



**FAS**  
Fundação  
Amazônia  
Sustentável



**TRANSFORME  
A SUA CIDADE  
DE CASA**



Foto: Looney



# FICHA TÉCNICA

## Fundação Amazônia Sustentável (FAS)

**Virgílio Viana** - Superintendente Geral

**Valcléia Solidade** - Superintendente de Desenvolvimento Sustentável

**Victor Salviati** - Superintendente de Inovação e Desenvolvimento Institucional

**Luiz Villares** - Superintendente Administrativo-Financeiro

**Michelle Costa** - Superintendente de Gestão e Planejamento

## Programa de Soluções Inovadoras

**Gabriela Sampaio** - Gerente do Programa de Soluções Inovadoras

**Carolina Ramírez Méndez** - Secretária Executiva da SDSN Amazônia

**Gabrielly Santana Lima** - Estagiária da SDSN Amazônia

## Cartilha “Transforme a sua cidade de casa”

**Projeto editorial:** Carolina Ramírez Méndez e Cristine Rescarolli

**Texto:** Carolina Ramírez Méndez e Cristine Rescarolli

**Revisão:** Alessandra Marimon, Gabriela Sampaio e Kelly Souza

**Projeto gráfico:** Up Comunicação Inteligente

**Foto da capa:** Freepik

**Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)**  
**(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)**

Transforme a sua cidade de casa [livro eletrônico]  
/ SDSN Amazônia. -- 1. ed. -- Manaus : Fundação  
Amazonas Sustentável, 2021.  
PDF

ISBN 978-65-89242-29-1

1. Cidades - Aspectos sociais 2. Ecologia  
3. Conservação da natureza 4. Meio ambiente -  
Conservação 5. Resíduos sólidos - Aspectos  
ambientais - Administração 6. Reciclagem do lixo  
7. Sustentabilidade I. SDSN Amazônia.

21-63948

CDD-361.728

### Índices para catálogo sistemático:

1. Resíduos sólidos : Problemas ambientais 361.728

Maria Alice Ferreira - Bibliotecária - CRB-8/7964

# SUMÁRIO

## APRESENTAÇÃO.....6

## LIXO OU RESÍDUO SÓLIDO?.....8

A origem do lixo.....	9
Qual a diferença entre lixo e resíduo sólido?.....	11
Como os resíduos sólidos são tratados na sua cidade?.....	14

## O QUE EU POSSO FAZER?.....16

Como separar os resíduos sólidos na minha casa?.....	16
Recicláveis.....	17
Orgânicos.....	19
Rejeitos.....	19
Se a maior parte dos meus resíduos é orgânico, o que eu posso fazer com eles?.....	21
Como fazer uma composteira caseira.....	21
Tem plástico por toda parte! O que eu faço?.....	24
Como fazer um “plastijolo” ou “ecotijolo”.....	26
Como fazer um “ecovaso”.....	29

E o que eu faço com os meus resíduos durante a pandemia da COVID-19?.....31

Quando for ao mercado.....31

Quando pedir delivery.....32

Como fazer um “plastijolo” ou “ecotijolo” COVID-19.....33

## COMO POSSO SER MAIS SUSTENTÁVEL NO MEU DIA A DIA.....35

Praticando os “Rs” da Sustentabilidade.....35

Reparar.....36

Repensar.....36

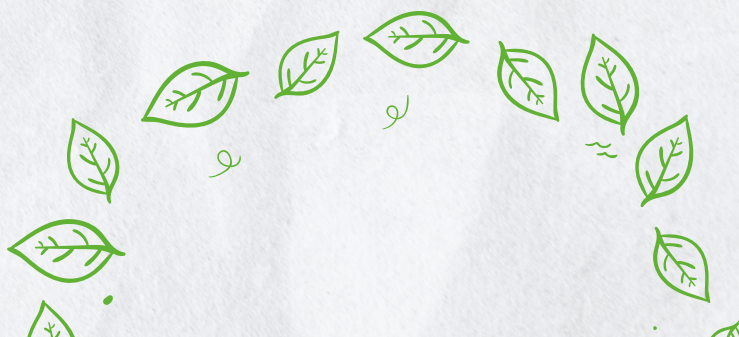
Recusar.....38

Reduzir.....38

Reutilizar.....40

Reciclar.....40

**AGORA É A SUA VEZ!**





# APRESENTAÇÃO

Cada pessoa do planeta produz por dia aproximadamente 1 kg de resíduos. Pode parecer pouca coisa, mas se colocarmos todo o lixo do mundo em caminhões, esses veículos dariam 24 voltas ao planeta Terra! É muito lixo!

Os resíduos, quando não destinados nem gerenciados adequadamente, causam um impacto negativo nas nossas cidades e em nosso planeta. Um dos principais poluidores dos nossos rios e igarapés na Amazônia é o plástico, que não só polui a Amazônia mas também o oceano Atlântico, onde deságua. Você sabia que cerca de 30% do plástico que polui esse oceano provém da Amazônia?

Além disso, a pandemia da COVID-19 tem aumentado cerca de 30% nosso consumo de objetos descartáveis, como máscaras, luvas, toucas e embalagens e sacolas de entrega em domicílio, agravando ainda mais a poluição do nosso planeta e da nossa querida Amazônia.

Você e eu podemos mudar essa situação, aprendendo novos hábitos sobre como dispor os nossos resíduos sólidos em casa. A partir de sua própria casa, você pode transformar a sua cidade, a Amazônia e o nosso planeta! Assim, você contribuirá com ações que permitem o alcance da Agenda 2030, que estabelece um plano de ação para atingir 17 Objetivos para o Desenvolvimento Sustentável (ODS) e erradicar os principais desafios que a humanidade enfrenta, como tornar as cidades e comunidades mais inclusivas, seguras, resilientes e sustentáveis; assegurar padrões de produção e de consumo sustentáveis; tomar medidas urgentes para combater as mudanças climáticas; e conservar nossos ecossistemas terrestres e aquáticos.

O que você aprenderá nesta cartilha terá um efeito multiplicador e, assim, cada vez mais pessoas se juntarão a nós para transformar nossa casa, nossa cidade, nossa Amazônia e nosso planeta num lugar mais limpo, responsável e sem deixar ninguém para trás!

