



**Natal bem aproveitado,  
tem de ser desplastificado!**



**Natal bem aproveitado,  
tem de ser desplastificado!**

Anualmente, em todo o mundo, são consumidos milhares de milhões de produtos descartáveis em plástico, como pratos, copos, talheres, palhinhas, garrafas, embalagens de alimentos, e muitos outros. Estes artigos descartáveis, geralmente, são usados por menos de cinco minutos, mas podem permanecer no ambiente durante séculos.

Alguns dados indicam-nos que:

Todos os anos, são produzidos mais de 400 milhões de toneladas de plástico, a nível mundial, e 79% dos resíduos resultantes são depositados em aterros sanitários ou abandonados no meio ambiente;

Só em Portugal, são produzidas 370 toneladas;

Cerca de 13 milhões de toneladas de plástico entram nos oceanos, anualmente;

Centenas de milhares de animais marinhos morrem emaranhados ou a sufocar em plástico, a cada ano que passa;

90% das aves marinhas têm plástico no seu organismo;

O plástico contém toxinas potencialmente perigosas para a saúde humana;



**Natal bem aproveitado,  
tem de ser desplastificado!**

Existe uma ilha de plástico no Oceano Pacífico que tem o dobro da área de França

Estudos mostram que, daqui a 30 anos, haverá mais plástico que peixe nos oceanos...

Estes são apenas alguns dos inúmeros factos sobre o plástico que causam cada vez maior preocupação.

Por isso, torna-se cada vez mais urgente parar de produzir e utilizar tanto plástico.

Assim, e apesar da palavra não existir, é preciso “desplastificar”, sendo o seu significado totalmente perceptível e compreensível: retirar e eliminar a utilização de plástico, de forma consciente e responsável.

Desta forma, e para a época festiva, que se aproxima, ser ambientalmente sustentável, vamos fazer com o que Natal seja bem aproveitado, por isso tem de ser desplastificado.

Vamos celebrar o Natal focados na união e na solidariedade, para uma quadra natalícia mais simples e consciente para com o próximo e com o ambiente que é de todos nós.

Em seguida, são dadas algumas dicas de como podemos desplastificar o Natal. Dê-lhes boa utilização!



Natal bem aproveitado,  
tem de ser desplastificado!

# Natal Reduzido

**Pinheirinho bem verdinho** – se precisar comprar um pinheiro de Natal evite o pinheiro sintético. Esses pinheiros duram imensos anos, mas quando são descartados são bastante poluentes. Opte por comprar, localmente, um pinheirinho natural em vaso, caso possa mantê-lo durante todo o ano, ou pode comprar um pinheiro que tenha garantia de sustentabilidade no seu corte e do qual no final pode obter lenha.

**Decoração (sem plástico), é a solução** – Em vez de decorar o pinheiro com enfeites de plástico, dê largas à sua imaginação. Enfeite-o com origami, grinaldas de pipocas, pinhas, bolachas, bonecos de feltro ou madeira, etc.

**Presentes à maneira, só de forma caseira** – Se tem boas mãos para cozinhar, ofereça doces caseiros que, certamente, vão fazer as delícias de amigos e família. Bolachas, compota de maçã e canela e de abóbora e nozes, um bolo natalício ou uma sobremesa para a mesa de Natal. Vão encher o coração!

**Presentes não embrulhados, mas bem pensados.** Procure presentes sem embalagens plásticas ou ofereça “experiências”, como bilhetes para um concerto, peça de teatro, evento desportivo, visita cultural, massagens, um jantar num restaurante, etc. Sempre que possível, opte por comprar brinquedos de madeira, tecido ou papel reciclado e, sempre que puder, dê preferência aos artigos de produção artesanal e local.



Natal bem aproveitado,  
tem de ser desplastificado!

# Natal Reduzido

**Embrulhos ao natural, é sensacional** – Não utilize fita plástica para embrulhar. Use cordel, rafia natural, tecido ou papel para decorar as suas prendas. Também pode usar jornal, papel reciclado ou até mesmo tecido para as embrulhar.

**A mesa bem preparada, para a consoada** – Diga não aos talheres, copos e pratos descartáveis de plástico. Embora as suas cores e desenhos possam parecer festivos, estes produtos, que usamos durante apenas alguns minutos, demorarão séculos a decompor-se. Utilize copos, pratos e talheres convencionais para a sua mesa embelezar!

**Sem ser plastificado, é mais deliciado** – muitas sobremesas típicas de Natal vêm embaladas em plástico. Opte por fazer as suas próprias sobremesas ou, caso não tenha tempo ou paciência, compre em locais que disponibilizam embalagens de papel.

**Local rima com Natal** – evite o plástico, a loucura do trânsito e as intermináveis filas nos hipermercados e shoppings. Apoie as mercearias e mercados locais ou opte pelas lojas a granel. Pode comprar alimentos frescos, biológicos e ao peso. Tudo do melhor, para uma ceia de Natal sensacional!

