

FAZER DIFERENTE

**Excedentes em
oportunidades!**



Uma Solução Sustentável

Com escolhas conscientes, podemos reduzir a produção de resíduos e contribuir para a **preservação do planeta**.

Neste guia, vais descobrir:

- Que materiais podem ser reutilizados ou reciclados
- Como evitar desperdício nas compras diárias
- Dicas práticas para reduzir o lixo em casa ou no trabalho

Ao longo destas páginas, encontras estratégias simples e exemplos reais para adotares um consumo mais sustentável — beneficiando o ambiente e a tua carteira.



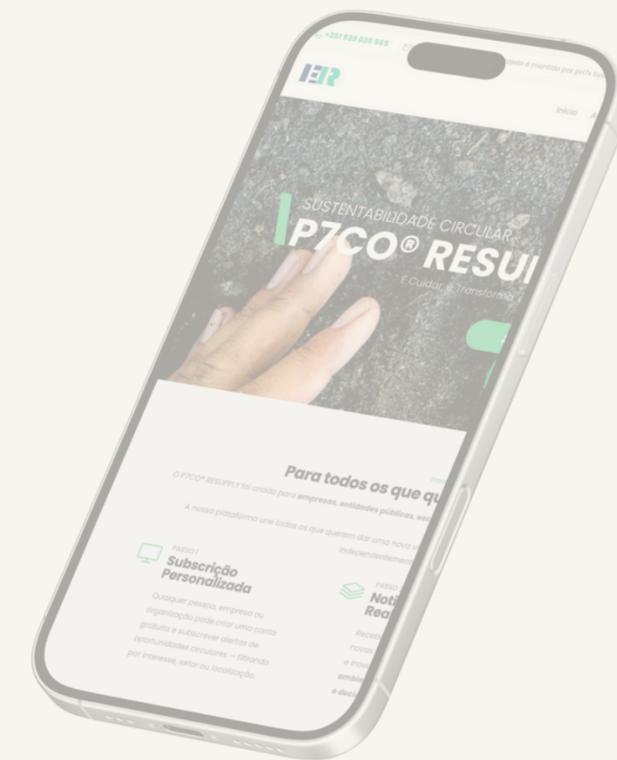


Com escolhas conscientes, podemos reduzir a produção

Com o P7CO® RESUPPLY, tornamos a economia circular acessível e simples. Nosso objetivo é conectar empresas, promover práticas sustentáveis e reduzir o desperdício de recursos.

Nossa missão é colaborar com empresas para fomentar a reutilização e promover a sustentabilidade em diversas indústrias. Estamos aqui para criar um futuro mais verde e inovador, baseado em soluções circulares.

O que é o desperdício? Porque devemos preocupar-nos?



O desperdício ocorre quando materiais, alimentos, produtos ou recursos deixam de ser utilizados antes do fim do seu potencial de vida útil.

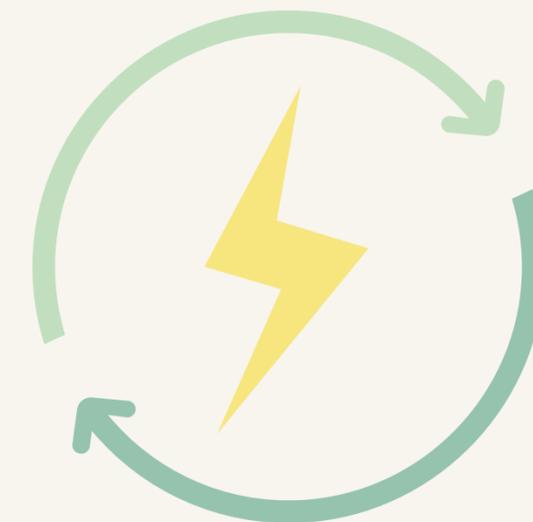
Isto pode acontecer em qualquer fase — desde a produção, transporte, armazenamento, até ao consumo final. Porque importa reduzir o desperdício?

- O desperdício representa não só uma perda económica, mas também um impacto ambiental significativo.
- A maioria dos resíduos acaba em aterros ou incineradoras, contribuindo para a poluição do solo, água e ar.
- Muitos recursos naturais (como água e energia) são gastos na produção de bens que acabam por ser descartados prematuramente.

Sabias que...?

- **Em Portugal**, cada pessoa produz **em média mais de 500 kg de resíduos por ano**.
- **Estima-se** que cerca de **um terço dos alimentos produzidos a nível mundial é desperdiçado**.

Onde se gera mais desperdício?



