

3.

PEQUENOS GESTOS, GRANDE IMPACTO

(Ou, se já sabe tudo... pode saltar para a página ao lado)

Antes de começar... uma nota honesta. Se já separa tudo direitinho, se ensina o vizinho, se usa o saco verde como um ninja... Parabéns! Pode avançar directamente para a secção “Nível Avançado (para quem já faz tudo bem).” Para todos os outros: respirem fundo, este capítulo é o mais fácil, o mais prático e o mais rápido de ler.

O ECKIT BÁSICO DA PESSOA VERDE

**O mínimo indispensável para viver
(e separar) melhor**

Antes de ser especialista em reciclagem, qualquer pessoa precisa de um *kit* simples — aquelas coisas básicas que ajudam a criar bons hábitos sem grande esforço. Este é o “*starter pack*” da vida verde: o essencial que cabe numa mochila, numa gaveta ou até num bolso. Com isto, o dia-a-dia fica mais fácil... e o planeta agradece.

O que faz parte do ECKIT Básico?

01. SACO DE PANO



Nunca se sabe quando aparece uma compra inesperada. Leve, lavável, reutilizável — e salva dezenas de sacos de plástico por ano que podem levar 400 a 1 000 anos para se decomporem.

02. FRASCOS DE VIDRO REUTILIZÁVEIS



Pode guardar granola, sementes, molhos, chá, café e especiarias ou servir para compras a granel. O frasco perfeito é sempre aquele que já existe.

03. LISTA DE ECOPONTOS PRÓXIMOS



Saber onde ficam o vidro, o óleo, o pilhão ou um ponto de recolha de cápsulas de café, facilita tudo. Quando se sabe onde levar... leva-se!

04. CAIXINHA PARA PILHAS



Pequena, discreta, essencial. As pilhas são das coisas que mais se perdem pela casa — e nunca podem ir para o lixo comum.

05. ROUPAS QUE CONTAM HISTÓRIAS



Não é apenas a história de ter sido do irmão mais velho ou da avó que sabia costurar. Cada peça traz consigo a memória de quem a fez, de onde veio o tecido e de quanto custou ao planeta produzir cada fio. Sobre este ciclo, os **Embaixadores da Sustentabilidade** costumam dizer que: “O futuro da moda é vestir ideias, não desperdício”. E é exactamente isso. Na moda circular, renascer, transformar, partilhar e regenerar deixam de ser apenas palavras e tornam-se gestos concretos, tecidos no propósito mais querido dos **Embaixadores TRATOLIXO**: Cuidar do planeta.

06. SACO VERDE



Restos de comida, cascas, flores murchas... O saco verde é o motor da energia renovável produzida pela TRATOLIXO. Não tem desculpa, o saco é gratuito e fornecido pelos municípios de Cascais, Mafra, Oeiras e Sintra.

07. GARRAFA REUTILIZÁVEL



Menos plástico, menos compras por impulso, mais hidratação. Uma das trocas mais simples e mais eficazes.


08. RECARGAS DE DETERGENTE / SABONETE



As recargas reduzem plástico, reduzem transporte e reduzem preço. Ter uma em casa lembra qualquer pessoa de que há sempre uma alternativa melhor.

09. IDEIA A PÔR EM PRÁTICA

Pode ser começar a compostar, plantar uma aromática, comprar mais a granel ou reduzir descartáveis. O *kit* só fica completo com uma intenção pessoal. Com este *kit*, qualquer pessoa está pronta para começar — sem complicar, sem investir muito e sem mudar a vida inteira. Pequenos objectos, gestos simples - grandes mudanças! **E tudo começa... com uma mochila mais verde.**



SE TENS 2Min. POR DIA

A verdade é simples: ninguém tem uma hora por dia para “ser sustentável.” Agora que já tem uma mochila mais verde, que tal 2 minutos? Todos temos! Pequenos gestos repetidos todos os dias, valem muito mais do que grandes esforços feitos, apenas uma vez por ano. Por isso, preparámos esta micro-rotina semanal, tão fácil que quase se cumpre sozinha.

2^a FEIRA

UM SACO DE PANO

— Porque nunca sabemos quando vamos “só passar no supermercado.” Um saco na carteira/ mochila evita muitos sacos de plástico ao longo do ano.

