



**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.



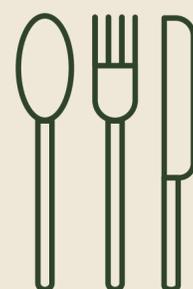
ECOBAG

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



CANUDO REUTILIZÁVEL

Tenha sempre com você um canudo reutilizável;



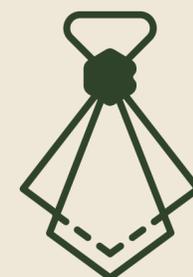
TALHERES

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;



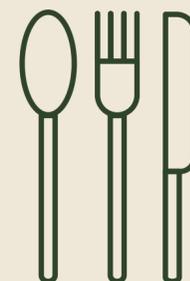
CANUDO

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);



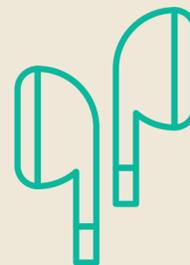
SACO DE ALGODÃO

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.



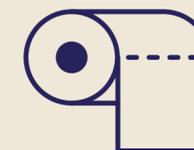
ALTERNATIVAS AO ABSORVENTE

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

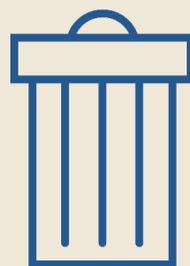
Procure utilizar um barbeador de metal (muito comum antigamente) ou máquina de barbear.

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.

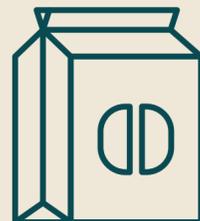


7. ANIMAIS DE ESTIMAÇÃO

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.



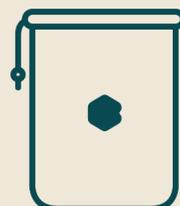
PARA COELHOS E PORQUINHOS-DA-ÍNDIA

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.

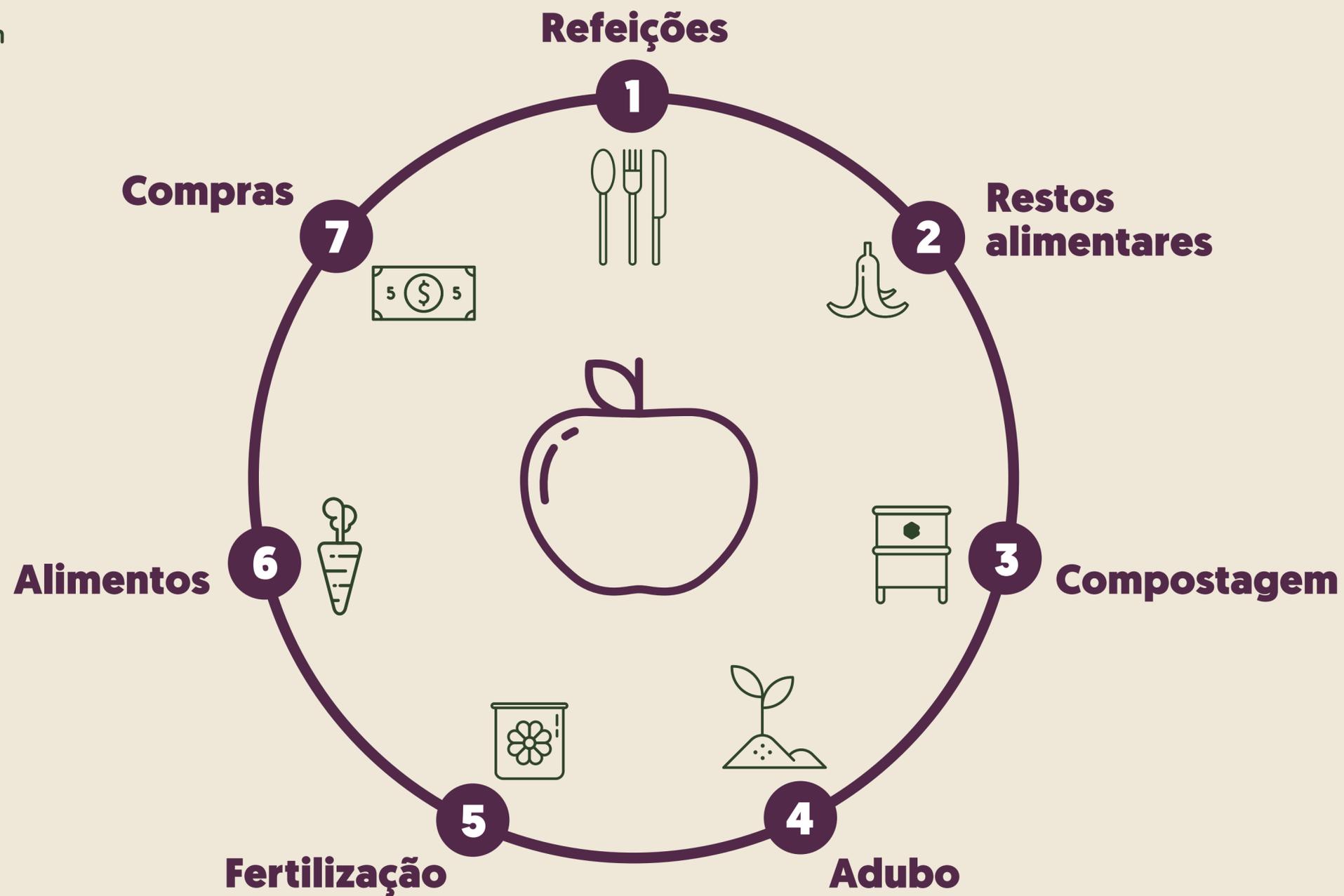


8. COMPOSTAGEM

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





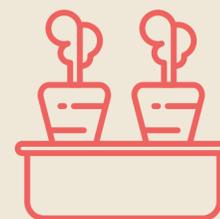
Plante em potes de jornais (papel machê) ou casca de ovos e reutilize os potes plásticos;



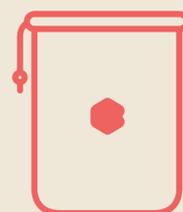
Use o que você tem: corte toalhas velhas para amarrar videiras e plantas;



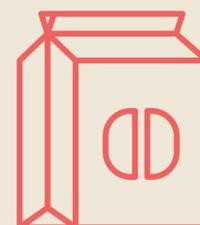
Para os restos de poda: procure evitar o envio para a coleta municipal se não tiver certeza que serão reutilizados como adubo ou biomassa, do contrário, irão parar em terreno sanitário.



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:



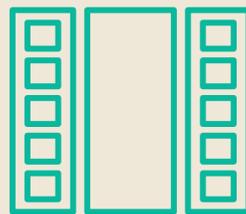
FAÇA SEUS PRESENTES

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.



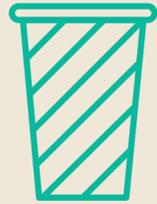
PROPORCIONE UMA EXPERIÊNCIA

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