



50

Dicas
sustentáveis
para bares,
restaurantes e
lanchonetes

abrasel



Você tem um negócio de alimentação fora do lar no Pará e está se preparando para a COP-30?

Nessa cartilha, apresentamos 50 dicas práticas e estratégias de sustentabilidade, organizadas em 6 blocos temáticos para facilitar a implementação e acompanhamento por empreendedores, gestores e trabalhadores deste setor.

Introdução

SUSTENTABILIDADE COMO ESTRATÉGIA COMPETITIVA NO SETOR DE ALIMENTAÇÃO FORA DO LAR

O setor de alimentação fora do lar ocupa um papel central na economia e na vida das cidades é nele que milhares de pessoas se encontram, celebram e constroem memórias. Por isso, adotar práticas sustentáveis deixou de ser um diferencial: tornou-se um **imperativo estratégico** para quem deseja manter a competitividade, reduzir custos e atender a uma clientela cada vez mais consciente.

Sustentabilidade não se resume a ações isoladas ou à substituição de materiais. Trata-se de uma **mudança estrutural na forma de planejar, operar e comunicar o negócio** — com ganhos financeiros, ambientais e reputacionais. Pequenas mudanças no dia a dia, como a gestão eficiente de energia, a redução de desperdícios ou a escolha de fornecedores responsáveis, podem gerar impactos significativos na lucratividade e na imagem da marca.

No ano em que o Pará sedia a **COP-30**, o setor tem a chance de reforçar seu compromisso com a **sustentabilidade**. A Conferência das Nações Unidas sobre Mudanças Climáticas — um dos maiores eventos do mundo voltados à busca de soluções para a crise climática — reunirá líderes de diversos países, especialistas e empresas para discutir formas de reduzir as emissões de gases de efeito estufa e promover um futuro mais sustentável.



Para o setor de bares e restaurantes, esse contexto representa um **grande desafio: atender a um público cada vez mais consciente**, que valoriza estabelecimentos comprometidos com boas práticas ambientais - desde a escolha dos ingredientes até o descarte correto dos resíduos.

Ao mesmo tempo, essa mudança traz uma **oportunidade**, pois os clientes também estão valorizando os **negócios que se preocupam com o impacto ambiental**, priorizam ingredientes de origem responsável e adotam práticas sustentáveis no dia a dia.

Investir nessa mudança é uma forma de economizar, se destacar, fidelizar clientes e fortalecer a imagem do seu negócio.

A COP-30 deixa um legado importante para o setor de bares e restaurantes: o incentivo à busca e a implementação de uma gestão mais sustentável, capaz de tornar os negócios mais produtivos, rentáveis, competitivos e comprometidos com o impacto socioambiental positivo.

As 50 dicas reunidas neste material foram organizadas de forma prática e aplicável, para que qualquer estabelecimento possa **implementar ações concretas** de forma gradual, mensurável e com impacto real.

Ao adotá-las, você fortalece sua marca, reduz custos operacionais e contribui para um futuro mais sustentável.

Este é um convite da Abrasel para transformar o seu negócio em **exemplo de responsabilidade ambiental, eficiência e inovação.**

PLANEJAMENTO E GESTÃO SUSTENTÁVEL

1. Planeje suas compras priorizando fornecedores locais e sazonais.
2. Elabore cardápios com aproveitamento integral dos insumos. Utilize talos, cascas e aparas em caldos, sucos e sobremesas.
3. Padronize receitas com fichas técnicas para evitar desperdícios.
4. Armazene os alimentos de forma organizada (PVPS - Primeiro que Vence, Primeiro que Sai).
5. Controle e pese sobras diariamente para ajustar porções.
6. Ofereça cardápios reduzidos e eficientes (menos opções = menos desperdício).
7. Faça parcerias com agricultores locais para garantir insumos frescos e éticos.
8. Engaje a equipe com treinamentos mensais sobre práticas mais sustentáveis.
9. Crie metas coletivas de redução de desperdício e acompanhe com indicadores mensais.
10. Incentive o time a trazer ideias e propostas de inovação para redução de desperdícios.

USO EFICIENTE DA ÁGUA

11. Verifique e corrija vazamentos regularmente.
12. Instale torneiras com temporizador, arejador e sensores de presença.
13. Capte água da chuva para limpeza e irrigação.
14. Use técnicas de pré-lavagem para reduzir o tempo de torneira aberta.
15. Utilize lavadoras de louça eficientes com baixo consumo hídrico.
16. Treine a equipe para uso racional da água em todas as etapas.
17. Instale descargas com acionamento duplo ou vasos econômicos.
18. Faça manutenção preventiva periódica de toda a rede hidráulica.

EFICIÊNCIA ENERGÉTICA

19. Substitua equipamentos antigos por modelos com selo Procel A e faça manutenção preventiva periódica.
20. Desligue aparelhos que não estejam em uso ou que estejam em modo stand-by ao final do expediente.
21. Use sensores de presença e timers em áreas pouco utilizadas.
22. Instale lâmpadas LED e faça limpeza regular das luminárias.
23. Otimize o uso do ar-condicionado (manutenção e vedação).
24. Crie zonas de iluminação setorizadas no salão. Aproveite ao máximo a iluminação natural, com janelas amplas e telhas translúcidas.
25. Monitore mensalmente o consumo por setor e identifique gargalos.
26. Organize o layout da cozinha para reduzir perdas de energia.

REFRIGERAÇÃO E EQUIPAMENTOS

27. Faça manutenção periódica das serpentinas e termostatos.

28. Use termômetros inteligentes para monitorar temperaturas.

29. Troque borrachas de vedação danificadas.

30. Mantenha freezers afastados da parede e ventilados. Evite obstruir saídas de ar e os posicione longe de fontes de calor.

