

# APRESENTAÇÃO DO “GUIA BOAS PRÁTICAS PARA UMA RESTAURAÇÃO CIRCULAR E SUSTENTÁVEL”

TURISMO SUSTENTÁVEL: UM MELHOR FUTURO PARA (COM) TODOS

# TOMADA DE AÇÃO

## TORNAR O SEU NEGÓCIO CIRCULAR

- O objetivo do Guia é desmistificar o conceito de Economia Circular e fomentar a adoção de boas práticas relevantes para tornar o seu negócio circular.
- Não há necessidade de escolher entre o benefício económico para a empresa, a sustentabilidade e transição para uma Economia Circular, porque todos são perfeitamente compatíveis.
- **Este Guia pretende demonstrar, por várias etapas, o que precisa de fazer para chegar a um modelo de negócio “circular” com mais benefício económico e ambiental.**
- Está repleto de passos eficazes e simples de implementar.



# TOMADA DE AÇÃO

## TORNAR O SEU NEGÓCIO CIRCULAR

- Analisar de forma integrada o seu negócio, selecionar o que é essencial e recusar o acessório;
- Utilizar os recursos que estão próximos;
- Comprar de forma inteligente;
- Garantir que quaisquer recursos comprados são utilizados em todo o seu potencial e que o valor máximo seja extraído deles;
- Utilizar energia renovável para alimentar o seu negócio;
- Projetar as suas atividades com foco numa metodologia de desperdício zero;
- Eliminar resíduos evitáveis através da recuperação e regeneração de produtos e materiais quando chegam ao seu fim-de-vida útil.



# TOMADA DE AÇÃO

## TORNAR O SEU NEGÓCIO CIRCULAR



- O Guia está dividido em 8 capítulos.
- Dentro de cada capítulo poderá consultar:
  - Uma listagem de boas práticas, de princípios orientadores e basilares de um negócio mais circular e mais sustentável e
  - Num segundo momento, um maior detalhe dessas boas práticas, onde poderá regressar sempre que necessite ou que queira saber mais.

**Concentre-se nas áreas que são mais relevantes para si e que servem a sua realidade agora!**

**Concretize as alterações que acha que terão o maior impacto, consultando o manual sempre que precisar.**

Elaborado com a colaboração da **SGS**

# ALIMENTAÇÃO E BEBIDAS

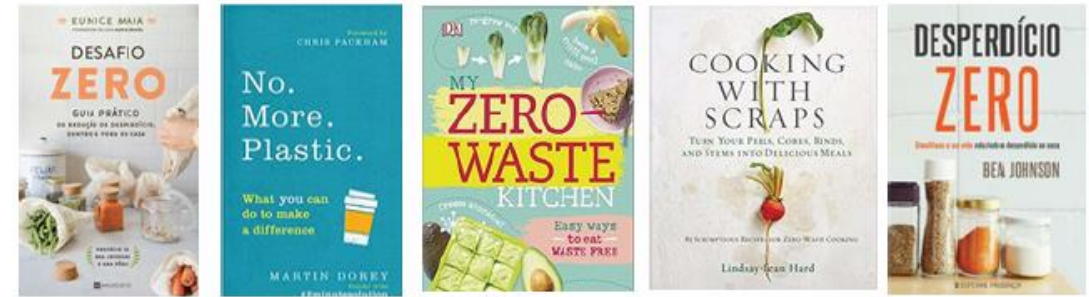
- Crie menus sazonais, adaptados às estações do ano e ao tipo de colheitas disponíveis que privilegiem opções de aquisição locais;
- Reduza a dependência de carne e laticínios nos seus pratos;
- Utilize uma grande variedade de ingredientes de origem vegetal;
- Cultive os seus próprios alimentos (ex.: legumes, frutas, ervas aromáticas) com recurso a hortas verticais/horizontais ou canteiros aromáticos;
- Compre ingredientes que de outra forma seriam resíduos;
- Promova as doses individuais de refeição, em detrimento dos *buffets*;
- Garanta a implementação de um bom sistema de gestão de *stocks*.



