13 DE OUTUBRO
A 1 DE NOVEMBRO DE 2026.

A CASA DE TODA A GENTE

CASA OUTONO

Mais de 30% Desconto Direto

~~450€~~

300€ UNID.

MESA EXTENSÍVEL KASA
REF.: 8818251
TAM.: 120 - 180CM

Mais de 20% Desconto Direto

~~45€~~

35€ UNID.

CADEIRA LUCCA KASA
REF.: 8818247
BEGE

O SEU NOVO ESPAÇO DE **MOBILIÁRIO** em continente.pt

CONTINENTE

É DE TODA A GENTE

KASA

A CASA DE TODA A GENTE

Quando o outono chega, a casa volta a ser o centro de tudo. É a altura perfeita para renovar ambientes, reorganizar espaços e tornar cada recanto ainda mais seu. E porque cada casa é única, no Continente encontra tudo para toda a gente: soluções para diferentes estilos, necessidades e orçamentos, pensadas para acompanhar todos os momentos da vida em casa.

ÍNDICE

04 *Mobiliário e Decoração*
08 *Mesa e Cozinha*
14 *Eletrodomésticos*
16 *Quarto*
18 *Banho*
19 *Lavandaria*



COLEÇÃO
CASA EM FLOR



Uma coleção que evoca o encanto da vida no campo, com peças pensadas para tornar cada espaço mais acolhedor.



