

# Vida Sem Plástico

*Como me liberei do hábito de usar plástico e  
como você também pode fazê-lo*

*Beth Terry  
Publishing Company Skyhorse*

Esta tradução foi feita pelo Fernando Trucco diretor da Professional Translations por solicitação do Doce Limão.

Este é um material que recebemos gratuitamente da Beth Terry por email enquanto chega o livro que compramos pela Livraria Cultura.

Portanto, o guia do leitor abaixo traduzido, embora esteja baseado na PRÉVIA leitura do livro Sem Plástico, tem uma leitura de entendimento rápido, já que são respostas, esclarecimentos destes temas que estamos questionando faz muito tempo.

Ficamos na torcida para que até a chegada do livro, quando postaremos mais textos sobre este assunto, você já tenha avançado na conscientização e usando montão das orientações aqui colocadas pela Beth Terry.

Com carinho,  
Conceição Trucom



## **GUIA DO LEITOR**

Apresentamos a seguir algumas perguntas para que você discuta com os seus amigos ou comunidades. A escolha das questões é livre.

Também pode fazer suas próprias perguntas e, adoraria ouvir suas inquietudes sobre qualquer assunto ou questão que surja da sua discussão.

Sinta-se livre para enviar suas ideias por email ou deixar seus comentários no site.

[beth@myplasticfreelife.com](mailto:beth@myplasticfreelife.com)

<http://myplasticfreelife.com>

## **Introdução: Acordar**

1) Porque você decidiu ler um livro chamado "Sem Plástico"? Você se preocupa com os impactos do plástico em nosso planeta e em nossas vidas? Se assim for, o que é para você mais preocupante e o que espera ganhar com a leitura deste livro?

2) Beth Terry começa a introdução, descrevendo-se como viciada em plástico e nas conveniências do estilo de vida que o plástico permite. Você acha que é uma boa descrição dos costumes da nossa sociedade? Sim/Não e por quê?

3) Beth 'acordou' depois de ver uma foto de um albatroz morto e cheio de pedaços de plástico, os mesmos que ela utilizava diariamente. Alguma vez você já teve esse momento de "Aha"? O que aconteceu? O que mudou na sua vida depois disso?

4) Beth explica que, para ela, "sem plástico" não significa nunca mais usar plástico mas sim, tentar evitar adquirir plásticos novos e sentir-se aliviada da culpa do consumo automático do plástico. Você acha que esta é uma boa definição de "sem plástico"? O que significa "sem plástico" para você?



## **Capítulo 1: O plástico está em toda parte**

5) Beth percorre a sua casa e lista todos os itens de plástico que ela percebe e que usa normalmente. Qual seria sua lista?

6) Beth decide recolher todos seus resíduos de plástico para ter uma idéia de sua própria "pegada do plástico" e ela convida os leitores a aderir "Mostre seu desafio ao plástico" coletando seu próprio lixo durante uma semana ou mais. Você aceitaria assumir o desafio e/ou organizar um grupo para fazer isso juntos? Para mais detalhes visite <http://myplasticfreelife.com/showyourplastic>

7) De todos os problemas associados com o plástico - resíduos, lixo, toxicidade, danos à fauna, etc. - qual impacta mais você? Alguma das informações lhe surpreenderam?

8) Você acha que o nosso governo está fazendo o suficiente para proteger-nos dos produtos químicos tóxicos? O que podemos fazer como cidadãos para que as empresas e autoridades eleitas assumam suas responsabilidades?

9) Existe algum objeto de plástico que torne a nossa vida mais fácil? Algum desses benefícios compensa o dano ambiental e os custos da saúde? Sim/Não e por quê?

10) Antes de ter entendido os símbolos e números das "setas de reciclagem" impressas nos plásticos, o que você achava que esses números significavam? O seu entendimento mudou?

## **Capítulo 2: Sacolas de plástico (tudo misturado?)**

11) Você leva para as compras a sua própria sacola reutilizável? Quais tipos de sacolas você usa? Que cuidados você toma para se lembrar delas?

12) Beth diz que ela se sentiu envergonhada a primeira vez que levou uma sacola reutilizável para suas compras. Você já se sentiu constrangido em tentar algo novo? Como foi? E você está disposto a tentar novamente?

13) Como você se sente sobre proibições ou taxas sobre sacolas plásticas? O que você acha que funciona melhor? Por quê?

14) A sua comunidade já tem ou considera ter uma legislação para sacolas plásticas? Estaria disposto a se envolver em uma campanha?

## **Capítulo 3: Garrafas plásticas (o problema das bebidas)**

15) Depois de ler este capítulo, você está convencido de que a água engarrafada é menos saudável do que a água da torneira? Sim/Não e por quê?

16) Você ficou surpreso por algum dos "mitos" sobre a água engarrafada? Quais?

17) Você carrega sua garrafa d'água ou outro recipiente de bebida? Se sim, que tipo você usa? O que você faz para se lembrar de levá-lo com você?

18) Quais os problemas que você enfrenta para encher a sua própria garrafa quando está longe de casa?

19) Várias comunidades têm considerado proibir a água engarrafada. Você acha correta essa medida ou pensa que as pessoas devem poder escolher a água que desejam? Sim/Não e por quê?

#### **Capítulo 4: Por que não podemos apenas reciclar tudo?**

20) Qual era seu conhecimento sobre reciclagem antes de ler este capítulo? O seu entendimento mudou? O que surpreendeu você?