# ALIMENTAÇÃO E BEBIDAS

- Tente utilizar os mesmos ingredientes várias vezes ao longo da carta/menu.
- Reutilize os ingredientes que sobram da confeção de outras refeições, aproveitando para recriar o seu menu;
- Monitorize regularmente o desperdício alimentar originado dentro e fora da cozinha, por forma a definir e implementar medidas de redução;
- Antes de se transformarem em desperdício, encaminhe os alimentos que tenham sobrado, e que não tenham sido servidos ou expostos, a instituições de solidariedade social (como por exemplo a *Refood* e a *Zero Desperdício*) ou mais económico (como por exemplo a *Fair Meals* e a *Too Good To Go*).





**Fair Meals:** plataforma que disponibiliza informação sobre refeições excedentes de restaurantes que podem depois ser recolhidas no local. Os descontos podem ir até aos 90%. E, no final, 10% da receita da Fair Meals reverte a favor de instituições de solidariedade social.

**Alimente quem o alimenta:** plataforma lançada pelo Ministério da Agricultura a partir da qual qualquer produtor pode anunciar os seus produtos para encomenda/entrega.



# ENERGIA

Nos mercados atuais e face à oferta disponível, é relativamente simples alterar o seu fornecedor de energia, para um que utilize fontes de energia renovável.



É necessário compreender onde atuar.

Monitorizar os consumos de energia, através da leitura de contadores e da fatura;

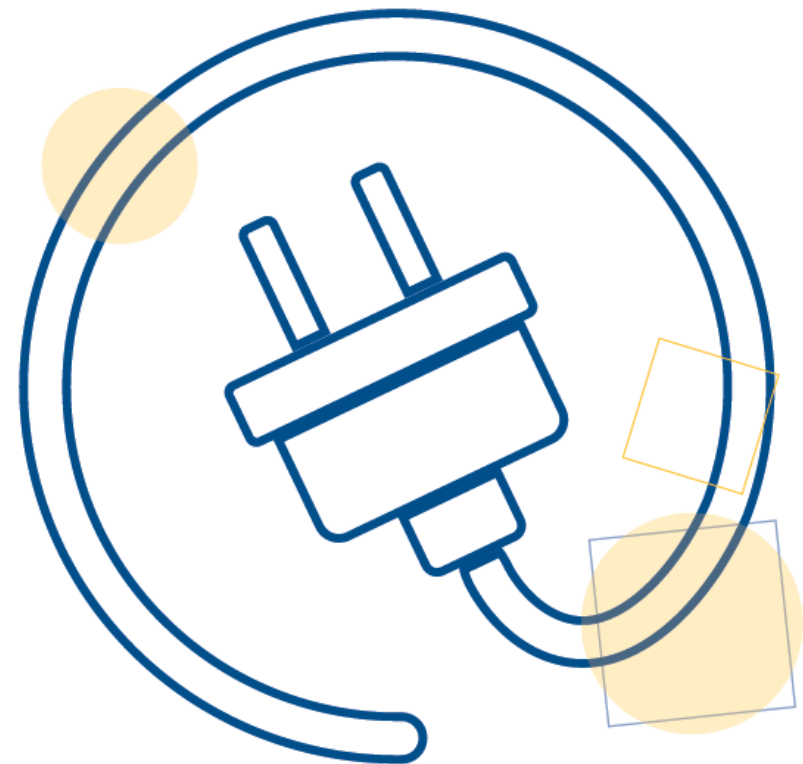
- Avalie a possibilidade de instalar um sistema solar térmico (para aquecimento de água) ou fotovoltaico (para produção de energia);





# ENERGIA

- Instale dispositivos e tecnologias mais eficientes e automáticas nas áreas comuns de passagem (ex.: coloque sensores de presença/movimento nos halls, corredores, instalações sanitárias, etc.);
- Implemente uma rotina de “equipamentos desligados” para garantir que o equipamento só esteja ligado quando for estritamente necessário (não deixe os equipamentos em *stand by*, para evitar o consumo residual de energia);
- Promova a ventilação natural através de janelas, portas e claraboias, o que pode levar a poupanças de energia até 25%.