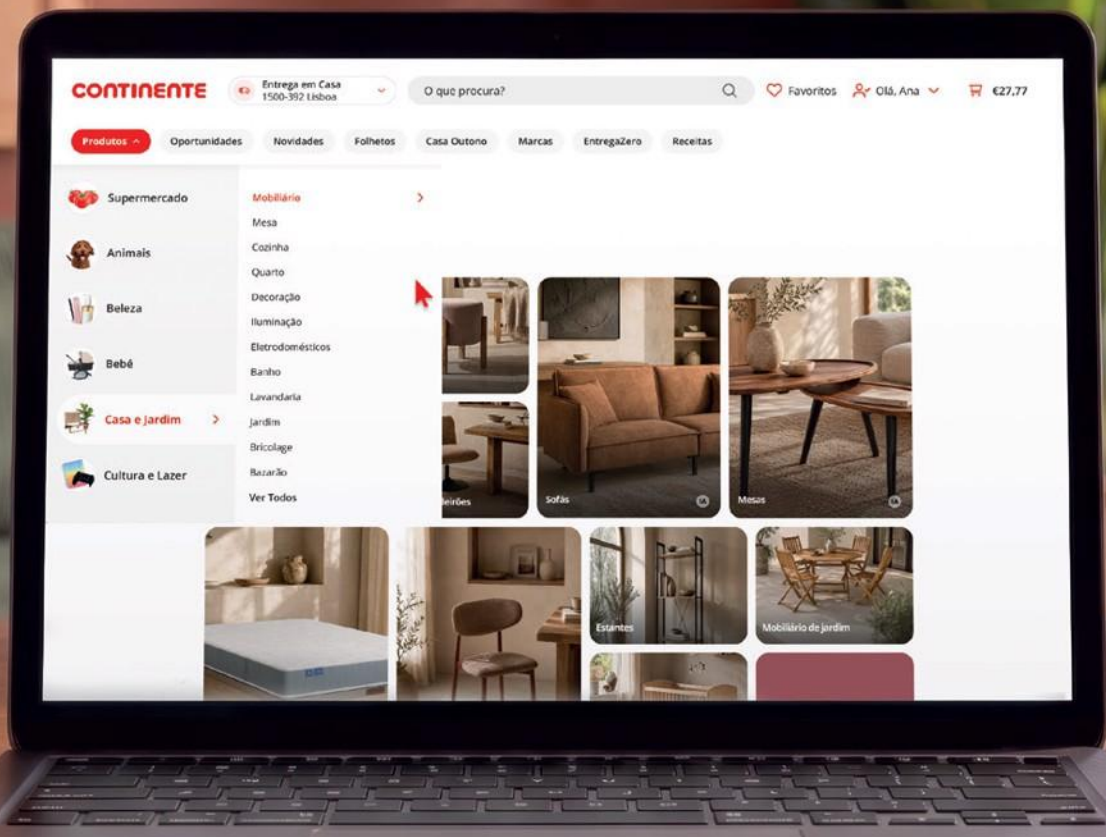
COLEÇÃO
JARDIM SECRETO

Peças inspiradas na natureza que promovem bem-estar, equilíbrio e uma maior ligação aos espaços.

loja, site e app

O SEU NOVO ESPAÇO DE MOBILIÁRIO EM CONTINENTE.PT

A CASA DE TODA A GENTE



MAIS ESCOLHA
Opções para cada espaço e necessidade

MAIS DESIGN
Soluções para todos os gostos

MAIS FÁCIL
Fácil de encontrar, escolher e comprar

IA

MOBILIÁRIO E DECORAÇÃO



Mais de 20% Desconto Direto

~~250€~~

190€ UNID.

(1)POLTRONA ROTATIVA PARMA KASA
REF.: 8853519
TAUPÉ
DISPONÍVEL A PARTIR DE 29 DE OUTUBRO OU PRÉ-VENDA EM WWW.CONTINENTE.PT

18€ UNID.

JOGO DO GALO BOLAS KASA
REF.: 8773567

DISPONÍVEL APENAS NAS LOJAS CONTINENTE

10% Desconto Direto

~~100€~~

90€ UNID.

(1)MESA DE APOIO C/ ELEVAÇÃO E ARRUMAÇÃO KASA
REF.: 8834370

Mais de 25% Desconto Direto

~~250€~~

250€ UNID.

(1)MESA REDONDA ATENAS KASA
REF.: 8853558
DIÂM.: 180CM
DISPONÍVEL A PARTIR DE 26 DE OUTUBRO OU PRÉ-VENDA EM WWW.CONTINENTE.PT

(1) OS ARTIGOS ASSINALADOS PODERÃO ESTAR DISPONÍVEIS APENAS ONLINE E/OU POR ENCOMENDA NA LOJA FÍSICA



Mais de 15% Desconto Direto

~~180€~~

150€ UNID.

(1)POLTRONA ROTATIVA AURA KASA
REF.: 8824234
MOCHA

Desde

6€ UNID.

CESTOS ALTOS XADREZ KASA
REF.: 8744163 / 8744162 / 8744161
COLORIDOS

(1) OS ARTIGOS ASSINALADOS PODERÃO ESTAR DISPONÍVEIS APENAS ONLINE E/OU POR ENCOMENDA NUMA LOJA FÍSICA.

Mais de 30% Desconto Direto

~~150€~~

100€ UNID.

(1)TOUCADOR C/ ESPELHO E CADEIRA
KASA
REF.: 8857592

Mais de 25% Desconto Direto

~~180€~~

130€ UNID.

(1)POLTRONA MADEIRA VERONA
KASA
REF.: 8857580
TERRACOTA

14€ UNID.

CONJ. 2 ALMOFADAS VELUDO
KASA
REF.: 8392103
VERDE

DISPONÍVEL APENAS NAS LOJAS CONTINENTE

Desde

6€ UNID.

CAIXAS DE CARTÃO
KASA
REF.: 8773591/ 8773590/ 8773589

DISPONÍVEL APENAS NAS LOJAS CONTINENTE

45€ UNID.

