

**DESCOBRIR COMO ELIMINAR  
O PLÁSTICO, REDUZIR O LIXO  
E SALVAR O MUNDO!**

# ÍNDICE

1. <b>SER VEGETARIANO!</b> .....	10
2. <b>DEIXA DE LAVAR A LOUÇA</b> ...	16
3. <b>ABAIXO os BANHOS!</b> .....	22
4. <b>TRANSFORMA GARRAFAS EM BUMERANGUES</b> .....	26
5. <b>CELEBRAR o PLANETA</b> .....	32
6. <b>ESQUECE A PURPURINA</b> .....	36
7. <b>COME COMIDA FEIA</b> .....	39
8. <b>ÀS ESCURAS PARA SALVAR o MUNDO</b> .....	42
9. <b>TRANSFORMA o LIXO NUM TESOURO</b> .....	46
10. <b>PLANEIA UM DIA DE LIXO AO AR LIVRE</b> .....	48

11. <b>PARABÉNS <del>A MIM</del></b> <b>AO PLANETA</b> .....	50
12. <b>DECLARA GUERRA</b> <b>ÀS PALHINHAS</b> .....	52
13. <b>ESTA PEDRA NÃO É LIXO</b> .....	56
14. <b>INICIA</b> <small>UMA</small> <b>BATALHA</b> <b>NA ESCOLA</b> .....	59
15. <b>CONSTRÓI</b> <small>UM</small> <b>MONTE</b> <b>DE LIXO</b> .....	62
16. <b>CALMA</b> <small>COM O</small> <b>AUTOCLISMO!</b>	66
17. <b>É UM EMBRULHO</b> .....	70
18. <b>TROCA, TROCA</b> .....	72
19. <b>CULTIVA</b> <small>O</small> <b>CAOS</b> <small>NO</small> <b>JARDIM</b>	78
20. <b>SALVA</b> <small>O</small> <b>PLANETA</b> <b>ENQUANTO DORMES</b> .....	81

21.	<b>NÃO ENTREGUES OS TEUS TRABALHOS DE CASA EM PAPEL .....</b>	84
22.	<b>PENSA COMO UM PÁSSARO...</b>	89
23.	<b>USA A CABEÇA .....</b>	92
24.	<b>ABRAÇA UMA ÁRVORE .....</b>	98
25.	<b>VAMOS AO GIZ .....</b>	104
26.	<b>LEVA UM SACO A PASSEAR .</b>	108
27.	<b>DIZ «NÃO, OBRIGADO» AOS CARTÕES .....</b>	114
28.	<b>COME MAIS BATATAS EM PALITOS! .....</b>	118
29.	<b>O ALGODÃO NÃO SE DESPERDIÇA .....</b>	120
30.	<b>LEVA A TUA TRALHA A BEBER UM CHOCOLATE QUENTE... ..</b>	125

31.	<b>ATENÇÃO AO ISOLAMENTO</b>	129
32.	<b>PENSA COMO UMA TARTARUGA-MARINHA</b> .....	132
33.	<b>MONTA-TE NA BICICLETA (OU NO <i>SKATE</i> OU NA TROTINETA...)</b>	136
34.	<b>VESTE-TE PARA IMPRESSIONAR</b> .....	140
35.	<b>NOMEIA-TE CHEFE DE FAMÍLIA ...</b> .....	142
36.	<b>CRIA A TUA SALA DE SONHO</b> .....	146
37.	<b>ANDAR EM CÍRCULOS</b> .....	150
38.	<b>COMEÇA A GRITAR AGORA!</b> .....	155
39.	<b>DEIXA SÓ PEGADAS</b> .....	160
40.	<b>TORNA-TE UM CIDADÃO CIENTISTA</b> .....	164

41.	<b>NÃO ACREDITES NOS MITOZZZ .....</b>	168
42.	<b>TORNA-TE UM ATIVISTA-ARTISTA .....</b>	172
43.	<b>DEIXA DE IR DE CARRO PARA A ESCOLA .....</b>	176
44.	<b>LÊ O RÓTULO (E SALVA A FLORESTA TROPICAL)...</b>	180
45.	<b>CAÇA À CACHE .....</b>	184
46.	<b>GAME OVER .....</b>	188
47.	<b>ARRANJA UM ANIMAL DE ESTIMAÇÃO VERDE .....</b>	192
48.	<b>COME DEVAGAR .....</b>	196
49.	<b>ESFREGA-TE ATÉ FICARES VERDE .....</b>	201
50.	<b>LIVRA-TE DESTES LIVROS .....</b>	204

