

GUIA

BOAS
PRÁTICAS

A ARTE DE REDUZIR O PLÁSTICO



PREFIRA REUTILIZÁVEL

LowPlast
a Arte de Reduzir o Plástico

Financiado por

Iceland
Liechtenstein
Norway grants

Operador de Programa
REPÚBLICA
PORTUGUESA
AMBIENTE E
ACÇÃO CLIMÁTICA

Parceiros

APLM

BC
fundação
biênio de
cerveiro

DTK
Kunstplatz | Kultur

Promotor

CERVEIRA
VILA DAS ARTES

Aquamuseu
da Ria de Aveiro

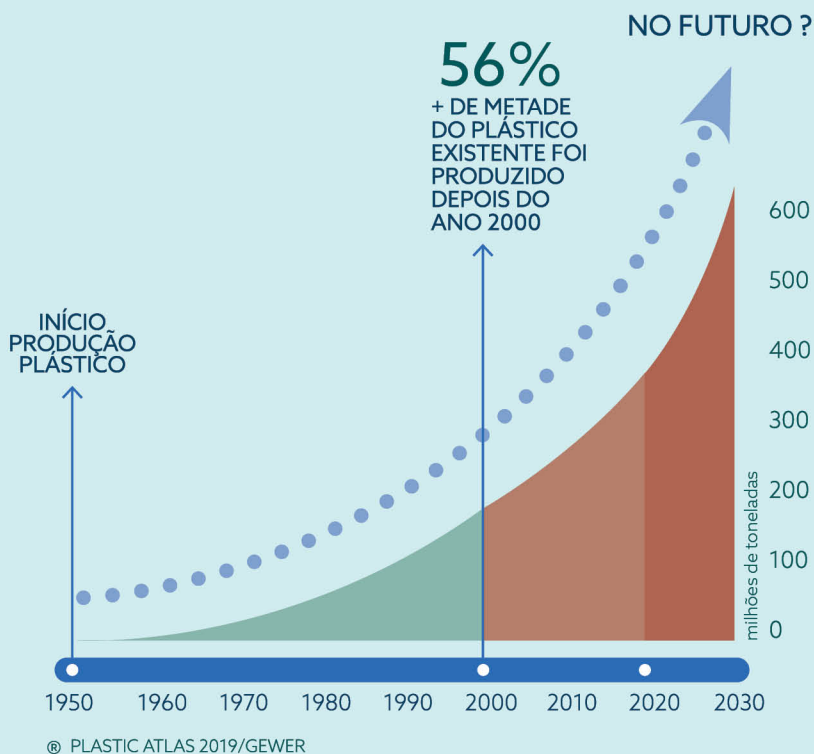
Apoio Institucional

SETUBAL
MUSEUM PARTIZADO

SETUBAL
BAY

PLÁSTICO VAI, PLÁSTICO VEM...

PRODUÇÃO MUNDIAL DE PLÁSTICO,
PREVISÃO DA SUA PRODUÇÃO ATÉ 2030 SE NADA FIZERMOS



DESTINO
DO PLÁSTICO PRODUZIDO NO MUNDO

As embalagens representam 36% do plástico produzido a nível mundial
A grande maioria é plástico de uso único

© PLASTIC ATLAS 2019/GEWER



ONU (2018)



1 MILHÃO
DE GARRAFAS
DE PLÁSTICO
SÃO CONSUMIDAS
POR MINUTO
NO MUNDO

**O PLÁSTICO ESTÁ CADA VEZ
MAIS PRESENTE NO NOSSO DIA-A-DIA
HÁ MAIS EMBALAGENS E PRODUTOS FEITOS DE PLÁSTICO
A SUA GESTÃO NEM SEMPRE É ADEQUADA**

PLÁSTICO VAI, PLÁSTICO VEM...

QUANTO TEMPO OS PLÁSTICOS PERMANECEM NO OCEANO?



