



Cando se fala de ecoloxía na vida cotiá pensamos en como mellorar ou ambientalizar o noso fogar. Porén, a ecoloxía no día a día podemos levala máis alá da nosa casa, xa que pasamos unha boa parte do día fora. Estamos máis de 1.700 horas anuais no noso lugar de traballo, polo que ben merece que lle dediquemos un capítulo desta sección de Cerna. Comezamos pola oficina.

OFICINA: CASA E /OU TRABALLO

A oficina, o estudo ou o despacho é un espazo que pode ser para moitos de nós o lugar de traballo habitual, ben sexa este remunerado, ou o lugar que cada un de nos ten na súa casa dedicado a ler, estudar, traballar, etc. Mudar comportamentos na oficina como espazo colectivo ou como espazo individual na casa pode achegar o seu grao de area a acadar unha vida cotiá máis ecolóxica.

Levar a ecoloxía da casa á oficina pode ser positivo dende un punto de vista ambiental pero tamén da nosa saúde, e mesmo pode ser un exemplo para compañeiros e unha mostra de coherencia ambiental, para os que traballen ou gusten deste campo.

A ambientalización da oficina contribúe a mellorar a xestión dos recursos que nela empregamos o que poderá ter repercusións económicas xa que o aforro de enerxía e auga pode levar unha redución nas facturas de luz, calefacción e auga. Igualmente unha oficina na que se empreguen materiais ecolóxicos, que

presente unha boa iluminación e ventilación pode contribuír a que a nosa saúde non se vexa trastornada. Xa falamos aquí (Cerna nº 42) que hoxe en día hai máis substancias tóxicas dentro das nosas casas que no exterior, o que dá lugar ao coñecido como "síndrome do edificio enfermo" responsábel de trastornos diversos, que sumados ao ruído, a contaminación electromagnética, etc pode provocar doenzas varias, stres... e probablemente unha baixa por enfermidade.

Á hora de propoñer medidas de mellora ambiental na oficina podemos facelo de forma individual ou ben consultando cos compañeiro/as ou a dirección do centro de traballo. Unha auditoría ambiental do espazo de traballo e un seguimento das melloras propostas e actuacións realizadas pode facer que estas se estendan a outras oficinas ou se adopten como medidas estruturais da empresa.

RECURSOS DA OFICINA

Entre os recursos dos que facemos uso oficina están a enerxía (iluminación, computadores, calefacción), a auga, o mobi-

liario, as ferramentas e material de uso funxibel (lapiseiros, bolis, rotuladores, pegamento, sobres e papel, cartuchos de tinta...), os equipos electrónicos, e tamén as pillas e outros produtos perigosos.

Neste espazo xérase unha serie de residuos semellantes aos do fogar aínda que a meirande parte destes residuos asimilábeis aos urbanos, soen ser papel-cartón e inertes (botellas de auga, carpetas de plástico, etc). Prodúcense tamén residuos voluminosos ao facer cambio de mobiliario na oficina, residuos electrónicos, ordenadores, impresoras, móbiles, etc. Outros residuos a ter en conta son os tóxicos e perigosos, pegamentos, pillas e baterías, produtos de limpeza, o tóner da fotocopiadora, etc.

EFFECTOS SOBRE O MEDIO

O consumo destes recursos pode influír na contaminación da auga (uso de bolis e rotuladores con tintas tóxicas, deterxentes con fosfatos), contribuíndo ao esgotamento dos recursos (consumo de enerxía superflua ou fantasma, usos de papel non reciclado, correspondencia



innecesaria, ...) ou aumentando a problemática dos residuos (non reducindo e reutilizando, empregando produtos dun só uso, non separando residuos especialmente os tóxicos, etc), así como provocando problemas para a saúde e desbaldimento económico.

A minimización dos impactos citados pode acadarse mediante o uso racional dos recursos, o emprego de recursos renovábeis, a redución do uso de tóxicos, a reutilización, etc. ADEGA ten demandado das administracións competentes (Xunta, Concellos, etc) e tamén das empresas o potenciamento nos postos de traballo de medidas correctoras deste tipo, con medidas que incidan en aspectos como a contratación de servizos, o uso de produtos ecolóxicos e do país, a redución da cantidade de residuos producidos, etc.

