



MAIS AMBIENTE

5 ATITUDES PARA UM FUTURO MELHOR



Mais para si.



“MAIS AMBIENTE” DEPENDE DE NÓS

Provavelmente já parou para pensar em como poderá contribuir mais, e melhor, para preservar o ambiente. De uma forma geral, estamos conscientes de que é preciso adotar atitudes responsáveis, mas será que sabemos o que podemos e como podemos fazer mais pelo nosso planeta?

Ao longo das páginas deste guia, desenvolvido em parceria com o Electrão, Quercus e ANP | WWF vai encontrar informações e dicas muito úteis para ajudar a incorporar novos hábitos no seu dia-a-dia.





5 PASSOS PARA AJUDAR A CUIDAR DO AMBIENTE

REPENSAR



É preciso repensar o nosso consumo para podermos tomar decisões mais conscientes. Devemos ajustar as nossas compras às nossas necessidades reais: “Será que preciso mesmo de uma palhinha para a minha bebida?”. Escolhas tão simples como esta fazem toda a diferença.

E para que o impacto seja ainda maior, envolva todos à sua volta! Aproveite o tempo em família e adote o bom hábito de fazerem todos juntos a lista de compras. Este pequeno exercício ajudará a que todos perceberam a importância de gerir o orçamento e de repensar o consumo alimentar e, por exemplo, do plástico!



Coloquem só os produtos necessários, nas quantidades necessárias e, quando estiver na loja, faça um esforço para respeitar a lista. Assim, conseguirá evitar que alguns alimentos sejam desperdiçados!

CONHECE OS BENEFÍCIOS DO PLÁSTICO?



Conserva alimentos e evita desperdícios



Garante a segurança para a saúde



É um material duradouro



O plástico é maioritariamente reciclável



É utilizado em medicina avançada e sistemas de segurança

APESAR DOS SEUS BENEFÍCIOS, PORQUE DEVEMOS REDUZIR A UTILIZAÇÃO DE PLÁSTICO?

Sendo o plástico um material duradouro, não faz sentido utilizá-lo em produtos descartáveis! Por isso, o Lidl Portugal acabou com a venda de sacos de plástico para transporte e artigos descartáveis, como copos e pratos. O impacto ambiental deste material é ainda negativo e a sua reciclabilidade é limitada, pelo que devemos reduzir o nosso consumo.



RECUSAR



Um não por dia não sabe o bem que lhe fazia! É simples, mas nem sempre é fácil. Aprenda a recusar as ofertas que realmente não precisa e os produtos para os quais existem alternativas mais amigas do ambiente.

DIGA NÃO A:



Tudo o que já tem e que, assim sendo, não precisa. **Evite o desperdício.**



Artigos para os quais dispõe de **alternativas reutilizáveis.**
Por exemplo, garrafas reutilizáveis, sacos reutilizáveis, palhinhas reutilizáveis, etc.



Produtos não sustentáveis e para os quais existem alternativas mais saudáveis e amigas do ambiente. Por exemplo, produtos que incluam óleo de palma de fontes não sustentáveis, consumo de espécies em perigo, etc.

DIGA NÃO E DESFRUTE DE UM CONSUMO MAIS “LEVE”!

SABIA QUE EXISTEM CERTIFICAÇÕES QUE ASSEGURAM A ORIGEM SUSTENTÁVEL DOS PRODUTOS?

NO LIDL PODERÁ ENCONTRAR:

- Bacalhau exclusivamente de origem responsável, com certificação MSC, proveniente de pesca sustentável.
- Todo o cacau presente nos nossos produtos de marca própria é de origem sustentável e certificado, garantindo o comércio justo para os pequenos produtores.



REDUZIR



E se não puder mesmo dizer “não”? Escolha reduzir! Há muitas coisas que são essenciais e nestes casos **é fundamental saber reduzir**. A ideia é reduzir o nosso consumo às opções mais amigas do ambiente.

**ESCOLHA
REDUZIR!
SABE COMO?**

PREFIRA PRODUTOS LOCAIS E SAZONAIS

Precisam de menos transporte e menos embalagem para armazenamento dos produtos em viagem. Além das vantagens para o ambiente, está também a contribuir para o desenvolvimento da nossa economia!