**A mudança começa com as pequenas ações! Transforme a sua cidade de casa!**

**Vamos começar?**

**3** SAÚDE E BEM-ESTAR



**6** ÁGUA POTÁVEL E SANEAMENTO



**8** TRABALHO DECENTE E CRESCIMENTO ECONÔMICO



**11** CIDADES E COMUNIDADES SUSTENTÁVEIS



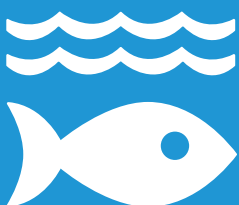
**12** CONSUMO E PRODUÇÃO RESPONSÁVEIS



**13** AÇÃO CONTRA A MUDANÇA GLOBAL DO CLIMA



**14** VIDA NA ÁGUA



**15** VIDA TERRESTRE



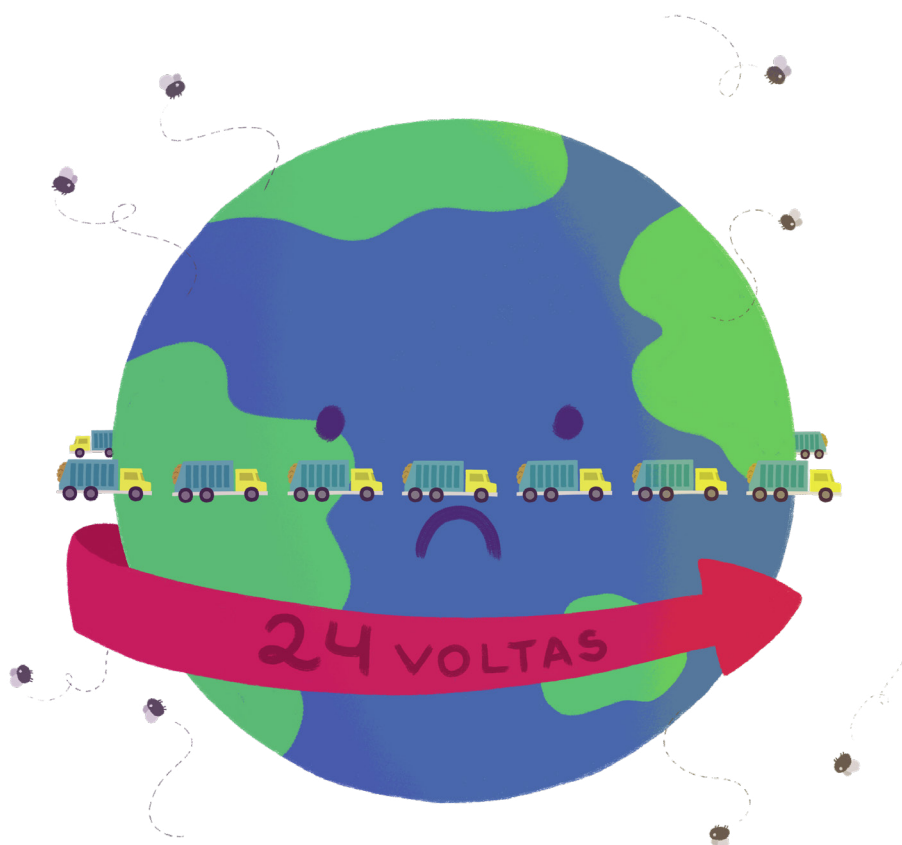
**17** PARCERIAS E MEIOS DE IMPLEMENTAÇÃO



# LIXO OU RESÍDUO SÓLIDO?

Você sabia que jogamos mais de 2 bilhões de toneladas de lixo todo ano?

Se colocarmos todo o lixo em caminhões, eles dariam a volta ao planeta Terra 24 vezes. Toda essa quantidade de lixo é gerada por nós devido ao nosso padrão de consumo desenfreado e à atual economia, que fazem com que 99% das coisas que compramos, sejam descartadas em até seis meses<sup>2</sup>.



<sup>1</sup><https://openknowledge.worldbank.org/handle/10986/30317>

<sup>2</sup>Botsman, R., & Rogers, R. (2010). What's Mine Is Yours: The Rise of Collaborative Consumption.



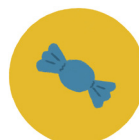
Porém, com o passar dos anos, com os novos inventos e tecnologias, o ser humano passou a desenvolver materiais que podem demorar centenas de anos para se decompor na natureza, ou são altamente tóxicos, poluindo o meio ambiente.

## Quanto tempo leva para decompor?



### Papel

De 3 a 6 meses



### Chiclete

5 anos



### Papelão

De 3 a 6 meses



### Linha de pesca

Além de 100 anos



### Embalagem (leite)

De 3 a 6 meses



### Madeira pintada

13 anos



### Latinha de cerveja

Mais de 100 anos



### Bóia de isopor

13 anos



### Vidro

Cerca de 1 milhão de anos



### Garrafa plástica

Mais de 100 anos



### Pano

De 6 meses a 1 ano



### Lixo radioativo

Cerca de 250 mil anos



### Filtro de cigarro

5 anos

## ➤ Qual a diferença entre lixo e resíduo sólido? ➤

Usamos a palavra “lixo” para tudo o que jogamos fora. Porém, o que pode ser lixo para você, pode ser reaproveitado e ser um bem valioso e de utilidade para outra pessoa. É por isso que devemos chamar de “resíduo sólido” em vez de “lixo”.

### LIXO

Não tem valor nem utilidade

VS

### RESÍDUO SÓLIDO

Pode ser reaproveitado

Segundo a Política Nacional de Resíduos Sólidos do Brasil (PNRS)<sup>3</sup>, resíduo sólido é:

“(…) todo o material, substância, objeto ou bem descartado resultante de atividades humanas em sociedade,” no estado sólido, líquido ou gasoso “(…) cujas particularidades tornem inviável o seu lançamento na rede pública de esgotos ou em corpos d’água, ou exijam para isso soluções técnicas ou economicamente inviáveis em face da melhor tecnologia disponível.”



<sup>3</sup>BRASIL, Plano Nacional de Resíduos Sólidos, disponível em [https://sinir.gov.br/images/sinir/Arquivos\\_diversos\\_do\\_portal/PNRS\\_Revisao\\_Decreto\\_280812.pdf](https://sinir.gov.br/images/sinir/Arquivos_diversos_do_portal/PNRS_Revisao_Decreto_280812.pdf)



## Resíduos sólidos

Os resíduos sólidos podem ser divididos em “reaproveitáveis” e “rejeitos”. Aproximadamente 80% dos resíduos que geramos são reaproveitáveis e apenas 20% são considerados rejeitos.



### Reaproveitáveis (80%)

Os resíduos reaproveitáveis são aqueles que podem servir de insumo para criar um novo produto.



### Rejeito (20%)

Os rejeitos são os resíduos que não possuem nenhuma alternativa de aproveitamento e/ou reciclagem, como poeira, resíduos do banheiro, bitucas de cigarro, entre outros. O rejeito é descartado na lixeira comum e levado ao aterro sanitário.



### Resíduos recicláveis (35%)

Resíduo ou material reciclável: é todo aquele resíduo que pode ser transformado após o uso em novos produtos. Estes são materiais como vidro, metal, plástico, papel, isopor e resíduos especiais como óleo de cozinha, pilhas, lâmpadas e resíduos eletrônicos que podem ser reciclados. Também podem ser levados para pontos de reciclagem.



### Resíduos orgânico (45%)

Resíduos orgânicos: restos de comida e restos de origem animal ou vegetal que podem ser aproveitados em composteiras e/ou minhocários domésticos.



Você já conversou com algum catador que passa na rua do seu bairro?

Então você pode, por exemplo, separar os materiais recicláveis que esse catador mais coleta. Que tal?

## Como os resíduos sólidos são tratados na sua cidade?

Na maioria das cidades do Brasil, Colômbia e Peru, a coleta de resíduos é realizada da forma convencional, em que todos os tipos de resíduo sólido (aproveitáveis e rejeitos) são coletados de forma misturada por um caminhão e encaminhados para um aterro sanitário ou lixão a céu aberto.