COMO EQUIPAR A OFICINA

A hora de mercar produtos de oficina, dende o mobiliario até produtos funxíbeis deberemos ter en conta que estes sexan produtos certificados polos organismos ambientais competentes, homologados e que cumpran coa maior cantidade de criterios ecolóxicos. Se non dispoñemos de produtos con etiquetas ecolóxicas deberemos logo atender a nosa (eco) lóxica. Será mellor un produto feito con materias reciclábeis fronte a outro que non o estea, mais se tamén é biodegradábel ou está feito cun único material para logo ter unha reciclaxe sinxela, tanto mellor.

O papel é un dos residuos que se xeran en maior cantidade na oficina. Segundo unha estimación do concello de Barcelona, o consumo de folios ao ano é de preto de 38 millóns nesta entidade, uns "26 kg por traballador/a e ano". Trátase dun dos recursos máis empregados nas oficinas.

O emprego de recursos informáticos como o correo electrónico pode reducir

o uso de papel. Porén, o material usado en informática e ofimática é moi amplo: disquetes, cartuchos de impresoras, tóner da fotocopiadora, aparellos do fax, calculadoras, Cds, etc. Son produtos moitos deles tóxicos e perigosos, dun só uso e difíciles de reciclar. Cada vez xérase unha cantidade maior de residuo electrónico, polo que as medidas de prevención están a tomar crecente interese.

IDEAS PARA AMBIENTALIZAR A OFICINA

Papel: folios, libretas, cadernos de notas...

- Emprega papel reciclado fronte ao papel ecolóxico (non ten certificación oficial e convén elixir aqueles nos que se indica que non se empregou cloro ou que este é inferior a 15 ppm). O máis importante: usa o papel polas dúas caras.
- Separa o papel do resto dos residuos e organiza a recollida no contedor municipal ou, se é moita cantidade, cunha empresa recuperadora.
- Usa o correo electrónico: podes aforrar moitos sobres, papeis e cartos.

Material de escrita: lapis, bolis, rotuladores, marcadores...

- Tenta que teñan a mínima cantidade de compoñentes diferentes (para favorecer a súa reciclaxe)
- Usa lapiseiros ou bolis recargábeis, para reducir carcacas.
- Se os mercas de plástico, que non sexan de PVC, e a poder ser de plástico reciclado.
- Moitas tintas e pigmentos dos bolis e marcadores fluorescentes teñen espesantes, disolventes orgánicos (formaldehidos), colorantes e metais pesados: pídeos de base acuosa.

Arquivadores

- Tenta que sexan dun só material e a poder ser reciclábel como os arquivadores de cartón. Mellor aqueles fabricados con papel ou cartón reciclado.
- Evita clasificadores de PVC.
- Reusa caixas de agasallos, arquivadores vellos, caixas de zapatos, etc.

Colas, pegamentos e correctores

- A cola branca e a goma arábica son máis recomendábeis que as barras adhesivas: as primeiras son de base acuosa mentres estas últimas soen ir envasadas en PVC e conteñen disolventes orgánicos.
- Coidado coas colas de contacto rápidas: soen ter produtos tóxicos.
- Usa cintas correctoras no lugar de líquido corrector.
- Usa cintas adhesivas con portarrolos intercambiábeis, evita as de usar e tirar.

Informática e ofimática

- No momento de mercar computadores e outros aparellos, ten en conta o consumo de enerxía, a lonxevidade e a reciclabilidade dos materiais.
- Elixe calculadoras e aparellos semellantes accionados con enerxía solar.
- Elixe para o uso cotián a opción de imprimir en "borrador".
- Lembra que os residuos de todos estes materiais teñen ou deberían ter un tratamento específico (fluorescentes, tóner, aparellos electrónicos...). Consulta con empresas especializadas a recollida destes residuos, xa que en moitos casos son asimilábeis a residuos tóxicos e perigosos.

Auga e enerxía

- Emprega lámpadas de baixo consumo
- Apaga as luces, os computadores e aparellos electrónicos cando marches da oficina.
- Reduce a presión da auga que chega á oficina e emprega atomizadores nas billas do local.
- Emprega sistemas de dobre descarga ou de dobre pulsador nos WC.