

# O lixo não é o fim!

**É o início de uma revista**

Uma iniciativa:



# DO DESPERDÍCIO NASCE O PROPÓSITO

A TRATOLIXO é um óptimo exemplo de como é possível cuidar do planeta.

Enquanto muitos ainda veem o lixo apenas como... lixo, a TRATOLIXO vê oportunidades. Oportunidades para transformar resíduos em energia, materiais reaproveitados e um ambiente mais limpo para todos.

Podemos dizer que a empresa é uma espécie de super-herói dos resíduos: todos os dias enfrenta toneladas de lixo e, com ajuda da ciência e da tecnologia, transforma o que parecia inútil em algo com valor. Isso é o que chamamos de gestão inteligente de resíduos.

Mas, não é só uma questão de máquinas e processos. A TRATOLIXO também acredita que as pessoas fazem a diferença.

Por isso, aposta em projectos de educação ambiental, campanhas de sensibilização e parcerias com comunidades e escolas. O objectivo é simples: ensinar que cada um de nós tem um papel importante neste ciclo, que começa na redução da produção de resíduos, à sua separação em casa, até apoiar políticas mais sustentáveis.

**Com inovação, trabalho e muito compromisso, a TRATOLIXO mostra que o futuro pode ser mais verde, e que cuidar do ambiente não é um luxo, é uma necessidade (e até pode ser divertido).**



LEMBRE-SE:

O LIXO  
SÓ É LIXO  
QUANDO  
DEIXAMOS  
**DE VER  
O VALOR  
QUE ELE  
TEM.**

SABIA QUE  
NOS ÚLTIMOS 30 ANOS,



TOTAL DE  
RESÍDUOS  
RECEBIDOS

+9

MILHÕES DE  
TONELADAS



COMPOSTO  
PRODUZIDO

+171

MIL  
TONELADAS



RECICLAGEM

+940

MIL  
TONELADAS



ENERGIA  
PRODUZIDA

+ 222

MIL MWh

O PLANETA É A NOSSA MISSÃO.



# AFINAL, O QUE É O LIXO?



## Moral da história?

Chamar “resíduo” ao “lixo” não resolve nada. Mas saber o que fazer com ele — sim! E na TRATOLIXO já sabemos. E com isso chega a nova palavra de ordem: economia circular. Parece abstracto, mas traduz-se no seguinte:

**Comprar menos.  
Aproveitar mais.**

Producir de forma mais inteligente. E, claro, deixar de **tratar o “lixo” como lixo**.

Na verdade, o grande desafio da gestão de resíduos (e é aqui que entra a TRATOLIXO) é dar nova vida ao que parece perdido. É dar um propósito, é transformar resíduos em recursos.

## 01 SABIA QUE OS RESÍDUOS NÃO SÃO TODOS IGUAIS?

Verdade! Nem todo vai para o mesmo sítio, e muito menos deve ser tratado da mesma forma. Há vários tipos:

## 02 DO BALDE ATÉ AO TRATAMENTO

Quando levamos o lixo de casa e o depositamos no contentor certo, a sua missão não termina.

Na verdade, está apenas a começar uma nova aventura!

Sabia que os seus resíduos vão ser recolhidos, transportados e encaminhados para locais como a TRATOLIXO,

Depende de como olhamos para ele.

Se o deixarmos espalhado por aí, é um problema.

As ruas ficam sujas, o cheiro não é bom, polui (por exemplo a água), põe em risco o ambiente e até a saúde pública. Se o tratarmos com inteligência e tecnologia, o lixo transforma-se em energia, matérias-primas e até produtos novos.

onde são tratados, transformados e valorizados?

Ou seja, o que para si é o “fim”, para a TRATOLIXO é apenas o início de um novo ciclo.

**Vamos descobrir porquê?**

## 03 RESÍDUOS: PROBLEMA OU OPORTU- NIDADE?

É a isso que chamamos de economia circular: fazer com que os materiais voltem a entrar no ciclo de uso, vez após vez.

**Por outras palavras, o lixo só é lixo quando o deixamos ser.**

### Os resíduos indiferenciados:

resíduos misturados sem critério e sem lhes dar o devido mérito. Sim, porque no lixo doméstico existe potencial! Mais de metade desta mistura são restos alimentares e na outra metade ainda existem muitos resíduos com valor.

### Os resíduos recicláveis:

papel, plástico, vidro e metal.

### Os resíduos orgânicos:

restos de comida, cascas, folhas (aqueles que são óptimos para virar composto).

### Os resíduos perigosos:

pilhas, tintas, óleos, medicamentos (que precisam de uma atenção especial).

### Os resíduos eléctricos:

e electrónicos (têm a sigla REEE e para não esquecer... são aqueles que se ligam à electricidade...ou que necessitam de pilhas ou baterias!).

