



Edição Especial

## PREVENÇÃO - “NO PREVENIR É QUE ESTÁ O GANHO”



O Projecto – 100kg é promovido a nível Europeu pela ACR+ (Associação das Cidades e Regiões para a Reciclagem) e tem como principal objectivo reduzir a produção de resíduos em 100 Kg por pessoa, por ano.

**EVITE A PRODUÇÃO DE RESÍDUOS!  
REDUZA O CONSUMO! COMPRE APENAS O NECESSÁRIO!**

### Saiba como...

		PODE REDUZIR ATÉ...
Autocolante “Publicidade não endereçada, aqui não, obrigada!”	➔	<b>5 kg/hab/ano</b>
Saco reutilizável (de pano ou outro material resistente)	➔	<b>2 kg/hab/ano</b>
Compostagem doméstica	➔	<b>40 kg/hab/ano</b>
Beber água da torneira	➔	<b>2 kg/hab/ano</b>
Vasilhame com tara recuperável	➔	<b>12 kg/hab/ano</b>
Fraldas de pano	➔	<b>7-9 kg/hab/ano</b>
Doar roupa	➔	<b>5 kg/hab/ano</b>

### A PROPÓSITO...

....SAIBA COMO REDUZIR A SUA PEGADA HÍDRICA...

Actividade	Com água a correr	Fechando a torneira
Duche	80 litros	<b>25 litros</b>
Banho de imersão	150-200 litros	
Lavar as mãos e a cara	15 litros	<b>3 litros</b>
Lavar os dentes	10-15 litros	<b>2-5 litros</b>
Fazer a barba	30-60 litros	<b>3,5 litros</b> (lavatório cheio)
Lavar a loiça	110 litros	<b>50 litros</b>
Máquina de lavar loiça	20-60 litros	
Autoclismo com depósito duplo	<b>7 litros</b>	
Autoclismo normal	10 litros	
Autoclismo com garrafa cheia no interior	<b>8,5 litros</b>	
Lavagem do carro	570 litros (à mangueira)	<b>57 litros</b> (balde e esponja)
Lavagem do carro numa estação de serviço	20-40 litros	
Lavar a roupa na máquina	60-90 litros	

**CONTRIBUA PARA UM PLANETA MAIS SUSTENTÁVEL!  
PARTICIPE NAS ACÇÕES DA SEMANA DA PREVENÇÃO!**