

**NOSS REPENSANDO O PLÁSTICO**

VOLUME 5

# **DIÁRIO ZERO PLÁSTICO**

**DESCUBRA SUA PEGADA  
DE PLÁSTICO!**

ESCOLA DE ARTES CIÊNCIAS E HUMANIDADES



**Plastic Free  
Campus EACH**

**NOSS REPENSANDO O PLÁSTICO**

VOLUME 5

# **DIÁRIO ZERO PLÁSTICO:** **DESCUBRA SUA PEGADA** **DE PLÁSTICO**

Isabella de Carvalho Vallin  
Beatriz Magalhães Dias  
Sylmara Lopes Francelino Gonçalves-Dias  
Isabela Ribeiro Borges de Carvalho

São Paulo  
Escola de Artes, Ciências e Humanidades  
2023

DOI 10.11606/9786588503591

REALIZAÇÃO



Núcleo de Pesquisa em  
Organizações, Sociedade  
e Sustentabilidade



EACH



AGRADECIMENTO



FINANCIAMENTO



UNIVERSITY GLOBAL  
PARTNERSHIP NETWORK

#break  
free  
from  
plastic





Esta obra é de acesso aberto. É permitida a reprodução parcial ou total desta obra, desde que citada a fonte e autoria e respeitando a Licença Creative Commons indicada

2023 – Escola de Artes, Ciências e Humanidades/USP  
Rua Arlindo Bettio, 1000 – Vila Guaraciaba  
Ermelino Matarazzo, São Paulo (SP), Brasil  
03828-000

Agradecimentos: Organizadoras e autoras agradecem as agências de fomento que financiaram a pesquisa: University Global Partnership Network (Edital 2020-2022), à Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES – Código de Financiamento 001) e a Break Free from Plastic (Plastic-Free Campuses Implementation Microgrant 2021). A Série é um dos produtos do Projeto "Rethinking Plastics Governance in a Post-Covid World".

#### UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO

Reitor Prof. Dr. Carlos Gilberto Carlotti Junior  
Vice-Reitor Profa. Dra. Maria Arminda do Nascimento Arruda

#### ESCOLA DE ARTES, CIÊNCIAS E HUMANIDADES

Diretor Prof. Dr. Ricardo Ricci Uvinha  
Vice-Diretor Profa. Dra. Fabiana de Sant'Anna Evangelista

#### Conselho Editorial das Edições EACH

Prof. Dr. Jefferson A. Mello (Presidente -EACH/USP – BR)  
Profa. Dra. Ana Paula Fracalanza (EACH/USP – BR)  
Analúcia dos Santos V. Recine (EACH/USP – BR)  
Profa. Dra. Anna Karenina A. Martins (EACH/USP – BR)  
Profa. Dra. Clara Vasconcelos (Universidade do Porto – PT)  
Prof. Dr. Daniel Hoffman (Rutgers University - EUA)  
Profa. Dra. Flávia Mori Sarti (EACH/USP – BR)  
Maria Fátima dos Santos (EACH/USP – BR)  
Prof. Dr. Michel Riaudel (Sorbonne Université – França)  
Profa. Dra. Rosely A. Liguori Imbernon (EACH/USP – BR)  
Profa. Dra. Verónica Marcela Guridi (EACH/USP – BR)

#### Organizadores da série

#### Concepção do estudo, aquisição de fomento e gestão do projeto

#### Curadoria e visualização de dados

#### Redação (1ª. Versão)

#### Revisão & edição

#### Revisão técnica Projeto gráfico Produção gráfica

#### Publicação

Sylmara L. F. Gonçalves Dias  
Isabella de C. Vallin  
Isabela R. Borges de Carvalho

Sylmara L. F. Gonçalves Dias

Isabella de C. Vallin  
Beatriz M. Dias  
Isabela R. Borges de Carvalho

Isabella de C. Vallin  
Beatriz M. Dias

Sylmara L. F. Gonçalves Dias  
Isabella de C. Vallin  
Beatriz M. Dias  
Isabela R. Borges de Carvalho

Andres F. Rodriguez Torres  
Beatriz M. Dias  
Bloom Ocean

#### DADOS INTERNACIONAIS DE CATALOGAÇÃO-NA-PUBLICAÇÃO Universidade de São Paulo. Escola de Artes, Ciências e Humanidades. Biblioteca. Maria Fátima dos Santos (CRB-8/6818)

Diário zero plástico : descubra sua pegada de plástico / Isabella de Carvalho Vallin ...  
[et al.] – São Paulo : Escola de Artes, Ciências e Humanidades, 2023.  
1 ebook – (NOSS repensando o plástico ; 5)

ISBN 978-65-88503-59-1 (ebook)  
DOI 10.11606/9786588503591

1. Reciclagem de resíduos urbanos. 2. Plásticos. 3. Impactos ambientais. 4. Poluição ambiental. 5. Política ambiental - Brasil. 6. Embalagens plásticas. 7. Rethinking Plastics Governance in a Post-Covid World (Project). I. Vallin, Isabella de Carvalho. II. Dias, Beatriz Magalhães. III. Dias, Sylmara Lopes Francelino Gonçalves. IV. Carvalho, Isabela Ribeiro Borges de. V. Universidade de São Paulo. Escola de Artes, Ciências e Humanidades. Núcleo de Pesquisa em Organizações, Sociedade e Sustentabilidade. VI. Series.