# GUIA RÁPIDO DO PLANETÓMETRO



## PLANETÓMETRO

POUPA:



VIDA SELVAGEM



PAPEL/  
/MADEIRA



ELETRICIDADE



LIXO/ATERRO



PLÁSTICO



FLORESTA  
TROPICAL



RECICLAGEM



PEGADA  
ECOLÓGICA



POLUIÇÃO



ÁGUA



COMIDA

IMPACTO:



CUSTO:



DIFICULDADE:



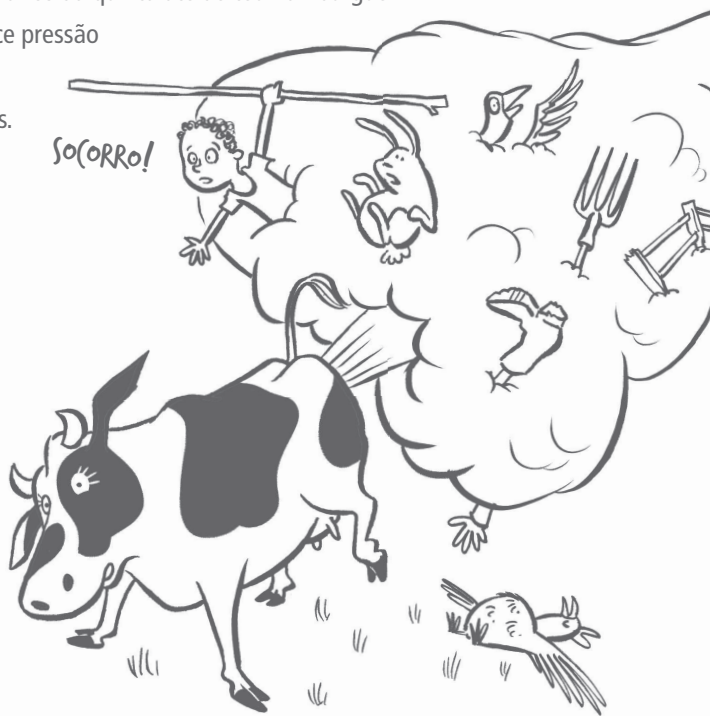
# SER VEGETARIANO!

No que diz respeito ao consumo de recursos, as refeições de carne são o maior inimigo do planeta. Ser vegetariano durante um dia por semana pode fazer uma GRANDE diferença.



## PLANETÓMETRO

Todos os anos, 7,6 mil milhões de seres humanos mastigam a carne de uns assombrosos 65 mil milhões de animais. Criar estes animais — e levá-los da quinta até ao teu hambúrguer no pão — exerce pressão sobre o planeta de três maneiras.



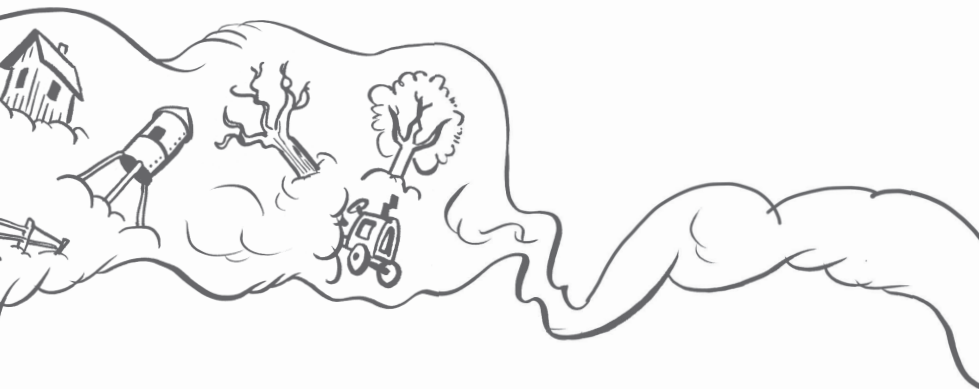


# MUUUITA TERRA

A maior parte dos terrenos agrícolas mundiais, e quase um terço de toda a terra utilizável, é usada para criar animais para a produção de carne e leite. Não são apenas campos de pasto para vacas e ovelhas: quase um terço do que cultivamos serve também para alimentar o gado. Os terrenos agrícolas substituíram florestas e destruíram habitats naturais.

