



# 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

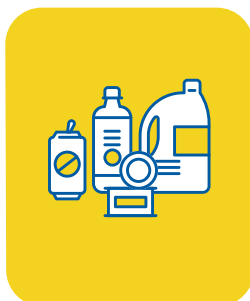


Sacos de papel, caixas de cartão, revistas e jornais, papel de escrita e impressão.



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.

#### CONTENDOR 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](http://WWW.ONDERECICLAR.PT) / [WWW.WASTEAPP.PT](http://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!



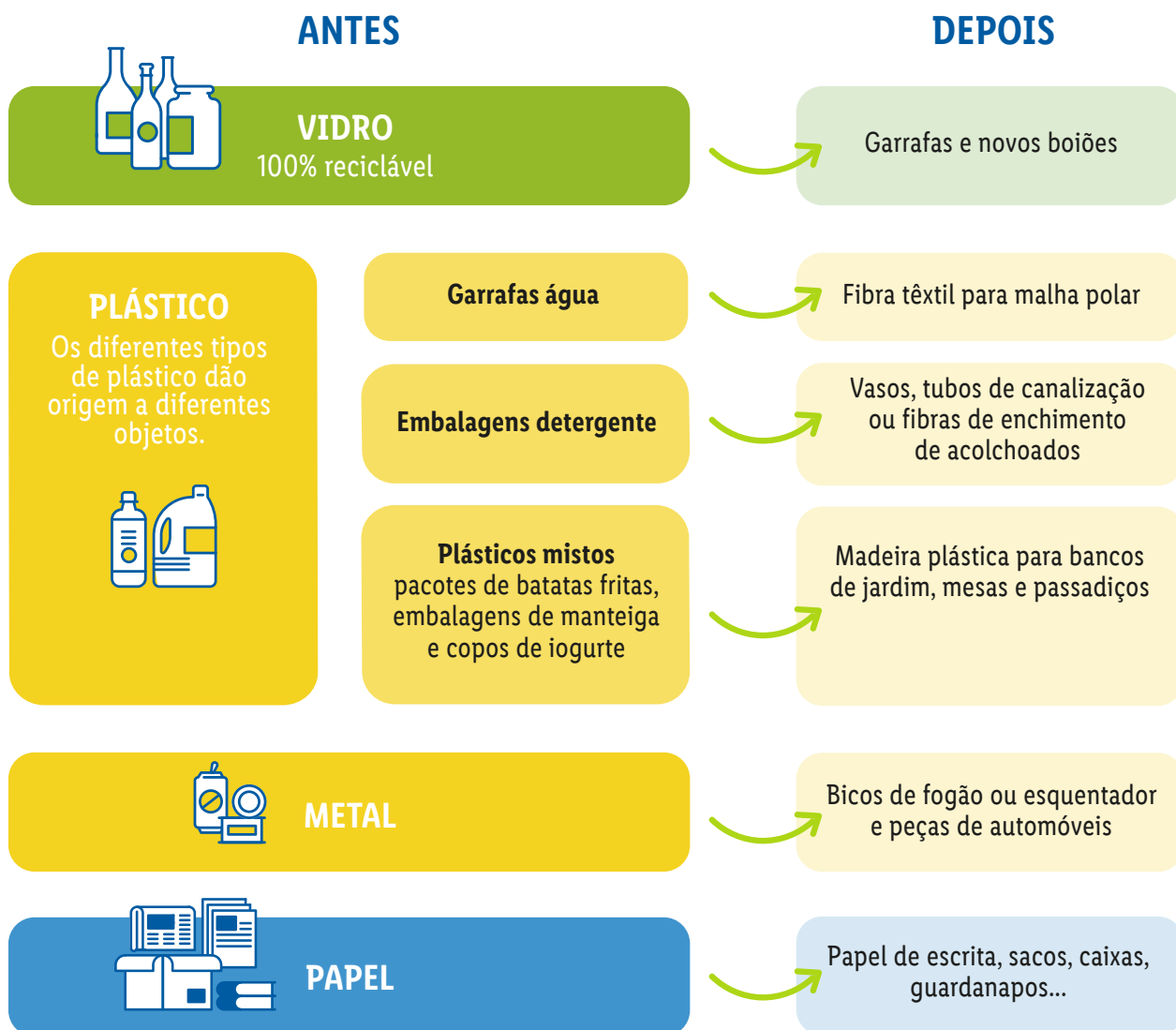
# RECICLAR

## 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.**