LIXO MARINHO | TOP 5 DE PLÁSTICO DESCARTÁVEL NAS PRAIAS PORTUGUESAS



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

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

APA (2019)

GRANDE PARTE SÃO PEDAÇOS
33% É PLÁSTICO DE **USO ÚNICO**
9% ARTIGOS DE PESCA*



* (ex. redes)

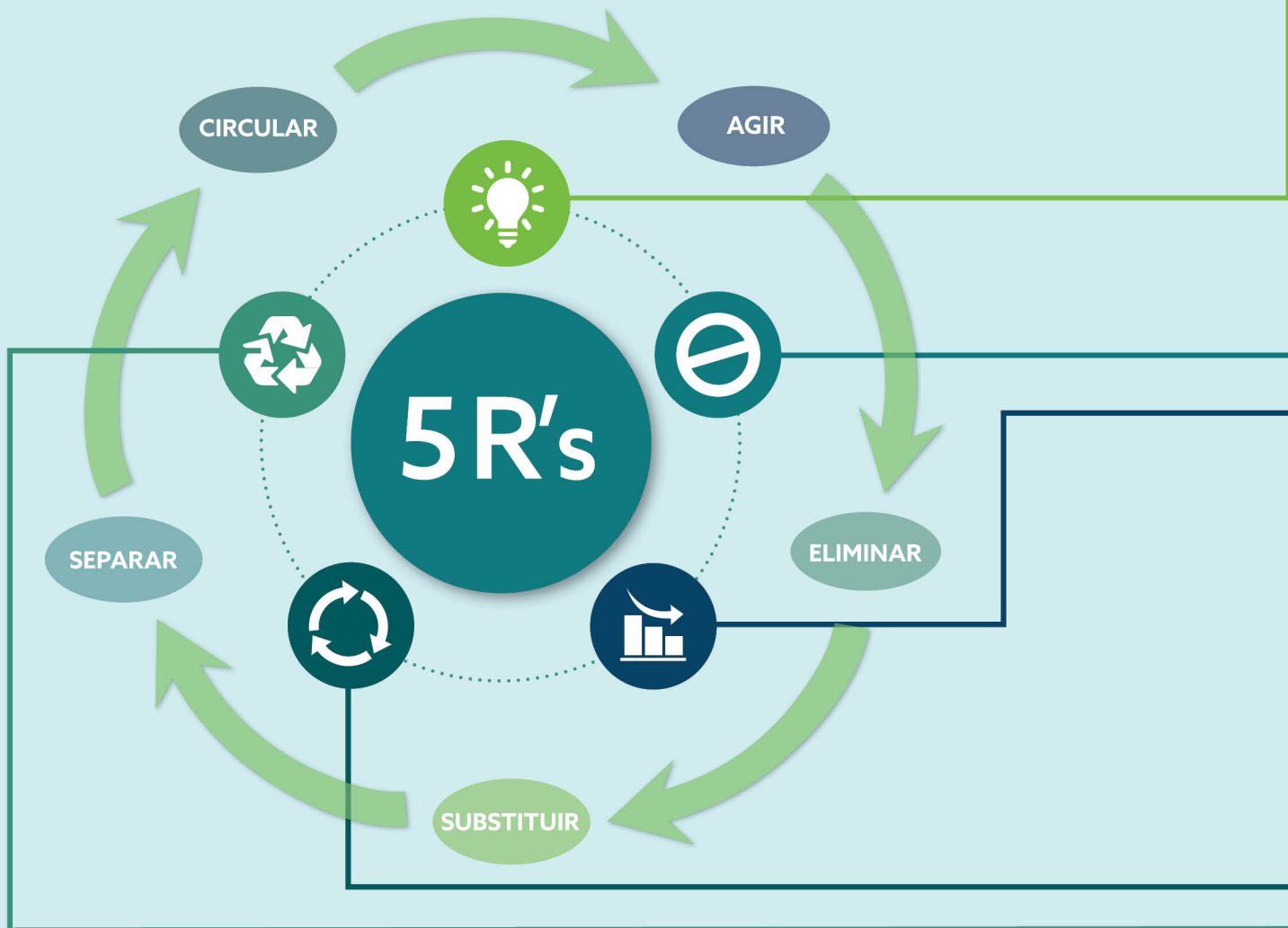
**SE NADA FIZERMOS,
EM 2050 HAVERÁ MAIS PLÁSTICO NO OCEANO
DO QUE PEIXES**

The Ellen MacArthur Foundation

REDUZIR COM ARTE...