Nos aterros e lixões, há a presença de catadores que buscam coisas que possam ter algum valor econômico, como os resíduos recicláveis. Ao mesmo tempo, eles se expõem a diversos riscos à saúde, como rejeitos contaminantes, vidros quebrados, além da presença de animais que podem transmitir doenças.

Por meio da Política Nacional de Resíduos Sólidos (PNRS), foram estabelecidas diretrizes para respaldar os catadores de materiais recicláveis, como a obrigatoriedade dos municípios para inseri-los nas coletas seletivas de resíduos sólidos recicláveis. Essa organização da informalidade resultou na criação de associações e cooperativas de catadores, formalizando esse tipo de trabalho no âmbito da gestão de resíduos sólidos.

Entretanto, existe uma certa resistência dos próprios catadores quanto à necessidade de deixar os lixões e aterros sanitários. Além disso, ainda há dificuldade no reconhecimento do catador como um trabalhador ou trabalhadora na estruturação



dos sistemas de coleta seletiva. Contudo, já tivemos algumas conquistas, como a criação da Classificação Brasileira de Ocupação (CBO) que reconhece a ocupação de catador de material reciclável, o que representa uma garantia de direitos ao cidadão na sua forma de trabalhar, além de visibilizar uma classe trabalhadora voltada exclusivamente para o tema.

A saída das pessoas dos lixões e aterros municipais garante o acesso a direitos básicos aos programas de assistência social, considerados primordiais para a melhoria da qualidade de vida, além de incentivar os trabalhadores a praticarem o trabalho de forma segura e justa.



Você já se perguntou como funciona a coleta de resíduos na sua cidade?



Foto: Freepik

# O QUE EU POSSO FAZER?

Aproximadamente 80% dos seus resíduos podem ser reaproveitados! Em média, cada pessoa produz 1 kg de resíduos por dia, sendo que aproximadamente 45% são resíduos orgânicos e 35%, resíduos recicláveis.

Nós podemos fazer a diferença! Nós podemos transformar nossas cidades a partir das nossas casas reduzindo a quantidade de resíduos que vão para o aterro sanitário!

#TransformeASuaCidadeDeCasa

## Como separar os resíduos sólidos na minha casa? 🌿

A separação do seu resíduo orgânico e/ou rejeito em recicláveis ou reaproveitáveis, tanto em casa, quanto no local de trabalho ou na escola, é uma forma de cuidar do planeta e ajudar aqueles que vivem da reciclagem. Para um melhor aproveitamento dos resíduos sólidos, separe-os nas três categorias:



REICLÁVEIS



ORGÂNICOS



REJEITOS

Assista o vídeo tutorial de como separar os resíduos em: Reciclável, Orgânico e Rejeito!



## Recicláveis

Ao separar os resíduos recicláveis, como papel, metal, vidro, plástico e isopor, você deve tomar alguns cuidados:

1. Verifique se a embalagem possui o símbolo de reciclável ou confira o quadro abaixo com os materiais que são recicláveis.
2. Lave e seque as embalagens antes de descartar (latinhas de molho de tomate, caixinha de leite, pote de iogurte, pacote de trigo, embalagens de isopor etc.)
3. Todos os recicláveis, após lavados e secos, podem ir para um único saco resistente de lixo ou caixa de papelão, como também podem ser separados conforme a sua natureza (papel, metal, vidro, plástico e isopor).
4. Se na sua cidade não houver coleta seletiva de resíduos recicláveis de porta em porta, leve os seus recicláveis para uma cooperativa ou associação de catadores ou para Pontos de Entrega Voluntária em supermercados, lojas e/ou parques.
5. Quando não houver local específico para isopor, descarte-o juntamente com o plástico.



Foto: Freepik

## RESÍDUO

## RECICLÁVEIS

## NÃO RECICLÁVEIS



- Jornais, papéis usados para escrever e/ou imprimir
- Livros e revistas
- Caixas de papelão, cartolinas e cartões
- Caixas longa vida ou Tetra Pak (caixa de leite, creme de leite, etc.)
- Papel de seda

- Adesivos, etiquetas, fita adesiva
- Comprovante de pagamento de cartão
- Papel carbono
- Papel fotográfico, fotografias
- Papéis sujos, engordurados ou contaminados
- Papéis metalizados, recobertos em parafina ou plastificados
- Papéis sanitários



- Lata de aço ou alumínio
- Tampas de garrafa
- Ferragens
- Arames
- Fios de cobre
- Panela sem cabo

- Clipes, grampos e tachinhas
- Pregos
- Latas de tinta
- Latas de veneno
- Latas de combustíveis
- Esponjas de aço
- Pilhas e baterias



- Frascos e potes em geral (molhos, condimentos, perfumes, etc.)
- Garrafas de bebida
- Copos

- Espelhos
- Vidros de janelas
- Vidros de automóveis
- Cristal
- Lâmpadas
- Cerâmicas, porcelanas
- Tubos e telas de TV e de computadores
- Cacos de vidro
- Ampolas de medicamentos



- Copos, pratos e talheres descartáveis
- Tampas
- Embalagens de produtos de limpeza
- Embalagens e potes de alimentos
- Garrafas de água mineral
- Garrafas PET
- PVC
- Sacos plásticos
- Brinquedos
- Baldes

- Embalagens plásticas metalizadas (pacotes de salgadinhos, por exemplo)
- Cabos de panela
- Tomadas
- Adesivos
- Espumas (travesseiro/colchão/sofá)
- Acrílicos
- Eletrônicos

\*Isopor pode ser descartado junto ao plástico

## ➤ Orgânicos ➤

É recomendável que resíduos orgânicos como restos de comida e restos vegetais e animais, como cascas, talos, folhas, sementes de frutas e verduras, além de casca de ovo, restos de carnes e ossos, sejam separados dos resíduos recicláveis e rejeitos. Esses resíduos podem se tornar um adubo altamente nutritivo para as plantas e o solo.

Aqui algumas dicas de como separar seus resíduos orgânicos:

- 🍃 1. Caso você tenha uma composteira ou minhocário, disponha seus resíduos orgânicos nela.
- 🍃 2. Caso não tenha uma composteira ou minhocário, separe os resíduos orgânicos em sacolas biodegradáveis ou compostáveis, de preferência.
- 🍃 3. Não misturar os resíduos orgânico com os resíduos recicláveis e rejeitos.



## ➤ Rejeitos ➤

Tudo o que não for reciclável ou resíduo orgânico - como caixas e papéis engordurados e sujos, os papéis sanitários, poeira, pelos, adesivos, entre outros - é considerado um rejeito. Esses resíduos devem ser destinados ao aterro sanitário, sendo descartados na lixeira para serem coletados pelo caminhão de lixo da prefeitura.

Alguns cuidados que você deve ter com os rejeitos:

- 🍃 1. Não misture-os com os resíduos recicláveis nem orgânicos.
- 🍃 2. De preferência, separe-os numa sacola biodegradável.
- 🍃 3. Coloque a sua sacola com os rejeitos no dia e horário de coleta de lixo do seu bairro para serem destinados ao aterro sanitário da sua cidade.





