



JUNTOS POR UM OCEANO SEM PLÁSTICO

SEMANA DO MAR SEM PLÁSTICO

2 A 9 DE NOVEMBRO DE 2026

Uma semana de mobilização para a proteção
do litoral e do oceano – de Portugal até ao Mediterrâneo.

O mar
é vida.
Vamos
protegê-lo!

A CRESCER PELO MEDITERRÂNEO

Uma iniciativa internacional de educação e mobilização ambiental

Portugal • Marrocos • Tunísia • Egipto • Turquia • Balcãs • Itália • França • Mónaco • Espanha • Brasil

PORQUÊ ESTA CAMPANHA?

MICROPLÁSTICOS
PRESENTES
NO CORPO HUMANO



UM PROBLEMA GLOBAL

Todos os anos, milhões de toneladas de plástico acabam nos rios, nos oceanos e no ambiente.



DANOS À VIDA MARINHA

A fauna marinha confunde plásticos com alimento, sofre, adoece e morre.



IMPACTO NA SAÚDE HUMANA

Os microplásticos estão presentes na água, nos alimentos e até no ar que respiramos.



CUSTOS ECONÓMICOS E SOCIAIS

A poluição por plásticos prejudica o turismo, a pesca e a qualidade de vida das nossas comunidades.

**O PLÁSTICO JÁ NÃO É
APENAS UM PROBLEMA
AMBIENTAL.**

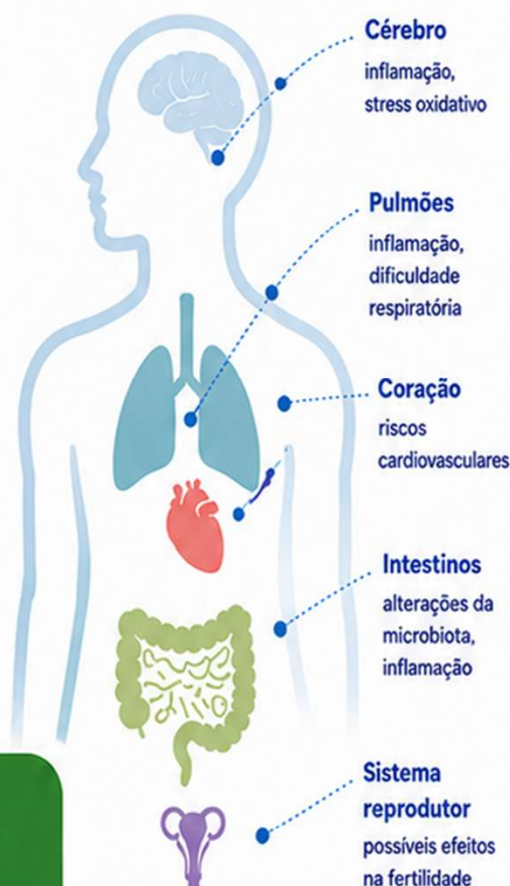
**É UM PROBLEMA DE
SAÚDE PÚBLICA.**

Estudos científicos comprovam que os microplásticos entram no nosso organismo e podem provocar efeitos graves na nossa saúde e na saúde das futuras gerações.

**É urgente agir.
E a mudança começa
com cada um de nós.**

O QUE PODEMOS FAZER?

- ✓ Reduzir o uso de plásticos descartáveis.
- ✓ Reutilizar e optar por alternativas sustentáveis.
- ✓ Reciclar corretamente.
- ✓ Educar e sensibilizar os outros.
- ✓ Participar em ações de limpeza e projetos ambientais.



“Pequenas escolhas de hoje podem garantir um futuro mais saudável para todos.”

A SEMANA DO MAR SEM PLÁSTICO

é um movimento nacional de educação, sensibilização e ação que mobiliza escolas, Rotary Clubs, comunidades e parceiros em todo o país.



**END
PLASTIC
SOUP**

PORTUGAL

END PLASTIC SOUP

Um movimento internacional de cidadãos.



Educar



Colaborar



Mobilizar



Agir



70+ países



1000+ Rotary Clubs



Milhares de voluntários



EDUCAR HOJE. PROTEGER AMANHÃ.

