



**GUIA PRÁTICO  
PARA UMA VIDA  
SEM DESCARTÁVEIS**



- 1 **Consumo na rua**
- 2 **Viagens**
- 3 **Compras**
- 4 **Armazenamento de Alimentos**
- 5 **Higiene e cuidados pessoais**
- 6 **Limpeza**
- 7 **Animais de Estimação**
- 8 **Compostagem**
- 9 **Jardinagem**
- 10 **Presentes e Festas**

Conheça algumas formas de como aderir ao [#desafiozerodescartavel](#) no seu dia a dia.

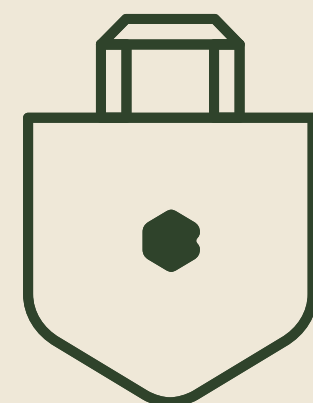


# 1. CONSUMO NA RUA

**Uma das categorias que mais  
gera plástico descartável**

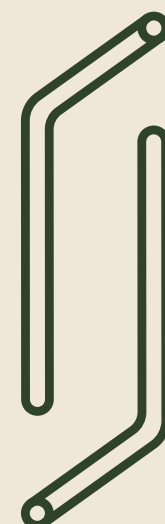
Este tópico foi colocado por primeiro, pois acreditamos ser a categoria em que mais geramos lixo e onde precisamos de mais esforços para evitar os descartáveis. Consumir na rua de forma consciente requer um esforcinho maior da nossa parte, em saber dizer não aos descartáveis e adquirir o hábito de carregar consigo itens reutilizáveis.





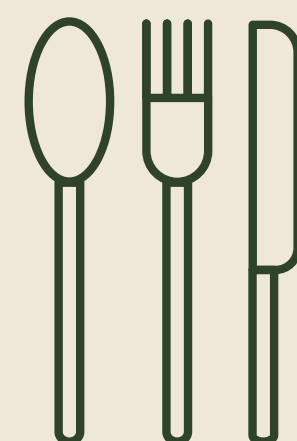
### ECOBAG

Tenha sempre sacolas de pano consigo estando sempre preparado para uma eventual compra;



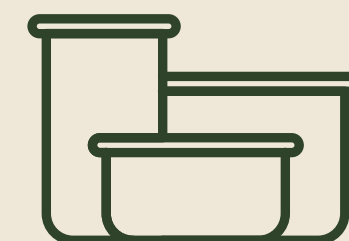
### CANUDO REUTILIZÁVEL

Tenha sempre com você um canudo reutilizável;



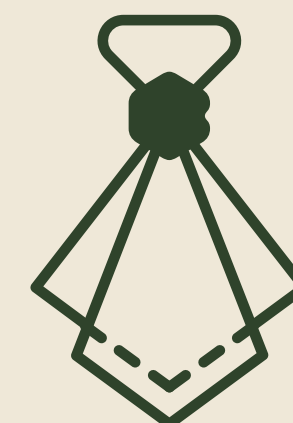
### TALHERES

Leve o seu próprio kit de talheres ou peça opções duráveis no local;



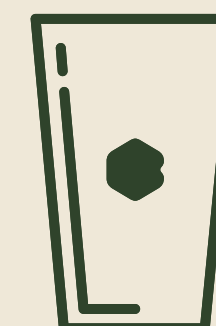
### EMBALAGENS REUTILIZÁVEIS

Leve com você seus próprios recipientes para comprar comida e levar as sobras;



### GUARDANAPO

Leve o seu próprio guardanapo de pano;



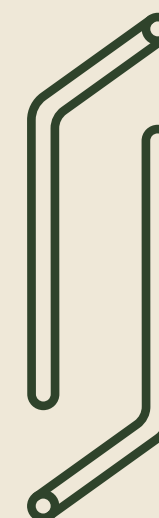
### COPOS REUTILIZÁVEIS

Carregue sempre uma garrafa ou copo reutilizável. Se esquecer o seu, solicite um durável e peça copo de água ao estabelecimento.