# ENERGIA

- **Nas zonas de preparação de alimentos:**
  - Quando estiverem em utilização, certifique-se que os seus equipamentos de frio estão na temperatura ideal e recomendada pelo fabricante - entre 3°C e 5°C para o frigorífico e entre -18 °C e -15 °C para o congelador.
  - Se estiverem demasiado quentes, não manterão os seus alimentos frescos e isso levaria ao desperdício alimentar.
  - Se estiverem excessivamente frios, estão a consumir mais energia (apenas 1°C pode aumentar os custos de operação em 2 a 4%);



# ENERGIA

- Ao comprar um novo equipamento, **certifique-se que faz a sua pesquisa da forma certa e toma a melhor decisão.**

Pode ser tentador escolher a opção mais barata. Mas isso geralmente é uma falsa economia: o custo de operação do equipamento durante a sua vida útil pode ser várias vezes maior do que o próprio preço inicial de compra.

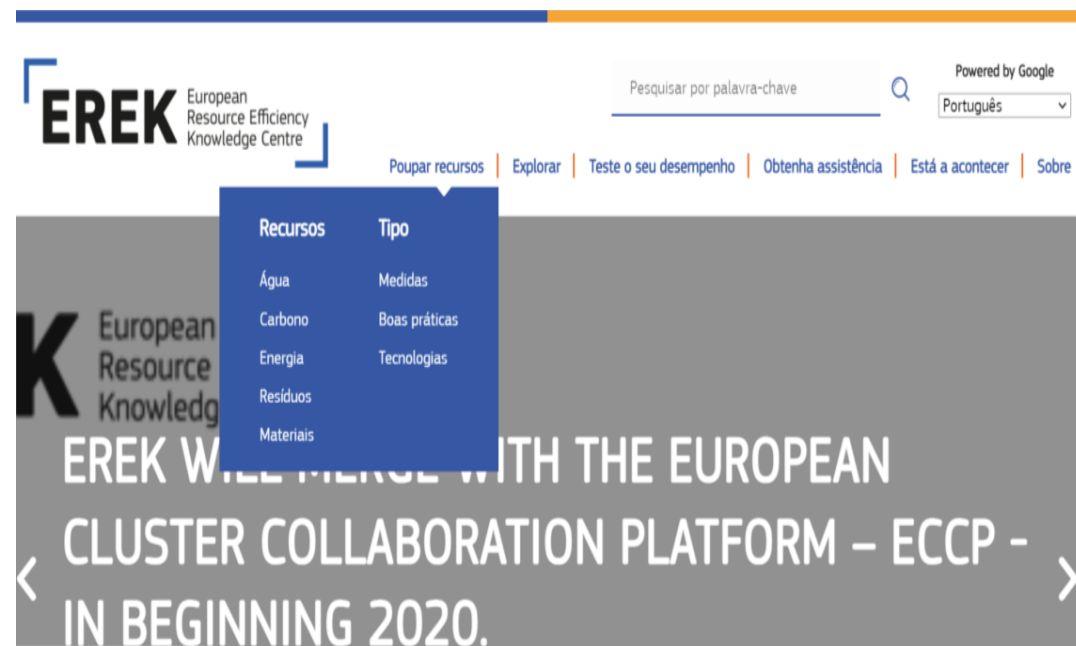
- A iluminação LED é, atualmente, a tecnologia mais eficiente e apresenta elevados níveis de durabilidade. Para além destas vantagens, a iluminação LED demonstra também ter um menor contributo para o aquecimento dos espaços.





O **Centro Europeu de Conhecimento em Eficiência de Recursos (EREK)** é uma iniciativa da Comissão Europeia implementada por um consórcio de empresas. Existe para ajudar empresas europeias, especialmente PME's a poupar energia, materiais e custos com água.

Encontram-se vários exemplos de boas práticas nesta base de dados e sobretudo a forma de pesquisa, por tema, por setor de atividade, por nível de investimento, torna a procura de informação simples e aliciante.