## TRAQUES FEROCES

O gado emite a mesma quantidade de gases causadores do efeito de estufa que todos os veículos do mundo que consomem combustíveis fósseis! As vacas são as **PRINCIPAIS** culpadas.



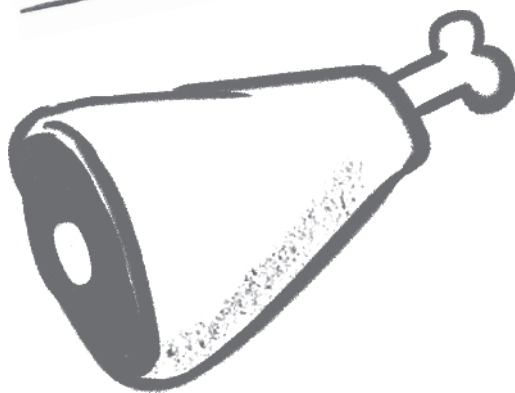
Enquanto digerem a erva, expelem constantemente metano através de arrotos e traques, um dos mais nocivos gases causadores do efeito de estufa. Cada uma das 1,5 mil milhões de vacas do planeta pode expelir até 500 litros de metano num dia!

# PREOCUPAÇÕES AQUÁTICAS

Cuidar de todos estes animais consome quase 10% de toda a água potável que os seres humanos usam durante um ano. E ainda é usada mais água para manter a carne limpa e refrigerada durante a sua viagem desde o campo até à mesa. A pecuária é também uma das principais causas da poluição aquática, porque os excrementos dos animais e outros químicos vão parar aos rios e oceanos.

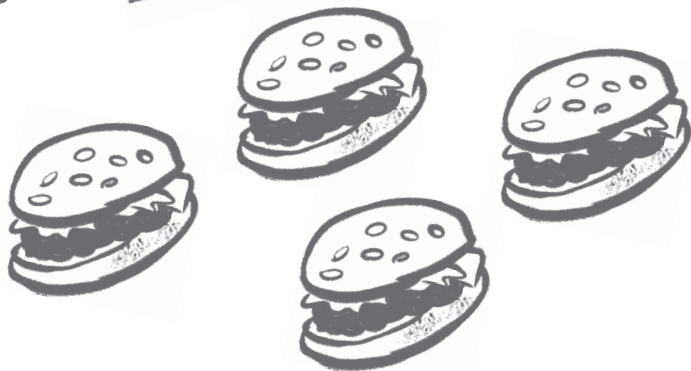
Os cientistas fizeram as contas e calcularam a pegada ecológica dos pratos preferidos de carne no mundo inteiro...

*Meia perna de borrego*



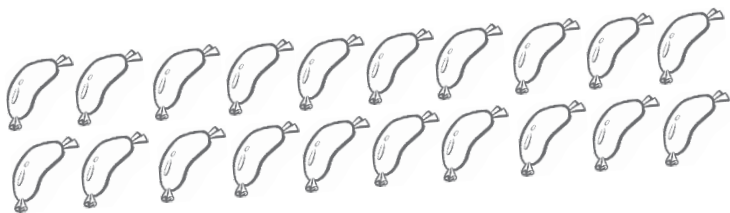
**39,2 kg** de dióxido de carbono ou **150 km** num carro comum.

## Quatro hambúrgueres grandes de vaca



27 kg de dióxido de carbono ou 105 km num carro comum.

## 20 salsichas de porco



12,1 kg de dióxido de carbono ou 50 km num carro comum.

Se tu e a tua família evitarem ingerir carne (e queijo, também) só um dia por semana, isso poderá ajudar mais o planeta do que não usares o carro da família durante **CINCO SEMANAS**.

E os outros seis dias? Se gostares demasiado de carne para poderes ser vegetariano mas quiseses ser amigo do ambiente, limita-te ao frango e ao peixe pescado de uma forma responsável. Os ovos são uma fonte ainda mais verde de proteína animal (mas **NÃO** os comas se estiverem mesmo verdes...).