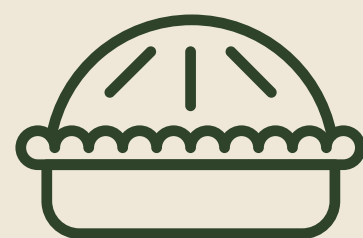
### SORVETE

Ao tomar sorvete, opte pela opção servida no cone comestível;



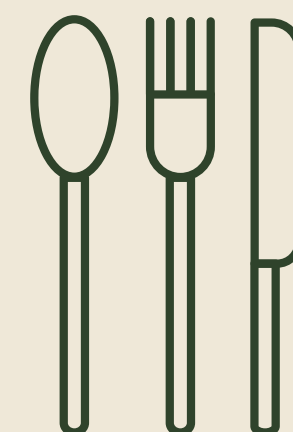
### CANUDO

Lembre-se de pedir sua bebida sem canudo e sempre carregue o seu de aço inox da Beegreen;



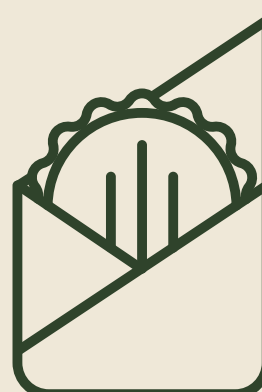
### TORTAS / PÃES

Peça nas padarias, tortas, pães e doces em embalagens de papel;



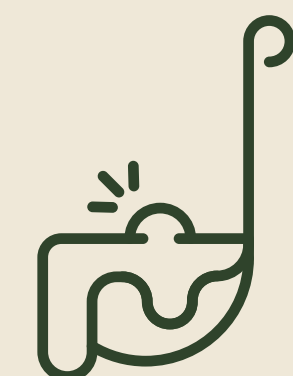
### TALHERES

Carregue utensílios reutilizáveis (de bambu, aço inoxidável ou plástico reutilizável);



### LANCHES

Escolha lanches que não estejam pré-embalado em plástico;



### MOLHOS

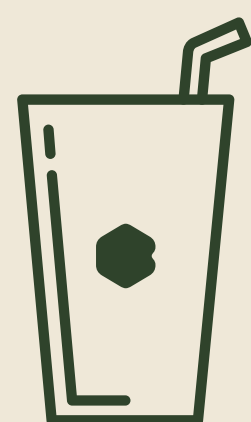
Opte por consumir ketchup (ou molhos em geral) em lugares que ofereçam bisnagas reutilizáveis;



- Compre bolachas e snacks saudáveis à granel em pote de vidro ou em sacos de tecido;



- Substitua o chicletes e a bala por frutas secas e desidratadas;



- Faça sucos naturais antes de sair de casa, para não precisar comprar industrializado na rua;



- Opte por iogurtes em recipientes maiores do que os individuais;



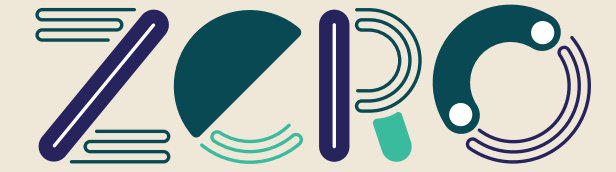
- Leve sempre uma garrafa de água em seu passeio;

# 2. VIAGENS

**Se prepare para viajar sem descartáveis**

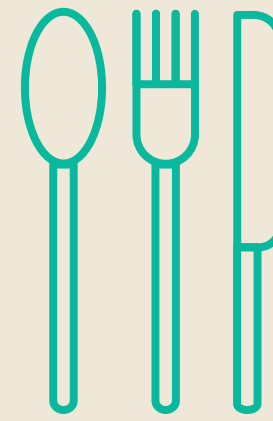


Estamos tão habituados a relaxar durante uma viagem que acabamos nos esquecendo que não importa para onde estivermos indo, nossas atitudes continuam causando impacto ao meio ambiente. Aqui estão algumas dicas úteis para ajudá-los a ter uma viagem mais sustentável seja pelo ar, terra ou mar:



### LANCHES

Faça seus próprios lanches, armazenando-os em papel manteiga, saco de pão ou envolto em um tecido;



### TALHERES

Leve o seu próprio kit de talheres ou peça opções duráveis no local;



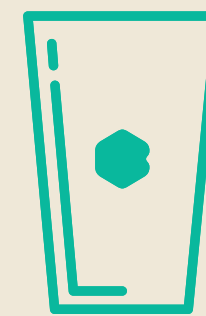
### ECOBAG

Leve seu próprio canudo de inox Beegreen;



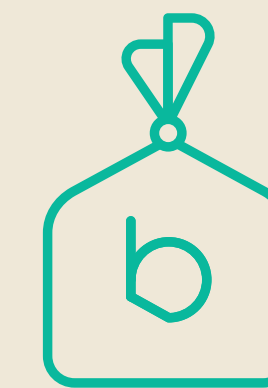
### PASTA DE DENTE

Leve seus próprios produtos de higiene pessoal e recuse brindes e cortesias;



