

NÃO AO DESCARTÁVEL



PREFIRA REUTILIZÁVEL

Este Guia alerta para o plástico descartável produzido pelos estabelecimentos e que pode tornar-se lixo marinho. Sugere exemplos que o vão inspirar a fazer a sua parte para o minimizar e promover uma economia circular.



RESTAURAÇÃO E BEBIDAS

CAFÉ | BAR | PASTELARIA
RESTAURANTE | SNACK-BAR
PIZZARIA | FAST-FOOD



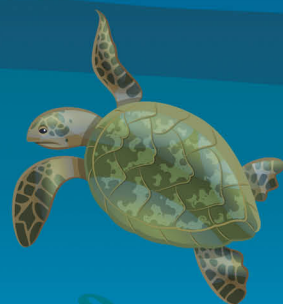
RETAILHO ALIMENTAR TRADICIONAL

MERCEARIA | PADARIA | TALHO



ALOJAMENTO TURÍSTICO

HOTEL | ALOJAMENTO LOCAL | PENSÃO
TURISMO DE HABITAÇÃO OU RURAL

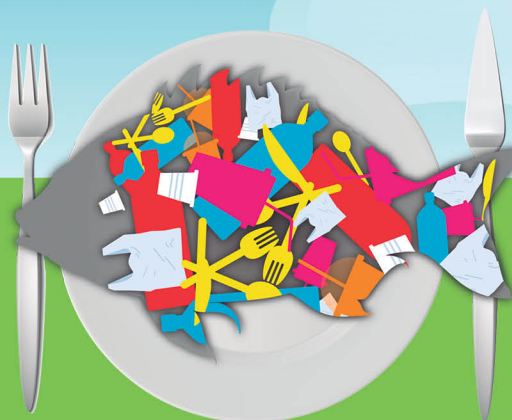


PLÁSTICO NO LIXO MARINHO

NO MAR OS PLÁSTICOS FICAM QUEBRADIÇOS,
PARTEM-SE EM PEDAÇOS MUITO PEQUENOS
- OS MICROPLÁSTICOS (<5 MM) - **ENTRAM NA CADEIA ALIMENTAR**
E PODEM TERMINAR NO NOSSO PRATO

SE NADA FIZERMOS,
EM 2050 HAVERÁ MAIS PLÁSTICO
NO OCEANO DO QUE PEIXES

The Ellen MacArthur Foundation



EM PORTUGAL **89%** DO LIXO MARINHO IDENTIFICADO NAS PRAIAS É **PLÁSTICO**

APA (2019)

QUANTO TEMPO OS PLÁSTICOS PERMANECEM NO OCEANO?

1^A 5
ANOS
BEATAS
DE CIGARRO



10 20
ANOS
SACOS DE
PLÁSTICO
DE COMPRAS



450
ANOS
GARRAFAS
DE PLÁSTICO



OPTAR PELOS 5 Rs



REPENSAR

A QUANTIDADE DE LIXO PLÁSTICO PRODUZIDA,
GRANDE PARTE EMBALAGENS DE VIDA CURTA
(EX.: UNIDOS)