**Cada um destes resíduos tem o seu próprio destino, e separá-los bem é o primeiro passo para um planeta mais limpo.**

# 04

## SEPARAR PARA RECICLAR

**Separar é Cuidar (e não custa nada).**  
**Separar resíduos é o primeiro passo para um planeta mais limpo — e também o mais fácil de baralhar.**



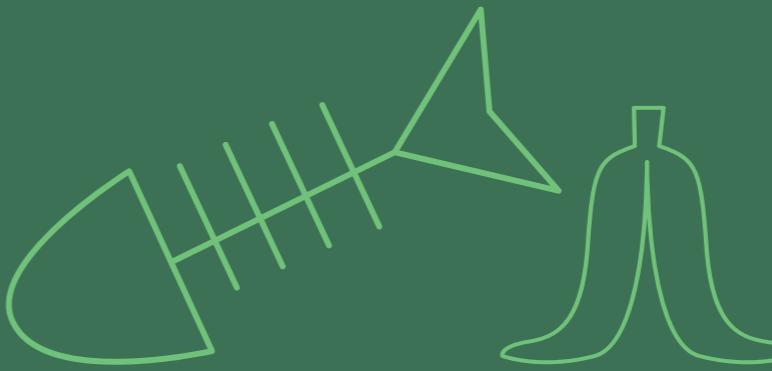
## VAMOS DESCOMPLICAR A SEPARAÇÃO!



Por isso, deixamos aqui o **guião rápido da separação**, sem sermões, sem enigmas — só respostas simples, erros típicos e curiosidades que valem a pena partilhar.

# BIORRESÍDUOS

(SACO VERDE)



### SABIA QUE...

Mais de 50% do resíduo que aparece no indiferenciado é resíduo orgânico! É um recurso valioso que é colocado no saco verde que os municípios de Cascais, Mafra, Oeiras e Sintra fornecem gratuitamente.

### O saco verde é o herói dos biorresíduos!

**Adora tudo o que vem da cozinha e pode voltar à terra com um novo propósito.**

Restos de comida crua ou confeccionada devem ser colocados no saco verde.

Guardanapos de papel sujos, ossos, espinhas, saquetas de chá e até palitos de madeira? É tudo bem-vindo a bordo do saco verde!

Mas atenção: este saco, por mais ecológico e simpático que seja, não faz milagres. Fraldas descartáveis, pensos higiénicos, toalhetes, preservativos e outros resíduos de higiene?

Também não, por favor. Areia dos gatos e dejectos

animais, muito menos! Mesmo que tenham um “ar orgânico”, o destino é o lixo comum.

O saco verde é sensível e selectivo e prefere manter-se fiel às cascas e restos de comida.

### A VIDA SECRETA DOS BIORRESÍDUOS — ONDE A NATUREZA RECOMEÇA

Os biorresíduos tornam-se energia eléctrica e fertilizante natural — e ajudam a mover os camiões eléctricos da TRATOLIXO.

Um segredo incrível? Um segredo que envolve... Inteligência artificial e até digestão! Sim, DIGESTÃO!

**Os biorresíduos — restos de comida, cascas de fruta, borras de café, flores murchas — são tudo menos “lixo”.**

O saco verde contendo biorresíduos deve ser colocado no contentor indiferenciado, sim!

Mas quando chega à TRATOLIXO, a magia começa.

Leitores ópticos — sim, tecnologia com inteligência artificial — identificam e separam o saco verde dos restantes resíduos.

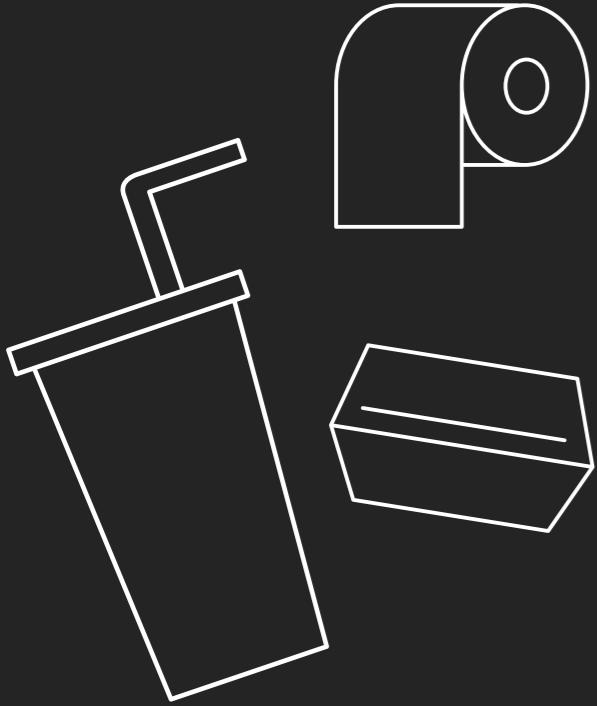
Depois entram num processo chamado **digestão anaeróbia**: sem oxigénio e microrganismos que transformam essa matéria orgânica em **biogás e composto orgânico**.

O biogás é convertido em **energia eléctrica verde** e o composto natural volta à terra para nutrir novas plantações.

É um ciclo perfeito, onde aquilo que ontem foi refeição, amanhã pode ser energia, vida ou flor.

Com os biorresíduos separados, conseguimos produzir todos os anos, electricidade para abastecer mais de 15.000 pessoas. E não ficamos por aqui! Esta energia também transporta os seus biorresíduos para tratamento.