## ATENÇÃO!

Leia as embalagens antes de descartar, pois existem alguns resíduos em que o descarte deve ser feito de forma especial, tais como:

- Medicamentos;
- Resíduos de saúde (hospitais e farmácias);
- Resíduos da indústria;
- Resíduos eletroeletrônicos (pilhas, baterias, lâmpadas fluorescentes, computadores, televisores, celulares etc.);
- Tintas e solventes;
- Pesticidas, inseticidas e herbicidas;
- Óleos de cozinha;
- Óleos lubrificantes e fluídos de freio;
- Aerossóis em geral, entre outros.

Esses resíduos **não devem ser descartados no lixo comum**, pois a destinação desses itens contempla etapas como descontaminação, autoclave, incineração e a destinação a aterros industriais controlados.

Se informe na sua cidade sobre quais são os melhores locais para descartar esses resíduos, como empresas de coleta especial, ONGs, pontos de coleta etc.



Foto: Freepik

# SE A MAIOR PARTE DOS MEUS RESÍDUOS É ORGÂNICO, O QUE EU POSSO FAZER COM ELES?

Os resíduos orgânicos correspondem a aproximadamente 45% do total de resíduos que produzimos. Eles normalmente são dispostos junto aos rejeitos e enviados para o aterro sanitário, mas também podem ser aproveitados para adubar as plantas da sua casa!

Quantas vezes a sua lixeira ficou com mal cheiro por conta de todos os resíduos orgânicos que ficam se decompondo dentro dela? Quantas vezes nasceram larvas e mosquinhas dentro da sua lixeira? Quantas vezes você já foi colocar a sacola de lixo na rua e escorreu um líquido? Temos uma solução para você!

## ➤ Como fazer uma composteira caseira ◀

A compostagem é um processo de reciclagem dos resíduos orgânicos, transformando-os em adubo fértil para o solo. A composteira caseira é tão simples de fazer que podem ser usados baldes, caixas de plástico - novos ou reutilizados. Tudo isso na sua própria casa!



### Para fazer uma composteira de baldes você precisa de:

- 3 Baldes de plástico com tampa de 10L ou mais que servirão de recipientes para o processo de compostagem
- 1 Faca
- Furadeira
- 1 Saco de folhas secas ou serragem
- Terra ou serragem suficientes para cobrir o fundo do balde

Assista o vídeo tutorial de como fazer uma composteira caseira!



## COMO FAZER?

1. Enumere seus baldes de 1 a 3;
2. Fure o fundo e as laterais do balde 1 e 2;
3. Corte as tampas do balde 2 e 3;
4. Coloque uma torneira no balde 3;
5. Preencha o fundo do balde 1 com terra ou serragem;
6. Deposite o seu resíduo orgânico (cascas de frutas e verduras, borra de café, cascas de ovos, folhas, ossos, etc.) e cubra com folhas secas ou serragem;
7. Mexa o conteúdo dos baldes periodicamente, de preferência a cada semana.
8. Repita o passo 5 até o balde encher;
9. Quando o balde 1 estiver cheio, troque de lugar com o balde 2;
10. O balde 3 deverá receber o líquido resultante, chamado de biofertilizante. Você pode utilizar o biofertilizante nas suas plantas diluindo 100ml para cada litro de água;
11. Para otimizar o processo é possível adicionar minhocas ou micro-organismos no conteúdo dos baldes.
12. Pronto! Em 90 dias o seu resíduo orgânico estará completamente transformado em adubo!



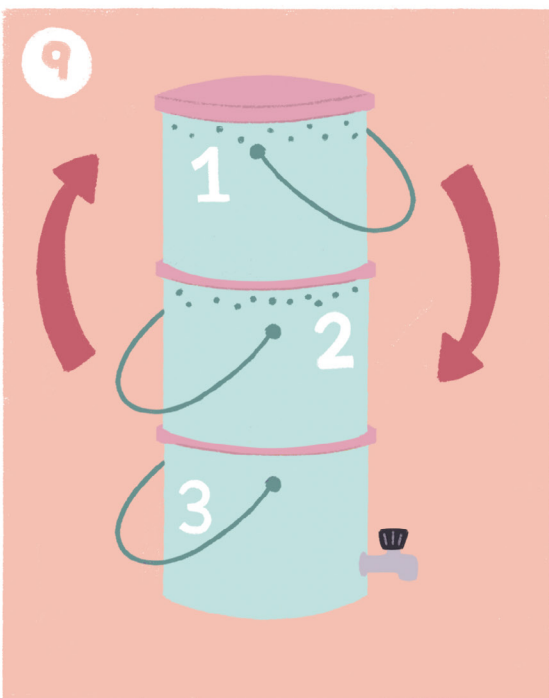
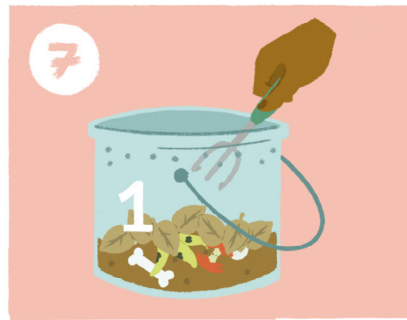
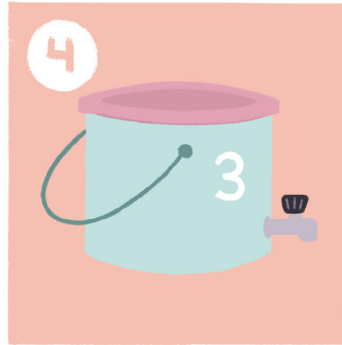
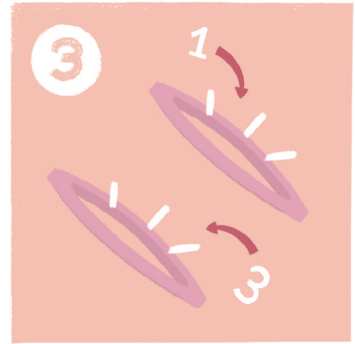
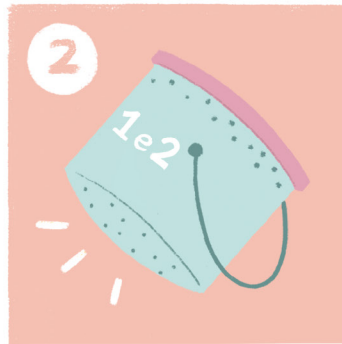
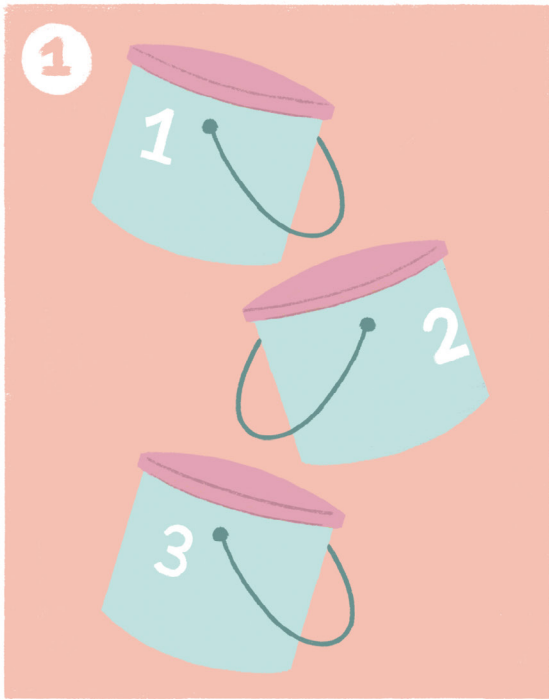
## ATENÇÃO!