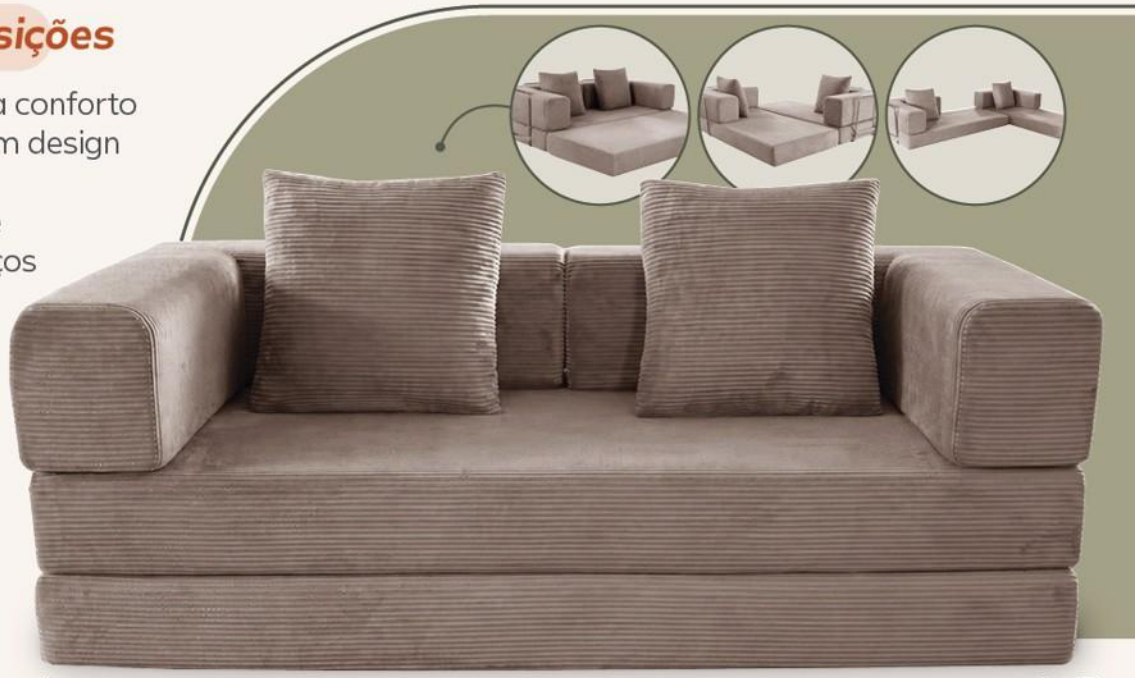
TAPETE FLORES
KASA
REF.: 8783480
TAM.: 120X180CM
CASTANHO

DISPONÍVEL APENAS NAS LOJAS CONTINENTE

(1) OS ARTIGOS ASSINALADOS PODERÃO ESTAR DISPONÍVEIS APENAS ONLINE E/OU POR ENCOMENDA NUMA LOJA FÍSICA.

Sofá multiposições

Este sofá combina conforto e versatilidade num design modular que se adapta facilmente a diferentes espaços e necessidades.



Mais de 20% Desconto Direto

~~430€~~

350€ UNID.

(1)SOFÁ COMPRESSIVO MULTI-POSIÇÕES
KASA
REF.: 8857574

MESA E COZINHA



8 € UNID.
TABULEIRO ROMAS KASA
REF.: 8733597
TAM.: 22X14CM
CONTINENTE

4 € UNID.
COPO AMBER GLOW KASA
REF.: 8796291
CONTINENTE

Desde
14 € UNID.
PRATO APERITIVO PINHA KASA
REF.: 8753597
CONTINENTE

25% Desconto Direto
~~40€~~
30 € UNID.
FAQUEIRO CARAVELA KASA
REF.: 6214813
48 PEÇAS

16 € UNID.
TOALHA MESA SILVESTRE KASA
REF.: 8767243
TAM.: 150X200CM
DISPONÍVEL NOUTROS TAMANHOS E PREÇOS

Desde
6 € UNID.
PRATO VISEU KASA
REF.: 8753315
CONTINENTE

2€ UNID.

COPO CAFÉ C/ ASA CORAÇÃO KASA
REF.: 8529153/ 54 / 55/ 56

DISPONÍVEL APENAS NAS LOJAS CONTINENTE



2,50€ UNID.