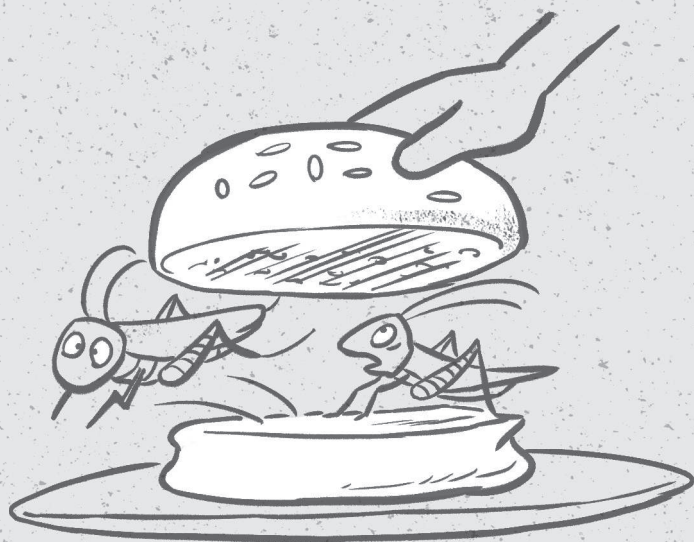


---

**EM 2050, PELO MENOS 9 MIL MILHÕES DE PESSOAS PARTILHARÃO O NOSSO PLANETA (HÁ 50 ANOS, HAVIA APENAS 3,5 MIL MILHÕES). NÃO É POSSÍVEL QUE TODAS ESTAS PESSOAS SE BANQUETEIEM COM CARNE DE VACA E BORREGO. A PROTEÍNA ANIMAL TERÁ DE VIR DE ORIGENS DIFERENTES. ALGUMAS DAS IDEIAS QUE OS CIENTISTAS ESTÃO A DESENVOLVER INCLUEM «CARNE SINTETIZADA» CRIADA EM LABORATÓRIO E PROTEÍNA DE INSETOS! AQUELE HAMBÚRGUER DE FEIJÃO COMEÇA A PARECER MUITO BOM AGORA, NÃO É VERDADE?!**