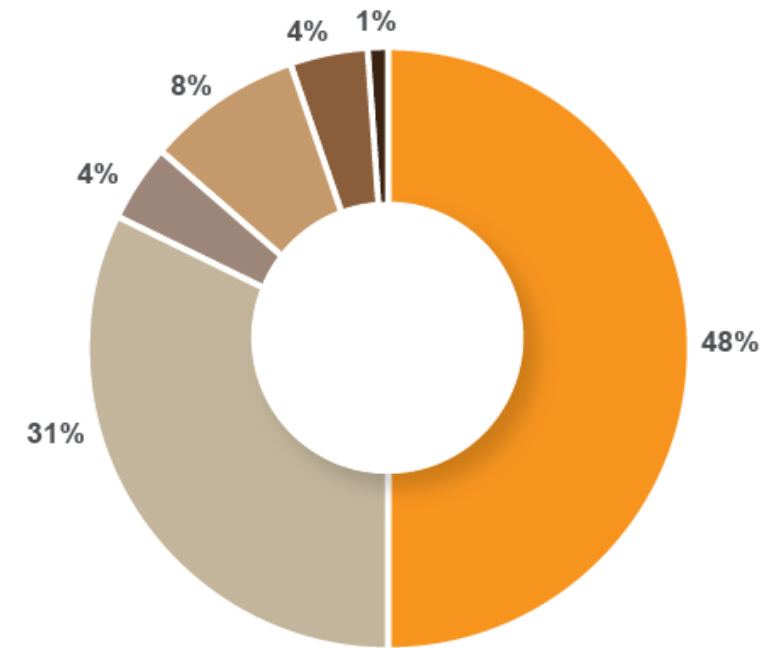
# ÁGUA

Ainda que disponível nas nossas torneiras, a água potável é um recurso cada vez mais precioso no nosso planeta.

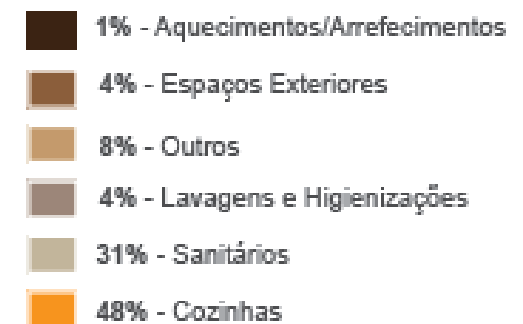
Esta área deve ser alvo de análise e intervenções no sentido de minimizar o seu consumo.

- **As áreas de preparação e confeção dos alimentos, os sanitários e as operações de limpeza são responsáveis por um consumo significativo de água.**

Assim, quanto mais eficiente for a utilização de água no seu estabelecimento, melhor para os seus custos e para o ambiente.



Aplicações finais da água, em restaurantes (EPA, Saving Water in restaurants, 2017)



# ÁGUA

- Instale sensores ou pedais nas torneiras. Para além de ser uma opção mais higiénica, permite poupanças significativas de água;
- Avalie a adequação da utilização dos autoclismos.  
Quando possível, ajuste o volume de descarga do autoclismo para o mínimo; nos casos de autoclismos de dupla descarga ou autoclismos com interrupção de descarga, opte por utilizar uma descarga de menor volume para usos que não necessitem da descarga total.
- Realize verificações regulares do seu sistema de abastecimento de água para que os eventuais problemas sejam identificados e corrigidos antecipadamente.





**HENDERSON OF EDINBURGH** é um restaurante escocês que associou à iniciativa **Zero Waste Scotland (ZWS)** para identificar formas de reduzir consumos de água e assim poupar o ambiente e dinheiro. Medidas como medir o contador no final de sábado e voltar a medir no domingo de manhã deu para identificar fugas.

Os autoclismos tinham uma capacidade de 9 litros e foram regulados para 6 litros e também foram colocados controladores de fluxo nos urinóis. Com algumas simples medidas, o restaurante reduziu o custo da água em 33%, com uma poupança anual superior a 5500 €.