É MAIS SIMPLES DO QUE PARECE!

REPE
A FO
CO
CONSU



VAMOS FAZER A NOSSA PARTE!

ALGUNS OBJETOS | EMBALAGENS

RECUSAR



BEBIDAS EM GARRAFAS



BALÕES E VARAS DE BALÕES



PALHINHAS



COTONETES



SACOS

O CONSUMO DE PLÁSTICO

REDUZIR



ITENS DE USO ÚNICO



EMBALAGENS NÃO ESSENCIAIS



EMBALAGENS FLEXÍVEIS

OPTAR POR USAR DIVERSAS VEZES

REUTILIZAR



GARRAFA REUTILIZÁVEL



SACOS REUTILIZÁVEIS



LOIÇA E TALHERES



COPOS E CANECAS



CAIXAS E FRASCOS

DAR UMA NOVA VIDA

RECICLAR



VASOS E ALGUIDARES



BRINQUEDOS



VESTUÁRIO



MOBILIÁRIO URBANO

O PLÁSTICO É RECICLÁVEL?

SIM, QUANDO A RECOLHA SELETIVA, A SEPARAÇÃO E A RECICLAGEM FUNCIONAM, ORIGINAM-SE NOVOS PRODUTOS.

O PLÁSTICO É COMPOSTÁVEL?

RARAMENTE, DEPENDE DO TIPO DE PLÁSTICO E APENAS EM INSTALAÇÕES INDUSTRIAIS COM CONDIÇÕES QUE A POSSIBILITEM.

NSAR
DRMA
MO
UMIMOS

VAMOS FAZER A NOSSA PARTE!

AGIR

ALTERAR UM HÁBITO
(EX.: DEIXAR DE USAR PALHINHAS),
DEPOIS OUTRO
E ASSIM POR DIANTE

ELIMINAR

OS PLÁSTICOS
DESNECESSÁRIOS
OU **PROBLEMÁTICOS**

SUBSTITUIR

OS **DESCARTÁVEIS**
POR PRODUTOS **DURÁVEIS**

REDUZIR COM ARTE...

ABANDONAR A ECONOMIA LINEAR



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

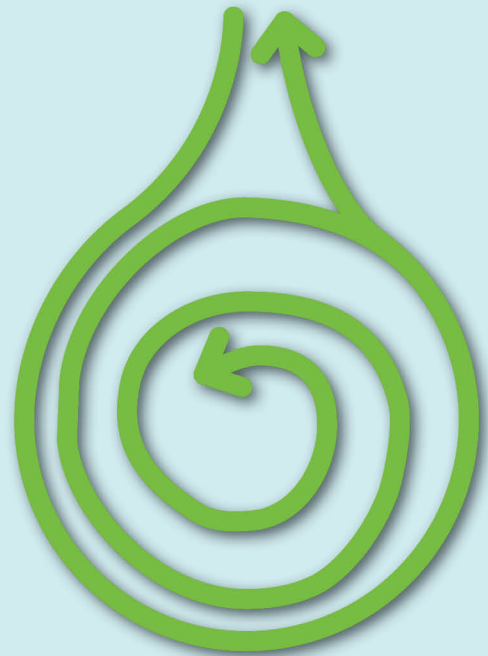
O **TEMPO DE VIDA**
DAS EMBALAGENS
E ITENS DE PLÁSTICO **É CURTO**

HÁ DESPERDÍCIO,
GRANDE CONSUMO
DE RECURSOS E MUITO LIXO



VAMOS FAZER A NOSSA PARTE!

CONTRIBUIR PARA A ECONOMIA CIRCULAR



NA **ECONOMIA CIRCULAR**
CONSOMEM-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**



REPENSAR



RECUSAR



REDUZIR

BOA ONDA SEM PLÁSTICO NA NOSSA CASA!