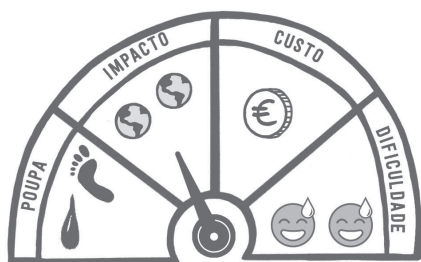
---





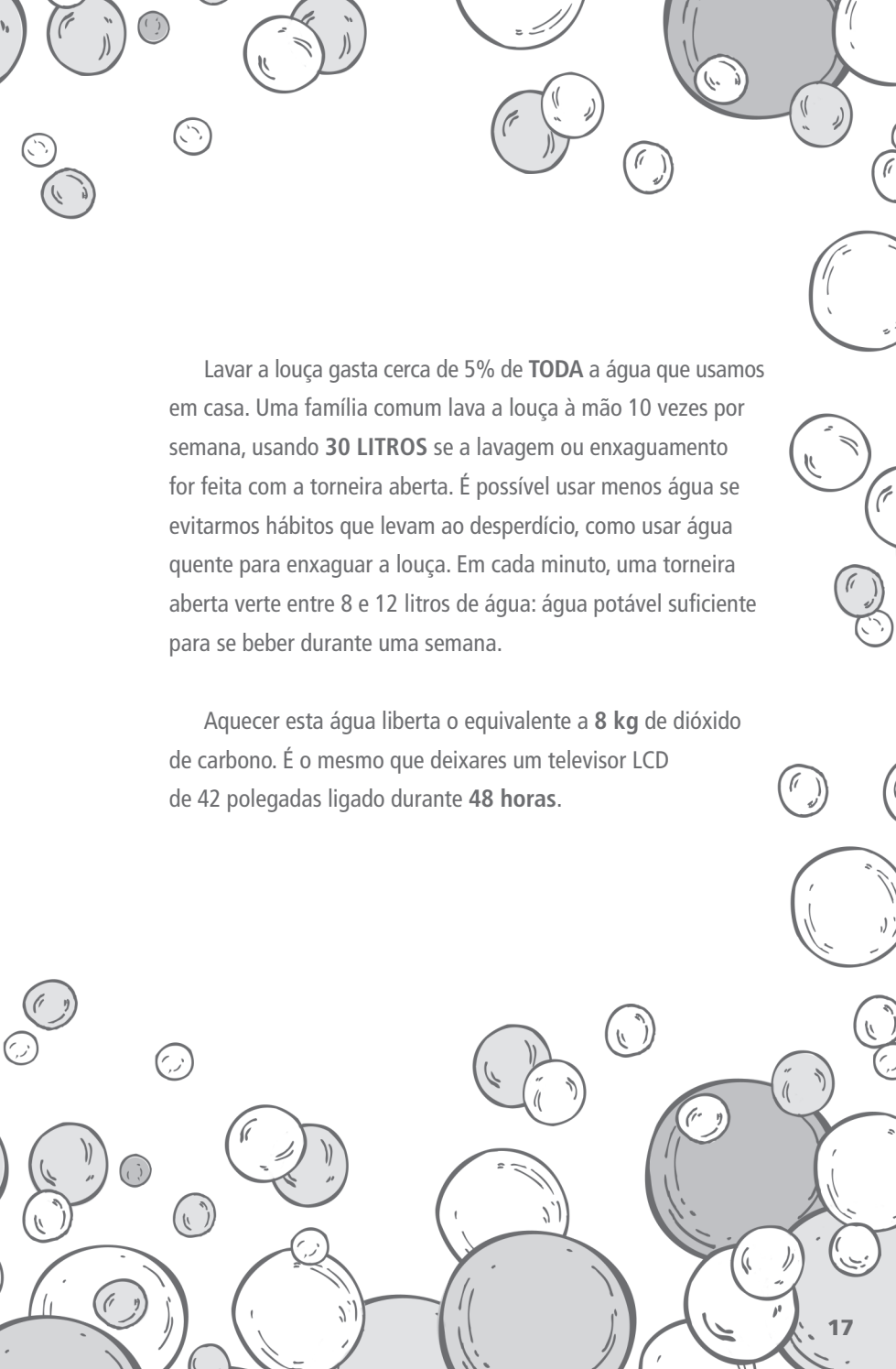
# DEIXA <sup>DE</sup> LAVAR A LOUÇA

Tu odeias fazê-lo  
e o planeta também!  
Felizmente,  
esforçares-te menos  
a lavar a louça  
só tem vantagens.



## PLANETÓMETRO

Alguma vez te apeteceu participar numa investigação científica?  
Os cientistas estão sempre à procura de pessoas para testar as suas  
teorias. MAS TEM CUIDADO COM AS EXPERIÊNCIAS EM QUE TE  
OFERECES COMO COBAIA. Os infelizes participantes num estudo  
científico tiveram de lavar 144 pratos, tachos, frigideiras e talheres  
sujos... CADA UM! Mas havia um propósito. Este estudo descobriu  
que as pessoas se ocupavam da mesma tarefa de formas muito  
diferentes e que algumas eram mais amigas do ambiente que outras.

The page is decorated with numerous hand-drawn bubbles of various sizes, some solid grey and some white with grey outlines, scattered across the top and bottom edges.

Lavar a louça gasta cerca de 5% de **TODA** a água que usamos em casa. Uma família comum lava a louça à mão 10 vezes por semana, usando **30 LITROS** se a lavagem ou enxaguamento for feita com a torneira aberta. É possível usar menos água se evitarmos hábitos que levam ao desperdício, como usar água quente para enxaguar a louça. Em cada minuto, uma torneira aberta verte entre 8 e 12 litros de água: água potável suficiente para se beber durante uma semana.

Aquecer esta água liberta o equivalente a **8 kg** de dióxido de carbono. É o mesmo que deixares um televisor LCD de 42 polegadas ligado durante **48 horas**.



## **CONTAGEM DECRESCENTE PARA LAVAR A LOUÇA DE UMA MANEIRA ECOLÓGICA**



- 5.** Despejar o máximo de restos de comida no contentor de compostagem (ver páginas 62–65).
- 4.** Encher o lava-louça com água morna (não quente) — e só quando este estiver cheio de louça para lavar.





3. Lavar primeiro copos e talheres e a seguir a louça mais suja. Empilhar a louça com detergente no escorredouro.
2. Encher meio lava-louça com água fria. Colocar lá dentro a louça com detergente para enxaguar.
1. Deixar a louça secar naturalmente ao ar.



Se a tua família usa uma máquina de lavar louça, ficarás **MUITO** satisfeito por saber que estas podem ser mais amigas do ambiente, desde que não se passe a louça por água primeiro. Um ciclo de uma máquina de lavar louça comum usa apenas entre 12 e 15 litros de água, mas passar a louça por água antes pode desperdiçar uns chocantes 22 000 litros de água por ano! Em vez disso, despeja os restos no contentor de compostagem (ver páginas 62–65). Algumas máquinas de lavar louça modernas conseguem detetar o grau de sujidade da louça e ajustar as definições em conformidade com isso.