COPO CAFÉ KASA
REF.: 8753675/ 76/ 77/ 78



3€ UNID.

CANECA GATO KASA
REF.: 8753132/ 33/ 34



4€ UNID.

TAÇA GATO KASA
REF.: 8753235/ 36/ 37



1,50€ UNID.

GARRAFA ÁGUA KASA
CAP.: 1L
GUADIANA/ TEJO/ DOURO
REF.: 8125485/ 86/ 90



16€ UNID.

CONJ. 12 COPOS VINHO/ ÁGUA KASA
REF.: 8397588



25% Desconto Direto

~~40€~~

30€ UNID.

FAQUEIRO CROWN KASA
REF.: 8400680
48 PEÇAS



Desde

3€ UNID.

PRATO SEIA KASA



20% Desconto Direto

~~40€~~

32€ UNID.

SERVIÇO 12 PEÇAS FLORES RUSTIC KASA
REF.: 8753670

DISPONÍVEL APENAS NAS LOJAS CONTINENTE



30€ UNID.

SERVIÇO 12 PEÇAS SEIA KASA
REF.: 8786938
VERDE



40% Desconto Direto

NA LOUÇA DE FOGÃO VINTAGE SQUARE DA MARCA KASA

Elétrico · Gás · Vitrocerâmica · Indução

NOVO PRODUTO



40% Desconto Direto

NA LOUÇA DE FOGÃO CERAMIC TWIST DA MARCA KASA

Elétrico · Gás · Vitrocerâmica · Indução · forno

NOVO PRODUTO



40% Desconto Direto

NA LOUÇA DE FOGÃO NORDIC COOK DA MARCA KASA

Indução · Elétrico · Gás · Vitrocerâmica

NOVO PRODUTO



20% Desconto Direto

~~50€~~

40€ UNID.

Elétrico Gás Vitrocerâmica Indução

NOVO PRODUTO

PANELA BAIXA PRESSÃO INOX 5 CAMADAS KASA
REF.: 8826256
CAP.: 4L
AMARELA
DISPONÍVEL A PARTIR DE 20 DE OUTUBRO





Corpo em aço Inox

20% Desconto Direto

~~80€~~

48€ UNID.

Elétrico Gás Vitrocerâmica Indução

NOVO PRODUTO

PANELA BAIXA PRESSÃO INOX 5 CAMADAS KASA
REF.: 8826254/5
CAP.: 6L
VERMELHO/ VERDE
DISPONÍVEL A PARTIR DE 20 DE OUTUBRO

Disponível noutra cor



50% Desconto Direto

~~70€~~

35€ UNID.

Elétrico Gás Vitrocerâmica Indução

NOVO PRODUTO

CONJ. FRIGIDEIRA +CAÇAROLA C/ REVESTIMENTO CERÂMICO KASA
REF.: 8821004/5
TAM:24CM
CINZA/VERDE

Disponível noutra cor



20% Desconto Direto

~~32€~~

25,60€ UNID.

Elétrico Gás Vitrocerâmica Indução

NOVO PRODUTO

FRIGIDEIRA FERRO FUNDIDO LIGHT KASA
REF.: 8821007
TAM.: 24CM
CREME



50% Desconto Direto

~~70€~~

35€ UNID.

Elétrico Gás Vitrocerâmica Indução

CONJ. FRIGIDEIRA + WOK TRIPLELAYER CERAMIC KASA
REF.: 8822377
TAM.: 24CM/ 28CM

NOVO PRODUTO



Revestimento Cerâmico

20% Desconto Direto

NA LOUÇA DE FOGÃO DE FERRO FUNDIDO DA MARCA KASA

forno Elétrico Gás Vitrocerâmica Indução



Tupperware®

NOVO PRODUTO

Desde

7,99€ UNID.