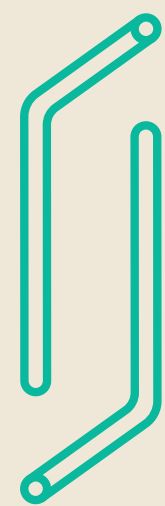
### COPOS REUTILIZÁVEIS

Leve o seu próprio recipiente de bebida reutilizável (mesmo em um avião);



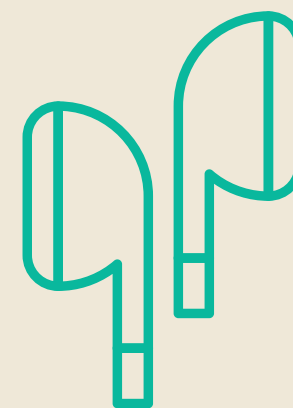
### SACO DE ALGODÃO

Além disso, considere a possibilidade de levar alguns sacos de algodão reutilizáveis para comprar lembranças ou qualquer outra coisa que você possa precisar quando estiver fora.



### CANUDO

Lembre-se de pedir sua bebida sem canudo e sempre carregue o seu de aço inox da Beegreen;



### FONES DE OUVIDO

Leve seus próprios fones de ouvido em uma viagem de avião;

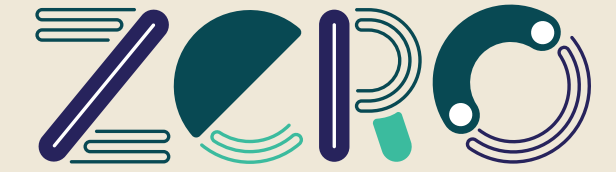




# 3. COMPRAS

Iniciando novos  
hábitos de compras

Toda compra tem que ser bem planejada, e não estamos apenas nos referindo sobre a lista básica do que vai ser comprado, mas também da nossa parte quanto a geração do lixo e preocupação com a nossa saúde, o meio ambiente e todos aqueles que estão à nossa volta. Falando nisso, dê preferência a marcas locais e autorais, assim como produtores rurais e ao comércio da sua rua, dessa forma você fortalece o seu entorno e todos saem ganhando. Além disso, verifique nos rótulos se todos os ingredientes correspondem com aquilo que você acredita e aceita.



## **Antecipe:**

- Saiba dizer não para as sacolas descartáveis: deixe sempre uma sacola reutilizável na bolsa ou no carro.

## **Persista:**

- Além de levar seus próprios recipientes, insista para que o local disponibilize opções duráveis e reutilizadas. Você pode lembrar de levar os seus objetos reutilizáveis num dia, mas é muito fácil esquecer no outro.

## **Adquira novos hábitos:**

- Escolha itens em vidro
- Compre pão fresco em sacos de papel
- Desista de chicletes;
- Compre legumes e frutas frescas;
- Escolha vinho com rolhas naturais e não plásticas;
- Evite frutas com adesivos plásticos.



Quando você comprar produtos em potes de vidro, reserve-os. Converse com amigos e familiares para guardarem garrafas e potes também, assim você terá opções variadas para conservar os seus alimentos!

# 4. ARMAZENAMENTO DE ALIMENTOS

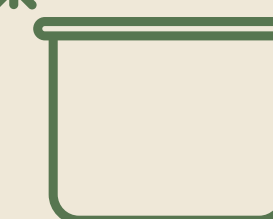
**Comece utilizando o que você já tem em casa!**



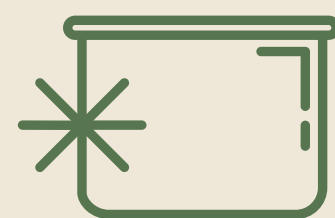
Salve seus frascos de vidro e garrafas para comprar alimentos a granel;



Guarde sanduíches em tecido ou papel manteiga;



Congele as sobras em recipientes de vidro;



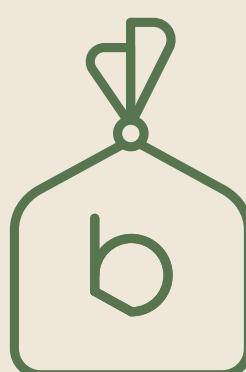
Escolha recipientes de armazenamento de alimentos em vidro ou aço inoxidável;



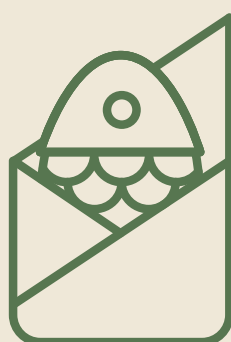
Use como alternativa touca de banho ou tecidos de cera de abelha para cobrir uma tigela;



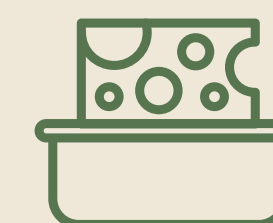
Guarde as sobras em uma tigela com um prato em cima ou outro recipiente reutilizável;



Guarde os legumes embrulhados em sacos de tecido de cera de abelha ou recipientes de vidro ou plástico reutilizável;



Carne congelada/frutos do mar: Enrole-os em papel manteiga ou use potes de vidro.



