

ÍNDICE

PORQUE É O PLÁSTICO TÃO PREJUDICIAL?	4
PLÁSTICOS DO DIA A DIA	15
CASA SEM PLÁSTICO	35
FORA DE CASA	62
OCASIÕES ESPECIAIS	77
ATIVISMO	87
TRANSFORMAR	110

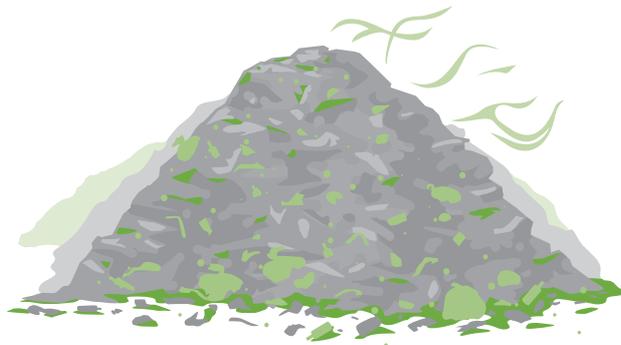
TEMPO DE BIODEGRADAÇÃO

5 dias-1 mês	VEGETAIS
2-5 meses	PAPEL
6 meses	T-SHIRT DE ALGODÃO
1-5 anos	MEIAS DE LÃ
25-40 anos	SAPATOS DE PELE
30-40 anos	PANO DE NYLON
50-100 anos	LATAS DE ESTANHO
80-100 anos	LATAS DE ALUMÍNIO
mais de 500 anos	COPO DE ESFEROVITE
mais de 500 anos	SACOS PLÁSTICOS
1 milhão de anos	GARRAFAS DE VIDRO

**O PLÁSTICO QUE ENTRA TODOS OS ANOS NOS ATERROS
DARIA PARA CIRCUNDAR O MUNDO QUATRO VEZES.**

10% DE TODOS OS RESÍDUOS SÃO PLÁSTICOS.

**TODOS OS ANOS, MAIS DE 1 MILHÃO DE
TONELADAS DE PLÁSTICO ACABAM NOS ATERROS
DO REINO UNIDO, E NOS EUA SOBE PARA UMAS
COLOSSAIS 28,9 MILHÕES DE TONELADAS.**



2



SABONETE EM VEZ DE GEL DE BANHO

Substituir o sabonete líquido e o gel de banho por sabonetes sólidos deve ser uma das mudanças sugeridas neste livro mais fáceis de realizar. Afinal, muitos de nós já usamos um ou outro. Poderá estar a ajudar a reduzir o uso de plástico sem sequer o saber. Há uma grande variedade de sabonetes sólidos disponíveis nos super e hipermercados, desde sabonetes sem perfume para pele sensível a sabonetes de marca para quem gosta de um pouco de luxo. Ao contrário dos sabonetes líquidos embalados, os sabonetes sólidos podem sujar um pouco, pelo que uma saboneteira pode ajudar a diminuir a necessidade de limpezas.

3



ELIMINE AS MICROESFERAS E MICROPLÁSTICOS

As microesferas e microplásticos são pedaços de plástico com um tamanho inferior a 5 mm. Não são biodegradáveis e encontram-se em muitos produtos de higiene e beleza. A partir de 2018, o uso de microesferas em produtos que se destinam a ser enxaguados, como esfoliantes e pastas dos dentes, foi proibido em vários países – incluindo Reino Unido, Itália, Nova Zelândia e EUA. No entanto, a maioria das leis permite o uso de outros microplásticos em cosméticos, como os batons, ou em protetores solares, ou detergentes. Verifique se a lista de ingredientes inclui polietileno (PE), polipropileno (PP), politereftalato de etileno (PET), polimetacrilato de metilo (PMMA), politetrafluoretileno (PTFE) e *nylon*, de forma a evitar utilizar produtos que incluem microplásticos.