RECUSAR

▪ O DESCARTÁVEL,
PREFERIR BENS DURÁVEIS
E REUTILIZÁVEIS

▪ A TROCA DE DESCARTÁVEL
POR OUTRO DESCARTÁVEL,
OPTAR POR SOLUÇÕES REUTILIZÁVEIS
OU CONSTITUÍDAS POR UM SÓ MATERIAL



PLÁSTICO



OU



COMBINAÇÃO
DE PAPEL E PLÁSTICO



REUTILIZÁVEL

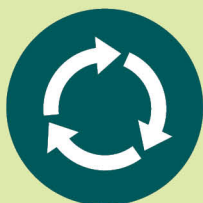
COMUNICAR ESTAS PRÁTICAS AOS CLIENTES



REDUZIR

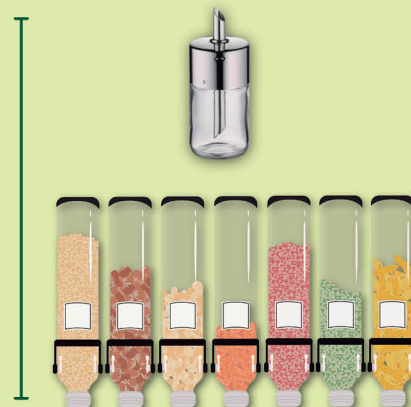
O CONSUMO DE PLÁSTICO

NOS ABASTECIMENTOS, O EMBALAMENTO EM PLÁSTICO DE USO ÚNICO



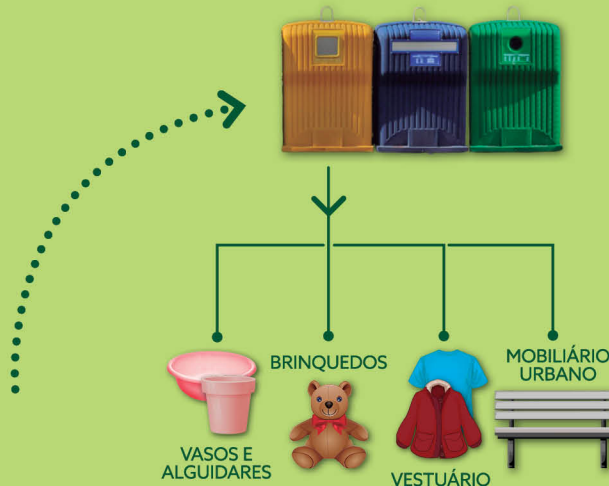
REUTILIZAR

PARA AUMENTAR
A VIDA ÚTIL
DAS EMBALAGENS,
GARANTINDO AS CONDIÇÕES
DE HIGIENE E SEGURANÇA



RECICLAR

AS EMBALAGENS QUE JÁ NÃO SERVEM,
COLOCANDO-AS NO **CONTENÇÃO AMARELO**,
PARA LHESS DAR UMA NOVA VIDA



ABANDONAR A ECONOMIA LINEAR



NA **ECONOMIA LINEAR**
CONSUME-SE E **DEITA-SE FORA**

O TEMPO DE VIDA DAS
EMBALAGENS/ITENS É **MUITO CURTO**

HÁ **DESPERDÍCIO** E **GRANDE CONSUMO**
DE RECURSOS E **MUITO LIXO**

CONTRIBUIR PARA A ECONOMIA CIRCULAR



NA **ECONOMIA CIRCULAR**
CONSUMEM-SE **MENOS RECURSOS**
OS BENS SÃO **USADOS DURANTE**
MAIS TEMPO E NO FIM DE VIDA SÃO
ENVIADOS PARA **RECICLAGEM**
HÁ **MENOS DESPERDÍCIO**
E MENOR PRODUÇÃO
DE LIXO

CUMPRIR A LEGISLAÇÃO

REDUZIR O CONSUMO DE OBJETOS DE PLÁSTICO DE UTILIZAÇÃO ÚNICA



COPOS PARA BEBIDAS E TAMPAS
INCLUI COPOS COM COMBINAÇÃO
DE PAPEL E PLÁSTICO



AGITADORES DE BEBIDAS



RECIPIENTES PARA ALIMENTOS DE CONSUMO
IMEDIATO OU PRONTOS A CONSUMIR
SEM PREPARAÇÃO SUPLEMENTAR
EXEMPLO CAIXAS TAKEAWAY

DIRETIVA (UE) 2019/904

OBRIGATÓRIO DISPONIBILIZAR ALTERNATIVAS A



CUVETES PARA FRUTAS,
LEGUMES E PÃO



SACOS DE PLÁSTICO MUITO
LEVES (<15 µm)

LEI N.º 77/2019

NAS **REFEIÇÕES PRONTAS** AS EMBALAGENS
DE UTILIZAÇÃO ÚNICA, DE PLÁSTICO OU
MULTIMATERIAL COM PLÁSTICO, **TERÃO**
UM CUSTO DISCRIMINADO NA FATURA
- A PARTIR DE 01/01/2022.

