



FAS
Fundação
Amazônia
Sustentável



**¡TRANSFORMA
TU CIUDAD
DESDE CASA!**

giz Deutsche Gesellschaft
für Internationale
Zusammenarbeit (GIZ) GmbH



Foto: Looney

FICHA TÉCNICA

Fundación Amazonia Sostenible – (FAS)

Virgilio Viana – Superintendente General

Valcléia Solidade – Superintendente de Desarrollo Sostenible

Victor Salviati – Superintendente de Innovación y Desarrollo Institucional

Luiz Villares – Superintendente Administrativo-Financiero

Michelle Costa – Superintendente de Gestión y Planificación

Programa de Soluciones Innovadoras

Gabriela Sampaio – Gerente de Programas de Soluciones Innovadoras

Carolina Ramírez Méndez – Secretaria Ejecutiva de la SDSN Amazonia

Gabrielly Santana Lima – Practicante de la SDSN Amazonia

Cartilla “Transforme su ciudad desde casa”

Proyecto editorial: Carolina Ramírez Méndez e Cristine Rescarolli

Texto: Carolina Ramírez Méndez e Cristine Rescarolli

Revisión: Alessandra Marimon, Gabriela Sampaio e Kelly Souza

Proyecto gráfico: Up Comunicação Inteligente

Traducción: Nativa Translations

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



Foto: Freepik

ÍNDICE

PRESENTACIÓN.....	8
--------------------------	----------

¿BASURA O RESIDUO SÓLIDO?.....	10
---------------------------------------	-----------

El origen de la basura.....	11
¿Cuál es la diferencia entre basura y residuos sólidos?.....	13
¿Cómo se tratan los residuos sólidos en su ciudad?.....	16

¿QUÉ PUEDO HACER?.....	18
-------------------------------	-----------

¿Cómo separar los residuos sólidos en mi casa?.....	18
Reciclables.....	19
Orgánico.....	21
Desechos.....	21
Si la mayoría de mis residuos son orgánicos, ¿qué puedo hacer con ellos?.....	23
Cómo hacer una compostera casera.....	23
¡Hay plástico por todas partes! ¿Qué hago?.....	26
Cómo hacer una un "plastiladrillo" o "ecoladrillo".....	28
Cómo hacer una "ecomacetas".....	31

¿Y qué hago con mis desechos durante la pandemia del COVID-19?.....33

Cuando vas al mercado.....33

Cuándo pidas delivery.....34

Cómo hacer un "plastiladrillo o un "ecoladrillo" COVID-19.....35

¿CÓMO PUEDO SER MÁS SOSTENIBLE EN MI DÍA A DÍA?.....37

Practicar las "Rs" de sostenibilidad.....37

Reparar.....38

Repensar.....38

Rechazar.....40

Reducir.....40

Reutilizar.....42

Reciclar.....42

¡AHORA ES TU TURNO!





PRESENTACIÓN

Cada persona del planeta produce aproximadamente 1 kg de desechos al día. Puede parecer poco, pero si ponemos toda la basura del mundo en camiones, ¡estos vehículos darían 24 vueltas al planeta Tierra! ¡Es demasiada basura!

Los residuos, cuando no son destinados ni manejados adecuadamente, causan un impacto negativo en nuestras ciudades y nuestro planeta. Uno de los principales contaminantes de nuestros ríos y arroyos en la Amazonía es el plástico, que no sólo contamina el río Amazonas, sino también el Océano Atlántico, donde desemboca. ¿Sabías que alrededor del 30% del plástico que contamina este océano proviene de la Amazonía?

Además, la pandemia del COVID-19 ha aumentado nuestro consumo de objetos desechables, como máscaras, guantes, gorras, envolturas y bolsas, agravando aún más la contaminación de nuestro planeta y de nuestra querida Amazonía.

Tú y yo podemos cambiar esa situación aprendiendo nuevos hábitos sobre cómo disponer nuestros residuos sólidos en casa. ¡Desde tu propia casa, puedes transformar tu ciudad, la Amazonía y nuestro planeta! Así, contribuirás con acciones que permitan alcanzar la Agenda 2030, que establece un plan de acción para alcanzar 17 Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) y erradicar los principales desafíos que enfrenta la humanidad, como hacer ciudades y comunidades más inclusivas, seguras, resilientes y sostenibles. ; asegurar patrones de producción y consumo sostenibles; tomar medidas urgentes para combatir el cambio climático; y conservar nuestros ecosistemas terrestres y acuáticos.

Lo que aprenderás en esta cartilla tendrá un efecto multiplicador y por lo tanto cada vez más personas se unirán a nosotros para transformar nuestros hogares, nuestra ciudad, nuestra Amazonía y nuestro planeta en un lugar más limpio y responsable, sin dejar a nadie atrás!

El cambio comienza con pequeñas acciones. ¡Transforma tu ciudad desde casa!

¿Vamos a comenzar?