6^a FEIRA

ESPALME EMBALAGENS

Garrafas de plástico, pacotes de sumo
— espalme tudo antes de ir para o amarelo.
Ocupa menos espaço, evita viagens desnecessárias e melhora todo o processo de triagem.

3^a FEIRA

STAND-BY OFF

— O que é isto? Desligar aquilo que fica a consumir energia mesmo sem uso... parece um gesto pequeno...ajuda e poupa muito.

SÁBADO

TROQUE UM DESCARTÁVEL

Escolha só um para começar:
Guardanapos de papel → Pano
Garrafa de plástico → Garrafa reutilizável
Cápsulas de café → Cápsulas reutilizáveis ou compostáveis.
Película aderente → Wraps de cera.
E se for às compras da semana, dê preferência a produtos biológicos.

4^a FEIRA

TORNEIRA FECHADA

Não é fazer ronda pela casa.
É só isto: enquanto escova os dentes ou lava a cara, fecha a água. Este singelo gesto gera uma poupança diária de litros de água.
Simples e muito eficaz.

DOMINGO

O DIA PARA NÃO FAZER NADA

Domingo é, oficialmente, o dia para abrandar, descansar e não pensar em rotinas. Por isso, aqui não há arrumações, não há voltas à casa, não há listas escondidas. É só isto: respire, olhe para a semana que passou e desafie-se a repetir tudo outra vez. Se chegou até aqui, já cumpriu o difícil. Agora, é só manter o ritmo!
Que comece a próxima semana verde.

5^a FEIRA

CASCAS NO SACO VERDE

Restos de fruta, borras de café, flores murchas. Tudo o que é biorresíduo. É aqui que começa a produção de energia renovável da TRATOLIXO e de composto para a agricultura.

OS 9 ERROS MAIS COMUNS

Chegou até aqui! Temos mesmo de avançar. Aqui tem a lista que tem MESMO de decorar. São pequenos erros, fáceis de evitar... e farão toda a diferença.

01

**CRISTAL
NÃO É VIDRO**

02

**PACOTE DE SUMO
NÃO É NO PAPELÃO**

03

**SACO VERDE
NÃO VAI PARA
O ECOPONTO**

04

**CAIXA
DE PIZZA SUJA
É NO INDIFERENCIADO**

05

**PALITOS DE MADEIRA
VÃO PARA
O SACO VERDE**

06

**ÓLEO NUNCA
PELO CANO**

07

**PILHAS
NÃO VÃO PARA
O INDIFERENCIADO**

08

**MEDICAMENTOS
SÃO PARA
A FARMÁCIA**

09

**ELECTRODOMÉSTICOS
CONTACTE O ELECTRÃO**

GREEN HACKS — A CHECKLIST QUE FACILITA A VIDA

A verdade é simples: mesmo quando alguém “consegue tudo”, às vezes faltam ideias práticas para começar.

Por isso, aqui está uma lista com **30 sugestões fáceis** e prontas a usar no dia-a-dia.

Se uma pessoa cumprir 10, já está acima da média.

Se cumprir 20, está no grupo dos verdadeiramente empenhados.

E, se quiser ser ousada... pode avançar para os 30.

CASA

- ☐ Secar roupa ao ar livre em vez de usar máquina.
- ☐ Substituir lâmpadas comuns por LED.
- ☐ Reutilizar papel de embrulho sempre que possível.
- ☐ Aproveitar a água fria inicial do duche ou lava-loiça.
- ☐ Desligar equipamentos em stand-by.
- ☐ Optar por detergentes com sistema de recarga.
- ☐ Preferir facturas e documentos digitais a papel.
- ☐ Preferir guardanapos de pano.

COZINHA

- ☐ Congelar cascas para caldo.
- ☐ Aproveitar pão duro para croutons ou pão ralado.
- ☐ Usar borras de café como adubo.
- ☐ Secar cascas de laranja para ambientador natural.
- ☐ Guardar a água de lavar legumes para regar plantas.
- ☐ Guardar cebolas e alhos em sacos de pano.
- ☐ Fazer chips de casca de batata no forno.
- ☐ Reutilizar frascos para granola, sementes ou especiarias.
- ☐ Comprar concentrados e recargas.
- ☐ Trocar película aderente por wraps de cera reutilizáveis.
- ☐ Garantir a separação regular no saco verde.