OS FORNECEDORES DESTAS REFEIÇÕES **DEVEM**
PERMITIR A UTILIZAÇÃO DOS RECIPIENTES
PRÓPRIOS DO CONSUMIDOR FINAL.

LEI N.º 75-B/2020

OS ESTABELECIMENTOS COMERCIAIS TÊM QUE
DISPOR DE CINZEIROS, CONTENTORES
PARA LIXO E ECOPONTOS.

DEVEM **LIMPAR OS RESÍDUOS PRODUZIDOS**
NAS ÁREAS DE OCUPAÇÃO COMERCIAL E NUMA
ZONA DE INFLUÊNCIA NUM RAIO DE 5 m.

LEI N.º 88/2019

A PARTIR DE 03/07/2021 A DIRETIVA (UE) 2019/904, DETERMINA QUE: É **PROIBIDO** COLOCAR NO MERCADO:

▪ OBJETOS DE PLÁSTICO DE UTILIZAÇÃO ÚNICA



COTONETES



PRATOS E TALHERES
DE USO ÚNICO

EMBALAGENS EM ESFEROVITE® [POLIESTIRENO EXPANDIDO (EPS)]:



- COPOS E RECIPIENTES PARA BEBIDAS, CÁPSULAS, TAMPAS E COBERTURAS EM EPS



PALHINHAS



VARAS DE BALÕES



AGITADORES DE BEBIDAS



- RECIPIENTES EM EPS PARA ALIMENTOS DE CONSUMO IMEDIATO OU PRONTOS A CONSUMIR SEM PREPARAÇÃO
EXEMPLO CAIXAS COM OU SEM TAMPA

▪ PRODUTOS FEITOS DE PLÁSTICO OXODEGRADÁVEL*

* PLÁSTICO OXODEGRADÁVEL – INCLUI ADITIVOS QUE LEVAM À SUA FRAGMENTAÇÃO E À POLUIÇÃO POR MICROPLÁSTICOS, E AFETA NEGATIVAMENTE A RECICLAGEM DO PLÁSTICO CONVENCIONAL.

CONHECER OS PLÁSTICOS



PLÁSTICO BASE **BIOLÓGICA**

BIOPLÁSTICO

BIO-PE
BIO-PP
BIO-PET
PEF

BIOPLÁSTICO

PLA
PHA
PHB
MISTURA DE AMIDO

**PLÁSTICO
CONVENCIONAL**

PET LDPE
HDPE PP
PVC PS

BIOPLÁSTICO

PBAT
PBS
PCL
PVA

NÃO BIODEGRADÁVEL

BIODEGRADÁVEL

PLÁSTICO BASE **FÓSSIL**



RECICLÁVEL



PLÁSTICO CONVENCIONAL
NÃO É BIODEGRADÁVEL



NEM TODO O BIOPLÁSTICO É **BIODEGRADÁVEL**

BIOPLÁSTICO

BASE BIOLÓGICA ou FÓSSIL
(0,4%)

**PLÁSTICO
CONVENCIONAL**

BASE FÓSSIL
(99,6%)

PLÁSTICO BIODEGRADÁVEL



PODE SER **DECOMPOSTO** POR **MICRORGANISMOS**
E DEPENDENDO DAS CONDIÇÕES AMBIENTAIS,
PODE DEMORAR MUITOS ANOS OU MESMO
NÃO SE DEGRADAR (EX. OCEANO)



O PLÁSTICO É **CONSIDERADO BIODEGRADÁVEL** QUANDO É **COMPOSTÁVEL**, POR ISSO DEVE:

- CUMPRIR A **NORMA EUROPEIA - EN 13432**
- SER **SEPARADO PARA OS RESÍDUOS ORGÂNICOS**
- NA ZONA EXISTIR UMA **UNIDADE INDUSTRIAL APROPRIADA**