CAIXAS HERMÉTICAS E LUNCH BOXES TUPPERWARE
REF.: 8901717/ 23/ 25/ 28/ 30

DISPONÍVEL APENAS NAS LOJAS CONTINENTE





Desde

14,99€ UNID.

GARRAFAS ECO TUPPERWARE
REF.: 8901733/4/5/6/7

DISPONÍVEL APENAS NAS LOJAS CONTINENTE

Desde

2,50€ UNID.

ORGANIZADORES DE FRIGORÍFICO KASA



9€ UNID.

CAIXA P/ 40 OVOS KASA
REF.: 8827785

NOVO PRODUTO

Desde

5€ UNID.

CAIXAS HERMÉTICAS INOX+VIDRO KASA
REF.: 8797062/3/4

DISPONÍVEL APENAS NAS LOJAS CONTINENTE

NOVO PRODUTO



Aço inox apto p/ micro-ondas

3€ UNID.

CONJ. 2 PANOS FELPO RISCAS KASA
BEGE/VERDE
REF.: 8708111/ 8627228
TAM.: 40X60CM



Desde

6€ UNID.

ACESSÓRIOS DE COZINHA VINTAGE KASA
CREME/ BEGE/ VERDE

NOVO PRODUTO



Desde

6€ UNID.

ACESSÓRIOS DE COZINHA FOR YOU KASA

DISPONÍVEL APENAS NAS LOJAS CONTINENTE

NOVO PRODUTO



Mais de 30% Desconto Direto

~~100€~~

69€ UNID.

BATEDEIRA/ ROBOT COZINHA KUPPLER
REF.: 8796381
1500W
10 VELOCIDADES
VERMELHA

NOVO PRODUTO

Desde

7€ UNID.

FORMAS KASA

NOVO PRODUTO

Revestimento cerâmico c/ pega em silicone



Cap.: 5L



ELETRODOMÉSTICOS

20% Desconto Direto
~~499€~~
399€ UNID.
YÄMMI 3
YÄMMI
REF.: 7810649

Retoma até 1 Novembro

100€
pelo seu antigo robot de cozinha de qualquer marca
para comprar a Yämmi 3.

20% Desconto Direto
~~120€~~
95€ UNID.
PANELA XL
YÄMMI 3
YÄMMI
REF.: 8409992
CAP.: 4,8L

Mais de 10% Desconto Direto

~~80€~~

69€ UNID.

MÁQUINA CAFÉ MULTI-SISTEMAS YAMMI
REF.: 8062178/ 8124366
4 EM 1





Compatível c/ cápsulas Nespresso, Dolce Gusto, DeltaQ e café moído

Mais de 15% Desconto Direto

~~120€~~

99€ UNID.

MÁQUINA CAFÉ MULTI-SISTEMAS YAMMI
REF.: 8033606
C/ DEPÓSITO P/ LEITE





20% Desconto Direto

~~80€~~

48€ UNID.

SLOW COOKER YAMMI
REF.: 8494523
CAP.: 5.5L

20% Desconto Direto

~~250€~~

199€ UNID.

MÁQUINA DE CAFÉ SUPER-AUTOMÁTICA YAMMI
REF.: 8850769

CONTINENTE

NOVO PRODUTO



P/ café em grão

Mais de 30% Desconto Direto

~~120€~~

79€ UNID.

AIRFRYER YAMMI
REF.: 8849255
CAP.: 7L

CONTINENTE

NOVO PRODUTO



C/ dispensador de água e óleo integrados

KASA

QUARTO



15€ UNID.

PONCHO GOLA C/ BORREGUITO KASA
VERDE/BEGE
REF.: 8765006/ 8765007

20€ UNID.

CONJ. LENÇÓIS MICROFIBRA SUAVE KASA
TAM.: 220X270CM
REF.: 8779700
DISPONÍVEL NOUTROS TAMANHOS E PREÇOS

Mais de **10%** Desconto Direto

~~45€~~

40€ UNID.