3 SALUD Y BIENESTAR



6 AGUA LIMPIA Y SANEAMIENTO



8 TRABAJO DECENTE Y CRECIMIENTO ECONÓMICO



11 CIUDADES Y COMUNIDADES SOSTENIBLES



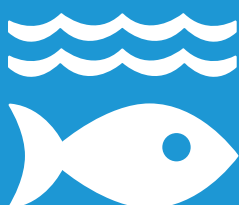
12 PRODUCCIÓN Y CONSUMO RESPONSABLES



13 ACCIÓN POR EL CLIMA



14 VIDA SUBMARINA



15 VIDA DE ECOSISTEMAS TERRESTRES



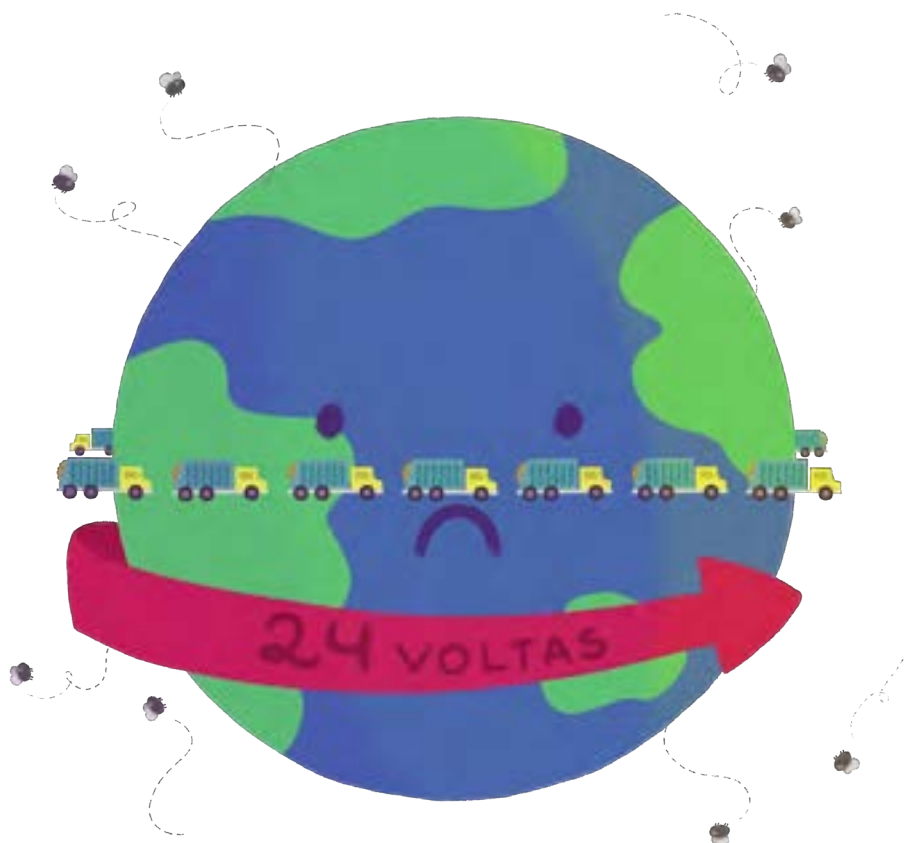
17 ALIANZAS PARA LOGRAR LOS OBJETIVOS



¿BASURA O RESIDUO SÓLIDO?

¿Sabías que arrojamos más de **2 billones de toneladas de basura cada año**?¹

Si ponemos toda la basura en camiones, ellos darían **24 vueltas al planeta tierra**. Toda esta cantidad de basura es generada por nosotros debido a nuestro patrón de consumo desenfrenado y la economía actual, haciendo que **el 99% de las cosas que compramos, se descarten en seis meses**.²



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

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

Sin embargo, con el pasar de los años, con nuevas invenciones y tecnologías, los seres humanos han comenzado a desarrollar materiales que pueden tardar cientos de años en descomponerse en la naturaleza, o son altamente tóxicos, contaminando el medio ambiente.

¿Cuánto tiempo tarde en descomponerse?



Papel

De 3 a 6 meses



Chicle

5 años



Cartón

De 3 a 6 meses



Línea de pesca

Más de 100 años



Empaque de leche

De 3 a 6 meses



Madera pintada

13 años



Lata de cereza

Más de 100 años



Flotador de tecnopor

13 años



Vidrio

Cerca de 1 millón de años



Botella de plástico

Más de 100 años



Tela

De 6 meses a 1 año



Residuo radioactivo

Cerca de 250 mil año



Filtro de cigarro

5 años

¿Cuál es la diferencia entre basura y residuos sólidos?

Utilizamos la palabra “basura” para todo lo que botamos en el cesto de basura. Sin embargo, lo que puede ser basura para ti, puede ser reutilizado y ser un material valioso y útil para otra persona. Es por eso que deberíamos llamarlo “residuos sólidos” en lugar de “basura”.

BASURA

No tiene valor ni utilidad

VS

RESIDUOS SÓLIDOS

Se puede reutilizar

Según la Política Nacional de Residuos Sólidos del Brasil (PNRS), el residuo sólido es:

"(...) todo material, sustancia, objeto o bien eliminado resultante de actividades humanas en la sociedad", en estado sólido, líquido o gaseoso "(...) cuyas particularidades hacen inviable su liberación en el sistema público de alcantarillado o en los cursos de agua, o requieren soluciones técnicas o económicamente inviables frente a la mejor tecnología disponible."



³BRASIL, Plan Nacional de Residuos Sólidos, disponible en https://sinir.gov.br/images/sinir/Arquivos_diversos_do_portal/PNRS_Revisao_Decreto_280812.pdf



Residuos sólidos

Los residuos sólidos se pueden dividir en "reutilizables" y "desechos". Aproximadamente el 80% de los residuos que generamos son reutilizables y sólo el 20% se consideran desechos.



Reutilizables: (80%)

Los residuos reutilizables son aquellos que pueden servir de insumo para crear un nuevo producto.



Desechos: (20%)

Los desechos son residuos que no tienen alternativa de aprovechamiento y/o reciclaje, como polvo, residuos de baño, colillas de cigarrillos, entre otros. Los residuos se desechan en la basura común y se llevan al vertedero sanitario.



Residuos reciclables (35%)

Son todos esos residuos que pueden transformarse después de su uso en nuevos productos. Se trata de materiales como vidrio, metal, plástico, papel, poliestireno y residuos especiales como aceite de cocina, baterías, lámparas y residuos electrónicos que se pueden reciclar. También se puede llevar a puntos de reciclaje.



Residuos orgánicos (45%)

Restos de alimentos y restos de origen animal o vegetal que pueden utilizarse en composteras y/o vermicomposteras domésticas.



Foto: Freepik

¿Alguna vez has hablado con un recolector que pasa por la calle en tu vecindario?

