Plano de Sessão 2: O papel na nossa vida quotidiana: reduzir, reutilizar, reciclar

Público-alvo

Formadores EFP

Meta

O objetivo deste Plano de Sessão é contribuir para uma melhor compreensão do consumo excessivo de papel na vida quotidiana. O formador adquirirá informação e orientações úteis para apresentar aos formandos o conceito de redução, reutilização e reciclagem de papel. Os formandos ficarão mais conscientes dos riscos ambientais associados aos resíduos de papel e das formas de melhorar o seu comportamento na escola, no local de trabalho e em casa.

Objetivos

Após a conclusão do Módulo, os formandos serão capazes de:

- Reconhecer e avaliar o impacto do consumo excessivo de papel nos escritórios e nas empresas;
- Investigar e explorar soluções práticas para escritórios, escolas e casas sem papel;
- Dar exemplos e aplicar boas práticas de organização, redução, reutilização e reciclagem de papel nas escolas e nos locais de trabalho.

Contexto teórico

Os resíduos de papel constituem uma preocupação ambiental significativa devido à sua contribuição para os aterros, a desflorestação, o consumo de energia e de água e a poluição atmosférica. Atualmente,

as empresas são uma das principais causas dos resíduos de papel. Cerca de **50%** de todos os resíduos que as empresas produzem são de papel.

São vários os fatores que aumentaram o consumo de papel no local de trabalho. Há muitos fatores responsáveis pelo consumo excessivo de papel, tais como hábitos pessoais, requisitos da organização, fatores técnicos relacionados com a utilização da tecnologia e falta de sensibilização dos trabalhadores para o impacto negativo da utilização de papel, que ainda não foi explorado.

É um facto interessante, mas alarmante, que o consumo global de papel e cartão totalizou 417 milhões de toneladas em 2021. Prevê-se que o consumo continue a aumentar durante a próxima década, atingindo **476 milhões de toneladas em 2032**.

No entanto, **as escolas** também acumulam toneladas de resíduos de papel. Nas salas de aula e na administração das escolas, o papel é amplamente utilizado diariamente por alunos, professores e pessoal escolar. Ao aprenderem a tratar corretamente estes resíduos, os funcionários das escolas não só têm a oportunidade de influenciar grandemente o futuro das suas escolas e cidades, como também podem ter um **impacto significativo no ambiente**.

Sabemos que **a redução dos resíduos de papel** está em conformidade com os princípios de redução, reutilização e reciclagem, que são fundamentais para criar um futuro sustentável. Envolve não só a mudança de comportamentos individuais e práticas de escritório, mas também a adoção de tecnologias inovadoras que oferecem alternativas sem papel.

“Cada tonelada de papel reciclado pode salvar cerca de 17 árvores” (Renee Yardley), sublinhando o papel fundamental que a reciclagem pode desempenhar na atenuação do impacto ecológico da desflorestação e na promoção de práticas sustentáveis de gestão florestal.

É reconfortante o facto de **as boas práticas** de gestão dos resíduos de papel nas escolas e nas empresas terem um papel crucial na redução global do consumo de papel. Todas as escolas e empresas podem ter um impacto no ambiente, introduzindo diariamente novas regras e práticas de reciclagem, reutilização e redução do papel.

Existem várias formas e métodos de controlar o papel utilizado em excesso ou de forma incorreta.

- Por exemplo, imprimir/copiar em ambos os lados de um papel pode poupar até 30% de papel.
- A redução da margem é também uma forma significativa adotada em algumas organizações para reduzir o consumo de papel. Ao reduzir as margens, é utilizado menos 14% de papel em comparação com a margem normal.
- Se não for necessária uma cópia impressa de um documento, um PDF é uma alternativa eficaz à impressão como meio de arquivar ou partilhar um documento.
- Para reduzir os impactos negativos da utilização de papel nos custos e no ambiente, é imperativo que cada organização tenha uma política de "utilização de papel e impressão". A sensibilização dos funcionários para o impacto do papel nos custos de uma organização e no ambiente é essencial porque pode diminuir a utilização de papel.

- A utilização de documentos eletrônicos em vez de documentos em papel é também uma boa prática que reduz o consumo e os resíduos de papel.

