



O GRANDE LIVRO DE RECEITAS DE SOPAS DE PLÁSTICO

Guia do Rotary para
Reduzir a Poluição por
Plástico



ÍNDICE DE CONTEÚDOS:

1. Prefácio

2.O Fim da Sopa de Plástico Website

3. Consciencialização

- Porque é que a sensibilização é importante
- Iniciativas globais

4. Ação

- Todos os esforços contam
- Iniciativas com vários níveis de complexidade

5.Alianças e cooperação

- Parcerias locais e internacionais

6. Educação

- Materiais didáticos e ligações para as aulas
- A Fundação para Soluções Sustentáveis

7.Tecnologia e inovação

- Soluções para o desgaste dos pneus e microplásticos
- Plásticos biodegradáveis e economia circular

8.Sabia que? (impactoEstatísticas de)

- Impacto ambiental, sanitário e económico

**Não somos
contra o plástico
- ele é essencial
na vida moderna.**

**No entanto,
nós deve limitar a
sua utilização ao
que é
efetivamente
necessário.**

O que é que se pode fazer?

Rotary, Rotaract e Interact Clubs de todo o mundo colaboram para combater e prevenir a poluição por . Juntos, plásticospodemos iniciar e apoiar projetos em todo o ciclo de vida do plástico : **Recusar, Redesenhar, Reduzir, Reutilizar,** e **Reciclar** - promover uma economia circular.



Comece hoje,
passo a
passo,
&
juntos

Sensibilizar e educar os outros é o primeiro passo. Seja reduzindo o pessoal uso de plástico ou organizando iniciativas , em todo o clubecada ação -

pequena ou grande - conta.

Comece com projetos comunitários locais e colabore com organizações dentro e fora do Rotary. Este livro fornece orientaes práticas, desde simples aces ação projectos ambiciosos, para ajudar os clubes a causar um impacto significativo.








👉 1º passo:

Visite endplasticsoup. _



Para se inspirar, visite o sítio Web para ver o que outros já estão a fazer. Não é necessário começar do zero quando se trata de combater a poluição por plásticos.

Examples of what you can do: recipes for your club or yourself

<p>CREATE AWARENESS</p>  <p>Create awareness</p> <p>Discover ></p>	<p>EDUCATION</p>  <p>Education</p> <p>Discover ></p>	<p>REDUCE YOUR PLASTIC FOOTPRINT</p>  <p>Reduce plastic</p> <p>Discover ></p>	<p>CLEANUP YOUR ENVIRONMENT</p>  <p>Cleanup actions</p> <p>Discover ></p>
<p>COLLECT WASTE</p>  <p>Collect waste</p> <p>Discover ></p>	<p>WASTE MANAGEMENT</p>  <p>Waste management</p> <p>Discover ></p>	<p>FUNDRAISING</p>  <p>Support projects</p> <p>Discover ></p>	

TU

Comece por si próprio!

- Transportar sacos de compras reutilizáveis, garrafas de água, e recipientes para alimentos.
- Evite os plásticos de utilização única, como palhinhas e talheres.
- Escolha produtos com embalagens mínimas ou sustentáveis.