### O QUE ENTRA NA COMPOSTEIRA

- Restos de alimentos
- Talos e cascas de verduras e frutas
  - Cascas de ovo
  - Borra de café
- Rolinho de papel
  - Filtro de café
- Podas de grama, folhas frescas e folhas secas, serragem

### O QUE NÃO ENTRA NA COMPOSTEIRA

- Frutas cítricas em excesso (podem acidificar o pH da terra)
  - Nozes (podem tornar o solo tóxico)
  - Laticínios (queijos, iogurtes etc.)
- Derivados de trigo (pães, bolos, macarrão etc.)
- Fezes de animais



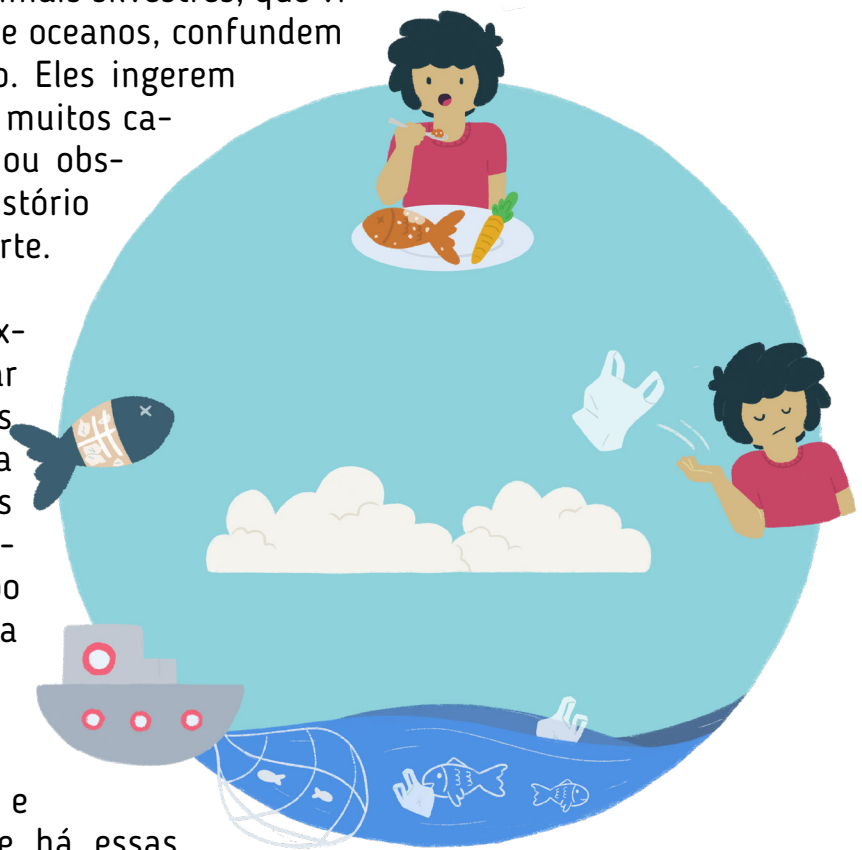
# TEM PLÁSTICO POR TODA PARTE! O QUE EU FAÇO?

## Você sabia?

O plástico, quando descartado incorretamente, acaba poluindo os igarapés e rios da Amazônia. Os animais silvestres, que vivem nas águas dos rios e oceanos, confundem o plástico com alimento. Eles ingerem a substância, o que, em muitos casos, leva à intoxicação ou obstrução do sistema digestório e, posteriormente, à morte.

Quando o plástico é exposto à ação da luz solar e ao atrito nos leitos dos rios, ele se transforma em pequenas partículas chamadas de microplásticos. Estudos do Grupo de Pesquisa em Ecologia Florestal do Instituto Mamirauá, encontraram microplástico em peixes amazônicos, e agora buscam saber se há essas partículas no solo, o que impactaria a forma com que o ambiente se regenera.

O microplástico é encontrado na carne dos peixes que ingerimos, no sal que é obtido a partir da água do mar, no solo, em suspensão no ar, na água da chuva e inclusive em nossa circulação sanguínea.



## Tipos de microplástico

### Primários

Liberados no ambiente como pequenas partículas



Pellets, esferas usadas como matéria-prima para a produção de plásticos maiores



Microesferas adicionadas em cosméticos, pastas dentais, esfoliantes e outros produtos de higiene

### Secundários

Resultam da degradação de objetos maiores



Fibras oriundas de roupas sintéticas, carpetes e tapetes e liberadas pelo atrito de pneus com o asfalto



Fibras oriundas de roupas sintéticas, carpetes e tapetes e liberadas pelo atrito de pneus com o asfalto



Resíduos plásticos expostos às intempéries ambientais (raios UV, temperatura, umidade, ação das ondas)



Restos de material empregados no cultivo agrícola, como estufas, telas de sombreamento e filmes para cobertura do solo

Fontes ONU, GESAMP E ENTREVISTADOS



É por isso que precisamos reutilizar ao máximo todas as embalagens plásticas que compramos e reduzir o uso de sacolas e embalagens plásticas! Precisamos conservar nossos rios e igarapés, especialmente o Rio Amazonas, o maior rio e o mais caudaloso do mundo!

## ➤ Como fazer um “plastijolo” ou “ecotijolo” ◀

**Você já imaginou um tijolo que pode durar até 500 anos?**

O plástico possui propriedades incríveis, durando muito tempo em nosso planeta. Se na sua cidade não houver pontos de coleta para reciclagem de plástico e se você quer evitar que os plásticos não recicláveis acabem poluindo nossos igarapés e rios, o plastijolo pode ser uma ótima solução!

**Assista o video tutorial de como fazer um plastijolo!**



### **Para fazer um plastijolo você precisa de:**

- Uma garrafa PET
- Uma vareta/colher de pau ou agulha de tricô
- Tesoura
- Embalagens plásticas

### **COMO FAZER?**

1. Lave e seque bem a garrafa PET.
2. Lave e seque as embalagens plásticas.
3. Insira as embalagens cortadas ou dobradas dentro da garrafa PET.
4. Com o auxílio da vareta, compacte as embalagens dentro da garrafa, sem deixar nenhum espaço vazio.
5. Preencha a garrafa com embalagens até ficar cheia.
6. Verifique a densidade do seu plastijolo, apertando ou pisando nele para deixá-lo bem firme!
7. Pronto! Aí está o seu plastijolo!



Essa é uma ótima forma para você se conectar com o seu resíduo, avaliar o quanto de plástico é consumido diariamente na sua casa, local de trabalho ou qualquer outro lugar. **Enquanto você faz o seu plastijolo, tenha sempre em mente a seguinte pergunta:**

Como posso reduzir o seu consumo de plástico?

O planeta agradece!