Coloque o queijo em papel manteiga ou em um pote;



# 5. HIGIENE E CUIDADOS PESSOAIS

Comprando produtos de cuidados pessoais

A indústria dos produtos de beleza é a mais poderosa do mundo.

Muitas delas usam em seus produtos compostos químicos poluentes ou com microplásticos, além do excesso das embalagens, a matéria-prima é extraída de maneira irresponsável.

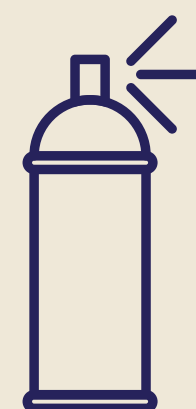
A boa notícia é o crescimento de marcas que se preocupam com a sustentabilidade, o meio ambiente e as pessoas, além disso você também pode fazer os seus próprios produtos de higiene e cuidados pessoais (tem matéria no nosso blog, clique aqui).





## PROTETOR SOLAR

Novas fórmulas a base de frutas e verduras estão chegando ao mercado, elas dispensam alguns compostos químicos e têm como base ingredientes naturais.



## DESODORANTES E CREMES

Dê preferência a marcas que ofereçam programas de reciclagem e refis de seus produtos, que têm consciência da importância de reduzir o descarte de embalagens. Ou tente fazer o seu (A receita você vai encontrar no nosso blog).



## SHAMPOO

Opte por shampoo em barra, ou faça o seu (a receita está no blog). Outra opção é comprar de empresas que têm programas de reciclagem das embalagens ou utilizam refil.



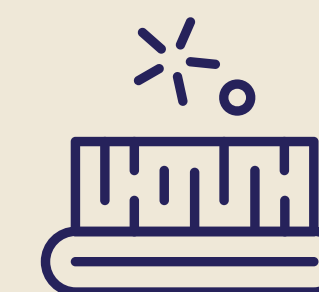
## SABONETE

Opte por sabonete sem embalagem, embalado em papel ou refil líquido, ao invés de sabonete industrial embalado em plástico.



## ESCOVAS DE DENTE E CABELO

Escolha escovas de madeira ou bambu, que tenham cerdas naturais.



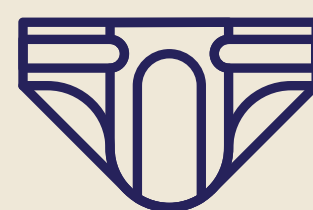
## PARA TOMAR BANHO

Prefira a bucha vegetal.



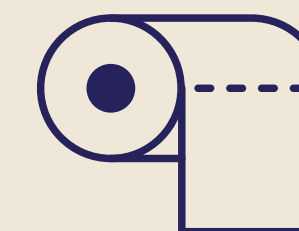
## ALTERNATIVAS AO ABSORVENTE

Substitua o absorvente descartável pelo coletor menstrual, copo de silicone hipoalergênico que dura até 10 anos. Outra possibilidade são as calcinhas e absorventes (de tecido) com camada absorvente.



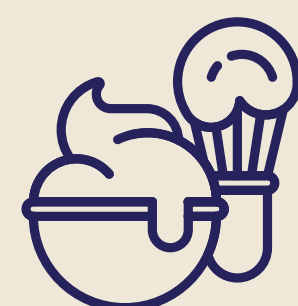
## FRALDAS

Há alguns projetos fantásticos de fraldas de pano reutilizáveis, procure um negócio perto de você, geralmente de mães empreendedoras. Além de modernas, elas são práticas, reduzem o impacto ambiental e ainda dão conforto aos bebês.



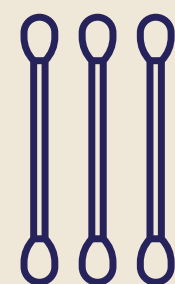
## PAPEL HIGIÊNICO

Busque por papéis higiênicos embrulhados em papel ou papéis ecológicos, e destine o rolo de papelão para a reciclagem e não na lixeira do banheiro. Ativismo: Cobre das empresas embalagens e produtos mais ecológicos.



## CREME DE BARBEAR

Use sabão em barra ou faça o seu próprio (no blog tem uma receita simples).



## COTONETE

Procure por cotonetes com haste biodegradável.