COMPRAS

- ☐ Usar garrafa reutilizável.
- ☐ Transportar sempre um saco de pano.
- ☐ Comprar a granel quando disponível.
- ☐ Agrupar compras online numa única encomenda.
- ☐ Recusar talheres descartáveis em entregas.
- ☐ Preferir produtos locais e de época.
- ☐ Escolher embalagens maiores sempre que possível.
- ☐ Comprar em segunda mão quando faz sentido.

VARANDA E JARDIM

- ☐ Usar cascas de ovo trituradas como fertilizante.
- ☐ Utilizar borras de café para afastar formigas.
- ☐ Criar mini-estufas com garrafas de plástico cortadas.
- ☐ Plantar aromáticas (crescem rápido e reduzem desperdício).
- ☐ Fazer mini-compostagem com restos vegetais simples.

PEQUENOS GESTOS CRIAM GRANDES ROTINAS.

ROUPAS E BRINQUEDOS

- ☐ Quando deixar de usar, doe a quem lhe dê uso.
- ☐ Pode colocar roupas em bom estado no contentor “Roupão”.
- ☐ Sempre que possível pode reutilizar e transformar numa nova peça.
- ☐ Considere reparar (a peça de roupa ou o brinquedo) antes de descartar.

GRANDES ROTINAS MUDAM TUDO.

NÍVEL AVANÇADO PARA QUEM JÁ FAZ TUDO

Quem chega a este ponto já domina o essencial no dia-a-dia: separa bem, reutiliza sempre, conhece o saco verde sem hesitar e faz escolhas mais conscientes.

E é exactamente por isso que esta secção existe — para quem está preparado para chegar um pouco mais longe.

A TRATOLIXO acredita que **todos podem ser embaixadores**: pessoas que inspiram vizinhos, amigos, colegas e família e que vão adoptando melhores hábitos. Não são precisos títulos, nem funções, nem cargos — apenas vontade de ajudar e de mostrar, pelo exemplo, que viver com menos desperdício é possível.

AQUI FICAM ALGUMAS IDEIAS PARA QUEM QUER ASSUMIR ESSE PAPEL:

- ✓ Partilhar truques de separação com quem tem dúvidas;
- ✓ Ajudar a identificar ecopontos e pontos de recolha úteis na zona;
- ✓ Incentivar boas práticas em casa, na escola, no trabalho ou na comunidade;
- ✓ Mostrar que pequenas escolhas fazem grandes diferenças;
- ✓ E, claro, continuar a aprender e a melhorar todos os dias.

Os **Embaixadores da Sustentabilidade** têm um desejo simples, mas poderoso, para 2026: que nenhum **Gestor de Resíduos** quebre o ciclo da economia circular.

A economia circular é o *loop* infinito da sustentabilidade, uma forma inteligente e consciente de pensar o mundo. É o movimento que transforma o desperdício em oportunidade, o velho em novo, o fim em recomeço. É fazer valer a máxima que já conhecemos bem: nada se perde, tudo se transforma. Mas... nem sempre foi assim.

Os nossos **Embaixadores** lembram-se do tempo da chamada “economia linear”. Cozinhávamos, comíamos e... simplesmente deitávamos fora os restos.

Era o ciclo do produzir, usar e descartar. Um caminho curto, mas com um grande problema no fim: o espaço acaba, e o planeta também tem limites.

Hoje sabemos que há outro caminho. Um caminho onde os recursos não são finitos, mas renovados. Onde cada material ganha novas vidas e histórias.

E porque ninguém sabe tudo sozinho, **a TRATOLIXO quer ouvir mais vozes**.

Sugestões de conteúdos, temas, dúvidas frequentes, ideias de rubricas, desafios... Tudo é bem-vindo.

Quanto mais pessoas envolvidas, mais fácil será reciclar — e melhor ficará o ambiente de todos.

FALE SEMPRE CONNOSCO.

O vidro não precisa de ser regado

Tudo tem o seu lugar
na hora de separar
para reciclar *



O ecoponto verde
é o lugar certo



Casa



Ecopontos



Ecocentro móvel



Ecocentro