

# COMPRAS DESPERDÍCIO ZERO

ou como comprar alimentos  
usando recipientes próprios?

Less is  
More. It's  
Eco-logical



# O QUE ACONTECE ÀS EMBALAGENS APÓS AS COMPRAS?

2

**Lembras-te das últimas compras do mês?** Aquelas em que compraste não só pão e legumes frescos, mas também massas, arroz, tomate e milho enlatados, um frasco de pepinos, granola ou bebida vegetal em pacote? Ao chegar a casa, todos os produtos foram para as respetivas prateleiras no frigorífico e armários, mas antes de arrumar, cada item foi retirado da embalagem e colocado ou despejado num recipiente especial reutilizável. Consegues imaginar a pilha de embalagens após umas compras destas? Podes suspirar retoricamente:



img Unsplash - Nico Smit

“O que podemos fazer?”.

## SABEMOS O QUE PODEMOS ACONSELHAR! LOJAS DESPERDÍCIO ZERO

**Imaginaste a pilha de embalagens trazidas para casa?** Agora pensa no monte criado pelas múltiplas embalagens nas lojas e armazéns. As caixas onde são armazenadas e transportadas unidades individuais. O plástico que une os garrafões de água ou latas. As embalagens acompanham os alimentos em todas as suas etapas: não só de consumo, mas também durante a produção e distribuição. O pior disto tudo

é que há uma relação entre o aumento da produção de embalagens de plástico e o desperdício alimentar. Ofertas do tipo “2 pelo preço de 1” ou “2 + 1 grátis” fazem com que os consumidores comprem mais do que precisam. Assim não só há mais caixas, embalagens, latas e garrafas a ir parar ao lixo, mas também comida.

No entanto, há uma pequena luz a brilhar cada vez com mais intensidade neste túnel. São as lojas desperdício zero, ou seja, aquelas onde os produtos vendidos não geram resíduos. Felizmente o seu número está a aumentar.

### CONHECES A INICIATIVA #EXUOFORADACIXA

O excesso de embalagem dos produtos agrava o consumo de recursos naturais e gera mais desperdício. Vamos pressionar o Governo e trabalhar com as marcas para reduzir as embalagens desnecessárias.



Uma ação Deco Proteste



O conceito base das lojas desperdício zero é simples. Trata-se da possibilidade de fazer compras sem embalagens desnecessárias, limitando o desperdício produzido. Apesar do stock ser dominado por produtos alimentares, sobretudo produtos soltos, como arroz, massas, farinha, especiarias e frutos secos (cada vez mais lojas vendem também produtos líquidos, por ex., óleos e vinagre, que podem ser levados em garrafas próprias), encontramos também à venda cosméticos e produtos de limpeza.



Img: Unsplash - Laura Mitulla



Img: Unsplash - Laura Mitulla

## EXEMPLOS DE LOJAS DESPERDÍCIO ZERO:

- Maria Granel
- Maricota
- Maçaroca - mercearia Viva
- Zero Plástico
- Granélia
- Casa Chinesa
- Mercearia Pureza
- Frasco a Frasco
- Sabores a Granel
- Gaveta d'ingredientes
- Grãos de Amor
- Refilla



Img: Unsplash - Thomas Lep

Lembra-te que **podes fazer compras responsáveis não só nas lojas desperdício zero**, mas também, por ex., em mercados, cooperativas, lojas de comércio justo e mercearias de bairro. Se optares por fazer compras em cooperativas alimentares ou em mercados biológicos, podes contar não só com a alta qualidade dos produtos vendidos, mas muitas vezes também com embalagens responsáveis. Em muitas destas lojas cada cliente leva as suas próprias embalagens e sacos. Podes também fazer compras desperdício zero em grandes superfícies com a condição de escolher produtos sem embalagem e analisar a origem do produto. Assegura-te da produção em toda a cadeia de abastecimento ética, justa e sustentável.

# O QUE LEVAR PARA AS COMPRAS?

4

Nas lojas desperdício zero é imperativo levar embalagens próprias, sendo que estas também dão jeito noutro tipo de mercados, onde podemos comprar legumes e fruta, pão fresco ou produtos a granel. Se o produto for pesado pelo pessoal da loja, basta avisar previamente que tens, por ex., uma caixa própria. Hoje em dia, este tipo de soluções não só tem aceitação, como também reconhecimento.

QUE TIPO DE EMBALAGENS REUTILIZÁVEIS SÃO MELHORES?