Para seres ainda mais ecológico, verifica sempre se a máquina de lavar louça está completamente cheia, usa o programa com a temperatura mais baixa e durante o período da noite, para reduzires a fatura da eletricidade (ver páginas 81–83). Salva o planeta enquanto dormes (e não estragues o bom trabalho que fizeste discutindo de quem é a vez de tirar a louça da máquina!).



---

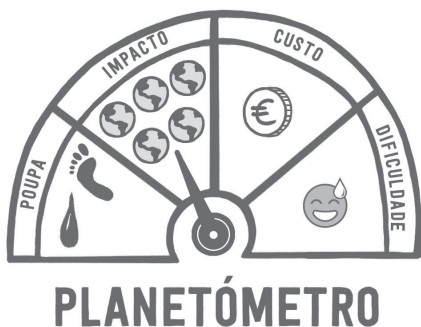
**SABIAS QUE SECAR A LOUÇA É MAU  
PARA TI? E NÃO É SÓ POR SER UMA CHATICE!  
UM ESTUDO CIENTÍFICO DESCOBRIU QUE  
89% DOS PANOS DA LOUÇA CONTÊM BACTÉRIAS  
QUE ESTÃO PRESENTES NAS FEZES. BLHEC.  
NUM QUARTO DOS CASOS, ISTO INCLUI  
A BACTÉRIA *E. COLI*, QUE PODE PROVOCAR  
DOENÇAS DE ESTÔMAGO DESAGRADÁVEIS.  
DEITA FORA O PANO E POUPA TAMBÉM ÁGUA  
E ELETRICIDADE NA LAVAGEM DA ROUPA.**

---



# ABAIXO OS BANHOS!

Queres saber  
porque é que  
a casa de banho  
é um campo  
de batalha de  
ecoguerreiros?



Uma das principais formas de reduzir o volume de gases causadores do efeito de estufa emitidos para a atmosfera pelas nossas casas é reduzir a quantidade de água que aquecemos em casa. No Japão, por exemplo, o fornecimento e aquecimento de água doméstica é responsável por 5% do total de emissões de dióxido de carbono, e 60% disto decorre do aquecimento de água para banhos. Eliminar apenas um único banho por semana pode fazer uma **GRANDE** diferença. Troca-o por um duche para não ficares demasiado malcheiroso.



Se já preferes tomar duche, não te ponhas com esse ar tão convencido. Um chuveiro com um jato forte gasta 17 litros de água por minuto, o que significa que um duche de oito minutos pode, em média, gastar quase o dobro da energia e da água de um banho de imersão!

Para que os duches sejam mais ecológicos, não demores mais de cinco minutos a tomar banho. Usa um relógio à prova de água ou um temporizador a pilhas (não te esqueças de que não deve haver tomadas elétricas na casa de banho). Encoraja a tua família a participar também no desafio dos duches de cinco minutos e assim poderás poupar milhares de litros de água quente, e centenas de euros por ano.



# O NOSSO PLANETA CORRE PERIGO E PRECISA DA TUA AJUDA!

A **BOA NOTÍCIA** é que há **MONTES** de maneiras **FÁCEIS**  
de participares e **FAZERES A DIFERENÇA!**

Desde **DISPENSAR AS PALHINHAS** e **BANIR A  
PURPURINA** a nomeares-te **CHEFE DE RECICLAGEM**  
ou a organizares uma **FESTA DE ANOS SEM  
PLÁSTICOS**, ajudar a salvar o planeta não  
é tão difícil como parece.

Neste livro, fácil de consultar e cheio de ilustrações,  
vais encontrar **50 IDEIAS** para arregaaçares as mangas  
e começares a livrar o planeta do lixo.

Assume o controlo do **TEU FUTURO!**  
Torna-te um **ECOGUERREIRO** em vez  
de um **ECOPROBLEMA** e ajuda  
a **LIBERTAR** o mundo do **PLÁSTICO!**



 <p>livros que saltam à vista</p> <p>20 20 editora</p>	<p>ISBN 978-989-707-859-0</p> <p>9+</p>  <p>9 789897 078590</p> <p>Conhecimento e Atividades</p>
---	---