Tu puedes, por ejemplo, separar los materiales reciclables que ese recolector recoge más. ¿Qué piensas?

¿Cómo se tratan los residuos sólidos en su ciudad? 🌿

En la mayoría de las ciudades de Brasil, Colombia y Perú, la recolección de residuos se lleva a cabo de manera convencional, en la que todo tipo de residuos sólidos (reutilizables y desechos) son recogidos de manera mixta por un camión y enviados a un relleno sanitario o basurero a cielo abierto.

En los rellenos sanitarios y los basureros, los recolectores buscan las cosas que pueden tener cierto valor económico, como los residuos reciclables. Al mismo tiempo, están expuestos a diversos riesgos a la salud, como residuos contaminantes, vidrios rotos y la presencia de animales que pueden transmitir enfermedades.

A través de la Política Nacional de Residuos Sólidos (PNRS), se establecieron directrices para apoyar a los recolectores de residuos, como la obligación de los municipios de incorporarlos en la colecta selectiva de residuos sólidos reciclables. La organización de la informalidad dio lugar a la creación de asociaciones y cooperativas de recolectores de residuos, formalizando este tipo de trabajo en el campo de la gestión de residuos sólidos.

Sin embargo, existe una cierta resistencia de los propios recolectores de residuos en cuanto a la necesidad de abandonar los basurales y rellenos sanitarios. Además, todavía hay dificultades para reconocer al recolector de residuos como trabajador/a



en la estructura de los sistemas de colecta selectiva. Sin embargo, ya hemos tenido algunos logros, como la creación de la Clasificación Brasileña de Ocupación (CBO) que reconoce la profesión de recolector de material reciclable, representando una garantía de derechos al ciudadano en su forma de trabajar, además de dar visibilidad una clase trabajadora centrada exclusivamente en este asunto.

La salida de personas de los basureros y rellenos municipales garantiza el acceso a los derechos básicos a los programas de asistencia social, considerados primordiales para mejorar la calidad de vida, además de alentar a los trabajadores a practicar el trabajo de forma segura y justa.



¿Alguna vez te has preguntado cómo funciona la colecta de residuos en tu ciudad?



Foto: Freepik

¿QUÉ PUEDO HACER?

¡Aproximadamente el 80% de sus residuos pueden ser reutilizados! En promedio, cada persona produce 1 kg de residuos por día, de los cuales aproximadamente el 45% son residuos orgánicos y el 35% son residuos reciclables.

¡Podemos hacer la diferencia! ¡Podemos transformar nuestras ciudades desde nuestros hogares, reduciendo la cantidad de residuos que van al basurero!

#TransformeTuCiudadDesdeCasa

¿Cómo separar los residuos sólidos en mi casa? 🌿

La separación de sus residuos en residuos reciclables, orgánicos y/o no reciclables, tanto en casa, en el trabajo o en la escuela, es una manera de cuidar el planeta y ayudar a aquellos que viven del reciclaje. Para un mejor uso de los residuos sólidos, sepáralo en las tres categorías:



Reciclables



Organicos



Desechos

Vea el vídeo tutorial sobre cómo separar los residuos en: ¡Reciclable, Orgánico y Desechos!



➤ Reciclables ➤

Al separar residuos reciclables como papel, metal, vidrio, plástico y polioestireno, debes tener en cuenta lo siguiente:

1. Compruebe si la envoltura tiene el símbolo reciclable o verifique el cuadro a continuación con los materiales que son reciclables.
2. Lave y seque las envolturas antes de desechar (latas de salsa de tomate, caja de leche, envases de yogurt, empaque de harina, envases de tecnopor, etc.)
3. Todos los materiales reciclables, después de lavarse y secarse, pueden ir a una sola bolsa o caja de cartón, o también puedes separarlos de acuerdo con su naturaleza (papel, metal, vidrio, plástico y tecnopor).
4. Si en su ciudad no hay colecta selectiva de residuos reciclables de puerta en puerta, lleve sus reciclables para una cooperativa o asociación de recolectores de residuos o para puntos de entrega voluntaria en supermercados, tiendas y/o parques.
5. Cuando no hay un local específico de descarte del tecnopor, sepárelo junto con el plástico.



Foto: Freepik

RESÍDUO

RECICLABLES

NO RECICLABLES



- Periódicos usados, papeles usados de escribir y/o de imprimir
- Libros y revistas
- Cajas de cartón, cartulinas y tarjetas
- Cajas de larga duración o Tetra Pak (caja de leche, caja de jugo, etc.)
- Papel de seda

- Adhesivos, etiquetas, cinta adhesiva
- Comprobante de pago de tarjeta de crédito
- Papel carbón
- Papel fotográfico, fotografías
- Papeles sucios, engrasados o contaminados
- Papeles metalizados, cubiertos de parafina o laminados
- Papeles sanitarios



- Lata de acero o aluminio
- Tapas de botellas
- Fierro
- Alambres
- Alambres de cobre
- Cacerolas sin manija

- Clips, grapas y tachuelas
- Clavos
- Latas de tinta
- Latas de veneno
- Latas del combustible
- Esponjas de acero
- Pilas y baterías



- Frascos y potes en general (salsas, condimentos, perfumes, etc.)
- Botellas de bebida
- Vasos

- Espejos
- Vidrios de ventanas
- Vidrios de automóviles
- Cristal
- Bombillas
- Cerámica, porcelanas
- Tubos y pantallas de tv y ordenadores
- Fragmentos de vidrio
- Ampollas de medicamentos



- Vasos, platos y cubiertos desechables
- Tapas
- Envases de productos de limpieza
- Envases y potes de alimentos
- Botellas de agua mineral
- Botellas PET
- PVC
- Bolsas plásticas
- Juguetes
- Baldes

- Envases de plástico metalizados (paquetes de aperitivos, por ejemplo)
- Manijas de cacerolas
- Enchufes
- Adhesivos
- Espuma (almohada/colchón/sofá)
- Acrílicos
- Electrónicos

*El tecnopor o poliestireno se puede desechar junto al plástico

➤ Orgánico ➤

Se recomienda separar los residuos orgánicos como restos de alimentos, restos vegetales y animales, como cáscaras, tallos, hojas, semillas de frutas y verduras, así como cáscara de huevo, carne y huesos, de los residuos reciclables y desechos. Estos residuos pueden convertirse en un abono altamente nutritivo para las plantas y la tierra.

