

Dicas para o Lixo Zero

**Reduzir passo a passo os nossos
resíduos e a nossa pegada
ecológica**



recusar

reduzir

repensar

reutilizar

reparar

Vamos juntos consumir menos e melhor

Zero Resíduos é «a conservação de todos os recursos através da produção, consumo, reutilização e recuperação responsáveis de produtos, embalagens e materiais, sem combustão e sem qualquer descarga no solo, água ou ar que ameace o ambiente ou a saúde humana».

Porquê reduzir?

O consumo sustentável contribui para limitar as alterações climáticas, o desperdício de recursos naturais e a poluição do nosso ambiente.

**Objetivo
da Suíça* :**
Neutral
idade climática
até 2050

*Confederação Helvética:
[Objetivo de zero emissões líquidas até 2050](#)

**« O melhor resíduo é
aquele que não
é gerado ! »**

Gostaria de reduzir
os seus resíduos,
poupar tempo e
dinheiro e ajudar
a reverter as
alterações
climáticas?

A boa notícia é que
pode contribuir ao
seu nível:

**Cada gesto
conta!**

Os princípios do Lixo Zero

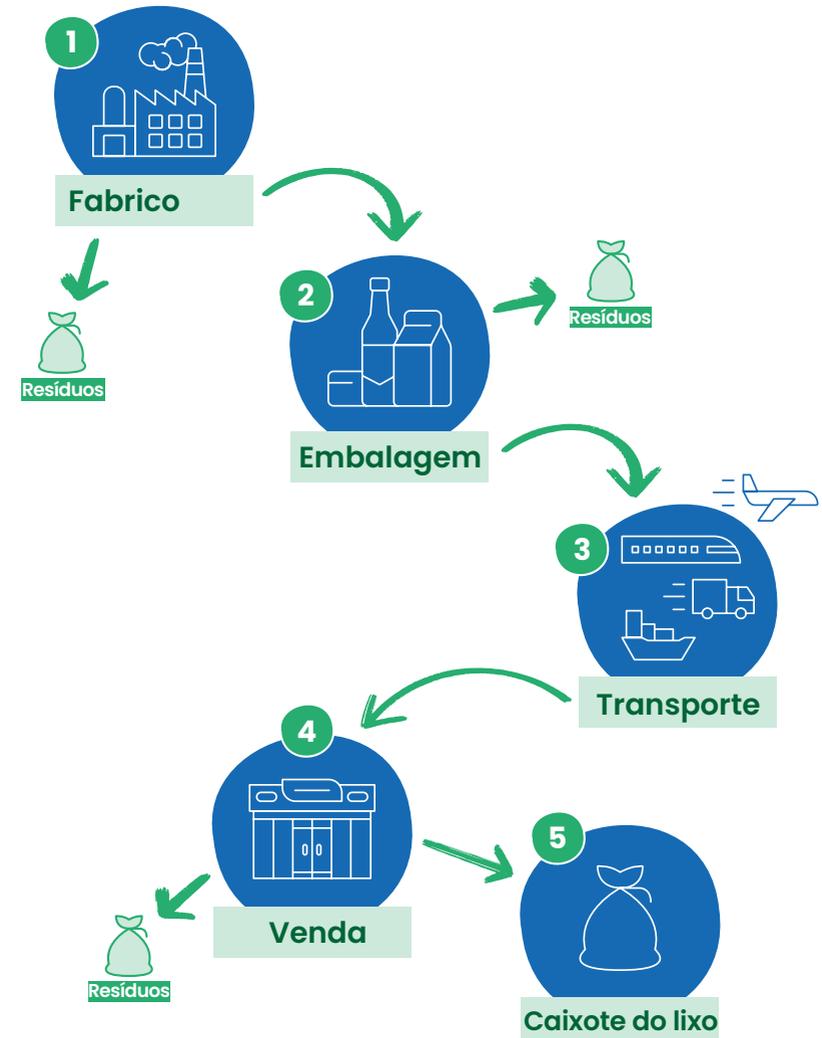
O conceito do Lixo Zero consiste a reduzir a nossa pegada de carbono em alguns passos simples e graduais, começando pela ponta do icebergue: os nossos resíduos.

Os princípios de Zero Resíduos aplicam-se a todas as situações do quotidiano. Eis os 4 pontos, **que devem ser aplicados por ordem:**

- 1 Recusar e refletir**
Antes de comprar ou conceber um produto
- 2 Reduzir**
O supérfluo e as embalagens desnecessárias
- 3 Reutilizar e reparar**
Objectos duráveis, recipientes reutilizáveis
- 4 Compostar e reciclar**
O que não pode ser reparado ou reutilizado

Energia cinzenta

A energia cinzenta representa as matérias-primas e a energia utilizadas para fabricar, embalar e transportar os nossos bens de consumo antes de os encontrarmos na loja.