RESTAURAÇÃO E BEBIDAS

SUGESTÕES PARA REDUZIR O PLÁSTICO

DESCARTÁVEL



COPOS, TALHERES, PRATOS

INCLUINDO COMBINAÇÃO DE PAPEL E PLÁSTICO
(EX.: COPOS DE CAFÉ)



AGITADORES DE BEBIDAS E SEUS INVÓLUCROS

(EX.: CAFÉ, COQUETÉIS)



PALHINHAS E SEUS INVÓLUCROS

ALTERNATIVAS



LOIÇA E TALHERES REUTILIZÁVEIS

SE NECESSÁRIO DESCARTÁVEIS, DESDE
QUE RECICLÁVEIS OU COMPOSTÁVEIS



DISPENSADORES DE TALHERES, AGITADORES, PALHINHAS

BEBIDAS SEM PALHINHAS/AGITADOR,
FORNECIDOS QUANDO SOLICITADO



GARRAFAS DE ÁGUA



DISPONÍVEL **ÁGUA DA TORNEIRA**
EM DISPENSADOR, GARRAFA, JARRO

ÁGUA **ENGARRAFADA EM VIDRO**
EM PLÁSTICO, APENAS PARA LEVAR



GARRAFAS DE REFRIGERANTES SUMOS

DISPENSADORES, MÁQUINAS DE BEBIDAS A PRESSÃO

ENGARRAFADOS EM VIDRO, LATA



DESCARTÁVEL

ALTERNATIVAS



PORÇÕES INDIVIDUAIS

MANTEIGA, QUEIJO, AZEITE,
MOLHOS (EX.: MOSTARDA)

AÇÚCAR, SAL, PIMENTA

PÃO, BOLACHAS, SNACKS

IOGURTES, COMPOTAS, CEREAIS

CÁPSULAS DE CAFÉ,
SAQUETAS DE CHÁ



PORÇÕES EM RECIPIENTES REUTILIZÁVEIS

TAÇA COM KETCHUP,
AÇUCAREIRO COM DOSEADOR

**GARRAFAS DE VIDRO,
DOSEADORES** (EX.: AZEITE, MOLHOS)

RECIPIENTES E PINÇAS (EX.: PÃO)

GRANEL OU PACOTES (EX.: CHÁ)



EMBALAGENS TAKE AWAY

REFEIÇÕES E SOBRAS PARA LEVAR

**EMBALAGENS REUTILIZÁVEIS,
COM DEPÓSITO OU DO CLIENTE**

**SACOS OU CAIXAS DE PAPEL
OU OUTRO MONOMATERIAL,
RECICLÁVEL OU COMPOSTÁVEL**



NAS ÁREAS PARA CLIENTES

▪ **CINZEIROS** NO EXTERIOR/ZONA DE FUMADORES - BEATAS CONTÊM PLÁSTICO



ALOJAMENTO TURÍSTICO

SUGESTÕES PARA REDUZIR O PLÁSTICO

DESCARTÁVEL

ALTERNATIVAS



AMENITIES INDIVIDUAIS

DISPENSADORES,
SE POSSÍVEL RECARREGÁVEIS
AMENITIES SEM MICROPLÁSTICOS



ACESSÓRIOS E BRINDES

(EX: TOUCA DE BANHO, KIT DENTAL,
DE BARBEAR, DE COSTURA,
PENTE, COTONETES, CANETAS)



ACOLHIMENTO

(EX: CHINELOS DE QUARTO, ROUPÃO DE BANHO,
ALMOFADAS EXTRA)

FORNECER A PEDIDO

ALTERAR E OPTAR POR
MATERIAIS SUSTENTÁVEIS



MUDAR E REDUZIR AS EMBALAGENS



DECORAÇÕES
TEMÁTICAS, EVENTOS

MATERIAIS REUTILIZÁVEIS,
VERSÁTEIS

EVITAR BALÕES
E AS SUAS VARAS



GARANTINDO AS CONDIÇÕES DE HIGIENE E SEGURANÇA

DESCARTÁVEL



GARRAFAS DE ÁGUA
COPOS



COMIDA E BEBIDA
QUARTOS, ZONAS PÚBLICAS
(EX: CHÁ, CÁPSULAS DE CAFÉ, AÇÚCAR,
BISCOITOS)