# INDIFE- RENCIADO

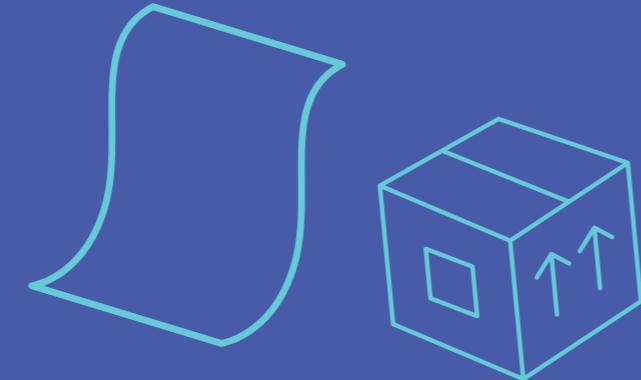


É o contentor que mais de 70% das pessoas ainda adora. ERRADO! Assim, a magia não acontece!  
Seria o atalho para o aterro, se a TRATOLIXO não tivesse tecnologia inovadora e uma equipa atenta e que tudo faz para valorizar os resíduos, mesmo quando não são devidamente separados por quem os produz.

**ERROS MAIS COMUNS:**  
Colocar ali “só porque é mais fácil”.

**SABIA QUE...**  
Quanto menos indiferenciado produzimos, mais recursos pouparamos e menos espaço ocupamos no planeta.  
Mesmo assim, deixamos-lhe a dica: neste contentor pode deitar o prato que deixou cair, as beatas do cigarro, a fralda descartável do bebé, o cocô do cão ou do gato ou até do periquito!

# PAPEL E CARTÃO



## SABIA QUE...

os envelopes, que contêm papel e plástico, são resíduos que podem ser colocados no ecoponto azul?

## ...E SABIA QUE

Sacos de cimento, mesmo sendo feitos de papel, não devem ser colocados no contentor azul? Verdade! O cimento é um grande contaminante.

## A VIDA SECRETA DO PAPEL —

### A HISTÓRIA QUE SE VOLTA A ESCREVER

O papel e o cartão têm uma das segundas vidas mais rápidas e eficientes. Depois de recolhidos, são triturados, misturados com água e transformados numa pasta que dá origem a novas folhas, caixas e embalagens. O processo é simples, mas poderoso: reciclar papel reduz drasticamente o consumo de água, energia e árvores.

Ainda assim, há um passo antes da reciclagem que faz toda a diferença — reutilizar. Um saco de papel pode servir várias vezes, uma caixa pode ganhar nova função, e os dois juntos pouparam recursos antes mesmo de chegarem ao ecoponto.

**1 TONELADA DE PAPEL RECICLADO  
POUPA CERCA DE 22 ÁRVORES  
E ECONOMIZA 71% DE ENERGIA  
ELÉCTRICA.** (fonte: [ondereciclar.pt](http://ondereciclar.pt))

# EMBALAGENS DE PLÁSTICO, METAL E ECAL



**Para começar, sabe o que significa ECAL?**

**Embalagens de Cartão para Alimentos Líquidos.**

## UM SEGREDO?

As embalagens de plástico não precisam de ser lavadas antes de irem para o ecoponto. Basta escorrê-las e espalmá-las.

## SABIA QUE...

### 80% do lixo marinho é plástico?

(fonte: [ondereciclar.pt](http://ondereciclar.pt))

Em 2022, na Europa, quase metade das embalagens de plástico foram encaminhadas para reciclagem...ainda falta a outra metade! (fonte: [europarl.europa.eu](http://europarl.europa.eu))

## A VIDA SECRETA DAS EMBALAGENS — O VALOR DO QUE PARECE DESCARTÁVEL

Depois de recolhidas, as embalagens seguem para as Centrais de Triagem, onde são separadas por tipo de material: plásticos, metais e embalagens compósitas (como os pacotes de leite).

Os plásticos são transformados em pequenos flocos e depois em granulado, que serve de matéria-prima para novos produtos — **desde outras embalagens de plástico, a mobiliário urbano ou roupa desportiva feita de garrafas recicladas.**

Os metais seguem para fundição e regressam em novas formas: bicicletas, molduras ou peças de automóveis.

**Em Portugal, a meta para 2025 será reciclar 65% de todas as embalagens colocadas no mercado, mas fechámos o ano de 2024 com 57,8%.**

(fonte: [pontoverde.pt](http://pontoverde.pt)).

# VIDRO



**Mais uma revelação! Ainda aparece... no meio dos sacos verdes e no lixo indiferenciado...!**

E sabe o que acontece quando esse vidro vai parar onde não devia?

Os nossos equipamentos sofrem!

É atirar areia para a engrenagem – o desgaste é muito mais rápido!  
Manutenção? Custa caro!

Mas se cada embalagem de vidro fosse para o ecoponto certo... poderíamos poupar tempo, dinheiro e ainda dar uma ajudinha preciosa ao ambiente! Então, na próxima vez que tiver garrafas, boiões de iogurte, frascos de doce e conserva e frascos de verniz e de perfume nas mãos... já sabe: ecoponto verde!

**Porque no lugar certo faz toda a diferença!**

## SABIA QUE...

Uma garrafa reciclada pode voltar à prateleira em apenas **30 dias**.

## A VIDA SECRETA DO VIDRO - O MATERIAL QUE NUNCA MORRE

Depois de recolhido, o vidro é limpo, separado por cores e triturado em milhões de fragmentos — os chamados cacos.