## APARELHOS DE BARBEAR

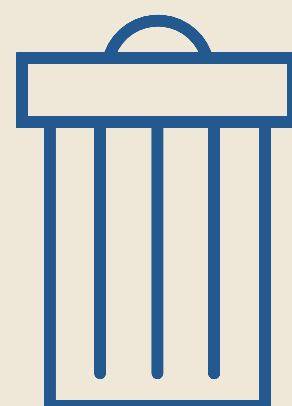
Procure utilizar um barbeador de metal (muito comum antigamente) ou máquina de barbear.

Não há realmente nenhuma necessidade de comprar produtos de limpeza pré-embalados. Tente fazer o seu próprio com produtos que se compra a granel e, geralmente, em papel ou papelão. Você provavelmente tem todos os ingredientes no seu armário e as receitas estão no nosso blog. Mas, para aqueles que não são fãs do Do it Yourself (faça você mesmo) prefira produtos orgânicos, com certificação ambiental e com programas de reciclagem.



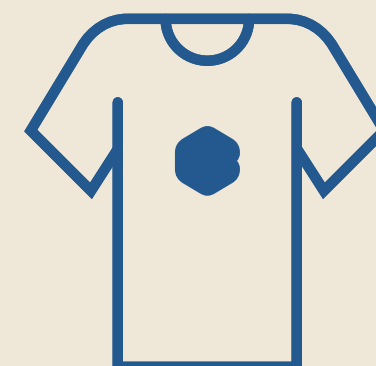
## 6. LIMPEZA

Uma das categorias que mais gera poluição na água



### PARA LIMPAR A CASA

Escolha vassouras e buchas com cerdas naturais. Reutilize panos que seriam jogados fora para passar no chão de casa. Utilize baldes de inox, eles são resistentes e duram uma vida inteira. Procure não utilizar produtos pré-embalados, prefira fazer o seu próprio.



### PARA LIMPAR A CASA

Compre sabão em barra ou em pó em caixa de papelão para a máquina de lavar roupa. Escolha também escovas de madeira com cerdas naturais;