Algumas acções e gestos simples

Compro sem embalagem



- Pão no meu saco de pano
- Arroz, legumes e massas a granel
- Frutas e legumes no meu cesto
- Queijo, bolachas, carne, etc. nos meus recipientes
- Sabonete sólido e champô
- Detergente líquido e detergente para a loiça na minha garrafa

Eu reutilizo



- Garrafa de água
- Caneca para bebidas take-away
- Kit take-away (talheres, guardanapo, copo)
- Embalagem retornável (vinho, cerveja, leite, almoço)
- Toalhetes desmaquilhantes laváveis
- Lâmina de barbear, pincel de barbear e sabão de barbear
- Pads menstruais laváveis
- Embalagem de cera de abelha para cobrir os alimentos para cobrir os alimentos

Promovo a economia circular



- Segunda mão (roupas, móveis, eletrónica, brinquedos)
- Reparações (bicicletas, eletrónica, móveis)
- Aluguer e troca (livros, jogos, brinquedos, roupas)
- Doações e empréstimos de artigos
- Recuperação de matéria orgânica (resíduos verdes)

Estou a reduzir os resíduos e a poluição

- Cozinhar restos de comida
- Menos carne e produtos lácteos
- Produtos locais e sazonais, se possível biológicos
- Roupas feitas de fibras naturais
- Vinagre e bicarbonato para limpeza
- Recusar a publicidade (autocolante «publicidade aqui não», lista Robinson, e-mail)
- Repensar a minha mobilidade (reduzir o carro, limitar as viagens de avião)
- Reduzir a distância das férias, viajar localmente
- Separar os resíduos orgânicos e recicláveis



O seu gesto conta

Ao reduzir os seus resíduos, está a ajudar a **reduzir as emissões de CO₂**

Cada objeto que tem nas suas mãos gerou emissões de CO₂ e consumiu água e energia em todas as fases do seu ciclo de vida (extração, transformação, embalagem, transporte, armazenamento). É o que se designa por resíduos ocultos ou energia cinzenta.

Reduzir a deposição em aterro

A incineração de resíduos produz 200 kg de cinzas residuais por tonelada. Trata-se de resíduos sólidos de diferentes materiais que resistem à incineração. São armazenados em aterros sanitários.

Reduzir a poluição por plásticos

A produção de plástico continua a aumentar. 50% são produtos de utilização única.

Os microplásticos poluem a água, o ar e o solo.

O consumo consciente torna possível:

- ✓ poupança
- ✓ apoiar as empresas e os produtores locais
- ✓ criar emprego na região

Como progredir..

Inspirar

Escolha 3 acções para implementar em sua casa. Quando tiver as acções certas, passe para as acções seguintes.

Ativar

Fale com as pessoas que o rodeiam, a sua empresa, os seus colegas e a sua família. Dê o exemplo para inspirar os outros.

Participar

Junte-se e apoie o movimento Zero Resíduos na Suíça e actue como embaixador, faça campanha política e seja eleito.

Desta forma, está a ajudar a criar o mundo de amanhã.

Quem somos nós?

A ZeroWaste Switzerland é uma organização independente, apolítica e organização sem fins lucrativos, independente e apolítica que ajuda a redução significativa e sustentável dos resíduos.

Os meus novos hábitos Lixo Zero

Notas pessoais

Os meus resíduos de hoje

Qual é a quantidade de resíduos que tenho atualmente?
(Excluindo compostagem e reciclagem. Em quilos ou número de sacos)

.....

.....

.....

Novos conhecimentos

Que lições foram aprendidas?
(Conselhos úteis, lojas a visitar, site Web, iniciativas a seguir, actividades a organizar...)

.....

.....

.....

Plano de ação

Os novos hábitos Lixo Zero que vou experimentar.

Meus 3 próximos passos:

1)

.....

.....

.....

2)

.....

.....

.....

3)

.....

.....

.....

Quando é que tenciono fazê-las?

.....

.....

Como é que os posso fazer?

.....

.....

.....



Apoie o movimento Lico Zero e o nosso trabalho, torne-se membro ou faça um donativo:



zerowasteswitzerland.ch



info@zerowasteswitzerland.ch



Ligações e redes sociais:
[ZeroWasteSwitzerland.ch/links](https://zerowasteswitzerland.ch/links)