Esses cacos são fundidos novamente para criar novas garrafas e frascos, num processo que poupa energia, reduz emissões e evita a extração de areia.

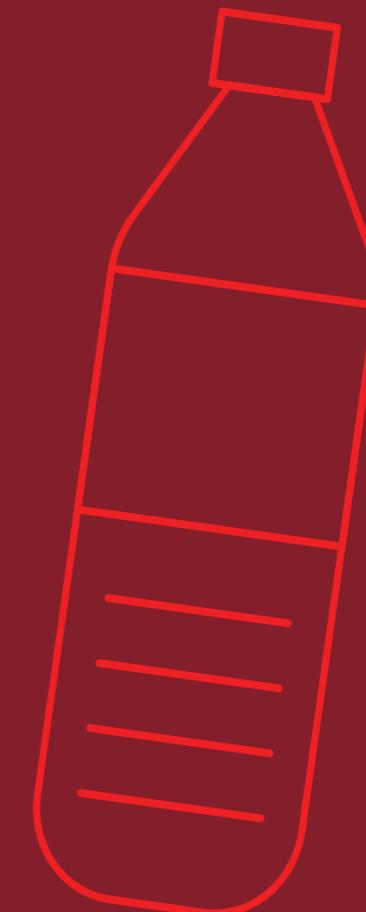
O vidro é 100% reciclável e pode renascer infinitas vezes, sem perder qualidade ou brilho.

Mas nem sempre é preciso chegar ao vidro — os frascos de compota, de mel ou de azeitonas podem (e devem) ser lavados e reutilizados para guardar novos alimentos, especiarias ou até sementes.

**PARA PRODUZIR 1 TONELADA DE VIDRO É SUFICIENTE 1 TONELADA DE EMBALAGENS USADAS OU 1,2 TONELADAS DE MATERIAS-PRIMAS ORIGINAIS.**  
(fonte: aive.pt)

# ÓLEO

(ÓLEO ALIMENTAR USADO)



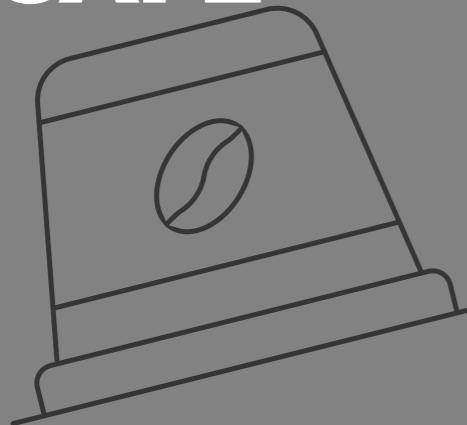
## COMO?

1. Deixe arrefecer: Espere que o óleo usado arrefeça após a fritura.
2. Filtre os restos: Retire quaisquer restos de alimentos do óleo.
3. Coloque na garrafa: Com a ajuda de um funil, verta o óleo para uma garrafa de plástico.
4. Feche bem e leve ao oleão para que o óleo seja encaminhado para reciclagem.
5. Ao ser transportados para refinarias o seu óleo usado dá origem a biocombustível e o planeta agradece!

**MAS ATENÇÃO: NUNCA MISTURE ÓLEO ALIMENTAR USADO COM ÓLEO DE MOTOR USADO!**

# CÁPSULAS DE CAFÉ

(USADAS)



Depois de saboreado o café, o ciclo das cápsulas está longe de terminar! Após a recolha, as cápsulas seguem para o reciclagem, onde são cuidadosamente separadas nos seus diferentes componentes - alumínio, plástico e borras de café - para ganharem uma nova vida.

#### ONDE SE DEPOSITA:

Depende da marca — quase todas têm **pontos de recolha próprios** ou lojas aderentes. Pode sempre usar os ecopontos com recolha própria.

#### ERROS MAIS COMUNS:

Cápsulas no indiferenciado = desperdício de alumínio, plástico e café.

#### SABIA QUE...

O alumínio das cápsulas pode ser reciclado infinitas vezes para criar objectos do quotidiano, como peças de caixilharia, cadeiras ou até bicicletas.

E as borras de café? Podem virar composto! E se a cápsula for de plástico?

O plástico converte-se num material compósito resistente, utilizado na produção de mobiliário urbano, pentes, cadeiras e muitos outros produtos úteis.

**1 CÁPSULA = 1 CICLO SUSTENTÁVEL  
NADA SE PERDE,  
TUDO SE TRANSFORMA!**

# PILHAS E ACUMULADORES



Tem pilhas distribuídas nas suas gavetas? Um conselho: coloque nos pilhões que existem em supermercados, escolas e lojas.

Ganha espaço lá em casa!

#### ERROS MAIS COMUNS:

Nunca no lixo comum — libertam metais pesados e tóxicos.

#### SABIA QUE...

As pilhas recicladas dão origem a novos metais usados em carros e telemóveis.