SACOS
LAVANDARIA, OUTROS
(EX.: LOJA)

ALTERNATIVAS

DISPONÍVEL **ÁGUA DA TORNEIRA**,
EM JARRO, GARRAFA, DISPENSADOR
ÁGUA ENGARRAFADA EM VIDRO
COPOS REUTILIZÁVEIS



FORNECER A PEDIDO
DOSEADORES
(EX: AÇÚCAR, CHÁ, BISCOITOS)
MUDAR E **REDUZIR AS EMBALAGENS**



FORNECER A PEDIDO,
SACOS REUTILIZÁVEIS
SACOS DE PAPEL



NAS ÁREAS PARA CLIENTES

- CONTENTORES PARA **SEPARAÇÃO DE EMBALAGENS PARA RECICLAGEM**
- **CINZEIROS** NO EXTERIOR/ZONA DE FUMADORES – BEATAS CONTÉM PLÁSTICO

RETALHO ALIMENTAR TRADICIONAL

SUGESTÕES PARA REDUZIR O PLÁSTICO

DESCARTÁVEL

ALTERNATIVAS



SACOS DE ASAS
E SACOS MUITO LEVES

SACOS DO CLIENTE, INCLUIDO SACOS
PARA FRUTA, LEGUMES E PÃO

SACOS EM PAPEL OU REUTILIZÁVEIS

TALHO, PEIXARIA - OPÇÃO DO
CLIENTE **LEVAR AS SUAS EMBALAGENS**



PRODUTOS PRÉ-EMBALADOS



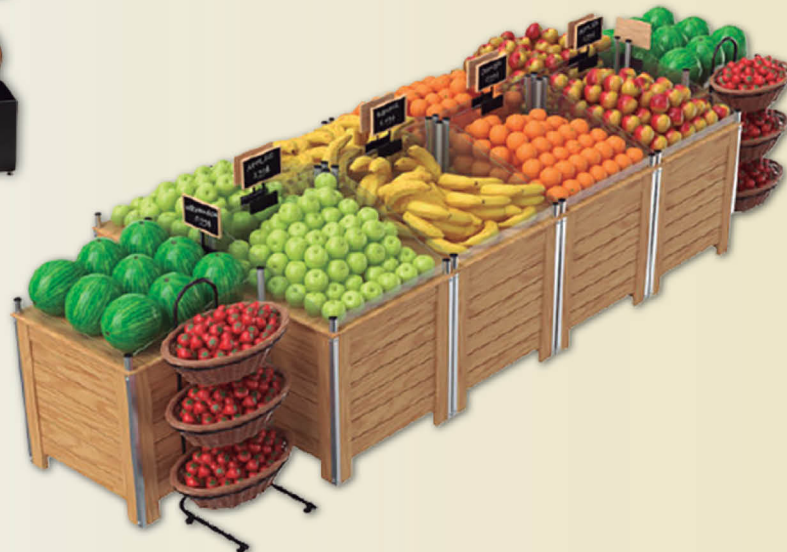
GRANEL:

- CAIXAS/CESTOS DE EXPOSIÇÃO
(EX: FRUTA E LEGUMES)
- DISPENSADORES, DISTRIBUIDORES
(EX: ALIMENTOS SECOS - CEREAIS, FRUTOS SECOS, FEIJÃO)
- EXPOSITORES ESPECÍFICOS
E SELF-SERVICE
(EX: COM PINÇAS PARA PADARIA E PASTELARIA)
- FRASCOS DE VIDRO COM TAMPA
(EX: AZEITONAS)