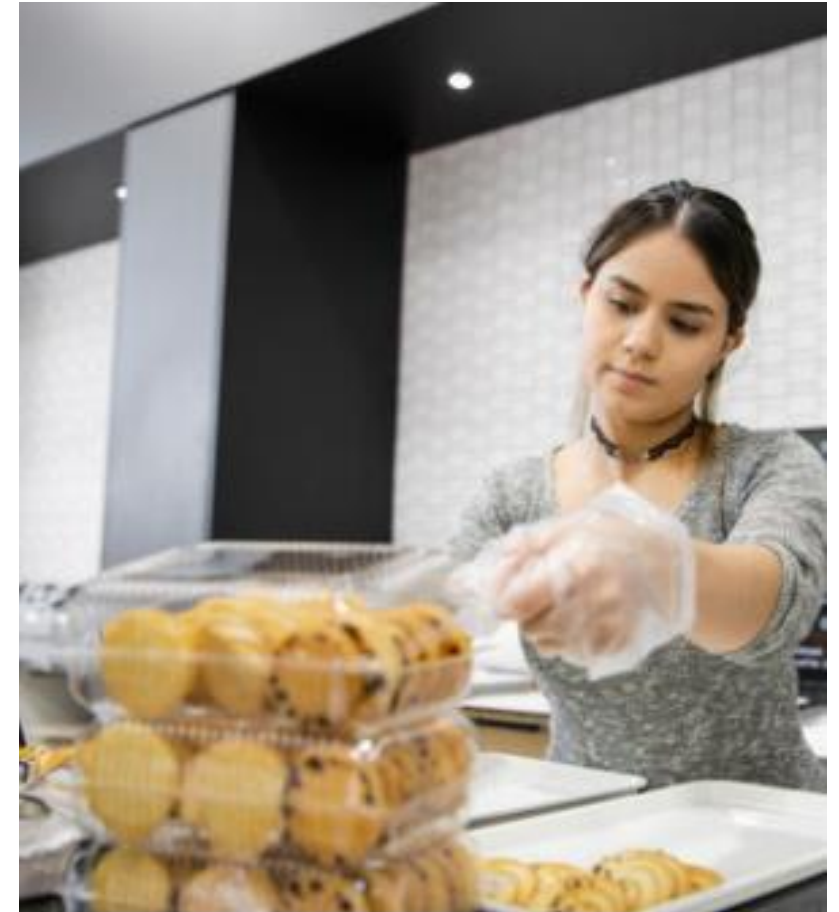


# EMBALAGENS

As embalagens são todos os produtos, feitos de materiais de qualquer natureza, utilizados para conter, proteger, movimentar, manusear, entregar e apresentar mercadorias, tanto matérias-primas, como produtos transformados, desde o produtor ao utilizador ou consumidor.

Os materiais constituintes mais comuns são os plásticos, papel e cartão, metais e vidro.

- A embalagem é um grande aliado da restauração, uma vez que mantém os alimentos frescos e ajuda a reduzir o desperdício alimentar.





# EMBALAGENS

- Não deve ser esquecido que o **primeiro passo é eliminar**. Por vezes há situações que perpetuamos e não nos questionamos sobre as alternativas existentes.
- Depois de reduzir qualquer embalagem de transporte evitável, a **próxima etapa é substituir**, sempre que possível, a embalagem de uso único **por embalagens reutilizáveis**.
- As bebidas refrigerantes, os sumos, as cervejas, os vinhos de mesa e as águas minerais naturais, de nascentes ou outras águas embaladas, destinadas a consumo imediato no próprio local, são acondicionadas em embalagens primárias reutilizáveis, sempre que exista essa oferta no mercado (a partir de 1jan23).



# EMBALAGENS

- Compre a granel e trabalhe com os seus fornecedores para reduzir o consumo de embalagens para transporte;
- Prefira produtos em embalagens com sistema de tara reutilizável, sempre que possível;
- De forma transversal, todas as embalagens de plástico utilizadas na sua atividade (desejavelmente 100%) devem ser reutilizáveis, recicláveis, biodegradáveis (que se decompõem e retornam à natureza um ano após a sua deposição) ou compostáveis (que se degradam totalmente e devolvem nutrientes essenciais à Terra);



# EMBALAGENS

- É improvável, pelo menos a curto prazo, que seja capaz de eliminar ou reutilizar todas as embalagens.



A próxima etapa é garantir que qualquer embalagem descartável que entre no seu restaurante tenha como destino final a **reciclagem**.

- Dispor de contentores de reciclagem separados, e identificados.