## SACOS DE FRUTA, LEGUMES E PÃO

A maioria das pessoas usa para embalar legumes e fruta os populares sacos de plástico transparentes, mas a vida útil destes não ultrapassa os 20 minutos. Ao fim desse tempo acabam no caixote do lixo e desintegram-se durante centenas de anos. O melhor é substituí-los por sacos comprados ou feitos em casa a partir de cortinas ou toalhas de mesa velhas. Pesquisa na internet e descobre como fazeres os teus próprios sacos.

**Pesquisa:** 10 segundos    **Confeção:** 10 minutos

**Utilização** + de 10 anos



Img Unsplash - Laura Mitulla

## FRASCOS

Temo-os com frequência em casa. Eram de compotas, mel ou pickles. Os pequenos servem perfeitamente para, por ex., especiarias. Os maiores para arroz, quinoa e também, por ex., para levar sopa para o trabalho. Não te precipites e não deites os frascos fora.



Img Unsplash - Markus Spiske

## CAIXAS PARA LEGUMES E PÃO

Para queijo, granola, frutos secos e massas. Também servem para levar saladas para o trabalho, ou uma tarte que não acabaste de comer num restaurante. Podes comprar as mais básicas em praticamente qualquer sítio, em diferentes cores, tamanhos, com compartimentos separados e válvulas para entrar ar. Apesar da maioria ser feita de plástico, também há de vidro (e lembra-te que o vidro pode ser reciclado infinitas vezes). O que quer que seja que escolhas, certifica-te que escolhes um produto seguro, ou seja, que não contenha bisfenol (BPA, BPS), chumbo ou ftalatos nocivos.

## INVÓLUCROS DE CERA BEE'S WRAP

Normalmente usamo-los quando abdicamos da película de alumínio ou aderente, para embalar sandes ou tapar uma taça de salada. São ótimos também nas lojas de desperdício zero, sobretudo para produtos em fatias, como queijo. Também o são para os produtos em barra, como sabão ou champô.

## GARRAFAS E GARRAFINHAS

As garrafas de plástico estão fora de moda por vários motivos. E não, não é só pelo desastre ambiental que provocam, mas também pela nossa saúde. Na sua produção é usado polipropileno (PP) e tereftalato de polietileno (PET), ou seja, substâncias cujas partículas consistem frequentemente numa espécie de microplástico. Nas garrafas, o microplástico entra na água e, em seguida, como consequência do seu consumo, no organismo de animais e pessoas, onde se pode acumular e prejudicar a saúde. Por isso, vale a pena desistir destas, optando por recipientes reutilizáveis seguros, por ex., garrafas de vidro. Nestas podemos também colocar líquidos de lojas desperdício zero, como vinagre de cidra.



img Unsplash - Quoukabottles

img Unsplash - Luis Quintero



img: Unsplash - Anna Oliinyk

Não te esqueças que podes comprar garrafas, lunchboxes e copos ecológicos:

## OUTROS

Vale a pena pensar em outras alternativas? Bem, depende do teu estilo de vida e das tuas necessidades. Se beberes muitas vezes café na rua, talvez possas investir num copo térmico que substitui os descartáveis. Talvez o teu problema não sejam as bebidas, mas a comida. Nesse caso, pode dar-te jeito uma lunchbox reutilizável. Ou talvez palitos reutilizáveis, em vez de descartáveis. Observa os teus hábitos e certamente encontrarás maneiras para melhorar a tua pegada ambiental.

- Sapato Verde

- Do Zero

- Mind the Trash

- Entre Outros

Podes comprar também diversos acessórios para compras nas próprias lojas desperdício zero. Muitas vezes a opção mais ecológica continua a ser fazer compras em loja. As encomendas enviadas por correio têm de ser embaladas. Apesar de algumas lojas terem opções de embalagens desperdício zero, por ex., em forma de caixas recicladas, isto ainda não é a regra. No entanto, se uma loja nos dá essa possibilidade, vale a pena aproveitá-la. Vale sempre a pena verificar o que determinada empresa faz para que as encomendas sejam mais ecológicas.

## EXERCÍCIO

Durante um mês tem contigo um pequeno caderno onde apontas em tempo real todos os objetos descartáveis que usaste e que estão relacionados com alimentos. Pode ser um saco de plástico onde veio uma maçã do supermercado, mas também um guardanapo. Ao fim de um mês vê esse registo e terás a uma ideia das primeiras mudanças a fazer. Lembra-te que nem todas as ideias têm de implicar comprar algo. Aproveita o que já tens. Em vez de guardanapos de papel podes usar guardanapos de pano; em vez de palhinhas podes usar massa com furos. Se calhar até já tens em casa bucatini, ou seja, uma espécie de esparguete grosso com um furo no meio. É biodegradável e não altera o sabor da bebida. Normalmente basta um pouco de vontade e imaginação. Como se costuma dizer, sky's the limit.