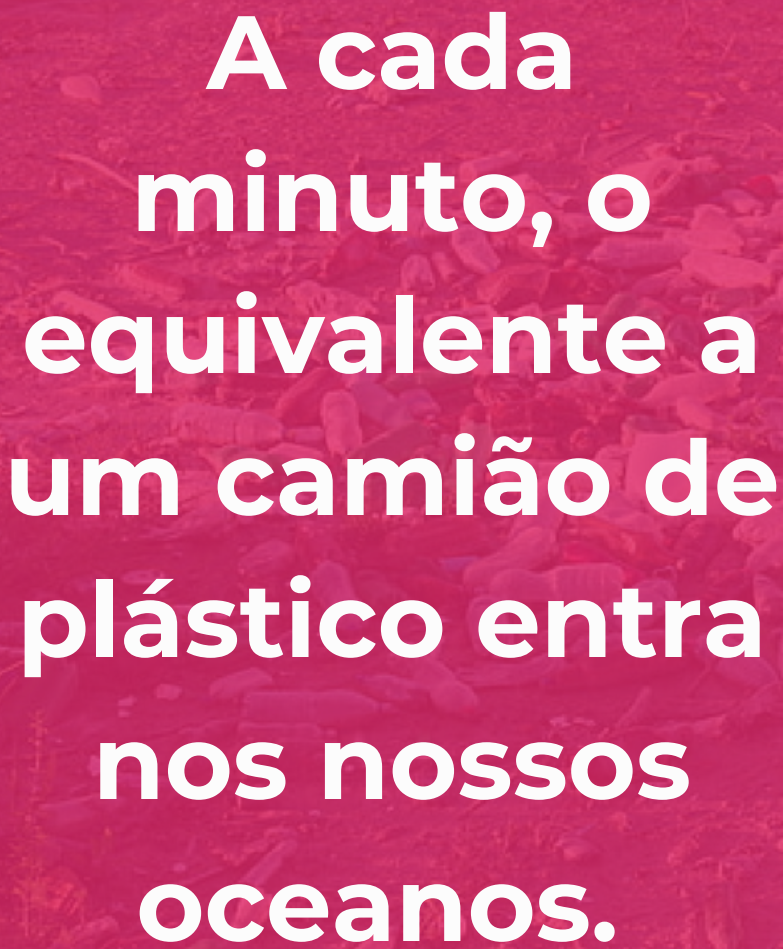
Awareness

Action

Alliances



1. CONSCIÊNCIA

The background of the image shows a rocky shoreline with blue water at the top. The foreground is filled with various pieces of plastic waste, including bottles and bags, scattered among the rocks. A large, semi-transparent red rectangle is overlaid on the center of the image, containing white text.

**A cada
minuto, o
equivalente a
um caminhão de
plástico entra
nos nossos
oceanos.**

Porque é que a sensibilização é importante

A consciencialização é o primeiro passo para a mudança. Muitas pessoas não têm consciência da quantidade de plástico que consomem diariamente e do seu ambiental impacto . Ao chamar a atenção para esta questão em espaços públicos, escolas e meios de comunicação social, o consumo consciente e a ação.



Tornar a poluição por plásticos visível onde é mais importante

É mais provável que as pessoas mudem o seu comportamento quando vêem o problema em primeira mão. É por isso que as iniciativas de sensibilização devem ser colocadas onde as pessoas interagem com o plástico diariamente - supermercados, praias, restaurantes e eventos públicos.



REDUCE
PLASTIC
USE

EVERY
MINUTE
1.5 MILLION
PLASTIC BOTTLES
ARE PRODUCED
WORLDWIDE
www.plasticfree.org

Iniciativas globais

A sensibilização implica dar visibilidade a temas importantes, e uma forma eficaz de o conseguir é apoiar iniciativas globais. Ao promover iniciativas a nível mundial, podemos fomentar uma maior compreensão e envolvimento em questões críticas, acabando por gerar mudanças positivas.

7 JUNE 2025

**Worldwide
EndPlasticSoup
Action Day** 8

Reduce



Reuse



Recycle



endplasticsoup.org

Rotary
Clubs of Amsterdam



2. ACÇÃO

Todos os esforços conta

Possibilidades
ilimitadas, grande
impacto

"A atividade produz oportunidades." Cada ação, por menor que seja, desempenha um papel crucial para promover mudanças e fazer a diferença nas comunidades que servimos através do Rotary e seus parceiros.

Iniciativas divertidas

- Promover a eliminação correta dos resíduos através de ideias divertidas ou pequenos incentivos
- Criar um sentido de comunidade: é a NOSSA praia.



Equipas Trashercise:

Combine o exercício físico com a ação ambiental, caminhando com pegas e sacos para recolher o lixo.



Sacos Raphia

- Sacos de rede (cerca de 0,20 euros cada) com os logótipos End Plastic Soup e Rotary.
- Colocados em locais estratégicos locais, estes sacos incentivam as pessoas a recolher lixo nas praias ou utilizá-las para fazer compras.



Iniciativa de troca de plásticos

- Exemplo: Participe no Desafio de Reciclagem NextTrex e ganhe um banco feito de materiais reciclados, recolhendo 1.000 libras de película de plástico.

O WasteShark

Drone aquático autónomo concebido para recolher resíduos plásticos flutuantes antes de entrarem no oceano.



- Collects plastic waste, bio-waste, and floating debris.
- Operates autonomously or via remote control.
- Prevents plastic pollution from reaching oceans. Works efficiently in harbors, canals, and rivers. Inspired by whale sharks, it silently navigates waterways, capturing upto 200 liters of debris per trip without harming marine life.