A QUANTIDADE DE PLÁSTICO QUE CONSUMIMOS, EM GRANDE PARTE DESCARTÁVEL E DESNECESSÁRIO



FILME PLÁSTICO | SACOS DE CONGELAÇÃO
UTILIZAR CAIXAS COM TAMPA

SAQUETAS DE CHÁ
SUBSTITUIR POR PACOTE OU A GRANEL

EMBALAGENS UNIDOSE (EX. BOLACHAS)
PREFERIR EMBALAGENS FAMILIARES

PRATOS, TALHERES E COPOS DESCARTÁVEIS
OPTAR POR LOIÇA E UTENSÍLIOS REUTILIZÁVEIS



PRODUTOS EMBALADOS
**PREFERIR LEGUMES | FRUTA | PÃO A GRANEL
E COLOCAR NOS SACOS QUE LEVA**

CÁPSULAS DE CAFÉ
**USAR MÁQUINAS TRADICIONAIS
E FILTROS DE CAFÉ REUTILIZÁVEIS**



EMBALAGENS DE PLÁSTICO
PARA O **ECOPONTO AMARELO**



UZIR

REUTILIZAR

RECICLAR



NECESSIDADES E ESCOLHAS
(EX. FRALDAS REUTILIZÁVEIS)



COMPRA DE ROUPA SINTÉTICA (EX. NYLON E POLIÉSTER)
QUE LIBERTA MICROFIBRAS PARA A ÁGUA
USAR TECIDOS NATURAIS

BRINQUEDOS EM PLÁSTICO
PREFERIR EM MADEIRA, EM 2.ª MÃO E DOAR



EXPERIMENTAR PRODUTOS EM FORMATO
SÓLIDO E EM FRASCOS DE VIDRO
(EX. CHAMPÔ, PASTA DE DENTES)



COTONETES - COLOCAR NO LIXO
USAR DE CARTÃO OU REUTILIZÁVEIS

ESCOVAS DE DENTES DE PLÁSTICO
**OPTAR POR BAMBU
OU CABEÇAS SUBSTITUÍVEIS**

SABONETE LÍQUIDO E GEL DE BANHO
USAR SABONETE



REPENSAR



RECUSAR



REDUZIR

BOA ONDA SEM PLÁSTICO NA RUA | ESPLANADA | PRAIA



PALHINHAS DESCARTÁVEIS
E AGITADORES DE BEBIDAS
(EX. CAFÉ)

COPOS, TALHERES E PRATOS DESCARTÁVEIS
ESCOLHER REUTILIZÁVEIS

BALÕES DE HÉLIO E SUAS VARAS DE PLÁSTICO

UZIR



REUTILIZAR



RECICLAR



A OPÇÃO POR DESCARTÁVEIS
PREFERIR REUTILIZÁVEIS E RECICLÁVEIS

(EX. EVITAR A TROCA DE COPO DE PLÁSTICO
POR COPO DE PAPEL COM PELÍCULA DE PLÁSTICO)

QUANDO FAZEMOS LIXO
COLOCÁ-LO NO CONTENTOR

(EX. BEBIDAS NO CINZEIRO, PLÁSTICO NO ECOPONTO AMARELO)

A NOSSA ATITUDE:

PARTICIPAR EM AÇÕES DE LIMPEZA
NA PRAIA, NO BAÍRRO...



EMBALAGENS DE COMIDA PRONTA A LEVAR
USAR OS SEUS RECIPIENTES

CONSUMO DE GARRAFAS DE ÁGUA DE PLÁSTICO
USAR GARRAFA REUTILIZÁVEL

DESCARTÁVEIS NOS ALMOÇOS E LANCHES
EMBRULHAR EM GUARDANAPOS DE PANO OU LANCHEIRA

CONSUMO DE SACOS DE PLÁSTICO NAS COMPRAS
LEVAR OS SEUS SACOS, TAMBÉM PARA FRUTA E LEGUMES

A ARTE DE REDUZIR O PLÁSTICO EM 10 PASSOS



LowPlast
a Arte de Reduzir o Plástico

Financiado por

Iceland
Liechtenstein
Norway grants

Operador do Programa

REGIÃO
ALGARVE

Parceiro

CERVEJARIA
ALGARVE

Parceiro

SETÚBAL

Parceiro

SETÚBAL

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 (Público Geral)

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 | IF ARTE - Comunicação e Imagem Lda
TIRAGEM | 3.000 exemplares