**E será que precisas mesmo de palhinha?**

# SE NÃO FOR "ZERO", AO MENOS QUE SEJA "LESS WASTE"

7

Claro que até um pano reutilizável acaba por se gastar qualquer dia. Tal como os invólucros de cera. É impossível não gerar resíduos. Mesmo a iniciadora do movimento global e autora do bestseller "Zero Waste", Bea Johnson não foi capaz de eliminar o desperdício de forma absoluta. Apesar de termos de admitir que, um frasco de 1 litro enquanto resíduo de um ano, de

uma família de quatro pessoas, está muito perto de zero. No entanto, é certo que cada um de nós é capaz de reduzir a quantidade de desperdício. Antes de mais lembrando-nos de termos embalagens próprias e fazendo compostagem. Se comprarmos algo embalado, lembremo-nos que há diferentes tipos de embalagens e que podemos sempre optar pelo mal menor.

MAL MAIOR > MAL MENOR  
PLÁSTICO > VIDRO PELÍCULA > PAPEL  
PLÁSTICO COLORIDO > PLÁSTICO TRANSPARENTE

## "REGRA DOS 6R" BOA PARA OS RESÍDUOS?

O nome da regra dos 6R, que tem como objetivo limitar o consumo de bens e a utilização de resíduos, provém das primeiras letras das palavras inglesas:

Rethink, Refuse, Reduce, Reuse, Recycle, Recover. Estas significam, por ordem, o seguinte:

### REPENSAR

por ex., precisas mesmo de 2 pães? Ou de 3 embalagens de queijo? Mesmo se receberes uma parte grátis, tens a certeza de que vais comer?

## RECUSAR

não te deixes levar pelo consumo compulsivo, nem convencer que as compras são um remédio eficaz para qualquer problema. Sim, isto também diz respeito ao chocolate.

## REDUZIR

evita coisas de que não precisas de todo e compra apenas o que for indispensável.

## REUTILIZAR

evita as coisas descartáveis, substitui o papel de cozinha por um pano e antes de deitar alguma coisa fora, pensa de que modo a poderás reutilizar. Uma caixa de gelado pode ser um excelente recipiente, por ex., para congelar salsa.

## RECICLAR

não te esqueças de separar o lixo, pois muito dele, graças à reciclagem, pode ainda ser-nos útil por muito tempo.

## RECUPERAR

antes de te decidires libertar de qualquer coisa, tenta repará-la, sozinho ou pedindo a um especialista, independentemente do facto de ser um frigorífico, saco, sobretudo ou sapatos.



Img: Unsplash - J Williams



Img: Unsplash - Mojoy Zhu



# O QUE PODES FAZER HOJE MESMO?

9

Antes de ir ao supermercado, faz uma lista de compras. Assim compras menos e desperdiças menos.

Coloca na mala/mochila um saco de compras reutilizável para teres sempre à mão, em caso de necessidade.

Verifica se na tua zona há uma loja desperdício zero e ou outro local onde possas fazer compras a granel.

APOIA AS INICIATIVAS DE COMPRA A GRANEL,  
OU COMPRAS LOCAIS, COMO OS CABAZES  
ALIMENTARES



img Unsplash - Thomas Lep

**COMPRAS DESPERDÍCIO ZERO**  
OU COMO comprar alimentos usando recipientes próprios?

## FICHA TÉCNICA

Este guia foi produzido no âmbito da campanha **#OurFood.OurFuture**. Foi inspirado pelo guia dos nossos parceiros **Buy Responsibly Foundation** e adaptado pelo **IMVF** (Ana Isabel Castanheira e Mónica Santos Silva, Unidade de Cidadania Global)

A campanha **#GoEAThical. Our Food. Our Future** (CSO-LA/2020/411-443), financiada pela União Europeia e apoiada pelo Camões I.P, é promovida em Portugal pelo IMVF - Instituto Marquês de Valle Flôr. Os conteúdos deste documento são da exclusiva responsabilidade dos parceiros e não podem, sob qualquer circunstância, ser considerados como refletindo posições da União Europeia.

Porque defendemos a igualdade de género como um valor intrínseco aos Direitos Humanos onde se lê “o” deve ler-se também “a” ou “x” sempre que aplicável, de forma a garantir o respeito pela igualdade de género também na escrita.

Junho de 2022



[ourfood-ourfuture.eu](https://ourfood-ourfuture.eu)

Implementação em PT



Cofinanciamento



Cofinanciado pela  
União Europeia



Apoio