REDUZA A PRODUÇÃO DE RESÍDUOS

Reduza a compra de plásticos nas suas compras, leve consigo sacos e embalagens reutilizáveis. É fácil e ainda poupa dinheiro!



**SABIA QUE DISPONIBILIZAMOS AOS NOSSOS
CLIENTES UMA ALTERNATIVA ECOLÓGICA
PARA O TRANSPORTE DE FRUTAS E LEGUMES?**

MUDE PARA OS GREEN BAGS!

- São bons para o ambiente: evitam o uso de plástico descartável.
- Úteis para si: permitem organizar e transportar as suas frutas e legumes e são laváveis!

Se utilizar os seus Green Bags uma vez por semana, ao final do ano terá poupado pelo menos 52 sacos de plástico.





Escolha materiais duráveis para os seus sacos e embalagens.



Sempre que possível opte por comprar a granel, sem embalagem, e apenas nas quantidades que necessita.



Se comprar embalado, dê preferência às embalagens feitas com materiais amigos do ambiente, recicláveis ou reutilizáveis, e não se esqueça de fazer a sua reciclagem.



Evite as embalagens sem destino apropriado.

PODE ENCONTRAR ESTE SÍMBOLO NAS NOSSAS EMBALAGENS. ESTE EXPLICA QUE A EMBALAGEM:



Por exemplo, poderá encontrar este símbolo nos nossos guardanapos de folha dupla!

REUTILIZAR



REUTILIZAR É DAR NOVOS USOS E UTILIDADES AOS ARTIGOS QUE, DE OUTRO MODO, IRIAM PARAR AO LIXO, AUMENTANDO O TEMPO ÚTIL DE VIDA DO PRODUTO.

Ponha mãos à obra e em vez de substituir por novos, tente reparar os artigos que ainda lhe são úteis. Pode aproveitar o tempo em família e dar asas à criatividade!

SE NÃO GOSTAR DE NENHUMA DESTAS SOLUÇÕES, PODE SEMPRE DAR A OUTRA PESSOA, A QUEM ESSE ARTIGO POSSA FAZER FALTA!

REUTILIZE TAMBÉM ATRAVÉS DA DOAÇÃO A AMIGOS/FAMILIARES OU A INSTITUIÇÕES PARTICULARES DE SOLIDARIEDADE SOCIAL.



PRECISA DE IDEIAS PARA REUTILIZAR EMBALAGENS?



Frascos e boiões de vidro são uma opção perfeita para o armazenamento na cozinha. Muito úteis para conservar leguminosas, frutos secos ou cereais comprados a granel e também para as deliciosas compotas caseiras!



As **embalagens de plástico** mais resistentes (p.e. as das máscaras para o cabelo) podem servir para arrumação de pequenos objetos, como botões, clips, etc.



Quando já reutilizou os **sacos de compras** e estes estiverem no final da sua utilização, use-os para colocar os resíduos no ecoponto amarelo.



DICA DE REUTILIZAÇÃO

Com as pastilhas de recarga W5 para limpeza geral, de cozinha ou de vidros é possível poupar plástico e reutilizá-lo! Basta encher uma garrafa reutilizada vazia com 750 ml de água fria, introduzir a pastilha e deixar dissolver. Cada reutilização da garrafa permite pulverizar 600 vezes!

RECICLAR

Agora sim, chegámos ao ponto final da nossa viagem! Depois de repensar, recusar, reduzir e reutilizar... é hora de aprender a gerir os nossos resíduos da melhor forma possível!



Atualmente, é possível reciclar muitos dos materiais que usamos no nosso dia-a-dia e este processo começa nas nossas casas e nos nossos trabalhos, com a **correta separação de todos os resíduos que produzimos.**