3. ALIANÇAS

Alianças & Cooperação



Sozinhos não somos nada, juntos somos o Mundo

- Dezenas de associações em Portugal partilham a mesma preocupação que nós, e não há concorrência quando se trata de salvar o nosso planeta e a saúde dos nossos filhos.
- Muitas vezes, as nossas autarquias ou Juntas de Freguesia têm interesse nos nossos projectos e são muito fáceis de envolver: limpeza de praias, educação, conferências - tente envolvê-las.
- As ONG estão interessadas em ter parceiros que as ajudem. Já temos parcerias com a Bandeira Azul, APLM, Geoparque Oeste, Patrulha Oceânica, Aalo. Podemos alavancar a sua presença local em muitos locais.

Parcerias internacionais

Unir forças dentro fora ou da Rede Rotary para aumentar global a colaboração e ampliar a eficácia de nossas iniciativas.

MoU and Project challenge in cooperation with the Rotary ICCs



Thanks to many and especially to Andreas Strub, President RC Bruxelles Amitié, Azelio Fulmini Past President RC Bruxelles Amitié and co-chair of the ICC Italy-Belgium, Carlo Felice Corsetti co-chair of the ICC Italy-Belgium, and Past President of RC Roma Nord Est, we signed the Memorandum of Understanding between the ICC Executive Board and EndPlasticSoup in London and Bruxelles.

We mobilized a large network of Rotary actors with currently 578 Intercountry Committees (ICCs) and over 400 Rotary and Rotaract participating clubs in Rotary EndPlasticSoup. This will open the avenue for a worldwide cooperation to "End Plastic Soup" and for joint actions to raise awareness among young people and adults about the problems of single-use plastics. The MoU will allow to define joint projects, which can eventually be submitted for District Grants and Global Grants.

The ICC Executive Board launched a Challenge to propose an EndPlasticSoup project in the Mediterranean! Awarding the project will be done in the next ICC meeting in Morocco in June. [Read more >>](#)

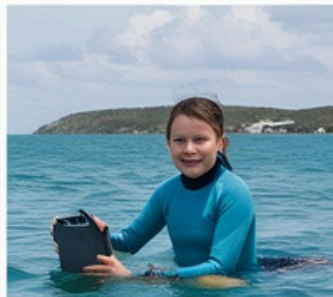
You can find more information about the Intercountry Committees (ICCs or CIP Comité Inter Pays) by [this link](#).

Educação

A Fundação para Soluções Sustentáveis”



Aprender & Agir



Recursos Educativos:

Happy Green World: Oferece materiais didáticos personalizados para as escolas, com o logótipo do Rotary EndPlasticSoup e disponibilidade em linha. Cerca de 3.000 euros por língua.

Recursos Educativos:

- PlasticsoupFoundation - Lições
- Mundo Verde Feliz - Jogo de tabuleiro

Tecnologia

Colaborar com centros de investigação e com a indústria da água para desenvolver bolsas de água biodegradáveis (aprox. 100 ml cada).



- Produz plástico PEF biodegradável a partir do açúcar.
- Desenvolve soluções de embalagem sustentáveis.



The Tyre Collective.

O desgaste dos pneus é o segundo maior poluente nos nossos oceanos, tóxico para a vida marinha e uma importante microplástico poluição atmosférica por partículas. Entra nos nossos cursos de água, no ar que respiramos e não há nada que o impeça! O Tyre Collective lidera a recolha e monitorização do desgaste, dos pneus acelerando a mudança para a mobilidade com emissões zero.

Conhecimento e cultura



A Fundação Ellen MacArthur defende a economia circular, transformando a forma como produzimos e consumimos bens. Ao afastar-se do modelo “pegar, fazer, descartar”, promove um sistema que mantém os recursos em uso, minimiza o desperdício e regenera os sistemas naturais. A fundação equipa empresas, governos e educadores com as ferramentas e conhecimentos necessários para implementar práticas sustentáveis. As suas iniciativas de colaboração inspiram soluções inovadoras para os desafios ambientais, impulsionando o crescimento económico e a criação de emprego.

Descubra como pode fazer parte deste movimento em direção a um sustentável.