### O que você pode fazer com o seu plastijolo

- 🍃 Verifique se existe algum ponto de coleta ou algum projeto na sua cidade que colete plastijolos.
- 🍃 Faça algum artesanato com os plastijolos que você construiu, como bancos, mesas, cercas para hortas, entre outros.
- 🍃 Visite os seguintes sites e conheça os projetos que levam moradia e escola para comunidades carentes, todos feitos de plastijolo:
  - [www.ecobricks.org](http://www.ecobricks.org)
  - [www.ecobrickexchange.org/views/home.php](http://www.ecobrickexchange.org/views/home.php)
  - [www.azocleantech.com/article.aspx?ArticleID=1054](http://www.azocleantech.com/article.aspx?ArticleID=1054)



## ATENÇÃO!

### O que entra no plastijolo

- Embalagens de alimentos como arroz, feijão, macarrão, biscoito, salgadinhos, chocolate, bala, etc.
- Embalagens laminadas de sachês de maionese, ketchup, mostarda, molho de tomate, milho, etc.
- Sacolas de supermercado, embalagens de medicamentos vazias.

### O que não entra no plastijolo

- Papel, papelão, jornal, pontas de cigarro, guardanapo, etc.
- Pilhas, baterias, grampos, objetos metálicos.
- Cascas de frutas e verduras, resto de comida.



Foto: Vídeo "Como fazer um plastijolo ou ecotijolo?"

## ➤ Como fazer um “ecovaso” 🌿

### Você sabia?

99% dos produtos que compramos, incluindo suas embalagens, são descartados em até seis meses!

Antes de colocar uma embalagem na lixeira de recicláveis, tente usá-la o máximo que você puder! Você pode transformar embalagens de plástico, vidro, Tetra Pak e metal em lindos vasos para as suas plantas.

Assista o vídeo tutorial de como fazer um eco-vaso!

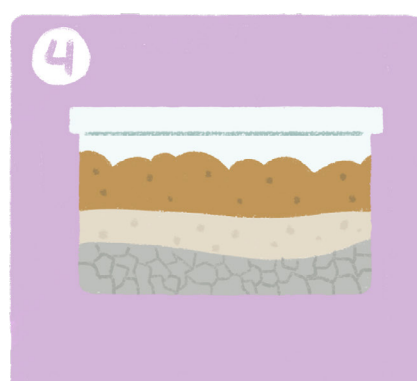
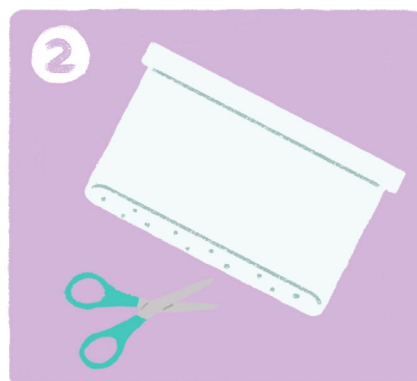
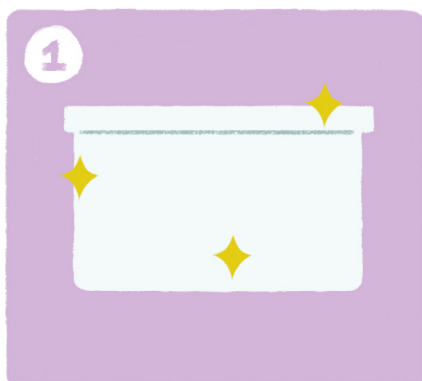


### Para fazer um “ecovaso” você precisa:

- Embalagens de plástico, vidro, Tetra Pak ou metal
- Tesoura
- Tintas, tecidos, fitas, canetas ou o que você tiver em casa para enfeitar o seu vaso
- Cola resistente a água (opcional)



- Lave e seque bem a embalagem escolhida
- Faça furos na base da embalagem com ajuda de uma tesoura ou prego, para que a água possa escoar.
- Enfeite o seu vaso como a imaginação mandar.
- Preencha o seu vaso com pedras, areia e terra ou conforme as necessidades da planta.
- Plante a sua escolhida e pronto!



**! ATENÇÃO!**

Lave bem a embalagem que você escolheu para não prejudicar a sua planta. De preferência, use embalagens de produtos alimentícios ou de limpeza e não utilize latas de tinta, solventes, inseticidas, herbicidas ou algum outro produto tóxico para plantas.

# E O QUE EU FAÇO COM OS MEUS RESÍDUOS DURANTE A PANDEMIA DA COVID-19?

Em 11 de março de 2020, a COVID-19 foi caracterizada pela OMS como uma pandemia, com a orientação para que as pessoas se mantivessem em casa, quando possível. Assim, utilizar os serviços de entrega em domicílio (delivery) se tornou uma prática cotidiana. Além disso, aumentou a preocupação das pessoas com a higiene de embalagens e alimentos. Ao mesmo tempo, foi possível observar um crescimento de cerca de 30% no consumo de objetos descartáveis, causado pelo uso frequente dos serviços de delivery de alimentos prontos, além de vegetais e produtos de supermercado.



Como ser sustentável em tempos de pandemia?  
Vamos deixar aqui duas dicas sobre o que fazer em tempos de isolamento. E saiba que nós podemos levar esses bons hábitos para toda a vida!