COLCHA VELUDO KASA
TAM.: 220X240CM
REF.: 8763560
DISPONÍVEL NOUTROS TAMANHOS E PREÇOS

DISPONÍVEL APENAS NAS LOJAS CONTINENTE

15€ UNID.

MANTA DECORATIVA KASA
REF.: 8734560
TAM.: 130X160CM

DISPONÍVEL APENAS NAS LOJAS CONTINENTE

NOVIDADES DE MOBILIÁRIO EM **WWW.CONTINENTE.PT**

20% Desconto Direto

~~10€~~

8€ UNID.

MANTA POLAR/ FLANELA KASA
REF.: 8731606/ 8731607/ 8415900/ 8415903/ 8779910
GATOS/ URSINHOS/ FLORES/ GATOS E CÃES
TAM.: 130X160CM

DISPONÍVEL APENAS NAS LOJAS CONTINENTE



25% Desconto Direto

~~20€~~

15€ UNID.

MANTA BORREGUITO KASA
REF.: 8779843/ 8765039/ 8754939
TAM.: 130X160CM

DISPONÍVEL APENAS NAS LOJAS CONTINENTE



20% Desconto Direto

~~10€~~

8€ UNID.

MANTA FLANELA JACQUARD KASA
VERDE/ BERINGELA
REF.: 8779841/ 8779842
TAM.: 130X160CM



Mais de 15% Desconto Direto

~~12€~~

10€ UNID.

MANTA FLANELA ZIG ZAG KASA
CASTANHO/ BEGE/ CINZA
REF.: 8779906/ 8779907/ 8779908
TAM.: 130X160CM



38€ UNID.

EDREDÃO FLANELA C/ BORREGUITO KASA
CINZA
REF.: 8731610
TAM.: 200X220CM

DISPONÍVEL APENAS NAS LOJAS CONTINENTE



12,50€ UNID.

MANTA PONCHO KASA
REF.: 8779916/ 8779917/ 8779918



9€ UNID.

CONJ. 2 FRONHAS PROTETORAS KASA
REF.: 8583577
TAM.: 45X60CM



Mais de **10%** Desconto Direto

~~15€~~

40€ UNID.

CONJ. EDREDÃO + 2 ALMOFADAS KASA
REF.: 8412629
TAM.: 220X240CM
DISPONÍVEL NOUTROS TAMANHOS E PREÇOS





3€ UNID.

ORGANIZADOR KASA
REF.: 8701459

DISPONÍVEL APENAS NAS LOJAS CONTINENTE

5€ UNID.

CONJ. 3 ACESSÓRIOS BANHO KASA
PRETO/ BRANCO
REF.:8704789/8704788

DISPONÍVEL APENAS NAS LOJAS CONTINENTE



20% Desconto Direto

~~20€~~

16€ UNID.

SUPORTE TOALHAS KASA
REF.: 8751603

DISPONÍVEL APENAS NAS LOJAS CONTINENTE

10€ UNID.

TAPETE TRANÇAS CHENILE KASA
REF.: 8734563
TAM.: 50X80CM

Mais de **15%** Desconto Direto

~~18€~~

15€ UNID.

SUPORTE PIAÇABA E PAPEL HIGIÉNICO KASA
REF.: 8751602

Mais de **10%** Desconto Direto

~~15€~~

13€ UNID.

CONJ. 3 TOALHAS PIANO KASA
BRANCO/ CINZA/ ROSA/ BEGE
REF.:8709021/8709022/ 8709023/ 8709020

DISPONÍVEL APENAS NAS LOJAS CONTINENTE









Mais de 20% Desconto Direto

~~45€~~

35€ UNID.

ESTENDAL EXTENSÍVEL/ 4 ABAS KASA
CINZA/ VERDE
REF.: 8864328 / 8864327
TAM.: 27M/ 25M



10€ UNID.

MOPA ESPONJA KASA
REF.: 8618743



10€ UNID.