**PACTO** PORTUGUÊS PARA OS PLÁSTICOS

O Pacto    Membros    Boas Práticas    Quiz    Contactos    Área Reservada

Sobre o Pacto    **Quem Somos**    A Nossa Visão    Metas 2025    Pacto no Mundo

## QUEM SOMOS

O **Pacto Português para os Plásticos** é uma plataforma de colaboração inédita, que reúne os diferentes atores da cadeia de valor nacional do plástico: Governo, produtores, retalhistas, entidades de reciclagem, universidades, ONGs, associações, e outros.

Juntos, através dos esforços individuais e coletivos, estas entidades conseguirão atingir as metas ambiciosas estabelecidas para 2025 e ultrapassar este complexo paradigma de sustentabilidade.

Com o objetivo de resolver, desde a origem, os problemas associados ao plástico e promover a economia circular, o Pacto Português para os Plásticos estimula o diálogo, as parcerias e a colaboração entre os seus membros para o desenvolvimento de soluções inovadoras que permitam acelerar a transição para uma economia circular para os plásticos em Portugal.

**PACTO** PORTUGUÊS PARA OS PLÁSTICOS

O Pacto    Membros    Boas Práticas    Quiz    Contactos    Área Reservada

Sobre o Pacto    Quem Somos    A Nossa Visão    **Metas 2025**    Pacto no Mundo

Definir, até 2020, uma **listagem de plásticos** de uso único considerados problemáticos ou desnecessários e definir medidas para a sua eliminação, através de redesenho, inovação ou modelos de entrega alternativos (reutilização).

Incorporar, em média, 30% de plástico reciclado nas novas embalagens de plástico.

Garantir que 70% ou mais, das embalagens plásticas são efetivamente recicladas, aumentando a recolha e a reciclagem.

Garantir que 100% das embalagens de plástico são reutilizáveis, recicláveis ou compostáveis.

**Promover atividades de sensibilização e educação aos consumidores (atuais e futuros) para a utilização circular dos plásticos.**



# GESTÃO DE INFRAESTRUTURAS

- A forma como faz a gestão do espaço físico em que trabalha é uma parte vital do conceito de Economia Circular.
- Os móveis que compra; os tapetes e a tinta que escolhe para a decoração do seu espaço; o equipamento de cozinha em que investiu, são pontos de decisão que precisam de ser pensados com cuidado.
- Compre, sempre que possível, equipamentos de cozinha usados e recondicionados;
- Renove, recondicione e reutilize móveis, utensílios e acessórios.



# GESTÃO DE INFRAESTRUTURAS

- Ao comprar um equipamento, certifique-se que escolhe um duradouro e projetado para ser facilmente reparado.

Embora o custo inicial possa ser mais elevado, conseguirá prolongar a vida útil do equipamento e substituí-lo com menos frequência.

- O conceito mais atual é substituir uma transação de compra, pelo aluguer do equipamento, pagando uma mensalidade, com possibilidade de atualização.
- Aproveite as embalagens provenientes de fornecedores para utilidades diversas, como por exemplo suportes de velas ou bancos/cadeiras.





**REPAIR CAFÉS** são eventos públicos e gratuitos em que objetos envelhecidos ou estragados são reparados pelos seus proprietários, com a ajuda de voluntários experientes.

Ferramentas e materiais são disponibilizados para dar nova vida a pequenos eletrodomésticos, brinquedos, roupa e peças de mobiliário, entre outros.



[SOBRE NÓS](#) [SOBRE ECONOMIA CIRCULAR](#) [PROJETOS](#) [PIONEIROS CIRCULARES](#) [CONSULTORIA](#)

## Repair Café

Repair Cafés são eventos públicos e gratuitos em que objetos envelhecidos ou acidentados encontram o carinho que merecem. Os participantes são incentivados a reparar o seu próprio objeto, com a ajuda de voluntários experientes. Ferramentas e materiais são disponibilizados para dar nova vida a pequenos eletrodomésticos, brinquedos, roupa e peças de mobiliário, entre outros.