Estos son algunos consejos sobre cómo separar sus residuos orgánicos:

- 🍃 1. Si tienes una compostera o vermicompostera, coloca tus residuos orgánicos en él.
- 🍃 2. Si no tienes una compostera o vermicompostera, separa los residuos orgánicos en bolsas biodegradables o compostables, preferiblemente.
- 🍃 3. No mezcle residuos orgánicos con residuos reciclables y/o desechos



Aprenda a hacer una compostera en la página 23



Foto: Freepik

➤ Desechos ➤

Todo lo que no sea reciclable o residuo orgánico, como cajas y papeles con grasa y sucios, papel higiénico, polvo, cabello, adhesivos, entre otros, se considera desecho. Estos residuos deben ser enviados al relleno sanitario, siendo desechados en el basurero común para que sean recolectados por el camión de basura municipal.

Algunos cuidados que usted debe tener con los desechos:

- 🍃 1. No los mezcle con los residuos reciclables u orgánicos.
- 🍃 2. Preferiblemente, sepárelos en una bolsa biodegradable.
- 🍃 3. Coloque su bolsa con los desechos en el día y horario de colecta de basura de su vecindario para que sea destinado al relleno sanitario de su ciudad.



Foto: Freepik

! ¡ATENCIÓN!

Lea los empaques antes de desechar, ya que existen algunos residuos que deben desecharse de manera especial, tales como:

- Medicamentos;
- Residuos sanitarios (hospitales y farmacias);
- Residuos industriales;
- Residuos electrónicos (pilas, lámparas fluorescentes, computadores, televisores, teléfonos móviles, etc.);
- Pinturas y disolventes
- Pesticidas, insecticidas y herbicidas;
- Aceites de cocina;
- Aceites lubricantes y líquidos de frenos;
- Aerosoles en general, entre otros.

Estos residuos **no deben descartarse en los basureros ordinarios**, porque el destino de estos artículos incluye medidas como la descontaminación, la autoclave, la incineración y su destinación a rellenos sanitarios controlados.

Averigüe en su ciudad cuales los mejores lugares que aceptan el desecho de estos residuos, tales como empresas especiales de colecta, ONG, puntos de colecta, etc.



Foto: Freepik

SI LA MAYORÍA DE MIS RESIDUOS SON ORGÁNICOS, ¿QUÉ PUEDO HACER CON ELLOS?

Los residuos orgánicos corresponden aproximadamente al 45% del total de residuos que producimos. Generalmente se desechan junto a los desechos y se envían al relleno sanitario, pero también se pueden aprovechar como fertilizante para las plantas de tu hogar!

¿Cuántas veces tu basura ha tenido mal olor debido a todos los residuos orgánicos que se están descomponiendo en su interior? ¿Cuántas veces nacieron larvas y moscas en tu basura? ¿Cuántas veces has sacado la basura a la calle y goteó un líquido? ¡Tenemos una solución para ti!

➤ Cómo hacer un compostera casera ➤

El compostaje es un proceso de reciclaje de residuos orgánicos, convirtiéndolos en un fertilizante rico para el suelo. La compostera casera es muy simple de hacer, puedes usar baldes, cajas de plástico, nuevas o reutilizadas. ¡Todo esto en tu propia casa!



Para crear una compostera de baldes, necesitas:

- 3 baldes de plástico con tapa de 10L o más, que servirán como contenedores para el proceso de compostaje
- 1 cuchillo
- Taladro/Perforadora
- 1 bolsa de hojas secas o aserrín
- Tierra o aserrín para cubrir la parte inferior del balde

¡Mira el video tutorial sobre cómo hacer una compostera casera!



¿Cómo se hace?

1. Enumera sus baldes de 1 a 3;
2. Perfora el fondo y las laterales del balde 1 y 2;
3. Corta las tapas de los baldes 2 y 3;
4. Coloque un grifo/caño en el balde 3;
5. Llene el fondo del balde 1 con tierra o aserrín;
6. Deposite sus residuos orgánicos (cáscaras de frutas y verduras, restos de café, cáscaras de huevo, hojas, huesos, etc.) y cubra con hojas secas o aserrín;
7. Revuelva el contenido de los baldes periódicamente, preferiblemente cada semana.
8. Repita el paso 6 y 7 hasta que el balde esté lleno;
9. Cuando el balde 1 esté lleno, cambie de lugar con el balde 2;
10. El balde 3 debe de recibir el líquido llamado biofertilizante o biol. Puedes utilizar el biofertilizante en tus plantas diluyendo 100ml por cada litro de agua;
11. Para optimizar el proceso, puedes agregar lombrices de tierra o microorganismos al contenido de los baldes.
12. ¡Listo! ¡En 90 días sus residuos orgánicos se transformarán completamente en fertilizante!