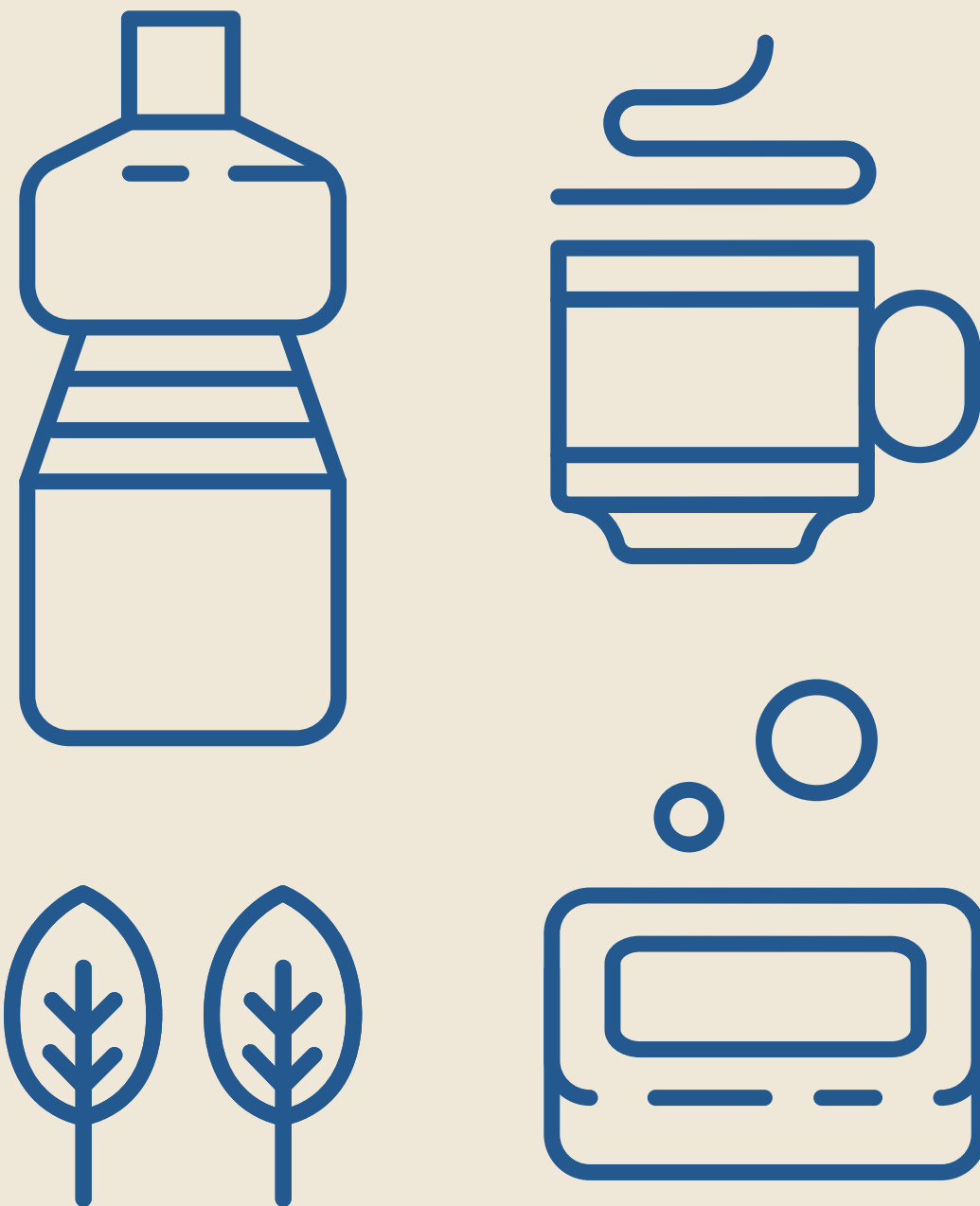
### PARA O LIXO

Em vez de usar sacos plásticos, faça uma sacola com jornal.



### PARA LAVAR A LOUÇA

Troque a esponja habitual por uma Bucha vegetal, tem a mesma utilidade, porém ela é biodegradável e dá para inserir na composteira depois;



## Ingredientes

Receita básica para desinfetante natural:

- 2l (8 xícaras) de água;
- 1l (4 xícaras) de álcool de limpeza – de preferência 70o ou mais;
- 125ml (1/2 xícara) de sabão de coco ralado;
- Cerca de 20 folhas de eucalipto.

## Modo de preparo

### 1.

Coloque as folhas de eucalipto em pote de vidro, com capacidade de 1 litro, com tampa. Complete o pote com álcool.

### 2.

Deixe descansar por 2 dias. Neste tempo, as folhas perderão a cor e o álcool estará verde escuro, formando uma linda tintura de eucalipto.



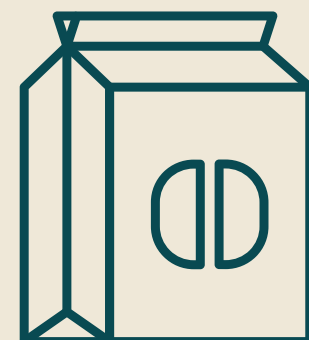


# 7. ANIMAIS DE ESTIMAÇÃO

**Eles também podem ser lixo zero!**

Talvez você nunca parou pra pensar, mas até o nosso pet gera lixo e nós somos os responsáveis por isso.

Nesse capítulo falaremos a respeito de algumas soluções para tornar a vida do seu animalzinho mais sustentável também.



### PARA AS AVES

Você pode comprar sementes e grãos a granel ao mesmo tempo que compra para o consumo próprio;



Substitua a sacola plástico para recolher as fezes de seu animal, por saco de papel como o de pão ou jornal.



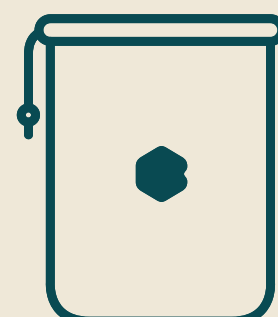
### PARA COELHOS E PORQUINHOS-DA-ÍNDIA

Converse na verduraria ou nas feiras livres e peça as xepas (alimentos de boa qualidade que seriam jogadas no lixo).



### PARA O BANHO

Você pode utilizar sabonetes naturais em barras, ou fazer o seu próprio (tem receita no blog). Importante: consulte o veterinário do seu animalzinho para saber quantas vezes é preciso dar banho e quais substâncias não são prejudiciais.



Procure comida para animais que vem em sacos de papel ou compre à granel reutilizando a embalagem;

#### DICA:

Que tal incentivar uma composteira comunitária na sua quadra/condomínio?

Você pode criar uma composteira exclusiva para as fezes do seu animal.