CDD 22. ed. – 363.7282

#### Como citar esta publicação, segundo ABNT NBR 6023: 2018:

VALLIN, I. C.; DIAS, B. M.; DIAS, S. L. F. G.; CARVALHO, I. R. B. *Diário zero plástico: descubra sua pegada de plástico*. São Paulo: Escola de Artes, Ciências e Humanidades, 2023. 1 ebook. (NOSS repensando o plástico, v. 5). DOI 10.11606/9786588503591.

# Introdução

Sobre o Plastic Free Campus EACH

O **Plastic Free Campus EACH** é um projeto desenvolvido por um grupo de alunas e alunos de graduação, pós-graduação e pesquisadores da USP engajados em implementar a política de redução do uso do plástico no campus da EACH/USP.

Trata-se de um movimento global

**Break Free From Plastic!**

Nosso valor é promover a proteção ambiental e justiça social no combate à poluição dos plásticos. Temos como objetivo engajar a comunidade da EACH a adotar uma política **Plastic Free**, estimulando a implementação de sistemas alternativos no campus para reduzir o uso de plásticos de uso único.



Plastic Free  
Campus EACH

# Introdução

## Sobre o Diário Zero Plástico

*Independente de onde esteja, descubra a sua pegada em plástico! Este diário tem o intuito de ser um **guia**. Através de alguns exercícios, você vai descobrir o quanto e quais plásticos mais consome ao longo de uma semana!*

*O preenchimento do Diário Zero Plástico vai mostrar a quantidade de material plástico gerado em nosso cotidiano. A visualização do tamanho de nossa "pegada em plástico" pode facilitar mudanças em nossas atitudes para um mundo mais **#PlasticFree***

*Com o diário, você será capaz de:*

- i. quantificar os resíduos plásticos que você gera;*
- ii. saber quais tipos de plástico estão mais presentes no seu dia a dia;*
- iii. implementar mudanças de atitudes simples, seja na sua casa, faculdade ou qualquer outro lugar, mas que podem ter um impacto positivo enorme!*

### **GOSTOU? VEM COM A GENTE!**

*Lembrete: este diário servirá como **bônus** na pontuação da atividade Point in Click. Seu preenchimento não é obrigatório. No entanto, gostaríamos de convidá-lo a aplicar o conhecimento adquirido até aqui na prática.*

*Sabemos que a crise dos plásticos é um problema global, com muitos agentes e interesses envolvidos, mas a mudança pode começar conosco, de dentro pra fora!*



Plastic Free  
Campus EACH

# Símbolos da reciclagem e o que significam

CONHEÇA O SEU PLÁSTICO PARA REDUZIR O SEU LIXO!



**PET – POLIETILENO TEREFTALATO**



**PEAD – POLIETILENO DE ALTA DENSIDADE**



**PVC – POLICLORETO DE VINILA**



**PEBD – POLIETILENO DE BAIXA DENSIDADE**



**PP – POLIPROPILENO**



**PS – POLIESTIRENO**



**OUTROS**



Plastic Free  
Campus EACH

# Quanto de plástico

está presente em sua casa?

Liste todas as embalagens plásticas que encontrar e, se possível, o número da simbologia :)

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 



# SEGUNDA-FEIRA



(pg. 4)

(qual cômodo da casa)

Produto

Marca

Tipo

Onde foi gerado

Qtd.



Coloque uma foto de tudo o que foi gerado de plástico nesse dia!

## VOCÊ SABIA?

O Brasil é o 4º maior produtor de lixo plástico do mundo!



# TERÇA-FEIRA



(pg. 4)

(qual cômodo da casa)

Produto

Marca

Tipo

Onde foi gerado

Qtd.



Coloque uma foto de tudo o que foi gerado de plástico nesse dia!

## VOCÊ SABIA?

No Brasil, das 11,3 milhões de toneladas de resíduos plásticos anuais, apenas 1,28% (145 mil toneladas) são efetivamente recicladas

# QUARTA-FEIRA



(pg. 4)

(qual cômodo da casa)

Produto

Marca

Tipo

Onde foi gerado

Qtd.



Coloque uma foto de tudo o que foi gerado de plástico nesse dia!

## VOCÊ SABIA?

A Coca-Cola produz anualmente 3 MILHÕES de TONELADAS de embalagens plásticas

# QUINTA-FEIRA



(pg. 4)

(qual cômodo da casa)

Produto

Marca

Tipo

Onde foi gerado

Qtd.



Coloque uma foto de tudo o que foi gerado de plástico nesse dia!

## VOCÊ SABIA?

Na pandemia, houve um acréscimo de quase 95% nos gastos com delivery, aumentando assim, o consumo dos plásticos de curta duração.