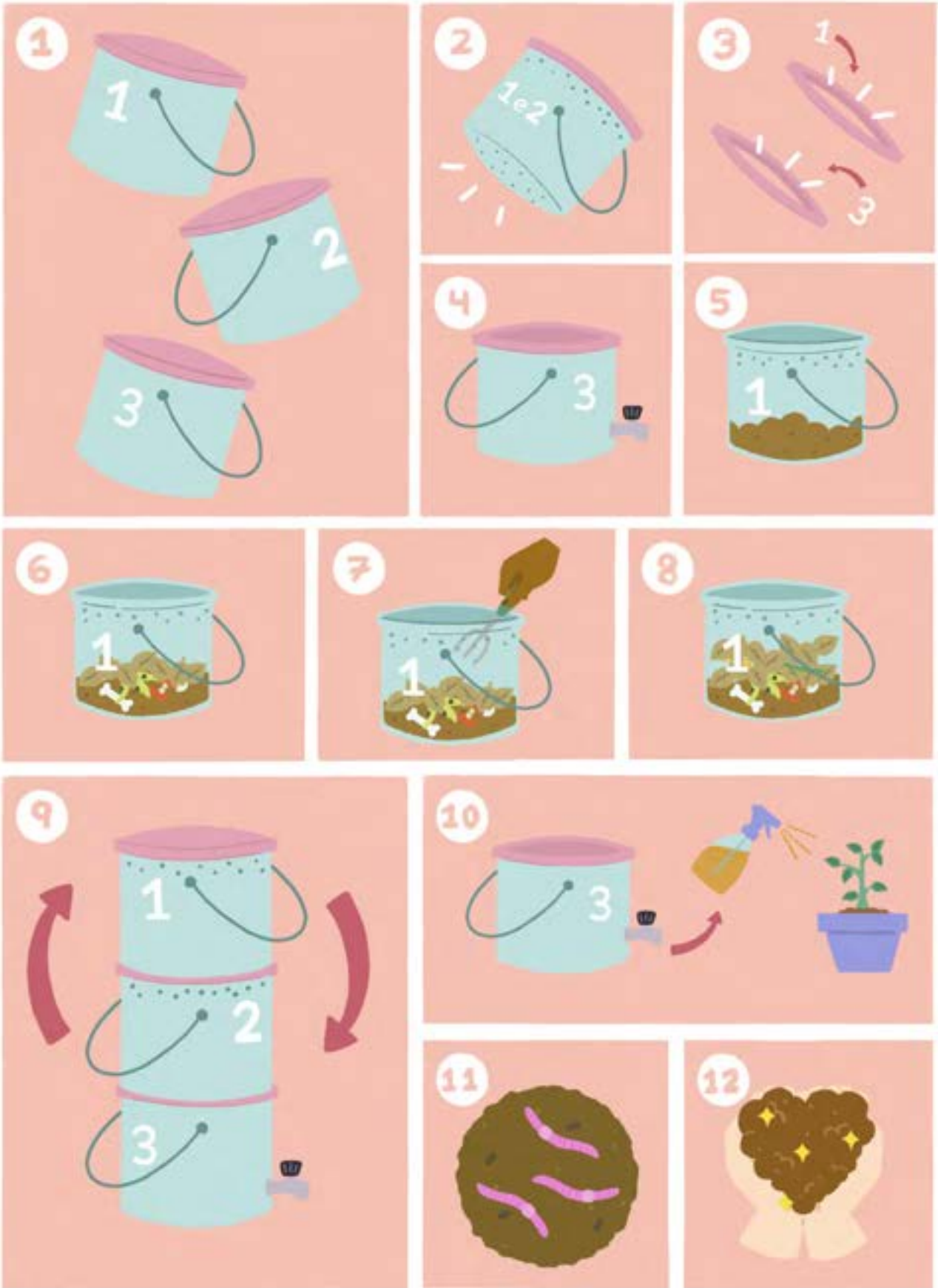
¡ATENCIÓN!

LO QUE ENTRA EN LA COMPOSTERA

- Restos de comida
- Tallos y cáscaras de verduras y frutas.
- Cáscaras de huevo
- Restos de café
- Rollo de papel o cartulina
- Filtro de café
- Poda de césped, hojas frescas y hojas secas, aserrín

LO QUE NO ENTRA EN LA COMPOSTERA

- Frutas cítricas en exceso
(pueden acidificar el pH de la tierra)
- Nueces
(pueden hacer que el suelo sea tóxico)
- Productos lácteos
(quesos, yogures, etc.)
- Derivados del trigo
(panes, tortas, fideos, etc.)
- Heces de animales



¡HAY PLÁSTICO POR TODAS PARTES! ¿QUÉ HAGO?

¿Sabías que?

El plástico, cuando se desecha incorrectamente, termina contaminando las quebradas y ríos de la Amazonía. Los animales silvestres, que viven en las aguas de los ríos y océanos, confunden el plástico con comida. Ingieren el plástico, que en muchos casos conduce a la intoxicación u obstrucción del sistema digestivo y posteriormente a la muerte.

Cuando el plástico se expone a la luz solar y la fricción en los lechos de los ríos, se convierte en pequeñas partículas llamadas microplásticos. Estudios del Grupo de Investigación en Ecología Forestal del Instituto Mamirauá han encontrado microplásticos en peces amazónicos, y ahora están investigando la existencia de estas partículas en el suelo, pudiendo impactar la forma en que el medio ambiente se regenera.

El microplástico se encuentra en la carne del pescado que comemos, en la sal que se obtiene del agua de mar, en el suelo, suspendida en el aire, en el agua de lluvia e incluso en nuestra circulación sanguínea.



Tipos de microplástico

Primarios

Liberados en el ambiente como pequeñas partículas



Pellets, esferas usadas como materia prima para la producción de plásticos más grandes



Microesferas adicionadas en cosméticos, pastas de diente, exfoliantes y otros productos de higiene

Secundarios

Surgen de la degradación de objetos más grandes



Fibras que provienen de la ropa sintética, alfombras y tapetes, y liberadas por el atrito de las llantas con el asfalto



Fragmentos de bolsas de supermercado, botellas de plástico y redes de pescar



Residuos plásticos expuestos a la intemperie ambiental (Rayos UV, temperatura, humedad, acción de las olas)



Restos de materiales utilizados en el cultivo agrícola como invernaderos, coberturas para sombra y plásticos para cobertura del suelo

Fuente: FAPESP



¡Es por eso que tenemos que reutilizar al máximo todos los envases de plástico que compramos y reducir el uso de bolsas de plástico y envases! ¡Necesitamos conservar nuestros ríos y arroyos, especialmente el río Amazonas, el río más grande y el más caudaloso del mundo!