VASSOURA INTERIOR E EXTERIOR 3 EM 1 KASA
REF.: 8618745

DISPONÍVEL APENAS NAS LOJAS CONTINENTE



12€ UNID.

CONJ. VASSOURA E PÁ DOBRÁVEL C/ CABO KASA
REF.: 8618744

DISPONÍVEL APENAS NAS LOJAS CONTINENTE





30€ UNID.

CARRINHO DE APOIO C/ CESTOS ROTATIVOS KASA
PRETO
REF.: 8869019



Desde

4€ UNID.

BALDE LIXO ECO KASA
REF.:8165804/8165805/ 8165803/ 8165806
CAP.: 4L/ 11L/ 21L/ 30L

DISPONÍVEL APENAS NAS LOJAS CONTINENTE

Desde

5€ UNID.

PACK SACOS VÁCUO KASA
REF.:8868913/8868912/ 8868914/ 8868911
TAM.: 50X65CM (S)/ 90X70CM (M)/ 80X80CM (M)/ 120X80CM (L)

DISPONÍVEL APENAS NAS LOJAS CONTINENTE



Desde

4€ UNID.

CAIXA ARRUMAÇÃO BICOLOR KASA
REF.:8615598/8615596/ 8615601
CAP.: 9L/ 17L/ 31L

DISPONÍVEL APENAS NAS LOJAS CONTINENTE



ALIADOS DO DESCANSO

60% Desconto Direto

~~25€~~

10€ UNID.

ALMOFADA BAIXA FOFA KASA
REF.: 8369733
TAM.: 45X60CM

Perfeita para um sono leve e tranquilo



50% Desconto Direto

~~30€~~

15€ UNID.

ALMOFADA TIPO PENUGEM KASA
REF.: 8196367
TAM.: 45X60CM



Leve, suave e respirável

50% Desconto Direto

~~50€~~

25€ UNID.

ALMOFADA ANATÓMICA VISCO PERFURADA KASA
REF.: 8412717
TAM.: 40X60CM

Ergonómica e respirável, mantendo a frescura durante a noite





Mais de 35% Desconto Direto

~~40€~~

25€ UNID.

ALMOFADA CERVICAL/ PESCOÇO VISCOELÁSTICA KASA
REF.: 8710821

Almofada cervical

Apoio ergonómico que se adapta aos contornos do pescoço, proporcionando suporte à coluna e aos braços para uma postura mais correta e confortável.

CONTINENTE

Também disponível em www.continente.pt e app continente

fale connosco CONTINENTE
falecomnosco.continente.pt
210 16 16 16
Chamada para a rede fixa nacional

Aceda aos nossos folhetos

SABER MAIS

MARCA DE CONFIANÇA 2026

Preços válidos nos hipermercados Continente, Continente Modelo e Madeira (exceto Continente Bom Dia e Açores) assinalados.
As fotografias deste folheto são ilustrativas. A totalidade dos produtos apresentado poderá não estar disponível em todas as lojas.
Os preços anunciados e as ações promocionais podem não coincidir com os disponíveis no Continente Online.