31. Use cortinas de ar em portas para reduzir entrada de calor.

32. Faça controle de temperatura para conservar alimentos e poupar energia.

33. Implante controle de abertura e fechamento de câmaras frias.

34. Prefira equipamentos multifuncionais que economizem energia.

35. Faça o degelo regular de freezers e refrigeradores para evitar sobrecarga.

36. Realize auditorias periódicas nos sistemas de refrigeração.



GESTÃO DE RESÍDUOS

37. Implemente um Plano de Gerenciamento de Resíduos (PGR).
38. Separe resíduos recicláveis corretamente.
39. Adote embalagens biodegradáveis, compostáveis ou retornáveis.
40. Faça compostagem dos resíduos orgânicos, quando possível.
41. Recicle óleo de cozinha usado.
42. Elimine o uso de canudos e utensílios plásticos descartáveis de uso único.
43. Disponibilize lixeiras de coleta seletiva para clientes e funcionários.
44. Treine a equipe sobre separação e descarte correto.
45. Monitore indicadores de geração de resíduos e reduza gradualmente.

RESPONSABILIDADE SOCIOAMBIENTAL (SUGESTÃO DE AÇÕES EXTRAS)



- 46. Promova eventos temáticos de sustentabilidade para engajar clientes.
- 47. Estructure programas de embalagens retornáveis para as marmitas, com desconto para os clientes que utilizarem.
- 48. Divulgue suas ações sustentáveis nas redes sociais.
- 49. Busque certificações verdes para o seu negócio (ex: selo restaurante sustentável).
- 50. Invista em parcerias com startups e empresas de soluções ecológicas, como adoção de energia solar por meio de painéis ou fazendas solares.

Dica estratégica final:

Defina responsáveis, prazos e metas mensais para cada ação — sustentabilidade eficaz depende de gestão sistematizada e engajamento da equipe.

A seguir, você encontra um checklist para te ajudar a acompanhar as ações. Imprima a lista e integre-a ao planejamento operacional do seu estabelecimento.

Checklist Sustentabilidade

PLANEJAMENTO E GESTÃO SUSTENTÁVEL

AÇÃO	RESPONSÁVEL	PRAZO	STATUS	IMPACTO ESPERADO
Planejar compras priorizando fornecedores locais e sazonais				
Elaborar cardápios com aproveitamento integral dos insumos				
Padronizar receitas com fichas técnicas				
Armazenar alimentos de forma organizada (PVPS)				
Controlar e pesar sobras diariamente				
Oferecer cardápios reduzidos e eficientes				
Utilizar talos, cascas e aparas em caldos/sucos				
Fazer parcerias com agricultores locais				
Treinar equipe sobre práticas verdes				
Definir metas de redução de desperdício				

USO EFICIENTE DA ÁGUA

AÇÃO	RESPONSÁVEL	PRAZO	STATUS	IMPACTO ESPERADO
Verificar e corrigir vazamentos regularmente				
Instalar torneiras com temporizador e arejador				
Captar água da chuva para limpeza/irrigação				
Usar técnicas de pré-lavagem				
Reutilizar água limpa de processos				
Usar lavadoras de louça eficientes				
Evitar enxágues desnecessários				
Treinar equipe para uso racional da água				
Instalar descargas com acionamento duplo				
Fazer manutenção preventiva da rede hidráulica				

EFICIÊNCIA ENERGÉTICA

AÇÃO	RESPONSÁVEL	PRAZO	STATUS	IMPACTO ESPERADO
Substituir equipamentos antigos por selo Procel A				
Desligar aparelhos em stand-by				
Usar sensores de presença e timers				
Instalar lâmpadas LED e limpar luminárias				
Otimizar uso do ar-condicionado				
Desgelo regular de freezers e refrigeradores				
Posicionar geladeiras longe de fontes de calor				
Criar zonas de iluminação setorizadas				
Cobrir balcões frigoríficos à noite				
Monitorar consumo mensal por setor				

REFRIGERAÇÃO E EQUIPAMENTOS

AÇÃO	RESPONSÁVEL	PRAZO	STATUS	IMPACTO ESPERADO
Evitar colocar alimentos quentes na geladeira				
Manutenção periódica das serpentinas				
Usar termômetros inteligentes				
Trocar borrachas de vedação danificadas				
Manter freezers afastados da parede				
Usar cortinas de ar nas portas				
Controlar temperatura para conservação				
Implantar controle de câmaras frias				
Usar equipamentos multifuncionais				
Realizar auditorias periódicas de refrigeração				

GESTÃO DE RESÍDUOS

AÇÃO	RESPONSÁVEL	PRAZO	STATUS	IMPACTO ESPERADO
Implantar Plano de Gerenciamento de Resíduos				
Separar resíduos recicláveis corretamente				
Adotar embalagens biodegradáveis				
Fazer compostagem dos resíduos orgânicos				
Reciclar óleo de cozinha				
Eliminar canudos e utensílios plásticos de uso único				
Disponibilizar lixeiras de coleta seletiva				
Ser ponto de coleta de recicláveis				
Treinar equipe sobre descarte correto				
Monitorar indicadores de geração de resíduos				

RESPONSABILIDADE SOCIOAMBIENTAL

AÇÃO	RESPONSÁVEL	PRAZO	STATUS	IMPACTO ESPERADO
Promover eventos temáticos de sustentabilidade				
Oferecer descontos para clientes com embalagens próprias				
Divulgar ações sustentáveis nas redes sociais				
Buscar certificações verdes				
Firmar parcerias com startups ecológicas				
Apoiar programas de reflorestamento				

abrase!

Para acessar mais conteúdos como este, escaneie
o QR Code abaixo ou acesse
abrase!.com.br/conexao