➤ Cómo hacer una "plastiladrillo" o "ecoladrillo" 🌿

¿Alguna vez imaginaste un ladrillo que pueda durar hasta 500 años?

El plástico tiene propiedades increíbles, como su durabilidad en nuestro planeta. Si en su ciudad no hay puntos de colecta para el reciclaje de plástico y deseas evitar que los plásticos no reciclables contaminen nuestros ríos, ¡el ecoladrillo puede ser una gran solución!

¡Mira el video tutorial sobre cómo hacer un ecoladrillo!



Para hacer un ecoladrillo, necesitas:

- Una botella de plástico
- Un palo/cuchara de madera o aguja de tejer
- Tijera
- Envases de plástico

COMO FAZER?

1. Lave y seque bien la botella de plástico.
2. Lavar y seque las envolturas de plástico.
3. Coloque las envolturas cortadas o dobladas en la botella de plástico.
4. Con ayuda de palo de madera compacte las envolturas dentro de la botella, sin dejar ningún espacio vacío.
5. Llene la botella con las envolturas hasta que esté llena.
6. Comprueba la densidad de tu ecoladrillo presionando o pisándolo para que quede muy firme.
7. ¡Listo! tu ecoladrillo está listo.



Esta es una excelente manera de conectarse con tus residuos, evalúa cuánto plástico consumes diariamente en tu hogar, local de trabajo o en cualquier otro lugar. **Al hacer tu ecoladrillo, ten siempre presente la siguiente pregunta:**

¿Cómo puedo reducir el consumo de plástico?

¡El planeta te lo agradece!

Qué puedes hacer con tu ecoladrillo

- 👉 Comprueba si hay algún punto de recolección o proyecto en tu ciudad que recoja ecoladrillos
- 👉 Realiza algunas manualidades con los ecoladrillos que has construido, como bancos, mesas, cercas para jardines, entre otras.
- 👉 Visita las siguientes páginas web y conoce los proyectos que construyen viviendas y escuelas en comunidades necesitadas, todos hechos de ecoladrillos:
 - www.ecobricks.org
 - www.ecobrickexchange.org/views/home.php
 - www.azocleantech.com/article.aspx?ArticleID=1054



¡ATENCIÓN!

Qué entra en el ecoladrillo

- Envases de alimentos como arroz, frejoles, tallarín, pasta, galletas, snacks, chocolate, dulces, etc.
- Envases laminados de sachet de mayonesa, ketchup, mostaza, salsa de tomate, maíz, etc.
- Bolsas de la compras, paquetes de medicamentos vacíos.

Qué no entra en el ecoladrillo

- Papel, cartón, periódico, colillas de cigarro, servilletas, etc.
- Pilas, baterías, pinzas, objetos metálicos.
- Cáscaras de frutas y verduras, resto de alimentos.



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

➤ Cómo hacer una “ecomacetas” 🌿

¿Sabías que?

¡El 99% de los productos que compramos, incluyendo sus empaques, se desechan en hasta seis meses!

Antes de poner un recipiente en la basura de reciclables, ¡intenta usarlo lo máximo que puedas! Puedes transformar envases de plástico, vidrio, Tetra Pak y metal en hermosas macetas para tus plantas.

¡Mira el video tutorial sobre cómo hacer una maceta ecológica!



Para hacer una “ecomaceta” necesitas:

- Envases de plástico, vidrio, tetra pack o envases metálicos
- Tijera
- Pinturas, telas, cintas, bolígrafos o lo que tengas en casa para decorar tu maceta
- Pegamento resistente al agua (opcional)

¿Cómo se hace?

1. Lava y seca bien el recipiente elegido.
2. Haz agujeros en la base del recipiente con la ayuda de la tijera o un clavo, para que el agua pueda drenar.
3. Decora tu maceta como desee tu imaginación.
4. Llena tu maceta con piedras, arena y tierra o según las necesidades de la planta.
5. Planta una planta que te guste y ¡listo!



¡ATENCIÓN!

Lave el recipiente que ha elegido para que no perjudique a su planta. Preferiblemente, utilice envases de alimentos o productos de limpieza y no utilice latas de pintura, disolventes, insecticidas, herbicidas o cualquier otro producto tóxico para las plantas.

¿Y QUÉ HAGO CON MIS DESECHOS DURANTE LA PANDEMIA DEL COVID-19?

El 11 de marzo de 2020, la OMS declaró a la COVID-19 como una pandemia, orientando que las personas se quedaran en casa, cuando fuera posible. Así, el uso de los servicios de entrega a domicilio (delivery) se ha convertido en una práctica cotidiana. Además, la preocupación de la gente por la higiene de los envases y los alimentos ha aumentado. Al mismo tiempo, fue posible observar un crecimiento de alrededor del 30% en el consumo de objetos desechables, causado por el uso frecuente de delivery de comida lista para comer, así como verduras y productos del supermercado.



¿Cómo ser sostenible en tiempos de pandemia?

Aquí hay dos consejos sobre qué hacer en tiempos de aislamiento y/o cuarentena. ¡Y recuerda que podemos llevar estos buenos hábitos de por vida!

➤ Cuando vas al mercado ➤



- Lleve una bolsa retornable para llevar sus compras;
- Evite productos industrializados y productos con exceso de empaque;
- Compra al por mayor. Puedes llevar tus envases al distribuidor de cereales, evitando el uso de plásticos y empaques.