# Já lanchou? deixe o resto connosco.



## Deposite os seus restos de comida no saco verde

[tratolixo.pt](http://tratolixo.pt)

**CASCAIS**  
Para toda a vida



**OEIRAS VALLEY**  
PORTUGAL  
MUNICÍPIO  
OEIRAS

**SINTRA**  
CÂMARA MUNICIPAL

# 05

## JÁ OUVIU FALAR EM HORTAS COMUNITÁRIAS?

### São uma solução!

Não é preciso ter um quintal gigante para pôr as mãos na terra.

As **hortas comunitárias** são pequenos pedaços de terreno partilhados, onde qualquer pessoa pode plantar, aprender e contribuir para um planeta mais saudável — tudo isto de forma gratuita e com um impacto gigante.



Nos concelhos de **Cascais, Mafra, Oeiras e Sintra**, estas hortas já são uma realidade (e um orgulho local) que transforma bairros, pessoas e até rotinas.



# O QUE SE GANHA COM UMA HORTA COMUNITÁRIA? UI ... TANTA COISA

## 01

### COME-SE MELHOR.

Legumes acabados de colher, sem químicos, com sabor de verdade.

## 02

### APRENDE-SE MAIS.

Conhecer as estações, entender os ciclos da natureza e perceber o que está por trás de cada refeição.

## 03

### FECHA-SE UM CICLO.

Transformam-se em fertilizante natural e fecham o ciclo.

## 04

### MAIS CONSCIÊNCIA.

Torna-nos consumidores mais conscientes.

## 05

### GERA-SE MENOS LIXO.

Muitos projectos incluem compostagem (restos de comida).

## 06

### PROTEGE-SE O PLANETA.

Menos químicos, mais solos vivos, mais biodiversidade e ar mais limpo.

## 07

### GANHA-SE ESPÍRITO DE EQUIPA.

É o lugar onde vizinhos se conhecem, partilham colheitas e constroem uma comunidade mais verde e unida.



**ACEITA  
O  
DESAFIO  
?**

# 06

## JUNTE-SE A NÓS!

O que para uns não tem valor e é descartável, para outros é recurso, energia e futuro! Para a TRATOLIXO, cuidar dos nossos resíduos é uma das formas mais simples (e poderosas!) de cuidar do planeta. Estar consciente do impacto das suas escolhas são gestos pequenos, mas com um enorme efeito. Cuidar do ambiente começa em casa.

# CONTINUE CONNOSCO E AJUDE-NOS A CONTINUAR A NOSSA MISSÃO!



# 20

## DO BALDE AO DESTINO FINAL

**Cuidar do ambiente começa em casa e continua connosco!**

Já alguma vez parou para pensar para onde vai o seu lixo, ou os seus resíduos depois de os deixar no contentor?

A maioria das pessoas acredita que os resíduos (gostamos mais desta palavra!) simplesmente... desaparecem. Puff! Era bom, mas não. Os resíduos não têm super-poderes, não se evaporam como que por magia.

Na verdade, eles vão iniciar uma viagem bem mais interessante do que imagina. E essa viagem começa logo na nossa casa. É aí, no dia-a-dia, que se decide o verda-



deiro destino dos resíduos que produzimos. Pode parecer exagero, mas cada um de nós é, na prática, o primeiro Gestor de Resíduos desta cadeia. Cabe-nos iniciar o processo que vai transformar resíduos em energia, em materiais reaproveitados e, claro, num ambiente mais limpo para todos.



Ou seja: a TRATOLIXO só consegue fazer o seu trabalho porque na primeira paragem houve um Gestor de Resíduos que cumpriu maravilhosamente as suas tarefas e preparou cada saco em função dos diferentes comboios!



Comboio azul leva o papel e cartão.



Comboio amarelo viaja com o plástico e metais.



Comboio verde viaja com o vidro.



Comboio cinzento leva o indiferenciado, ou aquilo que não conseguimos reciclar.



Comboio castanho acolhe os resíduos orgânicos.



Comboio laranja transporta o óleo alimentar usado.



Comboio vermelho desloca-se com os resíduos eléctricos.

Faça chuva ou faça sol, estes guardiões do invisível percorrem cidades, vilas e aldeias para garantir que cada comboio segue a sua viagem para a estação correcta. É graças ao trabalho destes Operadores de Recolha que as ruas acordam limpas, seguras e com espaço para recomeçar.



Os guardiões do invisível não são apenas “homens/mulheres do lixo”. Eles são o primeiro passo de uma transformação essencial. São eles que asseguram que cada resíduo segue o percurso certo para ser valorizado, reciclado ou transformado em energia. São a ponte entre o Gestor de Resíduos e o trabalho que acontece nas centrais de tratamento.

No fundo, são heróis urbanos, discretos, mas absolutamente essenciais. Trabalham na linha da frente da sustentabilidade, garantindo que os resíduos não são um fim... mas o início de um ciclo.

Sem eles, nada segue viagem. Nada flui. Nada se regenera.

**Quando falamos sobre futuro verde... os guardiões do invisível já o estão a construir, saco a saco, rua a rua, noite após noite.**



**UMA MEGA EMBAIXADA CHAMADA TRATOLIXO!**

Chegados ao coração da operação, à mega embaixada TRATOLIXO, os resíduos são recebidos pelos Embaixadores da Sustentabilidade, pesados e encaminhados para os diferentes processos de valorização e tratamento.