O desperdício não acontece apenas em casa. Empresas, indústria, escolas e serviços também têm um papel importante na quantidade de resíduos produzidos.

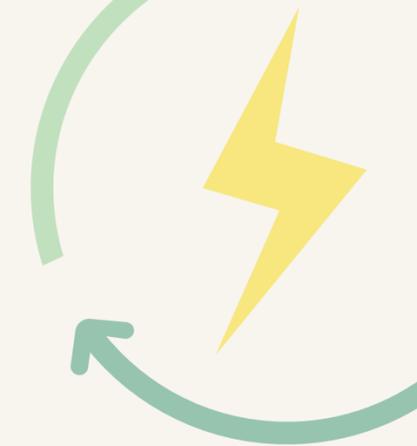
Principais fontes de resíduos:

- Doméstico: embalagens, restos alimentares, têxteis, eletrónica.
- Empresas e comércio: papel, embalagens, material de escritório, produtos fora de validade.
- Indústria: excedentes de produção, aparas, produtos não conformes.
- Construção e demolição: resíduos de obras, materiais de construção não aproveitados.

Desafio:

Todos temos um papel! Identifica em tua casa ou local de trabalho um resíduo que possa ser reduzido ou reaproveitado. Partilha a tua solução!

10 passos práticos para começares já a reduzir



Pequenas mudanças no dia a dia podem ter um grande impacto na quantidade de resíduos que produzimos. Aqui ficam 10 sugestões simples e acessíveis que podes pôr em prática já hoje – em casa, no trabalho ou na escola!

1. **Leva** sempre um saco reutilizável
2. **Evita** sacos de plástico descartáveis nas compras.
3. **Compra** a granel e evita embalagens excessivas
4. **Prefere** produtos sem embalagens ou em recipientes recicláveis.
5. **Usa** garrafas e copos reutilizáveis
6. **Reduz** o consumo de garrafas e copos de plástico descartáveis.
7. **Planeia** as refeições e evita o desperdício alimentar
8. **Faz** uma lista de compras e aproveita sobras criativamente.
9. **Reutiliza** frascos e recipientes
10. **Dá nova vida** a frascos de vidro ou caixas para armazenar outros produtos.
11. **Opta** por produtos duradouros e reparáveis
12. **Prefere qualidade** em vez de quantidade – repara, em vez de descartar.
13. **Separa** e recicla corretamente
14. **Informa-te** sobre as regras de reciclagem do teu município e aplica-as.
15. **Troca** papel absorvente por panos laváveis
16. **Reduz o lixo** de uso único na cozinha e na limpeza.
17. **Partilha**, troca ou doa o que já não precisas
18. Roupas, brinquedos, livros e eletrónica podem **ganhar nova vida** noutras mãos.
19. **Questiona** antes de comprar
20. **Precisas mesmo?** Há uma alternativa mais sustentável?

Como Começar Já: 6 Dicas Simples para Empresas Reduzirem o Desperdício

1. Mapeia os Resíduos

- **Faz** um levantamento dos principais resíduos gerados no teu processo (produção, embalagens, escritório).

2. Envolve a Equipa

- **Promove** sessões de sensibilização. Colabora com os colaboradores para identificar oportunidades de redução e reutilização.

3. Repensa Embalagens

- **Reduz** ou elimina embalagens desnecessárias. Opta por materiais recicláveis ou reutilizáveis.

4. Separa e Valoriza

- **Implementa** pontos de separação e recolha seletiva. Contacta operadores locais para garantir a reciclagem ou reutilização.

5. Procura Parcerias

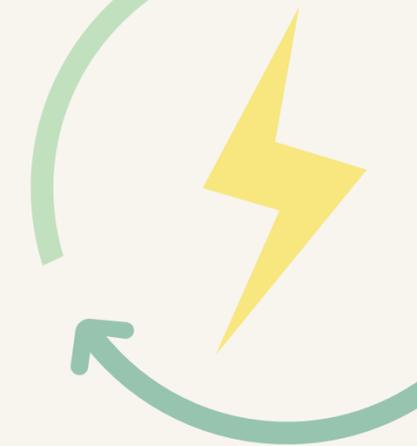
- **Identifica** outras empresas locais ou plataformas (como a P7CO@ EcoResupply!) para troca ou venda de excedentes.

6. Mede e Melhora

- **Define** indicadores simples (ex: volume de resíduos enviados para aterro) e revê periodicamente os resultados. Pequenas melhorias contínuas fazem uma grande diferença!



