividade foram, ainda, realizados inquéritos sobre compras sustentáveis dirigidos aos clientes do comércio, localizado no PAB, no sentido de aferir se havia, ou não, disponibilidade por parte destes para optarem por produtos e serviços mais sustentáveis, ainda que estes constituam opções mais dispendiosas.

Os principais resultados do inquérito são apresentados de forma esquemática nas seguintes páginas.

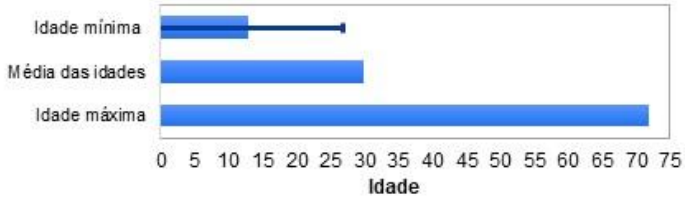
Financiado por Iceland Liechtenstein Norway grants

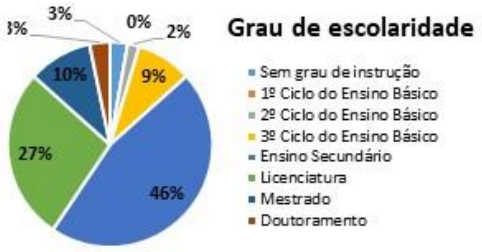
PAB_LivingLab

Vive a descarbonização no Parque Adão Barata

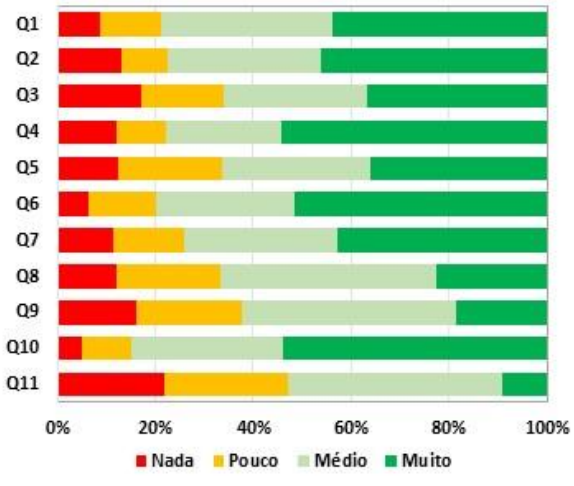
Análise de dados do inquérito sobre compras sustentáveis

Caraterização dos inquiridos





Respostas Gerais



Nº	Questão
Q1	Está disposto/a a pagar mais pela sua refeição se souber que o restaurante é ambientalmente responsável?
Q2	Concorda que os restaurantes deveriam apresentar uma "classificação de desempenho ambiental" de modo a comunicar ao cliente o seu nível de compromisso?
Q3	Tem preferência por restaurantes que utilizam alimentos produzidos em "Modo de Produção Biológico", mesmo que os preços sejam um pouco mais elevados?
Q4	Tem preferência por restaurantes que utilizam alimentos locais, mesmo que os preços sejam mais elevados?
Q5	Considera a existência de minipratos uma mais-valia?
Q6	A forma como um restaurante gere os seus resíduos afeta a sua opinião sobre o estabelecimento?
Q7	O facto de um restaurante utilizar muitas embalagens de plástico afeta a sua opinião sobre o estabelecimento?
Q8	Quando pede takeaway ou entrega ao domicílio, valoriza quando o restaurante tem o cuidado de perguntar se precisa de talheres, evitando o envio de talheres descartáveis quando desnecessário?
Q9	Quando pede take-away ou entrega ao domicílio, está disposto(a) a levar recipientes próprios em vez de utilizar a embalagem do restaurante?
Q10	Estaria interessado(a) em beber água da rede pública se disponibilizada em jarros pelos restaurantes?
Q11	Estaria disposto(a) a utilizar plataformas online para comprar ao fim do dia alimentos excedentes dos restaurantes?

Principais conclusões:

- Faixa etária: 62% dos inqueridos encontram-se entre 25 e 64 anos.
- Idade **mínima** dos inquiridos: 11 anos.
- Idade **máxima** dos inquiridos: 72 anos.
- A faixa etária > 65 anos, está predisposta a pagar mais pela refeição se o restaurante for ambientalmente responsável em relação às restantes.
- 76% dos inquiridos concorda que os restaurantes deveriam apresentar uma "classificação de desempenho ambiental" de modo a comunicar ao cliente o seu nível de compromisso
- Os inquiridos com mais de > 15 anos não parecem dispostos a pagar mais por alimentos produzidos em "Modo de produção biológica"
- Na faixa etária 25-64 anos existe uma maior preferência por alimentos locais, ainda que os preços sejam mais elevados, em relação às restantes.
- Na faixa etária > 65 anos, existe concordância na importância de existência de minipratos, em relação às restantes. Nas faixas etárias mais novas a importância da existência de minipratos perde força.
- 80% dos inquiridos concorda médio a muito de que a maneira como o restaurante gere os resíduos é importante.
- 50% dos inquiridos na faixa etária 15-24 anos concorda pouco ou nada sobre como a utilização de embalagens de plástico afeta a opinião sobre o estabelecimento, em relação às restantes.
- Na faixa etária >65 anos, existe maior valorização sobre o cuidado de perguntar se precisa de talheres no serviço de takeaway, em relação às restantes.
- Apenas 60% dos inquiridos estaria disposto a levar recipientes próprios para trazer as sobras para casa.
- 88% dos inquiridos respondeu que tem um médio a muito interesse a beber água da rede pública se disponibilizada em jarros pelo restaurante.
- Na faixa etária > 65 anos existe menor disponibilidade para a utilização de plataformas online para a compra ao fim do dia de alimentos excedentes dos restaurantes, em relação às restantes. Contudo, só 53% selecionaram que estavam médio a muito dispostos a utilizar estás plataformas.

12. Bibliografia

- Turismo de Portugal, I.P. AHRESP (2021) Guia de boas práticas para uma restauração circular e sustentável.

- Turismo de Portugal, I.P. AHRESP (2021) Restauração e bebidas - Guia de boas práticas.

- Instituto Politécnico de Viana do Castelo (2020) Guia de boas práticas ambientais.