É neste momento que o lixo dos Gestores de Resíduos, que foi transportado pelos guardiões do invisível, deixa oficialmente de ser lixo graças ao trabalho dos Embaixadores da Sustentabilidade. Como? Muito simples!

O que pode ser reciclado, é separado, compactado e enviado para empresas que lhe dão nova vida.

O que é orgânico, pode ser transformado em composto, um fertilizante natural que ajuda plantas e solos, e em energia verde, que pode ser convertida em electricidade ou combustível.

O que já não pode ser aproveitado é muitas vezes usado para gerar energia, substituindo combustíveis fósseis.

Nesta embaixada nada se perde, tudo se transforma!

**Este é o segredo que os Embaixadores da Sustentabilidade guardam e que permite à TRATOLIXO efectuar diariamente a gestão inteligente de resíduos.**

### AS FÁBRICAS DO FUTURO

Os Embaixadores da Sustentabilidade têm nas mãos uma missão gigante: proteger o futuro do planeta. E fazem isso todos os dias nas verdadeiras “fábricas do futuro” - duas unidades industriais que trabalham em equipa: o **Tratamento Mecânico de Trajouce** e a **Central de Digestão Anaeróbia da Abrunheira**.

O nome assusta? Relaxe, na prática é simples. Os resíduos indiferenciados, contendo os sacos verdes (com restos de comida), chegam primeiro à unidade de Tratamento Mecânico. Lá dentro, máquinas com “olhos inteligentes” separam o que é reciclável: cartão, plástico, metal... tudo volta à vida.

Já os sacos verdes com biorresíduos seguem

viagem para a Central de Digestão Anaeróbia, onde acontece magia: os restos orgânicos viram **energia 100% renovável e composto natural para agricultura**.

Mas, este processo biológico precisa de água. Adivinhe o que acontece? Toda a água usada é tratada e rea-

proveitada internamente.

Os resíduos que começaram a viagem através dos ecopontos (azul, amarelo e verde) fazem outra viagem: são recebidos e separados, sobretudo por sistemas mecânicos e com a ajuda manual dos Embaixadores, sendo depois enfardados e enviados para a indústria recicladora.

Enquanto tudo isto acontece, há sistemas que monitorizam a qualidade do ar, a energia utilizada e até a humidade dos resíduos - porque aqui, cada detalhe conta. O objectivo é um só: garantir que cada pedaço de lixo tem o melhor destino possível, com o menor impacto ambiental.



### UM CICLO QUE NUNCA ACABA

Agora que já sabe o segredo dos Embaixadores, fica claro: o resíduo que sai da sua casa está prestes a ganhar uma nova vida. Pode ser transformado em energia, matéria-prima ou até voltar para si como um novo produto. Para os Embaixadores da Sustentabilidade, isto é natural:

Uma garrafa de plástico pode voltar como... outra garrafa. Ou até uma camisola de poliéster reciclado ou um brinquedo.

O papel velho pode renascer como um caderno novo.

Uma garrafa de vidro pode ser moída e fundida novamente, tornando-se... vidro outra vez! O vidro pode ser reciclado infinitas vezes, sem perder qualidade.

Os restos de comida tornam-se alimento para novas plantas.

Uma lata de hoje pode ser uma bicicleta amanhã.

Pronto para assumir o papel de Gestor de Resíduos (daqueles que até fazem cara feia quando alguém estraga o ciclo)?

Os nossos Embaixadores nunca desistem e já estão prontos para lhe dar nota máxima.



# 30

## 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 ECOKIT 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 ECO KIT 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 decompor.



### 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 vidrão, o oleão, 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.



### 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.



### 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.

### 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.**



**2<sup>a</sup>**  
**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.

**3<sup>a</sup>**  
**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.

**4<sup>a</sup>**  
**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.

**5<sup>a</sup>**  
**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.

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, preparamos esta micro-rotina semanal, tão fácil que quase se cumpre sozinha.

**6<sup>a</sup>**  
**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.

**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.

**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.

## 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-loça.
- Desligar equipamentos em stand-by.
- Optar por detergentes com sistema de recarga.
- Preferir facturas e documentos digitais a papel.
- Preferir guardanapos de pano.

## 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.

## 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.

## 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 FUTURO DO LIXO

Temos vindo a desenhar uma estrada que nos leva para um mundo que aprende a viver em equilíbrio com a Terra. **Como será, então, o futuro do lixo? Será que vai desaparecer?**

**Resposta rápida:** Não. Não tão cedo quanto os Embaixadores da Sustentabilidade gostariam.

**Resposta longa:** Depende de quando deixarmos de atirar cascas de banana pela janela do carro como acontece no Mário Kart.

### Então, qual é o futuro do lixo?

Não temos uma bola de cristal – e também nunca encontrámos nenhuma nos muitos comboios que chegam à nossa embaixada, mas... imagina o lixo como aquele vizinho chato que aparece nas festas a pedir para baixarmos o som da música. A boa notícia é que estamos a aprender a lidar com ele.

**Queres saber como?**



Reciclar é basicamente reencarnar embalagens, mas sem precisar de Karma.

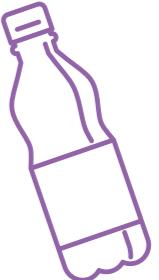
Recorda-se como?