Termos Essenciais: Economia Circular de A a Z



Desperdício Zero:

Estratégia para eliminar a produção de resíduos, maximizando a reutilização, reciclagem e valorização de materiais.

Excedente:

Produtos, matérias-primas ou resíduos que sobram de processos produtivos e podem ser reaproveitados por outras empresas ou setores.

Reutilização:

Processo de voltar a usar produtos ou materiais sem os transformar, prolongando o seu ciclo de vida.

Reciclagem:

Transformação de resíduos em novos produtos ou matérias-primas para outros processos industriais.

Upcycling:

Aproveitamento criativo de resíduos ou produtos para criar algo de maior valor ou utilidade.

Downcycling:

Processo de reciclagem em que o material resultante tem qualidade ou valor inferior ao original.

Logística Inversa:

Gestão do fluxo de produtos, embalagens ou materiais desde o consumidor até ao produtor, para reaproveitamento, reciclagem ou eliminação responsável.

Design para Circularidade:

Conceção de produtos pensados para serem facilmente desmontados, reciclados ou reutilizados no fim de vida.

ESG (Environmental, Social, Governance):

Critérios ambientais, sociais e de governance usados para medir a sustentabilidade e o impacto social de uma empresa.



Como Começar Já? Recursos e Ligações Práticas

Próximos Passos para a Tua Empresa/Equipa:

1. Identifica os teus excedentes e resíduos internos.
2. Faz uma listagem simples do que é descartado ou desperdiçado regularmente.
3. Partilha este guia e sensibiliza a equipa.
4. Apresenta estes conceitos em reuniões ou partilha por email.
5. Define objetivos de redução de desperdício.
6. Por exemplo: reduzir resíduos em 10% no próximo trimestre.
7. Explora soluções e parceiros de economia circular.
8. Consulta plataformas digitais como o P7CO® EcoResupply.

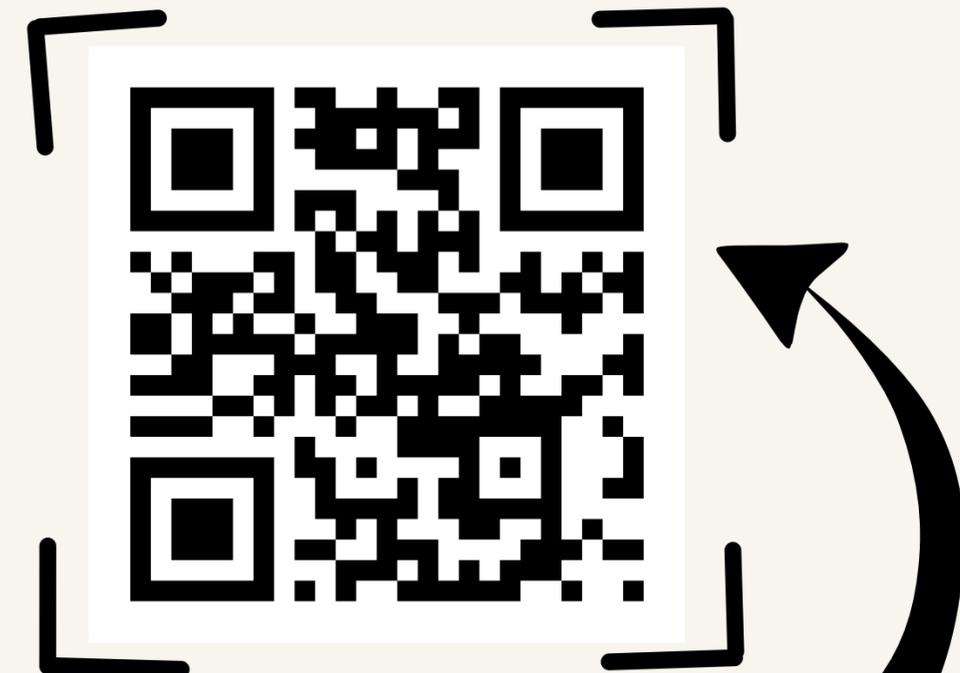
Recursos Úteis:

- [Agência Portuguesa do Ambiente \(APA\)](#)
- [Sociedade Ponto Verde](#)
- [Circular Economy Portugal](#)
- [P7CO® EcoResupply](#)

**THANK
YOU VERY
MUCH!**

Contactos para Acompanhamento:

- Email P7CO@ EcoResupply: eco@ph7x.pt
- Linha de Apoio: +351 939 035 565
- Site: <https://ph7x.pt>



SCAN ME