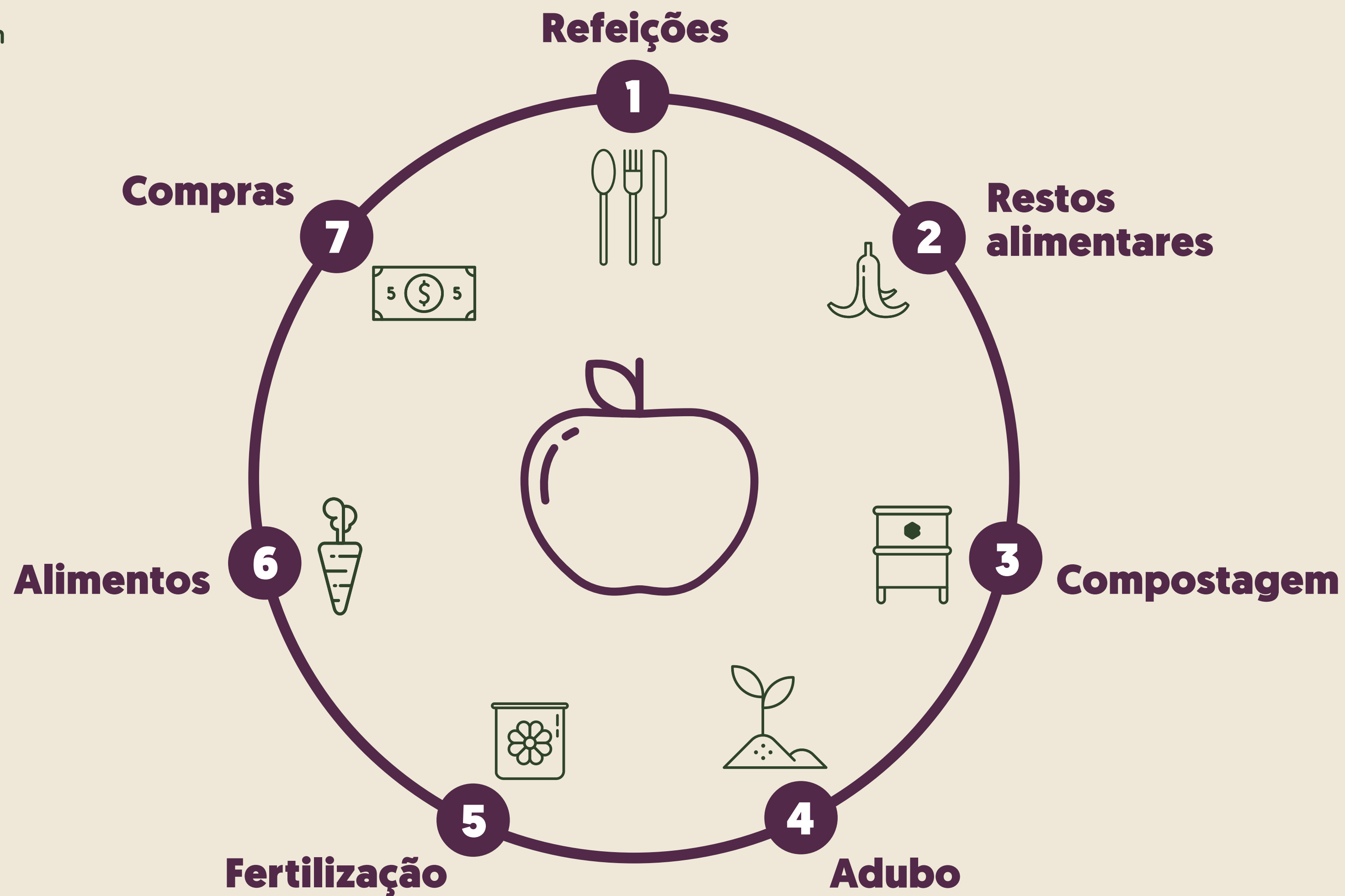


# 8. COMPOSTAGEM

**A compostagem é uma ótima ferramenta para eliminar o consumo de plástico descartável.**

Considerando que 80% dos resíduos vem da cozinha, no momento que você começa a compostar, toda alimentação e a prática de compras muda, ao se consumir mais hortifrutis e produtos naturais sem embalagem.

Praticar a compostagem evita a necessidade de sacolas plásticas para dispor os resíduos para a coleta, além de manter o resíduo reciclável seco e limpo.



Lembre-se que microplásticos não vão na composteira (adesivo da fruta, lacre de hortifruti, etc) e sim na lixeira de rejeitos.

A jardinagem é responsável por deixar as áreas verdes das nossas ruas e casas mais bonitas e cheias de vida, mas você já reparou no lixo plástico descartável que é gerado nesta atividade? Confira algumas dicas para desplastificar o seu jardim:

# 9. JARDINAGEM

**Cuide do jardim sem gerar plástico descart**







Plante em potes de jornais (papel machê) ou casca de ovos e reutilize os potes plásticos;



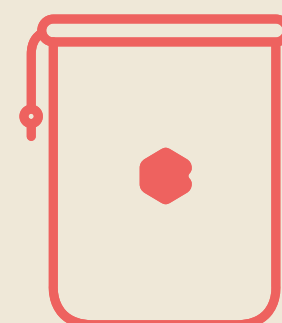
Use o que você tem: corte toalhas velhas para amarrar videiras e plantas;



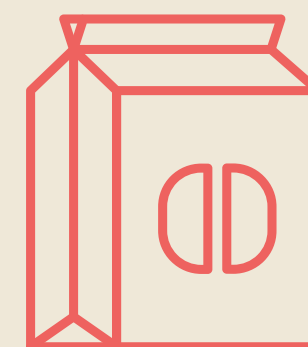
Para os restos de poda: procure evitar o envio para a coleta municipal se não tiver certeza que serão reutilizados como adubo ou biomassa, do contrário, irão parar em terreno sanitário.



