

## 9. Inspire

- **Equipas verdes:** crie uma equipa verde para liderar iniciativas de sustentabilidade, partilhar dicas ecológicas e formar colaboradores em práticas sustentáveis.
- **Promova a sensibilização:** afixe cartazes ambientais e materiais educativos por toda a unidade. Crie cantos de leitura com materiais selecionados para colaboradores e doentes.

## 10. Faça parte de algo maior

- **Projetos comunitários:** envolva-se em projetos de sustentabilidade e una forças para um impacto maior.
- **Networking:** promova a partilha de experiências e implemente ideias verdes, por exemplo com as Green Hospital Associations.
- **Certificação verde:** procure certificações como a ISO 14001 para demonstrar compromisso com a sustentabilidade.
- **Estação piloto verde:** teste pequenas medidas para tornar os processos hospitalares mais sustentáveis, como usar materiais reciclados no mobiliário ou aumentar o número de plantas, oferecer cozinha vegetariana e regional, etc.

Ao integrar estes passos simples nas suas rotinas diárias, pode dar um contributo significativo para um planeta mais saudável. Cada pequena ação conta e, juntos, podemos criar um futuro mais sustentável para todos. Comece hoje e faça a diferença! Juntos por um amanhã sustentável!

Cofinanciado pela União Europeia. As opiniões e pontos de vista expressos são, contudo, da exclusiva responsabilidade do(s) autor(es) e não refletem necessariamente os da União Europeia ou da Agência Executiva Europeia de Educação e Cultura (EACEA). Nem a União Europeia nem a EACEA podem ser responsabilizadas pelos mesmos.

Saiba mais aqui:



CHANGE



Co-funded by  
the European Union

# 10 passos simples para um estilo de vida mais verde

Como dar passos simples rumo a um sistema  
de saúde mais sustentável?



CHANGE



Co-funded by  
the European Union

# 10 passos simples para um estilo de vida mais verde nos cuidados de saúde

Na área da saúde, a sustentabilidade é cada vez mais importante. Enquanto cuidadores e profissionais de apoio, têm um papel fundamental na promoção de práticas mais ecológicas. Incentivar estilos de vida mais saudáveis ajuda a reduzir o excesso de peso e a obesidade e doenças associadas, como diabetes, hipertensão, doença cardiovascular e alguns cânceres, ao mesmo tempo que melhora a força muscular, o bem-estar, a qualidade de vida e a longevidade, permitindo ainda poupanças significativas.

Aqui ficam dez passos simples para tornar o seu trabalho diário mais sustentável:

## 1. Reduza o desperdício

- **Minimize os artigos de uso único:** substitua plásticos descartáveis por alternativas reutilizáveis ou recicláveis.
- **Documentação sem papel:** transite para registos e comunicações digitais. Utilize formulários e notas eletrónicas. Se for necessário imprimir, imprima frente e verso.
- **Nudging:** pequenos autocolantes nos dispensadores de toalhetes de papel com a dica «Tire 2» podem ajudar a reduzir o desperdício de papel.

## 2. Recicle

- **Eliminação adequada:** disponibilize contentores específicos para reciclagem, compostagem e resíduos biológicos de risco. Garanta que a equipa está bem informada sobre a correta separação dos resíduos.

## 3. Use produtos ecológicos

- **Mobiliário em segunda mão:** opte por mobiliário e equipamentos em segunda mão ou recondicionados.
- **Produtos verdes:** escolha produtos ambientalmente sustentáveis com certificações como o Rótulo Ecológico da UE e fornecedores que deem prioridade à sustentabilidade.

## 4. Poupe energia

- **Iluminação eficiente:** desligue as luzes em salas vazias e incentive a luz natural ou o uso de sensores de movimento.
- **Nudging:** autocolantes com dicas como «Queime calorias, não eletricidade – use as escadas!»
- **Otimize aquecimento e arrefecimento:** ajuste os termóstatos para evitar aquecimento/arrefecimento excessivos. Faça manutenção regular dos sistemas HVAC (Aquecimento, Ventilação e Ar Condicionado).

## 5. Poupe água

- **Feche a torneira:** não deixe a água a correr e repare de imediato as torneiras com fugas.
- **Limpeza inteligente:** use dispositivos de poupança de água e, quando aplicável, métodos de limpeza a seco. Esteja atento ao consumo de água nas rotinas de limpeza.
- **Água de serviço:** as águas residuais tratadas podem ser usadas para descarregar autoclismos, máquinas de lavar e rega.

## 6. Desloque-se de forma mais sustentável

- **Transportes sustentáveis:** promova o uso de transportes públicos e as deslocações curtas para o trabalho de bicicleta ou a pé. Disponibilize bombas de ar de bicicleta, suportes/estacionamento seguro para bicicletas.
- **Agrupe consultas:** combine marcações de exames para reduzir as deslocações dos doentes ao hospital.
- **Compostagem:** implemente a compostagem de resíduos orgânicos, como restos de comida. Utilize o composto para enriquecer os jardins da unidade ou doe-o a hortas comunitárias.
- **Reciclagem de gases anestésicos:** pode reduzir toneladas de emissões de CO<sub>2</sub>.
- **Reciclagem de dispositivos médicos:** a reciclagem de dispositivos médicos desempenha um papel central na sustentabilidade ecológica.

## 7. Alimente-se de forma mais sustentável

- **Local e biológico:** compre alimentos locais e biológicos para refeições da equipa e para a alimentação dos doentes.
- **Refeições sem carne:** ofereça refeições sem carne uma ou duas vezes por semana para tirar partido dos benefícios das proteínas de origem vegetal.

## 8. Responsabilidade individual

- **Dê o exemplo:** inspire doentes e colegas praticando e defendendo a sustentabilidade. Hábitos simples, como usar as escadas em vez do elevador, podem fazer uma grande diferença.
- **Melhoria contínua:** reveja e melhore regularmente as suas práticas verdes para garantir progresso contínuo rumo a um local de trabalho mais sustentável.