21) Você tem um sistema de reciclagem instalado em casa? Como é feita a reciclagem na sua comunidade? Está funcionando?

22) Você acha que as empresas tem a responsabilidade pelo ciclo de vida completo dos produtos que fabricam ou as comunidades devem lidar com a reciclagem do lixo?

23) Você concorda com os débitos pelas garrafas e outras despesas do produtor?

24) Depois de ler este capítulo, você acha que a reciclagem é a melhor maneira de lidar com o plástico descartável?

#### **Capítulo 5: O destino dos resíduos alimentares e embalagens (Pode guardar seu canudo, eu trouxe o meu!)**

25) Beth se preocupa com o destino dos resíduos de alimentos e sobras, levando seus próprios recipientes e utensílios quando ela sai de casa. Você já tentou levar seus utensílios para restaurantes?

26) Quais são os inconvenientes de não utilizar as embalagens dos restaurantes e o quê poderia torná-lo mais fácil?

27) Você se sentiria à vontade de pedir para seus convidados trazer seus próprios recipientes de bebidas ou não trazer plásticos? Poderia fornecer algumas idéias para falar sobre o assunto com amigos e familiares sem criar constrangimento?

28) A sua escola ou sua comunidade tem tomado medidas contra o isopor e outros descartáveis? Você estaria disposto a se envolver em uma campanha ou começar uma?

29) Quais eram seus conhecimentos sobre o papel ou as bio embalagens de plástico antes de ler este capítulo? O que você aprendeu?

## **Capítulo 6: Comprando no supermercado (apenas UMA embalagem para o queijo)**

30) Quais alimentos embalados em plásticos você compra regularmente? Depois de ler este capítulo, o que você pensaria em mudar?

31) Você tem acesso a lojas de alimentos que forneçam caixas para o transporte de suas compras? Você usa esse sistema? Estaria disposto a tentá-lo? Que preocupações você tem com a segurança das caixas?

32) Você prepara seus próprios temperos e outros alimentos processados a partir do zero? Pode compartilhar algumas receitas? Ficou motivado por alguma receita do livro para tentar seu preparo?

33) É irônico que, às vezes temos que escolher entre alimentos orgânicos em embalagens de plástico ou alimentos convencionais sem plástico. Qual seria a sua prioridade? O que podemos fazer para ter nossa comida sem tanto pesticidas agrícolas e embalagens sem plástico?

34) Você consideraria pedir ao gerente da sua loja reduzir o plástico nas embalagens substituindo-o por caixas a granel para fazer o transporte?

## **Capítulo 7: Higiene pessoal e doméstica.**

35) Quais produtos de higiene pessoal e doméstica você compra em embalagens de plástico? Depois de ler este capítulo, o que você consideraria mudar?

36) Você acha que o detergente líquido é mais higiênico do que o sabão em barra? Sim/Não e por quê?

37) Você prepara alguns dos seus produtos de higiene ou de limpeza? Que receitas você pode compartilhar? Você está animado a tentar uma das receitas do livro?

38) Se você tem filhos, que tipos de fraldas você usa? O que você acha de fraldas de pano X descartáveis e a eliminação?

39) Quais são algumas maneiras de reduzir o uso dos sacos plásticos do lixo – quer sejam novos ou sacolas usadas do supermercado?

40) Você já escreveu para alguma empresa pedindo para mudar as embalagens? Que resposta você obteve? Existe alguma empresa que você se sinta motivado para escrever agora?

## **Capítulo 8: Que desespero! (Me ajude, estou bebendo o líquido de limpeza)**

41) Você já se sentiu encurralado por todos os problemas ambientais e sociais e com vontade de enterrar a cabeça na areia? Quais estratégias você poderia usar para lidar com isso?



## **Capítulo 9: Bens Duráveis (Quando o barato é = Verde)**

42) Que objetos de plástico você usa na sua cozinha? Pensa substituir algum deles por outro que não contenha plástico? Respondendo às perguntas da página 267-268, qual seria o primeiro dentro de suas prioridades?

43) Faça a sua lista de algumas maneiras de economizar dinheiro pela substituição do plástico tóxico!

44) Depois de ler sobre o silicone, você acha que este material é uma alternativa do plástico segura? Em que circunstâncias?

45) Existe algum item durável de plástico que você precisa comprar no futuro próximo? Você consideraria procurar estes objetos de segunda mão ou tomá-los emprestados ou alugá-los?

46) Quais são algumas de suas lojas favoritas de produtos naturais, livres de plástico? Pode compartilhar?

47) Ao comprar online, você já solicitou embalagem livre de plástico? Você estaria disposto a fazê-lo no futuro? Você devolveria ao fornecedor um produto com embalagem não desejada? Está exigindo embalagem livre de plástico sob pena de devolução? Sim/Não e por quê?

48) Você já ficou desesperado por ter muito bagulho em casa? Quais são algumas maneiras de simplificar sua vida?

## Capítulo 10: Nove Razões sobre a importância de mudar.

49) Você acredita que nossas ações pessoais podem fazer a diferença? De que maneira? Porque elas são insuficientes?

50) Depois de ler todas as histórias inspiradoras dos "heróis" perfilados neste livro, você está motivado para ir além da ação pessoal? Se sim, como?

51) Que ação você está disposto a fazer hoje para ser parte da solução dos problemas de poluição provocados pelo plástico?