Em vez de o lixo ir fazer turismo para um aterro e lá ficar a hibernar durante séculos, damos-lhe uma nova vida.

E o melhor? Cada vez que reciclamos, pouparamos energia, água e recursos naturais. É como dar ao planeta um descanso merecido.

No fundo, reciclar é dizer ao lixo: "Vai lá, vive outra vez. Agora tenta fazer melhor."

## PLÁSTICO



É o camaleão da vida moderna e só precisa de uma segunda oportunidade (e que o levem a um ecoponto) para renascer como roupa, brinquedos ou até móveis.

## LATAS



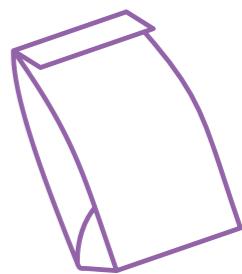
Voltam ao activo como bicicletas, peças de carros, bijuteria ou qualquer coisa que envolva metal a sentir-se importante.

## VIDRO



Bom... esse, volta sempre igual. É o amigo preguiçoso, que prefere repetir exactamente a mesma rotina, mas que está sempre pronto para mais uma festa. Perdão! Uma garrafa.

## PAPEL



Renasce como caderno para escrevermos pensamentos profundos ou listas de compras tipo "leite, pão, fruta", desenhamos, fazer embrulhos, ser o influencer oficial da informação desde antes da internet, limpar lágrimas ou narizes, votar.

# lixo

## ...QUE DEIXA DE SER LIXO PORQUE NUNCA CHEGA A EXISTIR

As novas tecnologias e legislação mais apertadas estão a cortar embalagens desnecessárias. A expressão correcta é “cortar no supérfluo”, e a indústria e o retalho parecem ter encarado o desafio como uma maratona de criatividade sustentável.

Os especialistas apontam para um futuro em que tudo poderá ser recarregável, reutilizável ou, quem sabe, comestível. Imagine começar o dia a comer não só os cereais, mas também a própria embalagem. Convenhamos: seria uma forma eficiente de reduzir o lixo... e talvez aumentar a dose de fibra.

Algumas soluções já são realidade. As máquinas de lavar roupa e loiça, por exemplo, já usam pastilhas cujo invólucro se dissolve como quem faz desaparecer provas. Se isto não é evolução tecnológica, então não sabemos o que será.



## ...QUE DESAPARECE SOZINHO (QUASE COMO MAGIA)

Imagine um mundo onde o lixo não fica eternamente a acumular-se, mas simplesmente... desaparece. Parece magia? Na verdade, é ciência.

Os bioplásticos estão entre os truques mais impressionantes. Feitos a partir de plantas e resíduos orgânicos, podem degradar-se rapidamente, deixando apenas matéria orgânica inofensiva. E não é só isso: já existem embalagens comestíveis, perfeitas para quem gosta de experimentar sabores antes de deitar fora, ou pelo menos para reduzir o volume de resíduos.

Depois há materiais que se dissolvem quase como açúcar no chá: um instante estão lá, no seguinte... puff! Já não existem. Tecnologia, química e *design* a trabalhar juntos para dar ao planeta um descanso merecido.

## ...QUE VIRA ENERGIA

Sim, é possível “cozinhar o lixo” até ele produzir energia. Não estamos a falar de feitiçaria, mas de tecnologia que “cozinha o lixo” até ele produzir calor, eletricidade, combustível. É a versão industrial do “não desperdiçar nada”.

E o melhor? Cada saco de lixo que entra nesta “cozinha energética” deixa de ser um problema e passa a ser uma fonte de energia limpa, que ilumina casas, aquece água ou move máquinas.

## ...INTELIGENTE

Contentores que avisam quando estão cheios, camiões que usam algoritmos para fazer rotas mais eficientes... estamos quase a viver num mundo em que o caixote do lixo é mais inteligente do que parecia à partida.

Resumindo! O lixo não vai desaparecer, mas vai mudar de carreira! Vai passar de “coisa nojenta que acumula no saco” para “recurso tecnológico, energético e até *fashion*”.

E todos nós temos um papel importante para esta mudança de carreira: Reduzir, Reutilizar, Reciclar... e fazer o mínimo para não deixar o planeta parecer a casa do Naruto.

## VAMOS A DICAS?

### Economia Circular: o lixo a reinventar-se, literalmente.

A lógica é simples:

Se pode ser reaproveitado, reaproveita-se. Se não pode, pergunta-se quem teve a brilhante ideia de o desenhar assim.

Neste novo paradigma, os produtos passam a durar mais do que a necessidade do consumidor médio, enquanto os materiais circulam em ciclos contínuos, numa espécie de carrossel industrial que nunca pára. Enquanto isso, as empresas descobrem as virtudes de alugar em vez de vender.

### Tecnologia e IA: o lixo ficou mais esperto do que todos nós.

A era do “lixo inteligente” já começou. *Smart bins* que avisam quando estão cheios, robots que distinguem plástico de papel com a mesma assertividade com que se distingue um fradinho de Mafra de um travesseiro de Sintra ou um palito do Marquês de uma areia de Cascais, e sistemas digitais que sabem exactamente para onde foi aquele pacote de bolachas que jurou que ia reciclar. E estão a chegar os sacos para depositar o lixo identificados com *RFID* ou *QRCode* que vão adivinhar quem separa os resíduos.