➤ Cuándo pidas delivery ◀



- ☞ Opte por servicios locales y cerca de tu hogar. Así tendrás menores costos por entrega, menor consumo de combustible y, en algunos casos, la entrega se realiza a pie o de bicicleta;
- ☞ Añade siempre una observación de no necesitas cubiertos, sorbetes o servilletas desechables, puese ya los tienes en casa;
- ☞ De preferencia a establecimientos que utilicen empaques de papel.
- ☞ Si ya tienes salsas como mayonesa, mostaza, ketchup en casa, coloca en las observaciones de tu pedido para que no envíen sachets;
- ☞ Cuando hayas terminado de comer, lave el recipiente de plástico y, después de secar, deséchelos en el basurero de reciclables y/o agregue los paquetes a su “ecoladrillo”(página 28), como vimos antes.



Cómo hacer un “plastiladrillo” o un “ecoladrillo” COVID-19

Durante la pandemia, muchas familias y establecimientos utilizan guantes, máscaras, gorros y otros artículos de protección personal.

La idea aquí es evitar que estos artículos sean tratados como desechos, donde irían directamente a rellenos sanitarios y basurales, o peor aún, eliminados incorrectamente, aumentando el riesgo de contaminación de otras personas y nuestros cuerpos de agua, como ríos y arroyos.



Para hacer un ecoladrillo, necesitas:

- Una botella de plástico
- Un palo/cuchara de madera o aguja de tejer
- Tijera
- Envases de plástico

¿Cómo se hace?

1. Lave y seque bien la botella de plástico.
2. Coloque máscaras, guantes, gorras, etc. en la botella.
3. Con ayuda de palo de madera compacte los ítems sin dejar ningún espacio vacío.
4. Llene su botella de plástico con los residuos que sospeches hayan tenido contacto con el virus.
5. Comprueba la densidad de tu ecoladrillo presionando o pisándolo para que quede muy firme.
6. ¡Listo! tu ecoladrillo COVID está listo.



! ¡ATENCIÓN!

Según la OMS, estos materiales no deben mezclarse con los otros materiales del ecoladrillo mostrado anteriormente. Por lo tanto, separe una botella de plástico y una varilla solo para este propósito, manteniéndolas cerca de la entrada de la casa. Después de manipular el ecoladrillo COVID, ¡lávese las manos con agua y jabón!



Foto: Freerik

¿CÓMO PUEDO SER MÁS SOSTENIBLE EN MÍ DÍA A DÍA?

➤ Practicar las "Rs" de la Sostenibilidad 🌿

La sostenibilidad es el principio del uso de los recursos naturales, respetando las necesidades económicas y sociales presentes y futuras de la humanidad, sin dañar nuestro planeta. Las tres "Rs" de la sostenibilidad que deben guiar nuestras elecciones diarias son: **reducir, reutilizar y reciclar**, que también se desdoblán en muchas otras acciones y otras "Rs". En esta cartilla, vamos a hablar de **seis** actitudes simples que pueden cambiar su vida diaria y nuestro planeta.





Reparar

Es la época del descarte, lo que significa que si un producto ya no funciona, podemos reemplazarlo fácilmente comprando uno nuevo. Sin embargo, podemos reducir nuestros residuos, si en vez de desecharlos, los reparamos.

Algunas preguntas que puedo hacerme para REPARAR lo que consumo:

- 🍃 ¿El producto que quiero desechar, se puede reparar fácilmente?
- 🍃 ¿Hay algún tutorial en Youtube que me ayude a arreglar mi producto?
- 🍃 ¿Puedo comprar las piezas que se rompieron antes de desecharlo?
- 🍃 ¿Puedo coser mis ropas antes de descartarlas y comprar nuevas?
- 🍃 ¿Puedo seguir usando mi ropa con agujeros o rasgada para otro uso?



Repensar

Reflexionar sobre nuestras prácticas diarias en relación con el medio ambiente, como el consumo y la eliminación, es una manera de ser más conscientes sobre nuestro papel en la conservación y mantenimiento de nuestro planeta.

Algunas preguntas que puedo hacerme para REPENSAR lo que consumo:

- 🍃 ¿Realmente necesito lo que quiero comprar?
- 🍃 A veces será que no consumo por impulso y acabo generando desperdicio?
- 🍃 ¿En vez de comprar algo nuevo, podría utilizar algo que ya tengo?
- 🍃 Si voy a comprar algún objeto nuevo ¿qué voy a hacer con el viejo que tengo en casa?
- 🍃 ¿Estoy desechando la basura en casa correctamente?
- 🍃 ¿Ese embalaje que voy a botar puede ser reciclado?








Foto: Freepik



Rechazar

Rechazar bolsas de plástico, empaques, vasos y sorbetes desechables es una actitud pequeña que puede marcar una gran diferencia. Cuando cambias estos hábitos, influyes en las personas que te rodean, creando una gran corriente de bien. ¡Decir "no" a lo desechable es decir "sí" a la naturaleza!

Algunas preguntas que puedo hacerme para RECHAZAR las actitudes de consumo:

-  ¿Necesito el sorbete?
-  ¿Tengo que aceptar bolsa de plástico para todo?
-  ¿Necesito aceptar cubiertos de plástico?
-  ¿Puedo negarme a crear algo que no sea sostenible o necesario?
-  Lleva contigo tu bolsa retornable, sorbete y cubiertos reutilizables.



Reducir

El hábito del consumo exagerado es responsable de gran parte del impacto ambiental. Cuando reduzco mi consumo, toda la cadena de producción se ve afectada, desde la materia prima hasta el producto final. Cuando no es posible evitar la compra, lo mejor es elegir el artículo con mayor durabilidad. ¡Evite el desperdicio!

Algunas preguntas que puedo hacerme para REDUCIR mi consumo







-  Si compro un producto más caro, ¿ahorrará más energía o durará más?
-  ¿Puedo reducir la cantidad de materiales para construir un nuevo proyecto, producto o manualidad?
-  ¿Necesito bolsas de plástico para recoger mis compras?
-  En lugar de comprar tantas baterías, podría invertir un poco más y comprar baterías recargables.
-  Puedo comprar una lámpara más barata, pero ¿ahorrará energía?
-  ¿No sería mejor cerrar el grifo/caño mientras me baño o me cepillo los dientes para ahorrar agua?