# CONSUMÍVEIS

- Utensílios de trabalho, produtos de limpeza, algumas fardas e, recentemente, EPI's **são fontes de desperdício significativo para uma empresa.**
- **Valorize produtos de limpeza com o rótulo ecológico da União Europeia EcoLabel** - certificação ecológica atribuída a todos os produtos e serviços que garantem um impacto ambiental reduzido durante o seu ciclo de vida.
- Atualmente a oferta de produtos de limpeza **fabricados a partir de ingredientes naturais** (de origem vegetal), com baixa toxicidade aquática, já é muito considerável.





# CONSUMÍVEIS

- Faça uma lista de todos os itens consumíveis que utiliza (velas, menus, decorações, etc.);
- Certifique-se de que qualquer roupa comprada, incluindo a dos seus colaboradores, foi fabricada com tecidos reciclados ou tecidos feitos de fibras sustentáveis ou conteúdo reciclado;
- Prefira produtos regionais e/ou nacionais. Para além de ajudar a economia nacional, reduz a pegada ambiental associada ao transporte;
- Adira a faturas eletrónicas em detrimento das faturas em papel;
- Opte por proceder ao reenchimento dos seus tinteiros quando estes ficam vazios, em alternativa à compra de tinteiros novos;
- Evite imprimir o seu menu. Em alternativa disponibilize-o através de uma aplicação móvel (QR Code).





**Rótulo Ecológico Europeu** – permite aos consumidores identificarem facilmente os produtos ecológicos oficialmente aprovados.

À exceção dos alimentos, bebidas e medicamentos, existem já vários produtos e serviços com este rótulo, incluindo têxteis, tintas, detergentes, equipamentos, etc.



**Portugal Sou Eu** – visa a dinamização e valorização da oferta nacional com assinalável incorporação nacional.



# TRANSPORTE E FORNECEDORES

Os transportes são um dos maiores consumidores de combustíveis fósseis, pelo que ainda existe um longo caminho a percorrer antes de poderem entrar a bordo no conceito de Economia Circular.

- Encoraje, caso seja possível, os seus colaboradores a deslocarem-se através de meios elétricos (bicicletas e/ou trotinetes);
- Opte por fornecedores com frota elétrica de distribuição;
- Privilegie a aquisição de produtos a fornecedores locais;
- Se possível, transforme as suas necessidades de mobilidade na aquisição de um serviço em vez da compra de um produto.





A **Associação Utilizadores de Veículos Elétricos (UVE)**, é um organismo sem fins lucrativos com a missão de promover a mobilidade elétrica partilhada.

Divulga empresas de partilha de veículos (carros, motas, bicicletas), de preferência, 100% elétricos.



# GESTÃO DE RESÍDUOS

É necessário ter em conta que o combate à produção de resíduos passa, inevitavelmente, pelo incentivo da **Política dos 5 R's**, que é uma evolução da anterior política dos 3 R's.

- Esteja atento aos seus fornecedores, pois muitos deles possuem sistemas de fornecimento e recolha fechados para os seus fluxos específicos de resíduos.
- Sobraram refeições? Comprou ingredientes a mais? Não desperdice os seus excedentes.

Em vez disso, redistribua ou crie ofertas personalizadas para os seus clientes.



# GESTÃO DE RESÍDUOS

- **Resíduos orgânicos**

São aqueles que resultam da preparação e confeção de alimentos, como restos de produtos frescos não embalados e resíduos biodegradáveis de jardins e parques. Estes resíduos quando devidamente encaminhados, **podem e devem, ser aproveitados para a produção de um composto agrícola**, podendo contribuir igualmente para a valorização energética, através da produção de biogás.

- **Óleos alimentares usados (OAU)**

Podem ser reciclados para a **produção de biodiesel**, (combustível mais sustentável e alternativo aos combustíveis de origem fóssil) ou para a **produção de sabão e velas**.