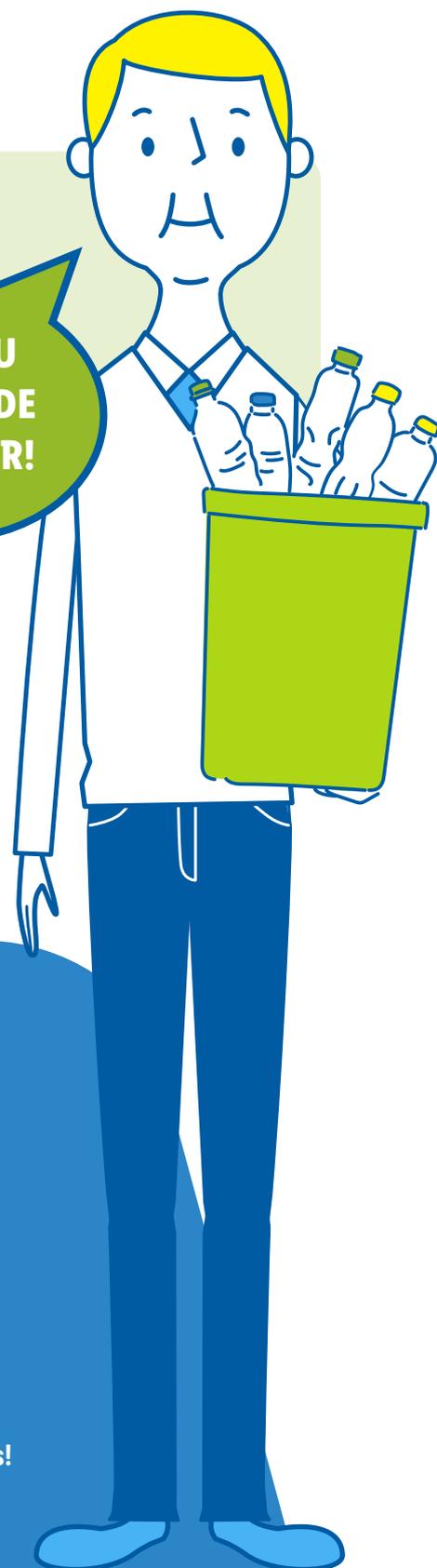
**CHEGOU
A HORA DE
RECICLAR!**

A SEPARAÇÃO DE RESÍDUOS GARANTE QUE OS MATERIAIS QUE OS CONSTITUEM SÃO DEVIDAMENTE RECICLADOS, VOLTANDO A SER UTILIZADOS COMO MATÉRIAS-PRIMAS!

SABE QUAIS OS RESÍDUOS QUE PODEM SER RECICLADOS?

- Embalagens de bens e produtos (cartão, papel, vidro, plástico e metal);
- Equipamentos elétricos e eletrónicos (incluídas as lâmpadas);
- Pilhas e Baterias;
- Óleos Alimentares;
- Resíduos Orgânicos;
- Roupas e Têxteis;
- Outros resíduos: pneus, óleos lubrificantes, beatas, veículos em fim de vida, baterias de veículos.

Reciclar é simples, basta separar e colocar os objetos nos contentores certos!



RECICLAR MAS PORQUÊ?



PELA NOSSA SAÚDE

Ao reciclar evitamos que substâncias poluentes contaminem os recursos fundamentais para nós e para o nosso ambiente.



PELO NOSSO AMBIENTE

Em 2050, se continuarmos com os mesmos comportamentos, haverá mais plástico do que peixes no mar. Reciclar evita que muitos resíduos acabem abandonados na natureza!



PELOS NOSSOS RECURSOS

A reciclagem permite que um mesmo material tenha várias vidas! Reduz o consumo de matérias-primas e de recursos naturais e garante a preservação dos recursos necessários para a nossa geração e para as próximas.

SABIA QUE...

- Todos os anos, produzem-se 5 milhões de toneladas de resíduos urbanos em Portugal – o equivalente a 3 pontes Vasco da Gama?
- O vidro pode ser infinitamente reciclado?
- A reciclagem de uma única lata de alumínio economiza energia suficiente para manter uma TV ligada durante três horas?
- Por cada 100 toneladas de plástico reciclado, economiza-se 1 tonelada de petróleo?
- Uma tonelada de PET reciclado (tipo de plástico usado, por exemplo, nas garrafas de água) permite produzir 2.000 calças em poliéster?

RECICLAR

MAS COMO?

A separação dos resíduos deve ser feita por tipos de materiais respeitando o código de cores dos ecopontos, que é igual de norte a sul do país.

VIDRO

PAPEL
E CARTÃO

PLÁSTICO
E METAL

EQUIPAMENTOS
ELÉTRICOS
E ELETRÓNICOS

SAIBA O QUE PODE COLOCAR NOS VÁRIOS ECOPONTOS:

ECOPONTO VERDE



Frascos, garrafas e boiões.
Todos os recipientes de vidro que são embalagem.