**EMBALAGENS MAIS SUSTENTÁVEIS,
RETORNÁVEIS, REUTILIZÁVEIS
OU DESCARTÁVEIS**
(EX: CARTÃO)



GARANTINDO AS CONDIÇÕES DE HIGIENE E SEGURANÇA



ENVOLVER E COMUNICAR

APOSTAR NA
COMUNICAÇÃO EXTERNA

INFORMAR SOBRE
AS **RAZÕES E MEDIDAS**
PARA **REDUZIR**
OS DESCARTÁVEIS
E COMO PODEM
APOIAR ESSAS INICIATIVAS



COM OS **OPERADORES DE GESTÃO DE RESÍDUOS** CONHECER O DESTINO DOS RESÍDUOS PRODUZIDOS
E A MELHOR MANEIRA DE OS SEPARAR PARA RECICLAGEM E/OU PARA COMPOSTAGEM



INCLUIR DESDE O INÍCIO

GARANTIR QUE
COMPREENDEM AS RAZÕES
PARA REDUZIR OS DESCARTÁVEIS,
CONHECEM AS MEDIDAS
IMPLEMENTADAS E TÊM
TREINO E INFORMAÇÃO
PARA ISSO



ENVOLVIDOS NA **PROCURA**
DE ALTERNATIVAS
AO USO DE **DESCARTÁVEIS**
E AO **EXCESSO DE PLÁSTICO**
NO EMBALAMENTO DOS PRODUTOS
COMPRAR A GRANEL

REPENSAR CONTRATOS
E PROCURAR SOLUÇÕES REUTILIZÁVEIS
E RETORNÁVEIS

5 ETAPAS PARA REDUZIR OS DESCARTÁVEIS

1 AUTO-AVALIAÇÃO
CONHECER TIPOS E QUANTIDADES
DE PLÁSTICOS UTILIZADOS EM CADA SETOR
REAVALIAR PERIODICAMENTE

**2 DEFINIÇÃO
DE OBJETIVOS
E METAS**
PENSAR O QUE QUER ALCANÇAR
ESTABELECE PRAZOS
IR PASSO A PASSO

**3 PESQUISA
DE INFORMAÇÃO
E ELABORAÇÃO
DO PROJETO**
CONHECER ALTERNATIVAS
ANALISAR VIABILIDADE
TRAÇAR A ESTRATÉGIA

4 ENVOLVIMENTO
INCLUIR TODOS
OS COLABORADORES,
CLIENTES E FORNECEDORES

**5 IMPLEMENTAÇÃO
E COMUNICAÇÃO**
PÔR EM PRÁTICA
APOSTAR NA COMUNICAÇÃO
PARTILHAR EXPERIÊNCIAS

LowPlast
a Arte de Reduzir o Plástico

Financiado por

Iceland
Liechtenstein
Norway grants

Operador do Programa

REPUBLICA PORTUGUESA

OPQ

CERVEIRA

AQUAMUSEU

SETUBAL

SETUBAL

Parceiros

BC

DTK

Associação

SETUBAL

SETUBAL

FICHA TÉCNICA

Projeto de sensibilização para a redução do plástico de origem terrestre em rios e oceanos e para a difusão de boas práticas de consumo e gestão de plástico de uso único. Engloba atividades de sensibilização, recolha e caracterização de lixo de ambiente aquático, criação e mostra de elementos artísticos. Decorre em Vila Nova de Cerveira e Setúbal.

Guia Boas Práticas - A Arte de reduzir o plástico (Estabelecimentos)

CONTEÚDOS | APLM - Graça Gonçalves
Paula Sobral
Filipa Lacerda

REVISÃO | AQUAMUSEU DO RIO MINHO - Patrícia Louro
Carlos Antunes

ILUSTRAÇÕES E INFOGRAFIAS + DESIGN | Ana Rita Carvalho
[© Premium licensee Freepick]

PRÉ-PRESS | Trilogia de Cores
IMPRESSÃO | PUBLIALI - S. Pedro da Torre
TIRAGEM | 500 exemplares

Este guia foi impresso com papel reciclado com fibra 100% recuperada de acordo com FSC® reciclado.