Detalhes do plano de sessão

Título do plano de sessão	Plano de sessão 2: O papel na nossa vida quotidiana: reduzir, reutilizar, reciclar
Competências do século XXI	<ul style="list-style-type: none"> ● Colaboração ● Comunicação ● Criatividade ● Pensamento crítico ● Resolução de problemas ● Tomada de decisões
Duração	<p>Duração total: 100 minutos.</p> <p>Atividade 1: Introdução ao tema do consumo excessivo de papel e da gestão de resíduos no local de trabalho/escola e trabalho com o cenário "Greenwood High School's Paper Waste Challenge" - 35 min.</p> <p>Atividade 2: Fiscalização aos resíduos de papel - 65 min.</p>
Configuração da sala de aula	Em grupos para a Atividade 1 e a Atividade 2.
Material/recursos necessários	<p>Atividade 1:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Folhetos com os cenários; ● Quadro branco e marcadores; ● Computadores/tablets (para aplicação online); ● Ligação à Internet. <p>Atividade 2:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Folheto do cenário de caso (do cenário anterior); ● Quadro branco e marcadores; ● Contentores de reciclagem; ● Papel de rascunho para notas;

	<ul style="list-style-type: none"> ● Computadores/tablets (se disponíveis); ● Ligação à Internet.
Pré-requisitos	Conhecimentos gerais sobre a produção de papel e os resíduos de papel e o seu impacto no ambiente.
Avaliação final	Projeto de grupo: Criar um cartaz/infográfico ou uma apresentação com um máximo de 10 diapositivos sobre formas de reduzir o desperdício de papel e todas as boas práticas para o evitar, tanto nas empresas como nas escolas.
Recursos adicionais	<p>Paper Calculator, presented by Environmental Paper Network https://c.environmentalpaper.org/calculate.html</p> <p>Case study – A Chamber goes paperless https://www.sydneyhillsbusiness.com.au/going-paperless-shbc-case-study/</p> <p>Paper Waste: Why Does It Matter? https://baleforce.com/paper-waste-why-does-it-matter-and-how-to-manage-it/</p>
Referências	<ul style="list-style-type: none"> ● Environmental Paper Network, Paper to Protect the Planet (2018) Understanding how recycled content in printing and writing paper – and all grades – reduces energy, water, chemical use, pollution and solid waste, while protecting forests https://environmentalpaper.org/wp-content/uploads/2018/05/EPN-recycled-fiber-fact-sheet.pdf ● Guarro Casas , Creative blog, (June, 2020) Paper, a sustainable alternative to plastic to protect the environment https://guarrocasas.com/en/paper-a-sustainable-alternative-to-plastic-to-protect-the-environment/ ● A Paper Use Reduction Guide for Your Business, Stop Waste.org https://www.stopwaste.org/sites/default/files/Business%20Assistance/PDF%27s%20%26%20Resources/paperlessguide_0.pdf

Plano de Sessão para atividades e Cenários

Atividade 1 - Cenário "Desafio dos resíduos de papel da Escola Secundária de Greenwood"

Esta atividade consiste em três etapas.

Etapa 1: Depois de introduzir os riscos ambientais da produção de papel e dos resíduos de papel, apresente o seguinte mini-cenário aos seus formandos (10 min):

É o Diretor da Escola Secundária de Greenwood e apercebeu-se de um aumento significativo do desperdício de papel no último ano. Os professores imprimem frequentemente folhetos, fichas de trabalho e testes, enquanto os alunos utilizam frequentemente papel para os trabalhos e apontamentos. Está preocupado com o impacto ambiental e os custos crescentes associados ao consumo de papel. Está à procura de formas eficazes de reduzir o desperdício de papel e promover a sustentabilidade na escola.

Etapa 2: Opções (15 min):

1. Vou implementar uma Plataforma de Aprendizagem Digital onde os professores podem carregar trabalhos, fichas de trabalho e testes. Os alunos podem completar e apresentar os seus trabalhos online.
2. Introduzirei um Programa de Reciclagem de Papel que inclui a instalação de contentores de reciclagem nas salas de aula e nas áreas comuns. Além disso, irei educar os alunos e o pessoal sobre a importância da reciclagem e como reciclar corretamente o papel.
3. Incentivarei, como prática, a impressão frente e verso de todos os documentos e reutilizarei o papel que tenha sido impresso apenas de um lado para rascunhos ou notas.

Etapa 3: Feedback (10 min):

Feedback 1: A implementação de uma plataforma de aprendizagem digital é a melhor escolha

- Esta solução oferece a redução mais significativa na utilização de papel e proporciona benefícios adicionais, tais como uma maior colaboração e um acesso fácil aos materiais. Embora exija um investimento inicial e formação, os benefícios a longo prazo superam os inconvenientes.