## ➤ Quando for ao mercado ➤

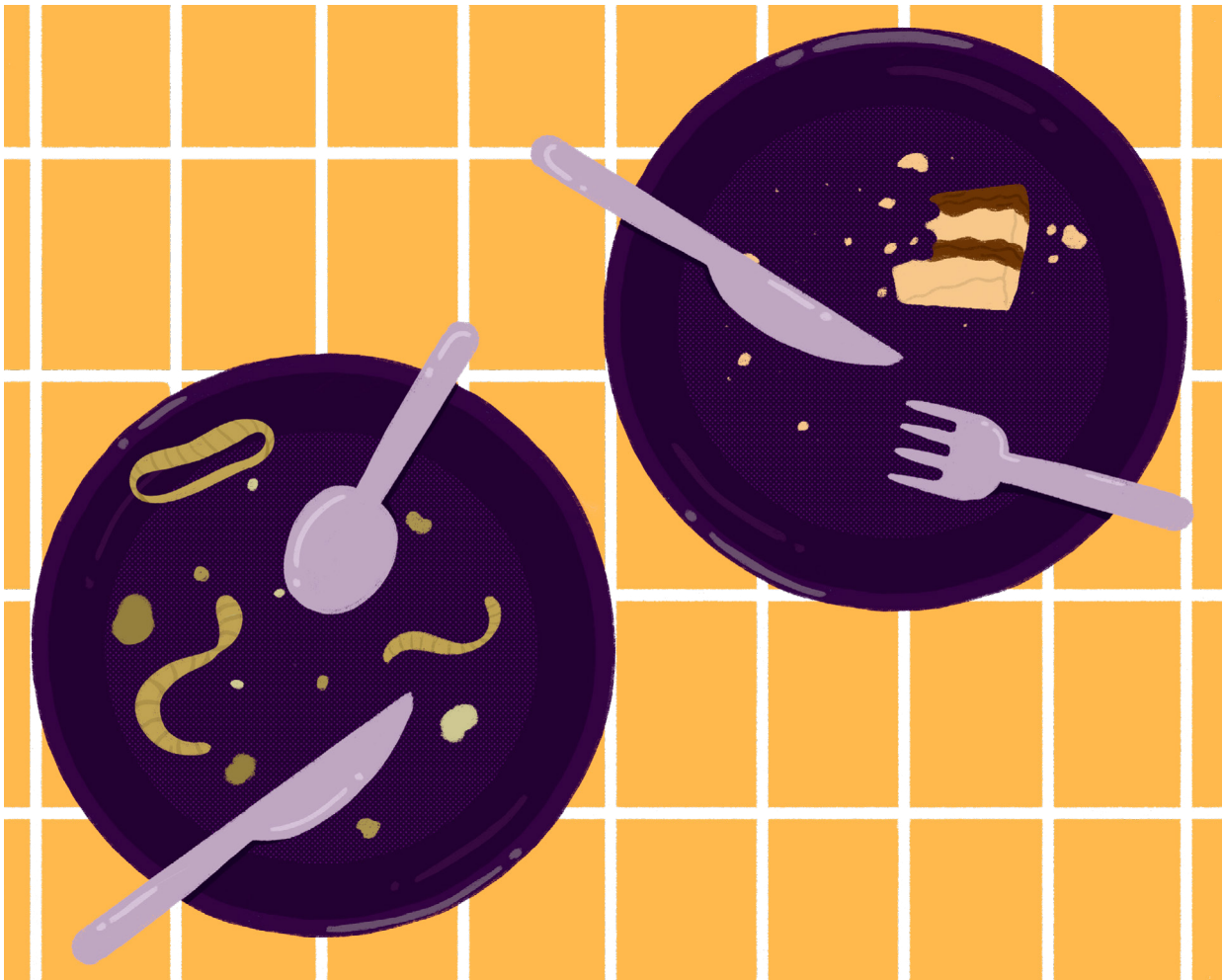


- Leve a sua sacola retornável para transportar as suas compras;
- Evite produtos industrializados e produtos com excesso de embalagem;
- Compre a granel. Você pode levar o seu pote nos empórios de grãos, evitando o uso de plástico e embalagens.

## ➤ Quando pedir delivery ◀



- ☞ Prefira serviços locais e próximos da sua casa. Menor valor de frete, menos combustível queimado e, em alguns casos, a entrega é feita a pé ou de bicicleta;
- ☞ Adicione sempre a observação de que não serão necessários talheres descartáveis, canudos ou guardanapos, já que você já os tem em casa;
- ☞ Dê preferência a estabelecimentos que utilizem embalagens de papel. Caso já tenha condimentos como maionese, mostarda, ketchup em casa, coloque nas observações que não é necessário enviar os sachês;
- ☞ Quando terminar de comer, lave as embalagens plásticas e, após secas, disponha-as na sua lixeira de recicláveis e/ou adicione as embalagens no seu “plastijolo” (página 28), como vimos anteriormente.



## Como fazer um "plastijolo" ou "ecotijolo" COVID-19

Durante a pandemia, muitas famílias e estabelecimentos estão fazendo uso de luvas, máscaras, toucas e outros itens de proteção individual.

A ideia aqui é impedir que esses itens sejam tratados como rejeitos, onde iriam diretamente para aterros sanitários e lixões, ou pior ainda, descartados de forma errada, aumentando o risco de contaminação de outras pessoas e dos nossos corpos d'água, como os nossos rios e igarapés.



### Para fazer um "plastijolo" ou "ecotijolo" COVID você precisa de:

- Uma garrafa PET
- Uma vareta/colher de pau/agulha de tricô
- Tesoura
- Luvas, máscaras descartáveis, toucas, sacolas de delivery (que você desconfie que estejam contaminadas)

### COMO FAZER?

1. Lave e seque bem a garrafa PET.
2. Insira na garrafa as máscaras, luvas, toucas, etc.
3. Com o auxílio da vareta, compacte os itens sem deixar nenhum espaço vazio.
4. Preencha a sua garrafa PET com os resíduos que você suspeita que tenham tido contato com o vírus.
5. Verifique a densidade do seu plastijolo, apertando ou pisando nele e deixando-o bem firme!
6. Pronto! Aí está o seu plastijolo COVID!



## ! ATENÇÃO!

Segundo a OMS, esses materiais não devem ser misturados aos outros itens do plastijolo mostrados anteriormente. Por isso, separe uma garrafa PET e uma vareta somente para esse fim, mantendo-os próximos a entrada de casa. Após manusear o plastijolo COVID, lave bem as mãos com água e sabão!



# COMO POSSO SER MAIS SUSTENTÁVEL NO MEU DIA A DIA

## ➤ Praticando os “Rs” da Sustentabilidade ➤

A sustentabilidade é o princípio de uso dos recursos naturais, respeitando as necessidades econômicas e sociais presentes e futuras da humanidade, sem prejudicar o nosso planeta. Os três “Rs” da sustentabilidade que devem guiar as nossas escolhas diárias são: reduzir, reutilizar e reciclar, que também se desdobram em muitas outras ações e outros “Rs”. Nessa cartilha, falaremos de seis atitudes simples que podem mudar o seu dia a dia e o nosso planeta.





## Reparar

Estamos na época do descarte, o que significa que, se um produto não funciona mais, você consegue substituí-lo facilmente, comprando um novo. Porém, o desperdício poderia ser reduzido se, ao invés disso, você pudesse consertá-lo.

### **Algumas perguntas que posso me fazer para REPARAR o que eu consumo:**

- 🍃 O produto que estou querendo descartar pode ser consertado facilmente?
- 🍃 Será que tem algum tutorial no Youtube para me ajudar a consertar o meu produto?
- 🍃 Posso comprar as peças que quebraram antes de descartar o produto?
- 🍃 Posso costurar a minha roupa antes de jogá-la fora e comprar uma nova?
- 🍃 Posso usar ainda a minha roupa com furo ou rasgada para outra utilidade?



## Repensar

Refletir sobre as nossas práticas diárias em relação ao meio ambiente, como consumo e descarte, é uma forma de nos tornarmos mais conscientes sobre o nosso papel na conservação e na manutenção do nosso planeta.

### **Algumas perguntas que posso me fazer para REPENSAR o meu consumo:**

- 🍃 O que estou comprando é algo que eu realmente necessito?
- 🍃 Às vezes será que eu não consumo por impulso e acabo gerando desperdício?
- 🍃 Ao invés de comprar algo novo, eu poderia aproveitar algo que já tenho?
- 🍃 Se vou comprar algum objeto novo que já tenho em casa, o que vou fazer com o antigo?
- 🍃 Estou descartando o lixo em casa adequadamente?
- 🍃 Essa embalagem que vou jogar fora pode ser reciclada?








Foto: Freepik



## Recusar

Recusar sacolas plásticas, embalagens, copos e canudos descartáveis é uma pequena atitude que pode fazer uma grande diferença. Quando você muda estes hábitos, você influencia as pessoas que te cercam, criando uma grande corrente do bem. Dizer “não” para o descartável é dizer “sim” para a natureza!