### Do lixo à energia: a reciclagem a dar luz ao país (literalmente).

A ideia de que restos de comida servem apenas para encher o balde do orgânico está prestes a sofrer uma reviravolta. No futuro, aquela banana meio morta no fundo da fruteira pode muito bem ser a responsável por acender a luz da cozinha. Sim, estamos a entrar na era em que o lixo paga a conta da electricidade.

Comecemos pelo biogás, esse herói invisível feito a partir de bactérias trabalhadoras que passam os dias (e noites) a decompor matéria orgânica dentro de enormes tanques fechados.

É como se estivéssemos a gerir um spa de luxo para microrganismos, e eles, em troca, oferecem-nos metano fresquinho, prontinho para ser transformado em electricidade, calor ou combustível. Em algumas cidades, até os camiões do lixo já andam movidos a... lixo. Um ciclo perfeito. E ligeiramente irónico.



Depois há as Centrais de Valorização Energética, uma espécie de “fornos XXL” super-tecnológicos que pegam em resíduos não recicláveis e transformam-nos em energia. A Suécia é a campeã mundial de transformar lixo em energia, e tornou-se tão boa nisto que já não tem lixo suficiente para alimentar as suas Centrais de Valorização Energética. Solução? Importar lixo. Sim, importar lixo. É como quando falta açúcar em casa e vamos pedir ao vizinho.

A vida é mesmo surpreendente. O lixo deixa de ter um fim triste e malcheiroso para passar a ser o início de novos ciclos energéticos. É a economia circular a sorrir, o planeta a agradecer. E nós... nós ficamos com a sensação de que, afinal, aquele resto de pizza de ontem tinha mais potencial do que imaginávamos.



### Compostagem e biomateriais: finalmente, o lixo que regressa ao campo.

Quase metade do lixo que produzimos é orgânico. Ou seja, metade do nosso saco poderia estar a levar uma vida glamorosa no campo, em vez de definhando num aterro.

Ao separar os restos de comida, este desperdício transforma-se em composto, solo fértil e até materiais tão ecológicos que parecem inventados por um cientista *hippie* com super-poderes.

A compostagem é o grande truque: restos de comida entram num “spa de rejuvenescimento” para o solo, onde microorganismos trabalham dia e noite. E todos podemos participar neste sistema digno de “condomínio para minhocas”: depositamos os restos, recebemos composto fresquinho para plantas e hortas. É a reciclagem local na sua melhor forma.

Até os restaurantes entram neste sistema, entregando sobras a hortas urbanas que não ligam à apresentação do prato. No fim, o resultado é simples: alfaces felizes, tomates sorridentes e cozinheiros e Chefs com a consciência ambiental mais leve do que uma casca de cebola.

Os biomateriais são a parte divertida, pois as embalagens tradicionais começam a dar lugar a invenções dignas de laboratório de ficção científica. Há embalagens feitas de amido, outras de batata e até materiais que usam cogumelos para criar “plásticos” biodegradáveis. O segredo? Estas embalagens ecológicas degradam-se mais depressa do que um gelado esquecido ao sol.

No final, tudo regressa ao campo: o lixo ganha utilidade, as culturas agradecem, os solos rejuvenescem e nós ficamos com a sensação de ajudar o planeta.

### Mudança cultural: quando o lixo deixa de ser tabu e passa a ser responsabilidade.

Durante décadas, o lixo era um tema tabu: ninguém queria falar dele, ninguém queria ver, as pessoas que trabalhavam no lixo (os Guardiões do Invisível, os Embaixadores da Sustentabilidade) não gostavam da profissão. Muitas tinham vergonha da sua profissão, pois não haviam percebido que são peça fundamental na nossa sociedade.

Mas, os tempos mudaram. No fim do dia, separar o lixo é um ritual moderno e as gerações crescem com a consciência de que é necessário consumir menos, reparar mais, partilhar melhor. E sabem, finalmente, as diferenças entre “reciclar e separar para reciclar” e ainda “lixo indiferenciado e resíduo reciclável”.

Antes, se víamos alguém a reciclar mal, fazímos de conta que não era connosco. Agora, há vizinhos que prestam mais atenção ao que vai para o ecoponto do que ao que vai para o prédio. Nas escolas as crianças já sabem distinguir resíduos melhor do que muitos adultos sabem distinguir marcas de automóvel. Nas empresas, o lixo virou tema de reuniões sérias, apresentações com gráficos coloridos e, às vezes, até desafios internos do tipo “quem recicla mais ganha um fim de semana num spa”.

Cuidar do lixo tornou-se uma pequena prova de amor ao planeta, embrulhada num saco biodegradável. Porque, sejamos honestos... se há algo que o futuro não quer herdar de nós, é, exatamente, aquilo que tentamos esconder debaixo do tapete (ou do caixote).

Aceita o desafio para uma resolução extra de Ano Novo? Dar uma segunda vida às coisas antes de lhes dar o bilhete só de ida para o caixote do lixo.

**BOM  
AMB  
ENTE**



**tratolixo**  
gestão de resíduos urbanos  
[www.tratolixo.pt](http://www.tratolixo.pt)