Loiças, cerâmicas, frascos de medicamentos, espelhos e lâmpadas.
Estes resíduos devem ser colocados no lixo comum, à exceção dos frascos de medicamentos que devem ser entregues na farmácia.

ECOPONTO AZUL



Sacos de papel, caixas de cartão, revistas e jornais, papel de escrita e impressão.



Lenços utilizados, papéis e cartões sujos e com gordura (como guardanapos e caixas de pizza), papel plastificado e papel vegetal. Estes resíduos devem ser colocados no lixo comum.

ECOPONTO AMARELO



Sacos, pacotes de bebidas, embalagens de manteiga, batatas fritas e aperitivos, frascos e copos de iogurte, frascos de shampoo, de detergentes, etc.
Latas de bebidas, de conservas, tabuleiros de alumínio, aerossóis. Todas as embalagens de metal.

Não é necessário lavar as embalagens.



Máscaras, luvas e outros objetos que não sejam embalagens. As máscaras e luvas devem ser colocadas no lixo indiferenciado.

CONTENTOR VERMELHO



Pequenos eletrodomésticos da cozinha e casa de banho, telemóveis, computadores, impressoras, televisões, aparelhagens de som, candeeiros, lâmpadas, ferramentas elétricas, etc.
Pilhas e baterias.

SABIA QUE

Em alguns concelhos e para alguns tipos de resíduos, existem recolhas porta-a-porta?
INFORME-SE NA SUA JUNTA DE FREGUESIA!



DICAS DE RECICLAGEM



Recicle as embalagens vazias, eliminando o conteúdo, para facilitar o processo de reciclagem.



Separe a tampa e a embalagem quando forem de materiais diferentes.



Nas embalagens compostas por vários materiais, separe-os.



Espalme as embalagens, para tornar a sua recolha mais eficiente



As embalagens de vidro e de plástico com gordura podem ser colocadas no ecoponto.



Com as embalagens de papel é diferente! A gordura ou outros líquidos poderão dificultar a reciclagem das mesmas pelo que devem ir para o lixo indiferenciado.

Encontre toda a informação sobre os locais onde pode entregar os seus resíduos, a importância da reciclagem e outras dicas, em:

WWW.ONDERECICLAR.PT / WWW.WASTEAPP.PT

SABIA QUE

pode doar ou receber resíduos orgânicos para compostagem através da plataforma

SHARE WASTE?

Visite o seu website ou descarregue a APP gratuita!