Feedback 2: Incentivar a impressão frente e verso e a reutilização de papel pode não resolver totalmente o problema

- Esta opção reduz o consumo de papel para metade. É fácil de implementar com os recursos existentes e tem um impacto imediato na utilização de papel. No entanto, esta abordagem exige um esforço constante e lembretes e pode não ser adequada para todos os tipos de documentos. O impacto será limitado em comparação com as soluções digitais.

Feedback 3: A introdução de um programa de reciclagem de papel é apenas uma solução a curto prazo

- Embora a reciclagem seja importante, esta solução não aborda a causa principal dos resíduos de papel. Depende em grande medida da participação e da utilização correta, que pode ser inconsistente. Além disso, não reduz o consumo inicial de papel.

Activity 2 - Paper Waste Audit

Esta atividade tem como objetivo levar os alunos a compreender o impacto dos resíduos de papel e envolvê-los ativamente na procura e implementação de soluções. Consiste em cinco etapas.

Etapa 1: Introdução (10 min)

- Discutir brevemente a importância de reduzir os resíduos de papel.
- Apresentar o caso: Reduzir o desperdício de papel na Empresa X.

A Empresa X, uma empresa de média dimensão com 150 empregados, tem vindo a registar uma quantidade significativa de resíduos de papel. A empresa utiliza muito papel em todas as suas atividades, o que tem levado a um aumento dos custos e a preocupações ambientais.

Problemas atuais:

1. *Os funcionários imprimem inúmeros documentos diariamente.*
2. *São emitidos bilhetes físicos para eventos da empresa, o que resulta em mais resíduos de papel.*
3. *Os materiais de marketing (folhetos, brochuras) são impressos e distribuídos em grandes quantidades.*
4. *As reuniões envolvem agendas, notas e folhetos impressos, contribuindo para o desperdício de papel.*

Etapa 2: Refletir e fazer um brainstorming (20 min)

- Dividir a turma em dois grupos.
 - Grupo A: Irá focar-se na identificação dos problemas causados pelos resíduos de papel (por exemplo - custos elevados, aumento da pegada de carbono, etc.).
 - Grupo B: Irá focar-se no brainstorming de potenciais soluções para reduzir os resíduos de papel na Empresa X.

Por exemplo:

1. *Prevenção de resíduos*
 - a. *Digitalização - e-mails, memorandos, arquivos de documentos electrónicos.*
2. *Redução de resíduos*
 - a. *Impressão duplex - definir a predefinição nas impressoras;*
 - b. *Bilhetes electrónicos para viagens ou eventos;*
 - c. *Evitar folhetos e cartazes em papel;*

- d. Utilizar artigos sem embalagem;*
- e. Utilizar copos e chávenas para utilização múltipla.*
- 3. Reciclagem e reutilização**
 - a. Reciclar papel triturado;*
 - b. Reutilizar caixas de cartão para envios.*
- 4. Compostagem**

- Entregar a cada grupo o folheto sobre o caso.
- Dê 10 minutos para o debate em cada grupo.
- Peça a cada grupo que apresente as suas conclusões e ideias à turma.

Etapa 3: Fiscalização de resíduos de papel (20 min)

- Explicar o [o conceito de uma fiscalização aos resíduos de papel](#).
- Dividir a turma em pares.
- Cada par irá:
 - Recolher os resíduos de papel em diferentes áreas da escola (salas de aula, biblioteca, escritório).
 - Classificar o papel recolhido em categorias (por exemplo, uma face, duas faces, reciclável).
 - Registrar as suas conclusões numa ficha de trabalho fornecida.
- Discutir os resultados em grupo e identificar as fontes mais comuns de resíduos de papel.

Etapa 4: Debate e reflexão (10 min)

- Refletir sobre as conclusões da fiscalização aos resíduos de papel.
- Discutir a forma como as soluções identificadas do Grupo B podem ser implementadas para resolver os problemas encontrados durante a fiscalização.
- Incentivar os formandos a partilharem as suas ideias sobre a solução que consideram mais eficaz e porquê.

Etapa 5: Conclusão (5 min)

- Resumir os pontos-chave discutidos durante a aula.
- Sublinhar a importância de tomar medidas para reduzir os resíduos de papel.