### **Algumas perguntas que posso me fazer para RECUSAR atitudes de consumo:**

-  Preciso do canudo?
-  Preciso aceitar a sacola plástica para tudo?
-  Preciso aceitar talheres plásticos?
-  Posso me recusar a desenhar ou criar algo que não seja sustentável ou necessário?
-  Leve consigo a sua bolsa retornável, seu canudo e seus talheres.



## Reduzir

O hábito de consumo exagerado é responsável por grande parte do impacto ambiental. Quando eu reduzo o meu consumo, toda a cadeia produtiva é afetada, desde a matéria-prima até o produto final. Quando não for possível evitar a compra, é melhor escolher o item com maior durabilidade. Evite o desperdício!

### **Algumas perguntas que posso me fazer para REDUZIR o meu consumo:**







-  Se eu comprar um produto mais caro, será que ele vai economizar mais energia ou vai durar mais?
-  Posso reduzir a quantidade de materiais para construir um novo projeto, produto ou manualidade?
-  Preciso de sacolas plásticas para pegar as minhas compras?
-  Ao invés de comprar tantas pilhas, poderia investir um pouco mais e comprar pilhas recarregáveis.
-  Posso comprar uma lâmpada mais barata, mas será que ela vai economizar energia?
-  Será que não é melhor eu fechar a torneira enquanto estou tomando banho ou escovando os dentes para economizar água?



Foto: Freepik








## Reutilizar

Reutilizar é o “R” da sustentabilidade que tem mais aplicação em nosso cotidiano. O Brasil gera 79 milhões de toneladas de resíduo sólido por ano, sendo que 30% tem potencial de reciclagem, mas somente 3% é reciclado. A Colômbia também tem baixos índices de reciclagem que giram em torno de 4%. Enquanto isso, o Peru já possui um projeto de lei que irá proibir o uso de plásticos descartáveis gradualmente.

**Enquanto não é possível ter uma reciclagem eficiente, a melhor saída é reutilizar em vez de descartar!**

Embalagens de vidro podem durar para sempre dentro do seu armário com novos temperos a cada mês; latas de leite podem guardar deliciosos biscoitos caseiros por muitos anos e potes de margarina podem se tornar belíssimos vasos.

**Algumas perguntas que posso me fazer para REUTILIZAR o que eu consumo:**

-  Será que eu joga fora ou posso usar isto para alguma outra coisa?
-  Será que esta embalagem pode se transformar em algum outro produto útil?
-  Será que algumas partes deste produto podem ser reaproveitadas?
-  Será que posso transformar esta embalagem em um ecovaso (página 29)?
-  Será que posso usar estas folhas de papel como rascunho antes de colocá-las no lixo reciclável?



## Reciclar

É quando o resíduo passa por algum tipo de transformação, ou tratamento e volta à indústria como um novo produto. Como o próprio nome diz, é o mesmo que re-introduzir ao ciclo produtivo.

Com a reciclagem, é possível minimizar o impacto ambiental da extração de matéria-prima para a indústria, reduzindo também o gasto de água, necessário no processo de produção de um novo produto, além de diminuir a quantidade de resíduo descartado de modo incorreto.

**A reciclagem começa dentro de casa, com a separação do resíduo!**

A destinação correta dos resíduos para catadores, cooperativas ou empresas recicladoras, permite que o material volte ao ciclo produtivo, gerando emprego e renda a todos os envolvidos no processo.

**Algumas perguntas que posso me fazer para RECICLAR o que eu consumo:**







-  Esta embalagem pode ser reciclada?
-  Estou lavando os meus resíduos recicláveis antes de colocá-los na lixeira de resíduos recicláveis?
-  Porque não estou fazendo a coleta seletiva?
-  Será que posso ajudar a implementar coleta seletiva no meu trabalho ou em meu bairro?
-  E se eu conversar com um amigo(a) sobre os benefícios de separar os resíduos em casa?
-  Será que estou optando por materiais reciclados em vez de materiais virgens?



Foto: Freepik

# AGORA É A SUA VEZ!

A mudança começa com as pequenas ações.  
Transforme a sua cidade de casa!

## ➤ A SDSN Amazônia ➤

A Rede de Soluções para o Desenvolvimento Sustentável (ou SDSN, na sigla em inglês) é uma iniciativa criada em 2014 e vinculada à ONU, cujo objetivo é mobilizar especialistas para a disseminação e implementação dos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) e o Acordo de Paris no mundo. A SDSN Amazônia, formada no mesmo ano e sob a coordenação da FAS, tem a missão de integrar os países que compõem a bacia hidrográfica amazônica.

Dessa forma, a rede procura engajar universidades, organizações não governamentais, centros de pesquisa, instituições governamentais e privadas, além de organizações multilaterais e da sociedade civil para solucionar problemas de forma prática, promovendo o desenvolvimento sustentável na região.

Com sede em Manaus (AM), a SDSN Amazônia visa mobilizar o conhecimento local na busca por soluções e boas práticas para os desafios relacionados ao desenvolvimento sustentável, respeitando as características pertinentes à realidades dos países envolvidos (Brasil, Bolívia, Colômbia, Equador, Guiana, Guiana Francesa, Peru, Suriname e Venezuela). Todas as soluções têm o intuito de contribuir com a experiência e posicionamento de vanguarda em relação aos indicadores regionais dos ODS.

## ➤ A Fundação Amazônia Sustentável (FAS) ➤

Criada em 2008, a Fundação Amazônia Sustentável (FAS) é uma organização não governamental e sem fins lucrativos que promove o desenvolvimento sustentável na Amazônia. Reconhecida como uma entidade de assistência social, a FAS trabalha para garantir direitos de populações tradicionais por meio de projetos produtivos de base sustentável e de ações de pesquisa, desenvolvimento e inovação.

A Fundação foi criada a partir de uma parceria entre diversas instituições, entre elas a Petrobras. Vinculadas aos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS), as ações abrangem as escalas global, amazônica e local, focando nos seguintes eixos: saúde, educação e cidadania, empoderamento comunitário, geração de renda, infraestrutura comunitária, conservação ambiental, gestão e transparência, pesquisa, desenvolvimento e inovação.

A missão da FAS é contribuir para a conservação ambiental da Amazônia, valorizando a floresta em pé e o bem-estar de comunidades ribeirinhas, com implementação e disseminação de conhecimentos que visem o desenvolvimento sustentável. A Fundação Amazônia Sustentável tem o objetivo de se transformar em uma referência mundial em soluções para o desenvolvimento sustentável na Amazônia, por meio da valorização da floresta em pé, do empoderamento comunitário e da ampliação e fortalecimento de parcerias.





## Contato

Manaus / Amazonas

Rua Álvaro Braga, 351, bairro Parque Dez de Novembro, Manaus, Amazonas, Brasil | CEP. 69054-594

[info@sdsn-amazonia.org](mailto:info@sdsn-amazonia.org) | [www.sdsn-amazonia.org](http://www.sdsn-amazonia.org)



/sdsnamazonia



## Contato

Manaus / Amazonas

Rua Álvaro Braga, 351 Parque 10 | CEP 69054-595 | (92) 4009-8900 / 0800 722-6459

[fas@fas-amazonas.org](mailto:fas@fas-amazonas.org) | [www.fas-amazonia.org](http://www.fas-amazonia.org)



/fasamazonia