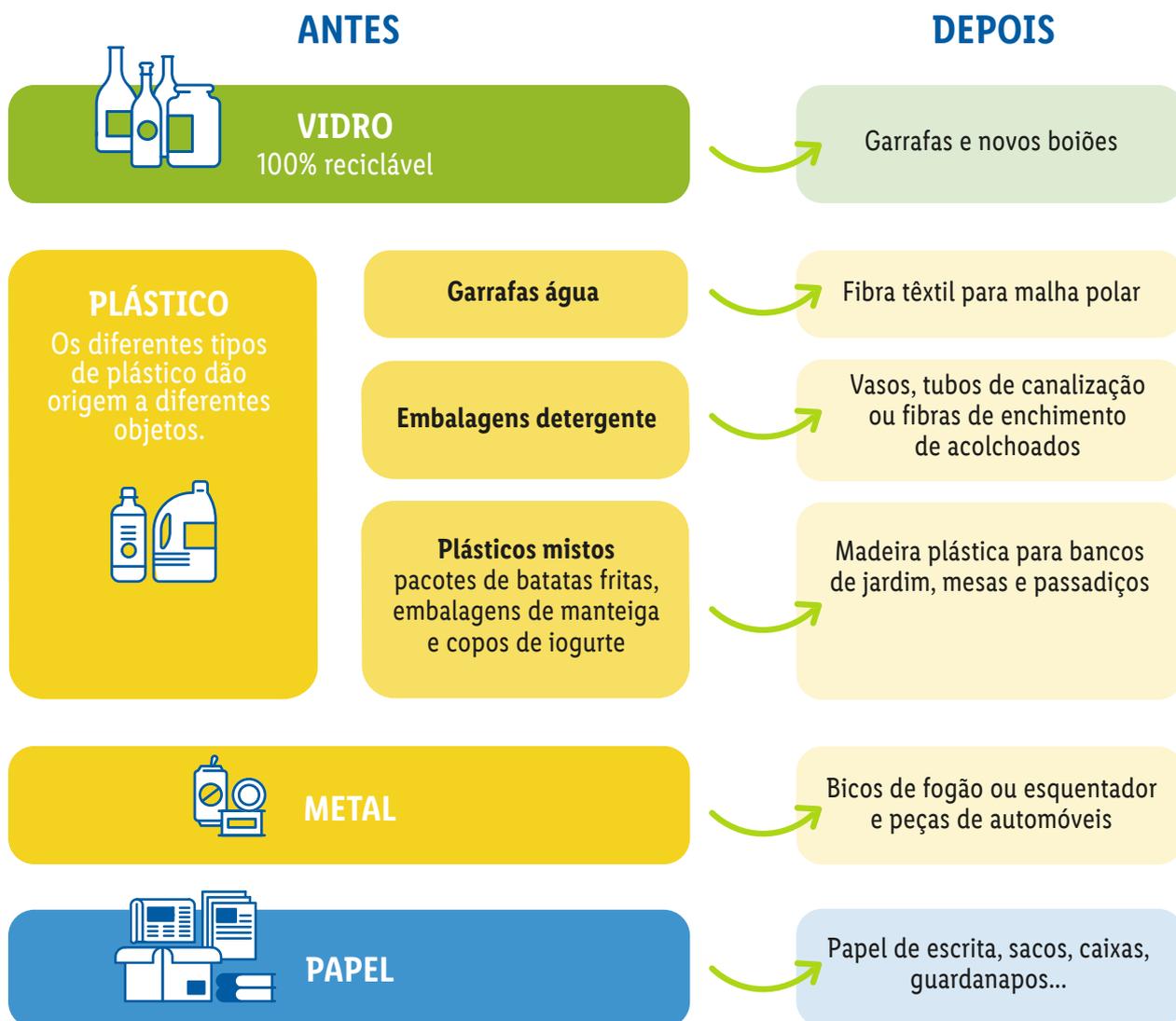
RECICLAR

E DEPOIS?

Depois de colocarmos as embalagens nos devidos contentores, iniciam-se uma série de processos mecânicos e químicos. Desta operação, resulta a transformação das embalagens em matéria-prima, que posteriormente será transformada em novos artigos!

RECICLAR. UMA NOVA VIDA!

Reciclar permite dar novas utilizações a diversos tipos de materiais. Sabe quais são as novas vidas dos resíduos que reciclamos?



O CICLO DE VIDA DOS PRODUTOS





O QUE É QUE ACONTECE ÀS NOSSAS EMBALAGENS?

MITOS VS VERDADES

Sabe como funciona o sistema de gestão de embalagens? Quem é responsável pela reciclagem das embalagens? É assim tão importante o contributo dos cidadãos?

Saiba tudo!



- As empresas não têm responsabilidade no tratamento e reciclagem das embalagens que colocam no mercado.



MITO! Pelo Princípio da Responsabilidade Alargada do Produtor, as empresas têm a obrigação de assegurar o correto tratamento e reciclagem de todas as embalagens que colocam no mercado. Através do pagamento de uma taxa, as empresas procuram garantir que as mesmas são devidamente encaminhadas e recicladas, desde que o consumidor ajude e as coloque no ecoponto.

- O compromisso dos cidadãos é fundamental para o bom funcionamento do sistema de reciclagem.



VERDADE! O processo de reciclagem começa nas nossas casas e locais de trabalho com a devida separação dos resíduos nos ecopontos corretos, para evitar a contaminação e facilitar a triagem.

- A separação dos resíduos acaba nas nossas casas.



MITO! As autarquias ou empresas suas concessionadas encaminham os resíduos dos ecopontos para as estações de triagem onde é feita uma separação ainda mais pormenorizada.

- A reciclagem aproveita os resíduos para matérias-primas ou como fonte de energia alternativa.



VERDADE! Os resíduos podem dar origem a novos objetos e embalagens ou então serem transformados em energia elétrica ou térmica. No entanto, como alguns materiais não podem ser reciclados infinitamente por perderem as suas qualidades, o ideal é recusar ou reduzir a sua utilização.



Mais para si.