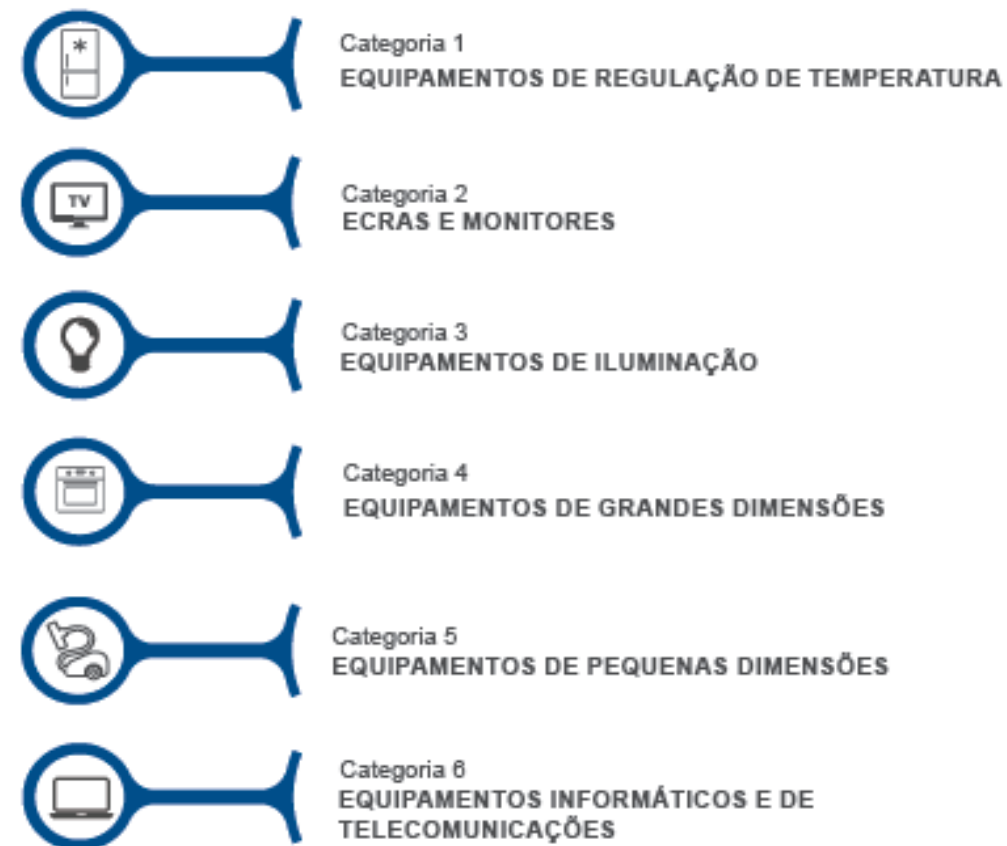
# GESTÃO DE RESÍDUOS

## ■ Resíduos de equipamentos elétricos e eletrónicos (REEE)

São todos os resíduos, incluindo os seus componentes, subconjuntos e consumíveis, que fazem parte integrante dos equipamentos elétricos e eletrónicos.

Quando rejeitados, dividem-se em 6 categorias.

Se devidamente encaminhados, estes resíduos **podem se recuperados para a incorporação de determinados materiais em novos equipamentos**, reduzindo a necessidade de consumir mais recursos.



# GESTÃO DE RESÍDUOS

## ▪ Rolhas de Cortiça

Apesar de este resíduo não poder ser reciclado na produção de novas rolhas para vinhos, este podem ser aproveitado para outras aplicações nomeadamente na **produção de bases de copos, de pavimentos, de materiais de isolamento, de componentes para a indústria automóvel**, entre outros.

Campanha de recolha de rolhas de cortiça (*Green Cork*), promovida pela Quercus.



## ▪ Consumíveis informáticos: tinteiros e toners

Os tinteiros **devem ser recicláveis**, permitindo poupar recursos essenciais para o fabrico de novos tinteiros e evitar a sua deposição em aterro.

Contactar um fornecedor destes produtos para solicitar a recolha dos tinteiros.







A **WasteApp** é uma aplicação, para PC ou telemóvel, desenvolvida pela Quercus para informar o cidadão dos destinos de vários resíduos que não podem ser colocados nos ecopontos.

A WasteApp indica-lhe o local mais próximo onde os colocar para reutilização e reciclagem.



## O que quer deitar fora?

🔍 Experimente Lâmpadas

[Subscriva a Newsletter](#)





# Obrigado!

Para mais informações:

Susana Leitão

Coordenadora do Departamento da Qualidade e Ambiente

AHRESP

[susana.leitao@ahresp.com](mailto:susana.leitao@ahresp.com)