**Não seja um/a puxa sacos de plásticos** – na confusão das compras não se esqueça dos sacos reutilizáveis. Evite o acumular desnecessário de sacos de plástico.



Natal bem aproveitado,  
tem de ser desplastificado!

# Natal Reduzido... Fica colorido!





Natal bem aproveitado,  
tem de ser desplastificado!

# Natal Reutilizado

**Papel de embrulho passado, fica bem embrulhado** – até pode ser divertido rasgar o papel de embrulho quando se abrem as prendas, mas evite fazê-lo! Opte por reutilizar os papéis de embrulho, os laços, as fitas e os sacos das prendas. Assim, já tem material para utilizar em cada Natal.

**Decoração, com muita imaginação e diversão** – se tem crianças na família aproveite toda a imaginação. Incentive-as a fazerem as vossas próprias decorações de Natal com produtos naturais e reutilizáveis. Ensine os mais novos que o Natal pode ser bastante criativo e amigo do ambiente. Opte por decorações reutilizáveis em vez de descartáveis.

**Com plástico à mão, ganha a decoração** – decerto tem muitas embalagens plásticas que pode reutilizar para criar novos objetos decorativos para o seu Natal. Os exemplos são imensos e de fácil e rápida execução.

**Presentes bem dados, são reutilizados** – poderá fazer os seus presentes de Natal. Basta pôr mãos à obra e reutilizar materiais recicláveis que consegue transformar em novos objetos que poderá ofertar. Descubram tudo que podem fazer: vasos, jarras, jogos, candelabros, suporte de velas, argolas de guardanapos, ... As opções são quase infinitas!



Natal bem aproveitado,  
tem de ser desplastificado!

# Natal Reutilizado... É dedicado





Natal bem aproveitado,  
tem de ser desplastificado!

# Natal Reciclado

**Natal não deve ser sinónimo de desastre ambiental** – quando limpar os vestígios das festividades não se esqueça de separar todas as embalagens e colocá-las nos contentores corretos do ecoponto.

**Um postal ninguém leva a mal** – ao contrário do que se possa pensar, os postais não estão fora de moda. São presentes super originais, atenciosos e carinhosos que podem ser impressos em papel reciclado e evitam o desperdício.

**Papel caseiro, é mesmo certo** – em casa, pode optar por reciclar papel e criar os seus embrulhos, para os presentes, ou os postais, para os votos de boas festas enviar. A vantagem é que pode decorar o seu papel como mais gostar.

**Reciclar, é ganhar** – ao enviar todas as embalagens para o ecoponto está a evitar o desperdício de matérias-primas e a promover o fabrico de novos produtos através da reciclagem. E com o plástico é possível criar muitos produtos novos para o nosso dia-a-dia.



Natal bem aproveitado,  
tem de ser desplastificado!

# Natal Reciclado... É recomendado

## Como reciclar papel

1 Coloca o papel picado de molho num balde, durante 24 horas, com aproximadamente 10 litros de água.



2 Lava bem o papel para retirar as impurezas.



3 Pega em pequenas porções de papel, coloca no liquidificador e bate com um litro de água durante um minuto.



4 Coloca a massa numa caixa plástica e, se a mistura estiver muito grossa, adiciona mais água na caixa.



5 Mergulha uma tela de náilon na caixa plástica e começa a tirar o papel.



6 Coloca um papel sobre o tecido (entretela sem cola, algodão ou tergal).



7 Depois coloca uma prensa para eliminar o excesso de água.



8 Pendura numa corda e deixa secar.





Natal bem aproveitado,  
tem de ser desplastificado!

# Natal Reciclado... É recomendado!

Plástico	Objectos mais adaptados à reciclagem	Alguns objectos que podem ser feitos de plástico reciclado
PS	caixas de cassetes, embalagens de iogurtes	vasos para plantas, cabides
PP	caixas de baterias de automóveis, sacos de rafia	tubos de escoamento, caixotes e vasos para plantas
PE	garrafas/filme, grades de garrafa	sacos, tubos e embalagens de detergentes
PET	garrafas	fibras para fazer vestuário, caixas, fibra para enchimento
PVC	tubos, molduras de janelas, garrafas	tubos de coextrusão, molduras de janelas, solas de sapatos, perfis
EPS	caixas, acondicionamento	material para aligeiramento de solos, vasos para plantas e cabides



Natal bem aproveitado,  
tem de ser desplastificado!

# Natal bem aproveitado, tem de ser desplastificado!

Como estão os seus conhecimentos sobre o plástico?  
E os seus hábitos de consumo?  
Considera-se um agente da mudança?

Ponha-se à prova no quiz disponível em  
<https://www.pactoplasticos.pt/quiz.html>