# SEXTA-FEIRA



(pg. 4)

(qual cômodo da casa)

Produto

Marca

Tipo

Onde foi gerado

Qtd.



## VOCÊ SABIA?

Os plásticos representam 17% do total de resíduos processados pelos catadores e 38% do valor comercializado, atrás apenas dos papéis.

Coloque uma foto de tudo o que foi gerado de plástico nesse dia!

# SÁBADO



(pg. 4)

(qual cômodo da casa)

Produto

Marca

Tipo

Onde foi gerado

Qtd.



Coloque uma foto de tudo o que foi gerado de plástico nesse dia!

## VOCÊ SABIA?

Globalmente, 14% das embalagens plásticas são recicladas; 40% são descartadas em aterros; 14% são incineradas e 32% encontram seu caminho no meio ambiente.

# DOMINGO



(pg. 4)

(qual cômodo da casa)

Produto

Marca

Tipo

Onde foi gerado

Qtd.



Coloque uma foto de tudo o que foi gerado de plástico nesse dia!

## VOCÊ SABIA?

Segundo dados do IBOPE (2018), 75% dos brasileiros não separam materiais recicláveis

# BALANÇO GERAL DA SÉMANA

Qual foi o total de cada dia? Qual produto e marca apareceram em maior quantidade?

*Domingo*

---

---

---

---

---

---

*Segunda*

---

---

---

---

---

---

*Terça*

---

---

---

---

---

---

*Quarta*

---

---

---

---

---

---

*Quinta*

---

---

---

---

---

---

*Sexta*

---

---

---

---

---

---

*Sábado*

---

---

---

---

---

---

LEMBRETES

---

---

---

---

---

---



# BALANÇO GERAL DA SÉMANA

Coloque aqui as fotos tiradas ao longo da semana  
dos itens plásticos acumulados!

*Domingo*

*Segunda*

*Terça*

*Quarta*

*Quinta*

*Sexta*

*Sábado*

LEMBRETES

---

---

---

---

---

---



# CHECKLIST DAS PRÁTICAS PLASTIC FREE

Para assinalar as práticas realizadas, basta marcar o quadradinho correspondente!

## COZINHA

- Descascar +, desembalar -
- Trocar esponja de plástico por bucha vegetal
- Reduzir os pedidos de alimentos por delivery
- Evitar café em cápsulas
- Reutilizar potes e embalagens
- Armazenar alimentos em potes de vidro
- Utilizar pano de cera no lugar do plástico filme

## BANHEIRO

- Trocar escova de dentes tradicional por escova de bambu
- Usar shampoo e condicionador em barra
- Utilizar cotonetes com hastes de papel
- Utilizar barbeador de metal
- Utilizar absorventes de pano ou coletor menstrual
- Fazer os próprios cosméticos
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## CAMPUS

- Utilizar a própria caneca no lugar de copos descartáveis no bandeirão
- Fazer e levar seus próprios lanches
- Escolher a fruta ao invés do doce embalado
- Oferecer a própria caneca ao comprar café na cantina
- Evitar a máquina de snacks
- \_\_\_\_\_

## DIA-A-DIA

- Utilizar ecobags no lugar de sacolas plásticas descartáveis
- Trocar garrafa descartável de água por garrafa de vidro ou metal
- Utilizar canudos de inox
- Levar sua própria caneca
- Preferir balas e chicletes com embalagens de papel
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_



Tem mais ideias do que poderia ser feito? Que tal completar nos espaços em branco?



# BINGO PLASTIC FREE



Marque tudo aquilo que você já fez! :) Só copiar e colar o X nos respectivos itens!



 <p>PARTICIPOU DA JORNADA PLASTIC FREE</p>	 <p>RECUSOU RECEBER DESCARTÁVEIS NO DELIVERY</p>	 <p>ASSISTIU AO FILME "THE STORY OF PLASTIC"</p>
 <p>SUBSTITUIU UM ITEM DESCARTÁVEL POR UM ITEM REUTILIZÁVEL</p>	 <p>SEPAROU OS RECICLÁVEIS</p>	 <p>RECOLHEU PLÁSTICO DESCARTADO NA RUA</p>
 <p>COMPROU PRODUTOS A GRANEL</p>	 <p>MONTOU SEU KIT LIXO ZERO</p>	 <p>REAPROVEITOU UMA EMBALAGEM</p>

# IDEIAS ✨

Use esse espaço para anotar todas suas ideias, sugestões, dúvidas ou até mesmo contar como foi a experiência de preencher o diário! :)



# POR UM MUNDO LIVRE DE PLÁSTICO!



@PLASTICFREE.EACH



PFC.EACH



PLASTIC FREE  
CAMPUS EACH



PLASTIC FREE  
CAMPUS



#breakfreefromplastic

**noss**  
Núcleo de Pesquisa em  
Organizações, Sociedade  
e Sustentabilidade



**EACH** | campus each  
USP  
Escola de Artes, Ciências e Humanidades  
Universidade de São Paulo

2021

VOLUME 5

**NOSS REPENSANDO O PLÁSTICO**