Ter uma horta em casa reduz o desperdício de alimentos. Além de economizar no transporte e nas embalagens, você consome apenas o que é necessário.



Adquira produtos de jardinagem, como terra e adubos, vendidos a granel em vez de comprar em sacos de plástico;



Em vez de comprar mudas em vasos de plantas de plástico, compre sementes e comece do zero.

# 10. PRESENTES E FESTAS

Já pensou em presentear e fazer festas sem lixo?

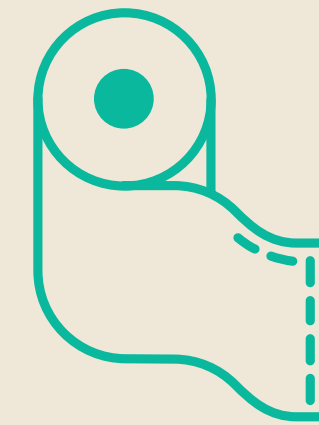


Presentear sempre é uma forma de demonstrar à pessoa o quanto gostamos dela, e além de sermos criativos, também podemos ser sustentáveis. Segue algumas ideias para presentear sem plástico:



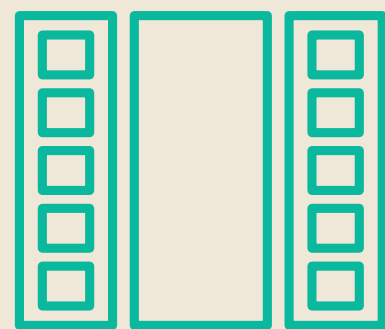
### FAÇA SEUS PRESENTES

Você pode dar sabão caseiro, desodorante, velas, vasos de platas, bombons caseiros, entre outros.



### EMBRULHO EM PAPEL OU TECIDO

Embrulhe presentes sem sacola plástica ou fita adesiva. Você pode embrulhar com tecido, reutilizar sacolas e papéis de presente que você recebeu.



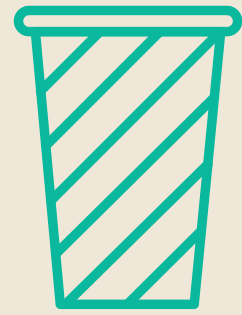
### PROPORCIONE UMA EXPERIÊNCIA

Em vez de usar sacos plásticos, faça uma sacola com jornal.



### DE UM LIVRO

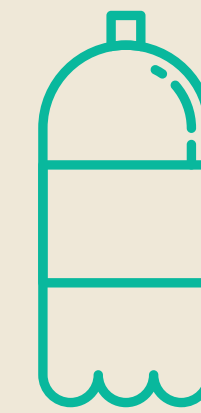
Quem não gosta de um bom livro?  
E é de papel :)



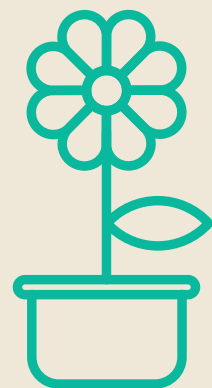
Não usar copos descartáveis, prefira o reutilizável (lembra aqueles copos que você ganhou de promoções/festas? Utilize-os;



Prefira servir chopp, como uma forma de evitar várias embalagens de cerveja;



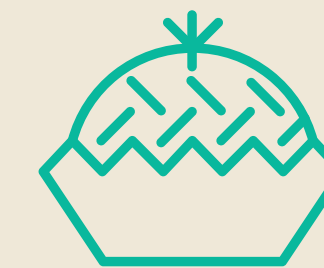
Bebidas em geral: Prefira aquelas que vem em grandes recipientes reutilizáveis e recicláveis.



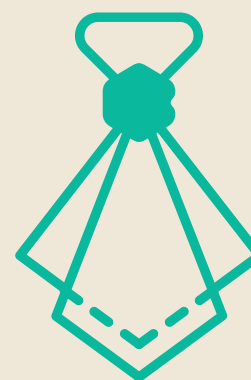
Evite decorar com plásticos e balões. Prefira plantas e frutas;



Use Garrafas de vidro reutilizáveis e retornáveis, como as de casco;



Coloque brigadeiros e docinhos em papel (não use o plástico)



Use guardanapos de pano;

# **BAIXE NOSSO GUIA PRÁTICO PARA ORGANIZAR UM EVENTO SUSTENTÁVEL**



Clique aqui