LOJAS CONTINENTE: AMADORA • ANTAS • ARRÁBIDA • AVEIRO • BARREIRO • BEJA • BRAGA • BRAGA NOVA ARCADA • CASCAIS • COIMBRASHOPPING • COLOMBO • COVILHÃ • ÉVORA • FÓRUM COIMBRA • GAIASHOPPING • GUIA • GUIMARÃES • LEIRIA • LOULÉ • LOURES SAC • LOURESHOPPING MAFRA • MAIA JARDIM • MAIA SHOPPING • MATOSINHOS • MONTIJO • OEIRAS • OVAR • PORTIMÃO • PORTIMÃO 2 • SANTARÉM • SÃO JOÃO MADEIRA • SEIXAL • TAVIRA • TELHEIRAS • TORRES NOVAS • VALONGO • VASCO DA GAMA • VIANA DO CASTELO • VILA REAL • VISEU
LOJAS CONTINENTE MODELO: ABRANTES • ÁGUEDA • ALBUFEIRA • ALCOBAÇA • ALHOS VEDROS • ALMEIRIM • ALTA DE LISBOA (BOGARIS) • ALTO DO LUMIAR • ALVERCA • AMARANTE • ANADIA • ARROJA • AVINTES • BARCELOS • BEJA • BELAS • BOMBARRAL • BRAGA • BRAGANÇA • CACÉM CALDAS • CANTANHEDE • CARCAVELOS • CARREGADO • CASTELO BRANCO • CHAVES • COIMBRA EIRAS • ESPOSENDE • ESTREMOZ • FAFE • FAMALICÃO • FAMALICÃO RETAIL • FÃNZERES • FARO II • FELGUEIRAS • FIGUEIRA DA FOZ • FUNDÃO • GAIA • GRÂNDOLA • GUARDA • ÍLHAVO • LAGOS ODIÁXERE • GALIZA • LAMEGO • LEÇA DO BALIO • LOULÉ • LOUSÃ • MAFRA • MANGUALDE • MARCO • MARECHAL GOMES DA COSTA • MARINHA GRANDE • MEM MARTINS • MIRANDELA • MOITA • MONÇÃO • MONTELAVAR • MONTIJO • MOZELOS • NAZARÉ • OLHÃO • OLIVEIRA DE AZEMÉIS OURÉM • PAÇOS DE FERREIRA • PALMELA • PAREDES • PENAFIEL • PENICHE • PINHAL NOVO • POMBAL • PONTE DE LIMA • PONTE DE SÔR • PORTALEGRE • PORTELA BALIS • PORTO ALTO • PORTO DE MÓS • PÓVOA DE VARZIM • QUARTEIRA • QUINTA DO CONDE • RÉGUA • REGUENGOS RIO MAIOR • RIO TINTO • SALVATERRA • SANTA MARIA DA FEIRA • SÃO FÉLIX DA MARINHA • SÃOJOÃO DA TALHA • SEIXAL • SESIMBRA • SETÚBAL • SILVES • SINES • SINTRA (LOUREL) • TAPADA DAS MERCÊS • TOMAR • TORRES NOVAS • TORRES VEDRAS • VILA REAL DE SANTO ANTÓNIO • VALBOM VALE DE CAMBRA • VALE DO SOUSA • VILA DO CONDE • VILA FRANCA DE XIRA • VIZELA
LOJAS CONTINENTE MODELO MADEIRA: CANCELA • MACHICO • RIBEIRA BRAVA • MADEIRA SHOPPING • SÃO MARTINHO • VIVEIROS

PEFC
PEFC-13-31-011

Estes preços são válidos nos Hipermercados Continente, Continente Modelo e Continente Madeira (exceto Continente Bom Dia e Açores) assinalados de 13 de outubro a 1 de novembro de 2026, salvo rutura de stocks ou erro tipográfico. Adereços não incluídos. Modelo Continente Hipermercados, S.A (anunciante); Sede: Rua João Mendonça, n.º 505 - Senhora da Hora, 4464-503 Matosinhos; Matriculada na C.R.C. do Porto sob o n.º 502 011 475/NIPC; Capital Social 403.827.000,00 Euros. Os descontos em Cartão Continente têm a validade a partir do dia seguinte à sua emissão. O desconto só pode ser utilizado em produtos e não é convertível em dinheiro. Não acumula com outras campanhas em vigor. "PVPR/ Preço recomendado" o preço de venda sugerido ou recomendado para um determinado produto, definido e indicado pelo fabricante, produtor ou fornecedor.
CUIDE DO MEIO AMBIENTE Impressão: LIDERGRAF | Sustainable Printing, empresa certificada no âmbito de Sistema de Gestão Ambiental ISO 14001:2015 (PT-2006/AMB.0261), e com certificação de papel proveniente de fontes controladas. Recolha e recicle o papel usado.