Foto: Freepik








Reutilizar

La reutilización es la “R” de la sostenibilidad que tiene más aplicación en nuestra vida diaria. Brasil genera 79 millones de toneladas de residuos sólidos al año, el 30% de los cuales tiene potencial de reciclaje, pero solo el 3% se recicla. Colombia también tiene bajas tasas de reciclaje de alrededor del 4%. Mientras tanto, Perú ya tiene un proyecto de ley que prohibirá gradualmente el uso de plásticos desechables.

Si bien no es posible tener un reciclaje eficiente, ¡la mejor manera es reutilizar en lugar de desechar!

El envase de vidrio puede durar para siempre dentro de tu armario con nuevos condimentos cada mes; las latas de leche pueden almacenar deliciosas galletas caseras durante muchos años y los frascos de margarina pueden convertirse en hermosas macetas.

Algunas preguntas que puedo hacerme para REUTILIZAR lo que consumo:

-  ¿Puedo usar esto para otra cosa?
-  ¿Podría este embalaje convertirse en algún otro producto útil?
-  ¿Se pueden reutilizar algunas partes de este producto?
-  ¿Puedo transformar este envase en una ecomaceta (página 29)?
-  ¿Puedo usar estas hojas de papel como borrador antes de colocarlas en la basura?



Reciclar







Es cuando el residuo sufre algún tipo de transformación, o tratamiento y vuelve a la industria como un nuevo producto. Como su nombre dice, es volver a introducir el material al ciclo de producción.

Con el reciclaje, es posible minimizar el impacto ambiental de la extracción de materias primas para la industria, reduciendo también el gasto de agua requerido en el proceso de producción de un nuevo producto, además de reducir la cantidad de residuos eliminados incorrectamente.

¡El reciclaje comienza dentro de casa, con la separación de residuos!

El destino correcto de los residuos para los recolectores, las cooperativas recicladoras o las compañías, permite que el material vuelva al ciclo productivo, generando trabajo y renta a todos los implicados en el proceso.

Algunas preguntas que puedo hacerme para RECICLAR lo que consumo:

-  ¿Se puede reciclar este envase?
-  ¿Estoy lavando mis residuos reciclables antes ponerlos en la basura?
-  ¿Porque no estoy separando mis residuos reciclables?
-  ¿Puedo ayudar a implementar la colecta selectiva en mi trabajo o en mi barrio?
-  ¿Y si hablo con un amigo sobre los beneficios de separar los residuos en casa?
-  ¿Estoy optando por materiales reciclados en vez de materiales vírgenes?



¡AHORA ES TU TURNO!

El cambio comienza con las pequeñas acciones.
¡Transforma tu ciudad desde tu casa!

➤ La SDSN Amazonia ➤

La Red de Soluciones para el Desarrollo Sostenible (SDSN) es una iniciativa creada en 2014 y vinculada a las Naciones Unidas, cuyo objetivo es movilizar especialistas para la difusión e implementación de los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) y el Acuerdo de París en todo el mundo. La SDSN Amazonia, formado en el mismo año y bajo la coordinación de la FAS, tiene la misión de integrar los países que componen la cuenca hidrográfica amazónica.

Por lo tanto, la red busca involucrar a universidades, organizaciones no gubernamentales, centros de investigación, instituciones gubernamentales y privadas, así como organizaciones multilaterales y de la sociedad civil para resolver problemas de manera práctica, promoviendo el desarrollo sostenible en la región.

Con sede en Manaus (AM), la SDSN Amazonia tiene como objetivo movilizar el conocimiento local en la búsqueda de soluciones y buenas prácticas para los desafíos relacionados con el desarrollo sostenible, respetando las características pertinentes a las realidades de los países involucrados (Brasil, Bolivia, Colombia, Ecuador, Guyana, Guayana Francesa, Perú, Surinam y Venezuela). Todas las soluciones están destinadas a contribuir a la experiencia y posición de liderazgo en relación con los indicadores regionales de los ODS.

➤ Fundación Amazonía Sostenible (FAS) ➤

Creado en 2008, la Fundación Amazonía Sostenible (FAS) es una organización no gubernamental y sin fines lucrativos que promueve el desarrollo sostenible en la Amazonia. Reconocida como una entidad de asistencia social, FAS trabaja para garantizar los derechos de las poblaciones tradicionales a través de proyectos productivos de base sostenible y acciones de investigación, desarrollo e innovación.

La Fundación fue creada a partir de una asociación entre varias instituciones, incluida Petrobras. Vinculadas a los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS), las acciones abarcan las escala global, amazónica y local, centrándose en los siguientes ejes: salud, educación y ciudadanía, empoderamiento comunitario, generación de ingresos, infraestructura comunitaria, conservación del medio ambiente, gestión y transparencia, investigación, desarrollo e innovación.

La misión de FAS es contribuir a la conservación del medio ambiente de la Amazonía, valorando el bosque en pie y el bienestar de las comunidades ribereñas, con la implementación y difusión de conocimientos dirigidos al desarrollo sostenible. La Fundación Amazonía Sostenible tiene como objetivo convertirse en un referente mundial en soluciones para el desarrollo sostenible en la Amazonía, a través de la valorización del bosque en pie, el empoderamiento comunitario y la expansión y fortalecimiento de las asociaciones.



Foto: Freepik



Contacto

Manaos / Amazonas

Calle Álvaro Braga, 351, bairro Parque Dez de Novembro, Manaus, Amazonas, Brasil

Código Postal: 69054-594

info@sdsn-amazonia.org | www.sdsn-amazonia.org



/sdsnamazonia



Contacto

Manaos / Amazonas

Calle Álvaro Braga, 351, Parque Dez de Novembro, Manaus, Amazonas, Brasil

Código Postal 69054-595 | (92) 4009-8900 / 0800 722-6459

fas@fas-amazonas.org | www.fas-amazonia.org



/fasamazonia