Clique para saber mais sobre os seus estudos e como pode contribuir! de caso com impacto

<https://www.ellenmacarthurfoundation.org/topics/circular-economy->

Diversos

Campanhas de sensibilização



Dia
Mundial
da
Água

It takes a lot of blue
to stay green



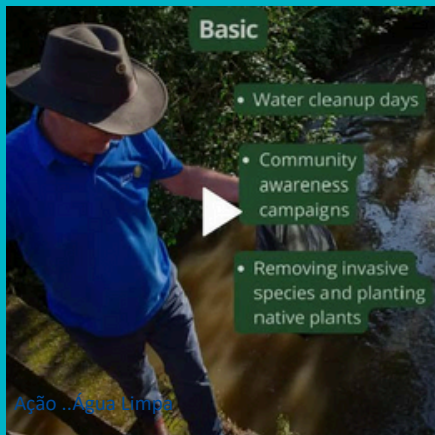
World Water Day

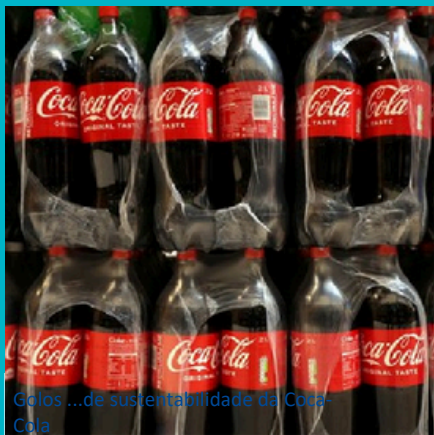
Accelerating Change

Globally "accelerate the change" required to solve
the water & sanitation crises.



Exemplos adicionais





Gelões ...de sustentabilidade da Coca-Cola



Loções ..de proteção solar para crianças



Os oceanos aprendem a comer plástico ...



Acabar com a sopa de plástico cresce...



Portagem da água ...engarrafada



80 empresas responsáveis por 1/2...



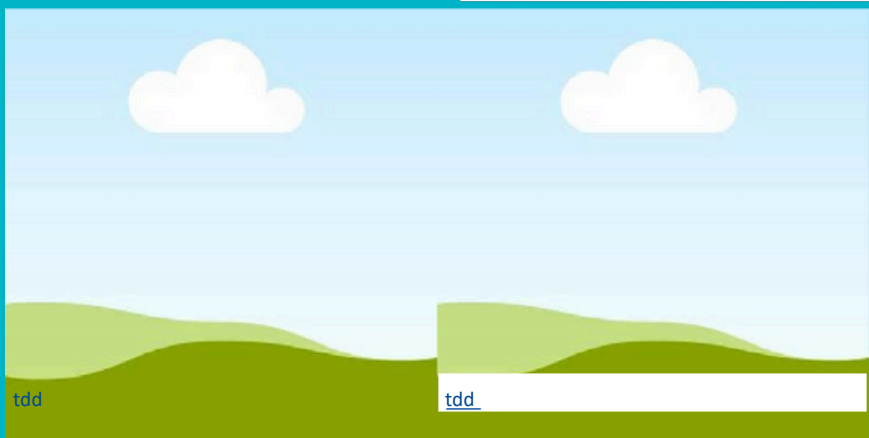
Ambiente ...científico



5 empresas na produção por plásticos



Custo da reciclagem de resíduos eletrônicos



Sabias ... ?

1. Impacto ambiental

- Mais de 8 milhões de toneladas de plástico entram nos oceanos todos os anos, o que equivale a despejar um camião de sacos de lixo de plástico por minuto. (Fonte: Ocean Conservancy)
- A poluição plástica afecta mais de 700 espécies marinhas e os estudos estimam que, em 2050, haverá mais plástico nos oceanos do que peixes em peso. (Fonte: The Drive)



2. Saúde e segurança

- Foram encontrados microplásticos em 90% das amostras de água engarrafada e em 83% das amostras de água da torneira a nível mundial (Fonte: New Atlas).
- Estes microplásticos transportam substâncias químicas nocivas e agentes patogénicos, representando sérios riscos para a saúde humana e animal.

3. Benefícios económicos

Uma gestão eficaz dos resíduos de plástico pode poupar milhões aos municípios em custos de eliminação de resíduos.

A reciclagem de uma tonelada de plástico pode poupar até:

- 5,774 kWh de energia
- 16,3 barris de petróleo
- 98 milhões de BTUs de energia
- 30 jardas cúbicas de espaço

em aterro (Fonte: Grupo
Electrolux



**Vamos fazer da gestão de
resíduos plásticos uma
prioridade nos nossos
clubes e comunidades.
Juntos, podemos criar
um mundo mais limpo,
mais saudável e mais
sustentável.**



**Esperamos que este livro de receitas inspire!
Partilhe as suas ideias e sugestões - gostaríamos
de as incluir em futuras edições.
Boa cozinha!**

**Partilhe as suas sugestões ou
ideias**



contact@rotaryatlantico.pt Georges



Lebeau: 961 264 051