A educação é a ferramenta mais poderosa para reduzir a poluição por plásticos.

Desde cedo, crianças e jovens descobrem como proteger os oceanos através de experiências concretas, livros, jogos e atividades interativas.

O LIVRO VASCO E OS AMIGOS



Um livro ilustrado que ajuda as crianças a compreender a importância dos 5 R's e mostra que cada atitude conta.



PROTEGER
O MAR É
PROTEGER
A VIDA.



VEJA O FILME
RESUMO DA
CAMPANHA 2025

Descubra em apenas
3 minutos o impacto
da edição de 2025.



Aponte a câmera
do seu telemóvel



youtube.com/_81KwcChKT4

NA ESCOLA, APRENDEMOS E MULTIPLICAMOS



Ciência e natureza



Trabalho em equipa
e cidadania



Pensamento crítico
e soluções criativas



Empatia e respeito
pelo planeta

EM 2025, JUNTOS FIZEMOS A DIFERENÇA



> 5.000

ALUNOS INFORMADOS
em escolas de
todo o país.



> 110

ATIVIDADES
REALIZADAS
oficinas, palestras,
visitas, jogos e mais.



> 1.000

PARTICIPANTES
estudantes, professores,
voluntários e parceiros.



30+

ROTARY CLUBS
ENVOLVIDOS
do Distrito 1960
e 1970.



“Educar para o mar é
semear consciência hoje
e colher um futuro melhor
para todos.”



INFORMAR

Conhecer o problema
dos plásticos e os seus
impactos no ambiente
e na saúde.



INSPIRAR

Motivar para ações
positivas e mostrar que
cada pequeno gesto
faz a diferença.



CAPACITAR

Desenvolver competências
e soluções sustentáveis
para proteger os nossos
oceanos.



MOBILIZAR

Envolver a comunidade
escolar, famílias e parceiros
num movimento que
não para de crescer.

A SEMANA DO MAR SEM PLÁSTICO

é um movimento **INTERNACIONAL**

de educação, sensibilização e ação que mobiliza
escolas, Rotary Clubs, comunidades e parceiros
em todo o país e além-fronteiras.



2 A 9
NOVEMBRO
2025

END
PLASTIC
SOUP

PORTUGAL

END PLASTIC SOUP

Um movimento internacional de cidadãos.



Educar



Colaborar



Mobilizar



Agir



70+ países



1000+ Rotary Clubs



Milhares de voluntários

Juntos
por um futuro
sem plásticos!



CONHECER PARA AGIR.

A educação transforma comportamentos.



Conferências que despertam consciências e inspiram a ação.



Formação de Professores

Preparar quem ensina
é multiplicar o impacto.



Workshops Científicos

Conhecimento para
compreender e inovar.



Ciência em Ação

Tornar visível o invisível.



LIXATHLON

Aprender fazendo. Agir protegendo.



FLORESTAS



PRAIAS



RIOS E OCEANO



A educação ambiental não muda apenas conhecimentos.
Muda **atitudes**. Muda **comportamentos**. Muda o futuro.

NOVIDADES 2026

Mais educação. Mais **criatividade**. Mais impacto.

Em 2026, a Semana do Mar sem Plástico apresenta duas grandes novidades para envolver ainda mais crianças, escolas e famílias.

1 VASCO E OS AMIGOS EMBAIXADORES PELO PLANETA



UM LIVRO QUE INSPIRA UMA GERAÇÃO.

A nova edição de Vasco e os Amigos – Embaixadores pelo Planeta convida as crianças a tornarem-se protagonistas da mudança. Além de uma história envolvente, o livro propõe desafios simples e divertidos que ajudam cada criança a transformar pequenas ações em grandes resultados para proteger o oceano.



Tornar-se Embaixador pelo Planeta



Descobrir gestos simples para reduzir o plástico



Inspira a família e os amigos a agir



Proteger o mar através de ações concretas



Cada livro inspira uma criança.
Cada criança inspira uma família.
Cada família pode mudar o mundo.



2 TORNA-TE ESTRELA! Porque o oceano também pode inspirar música.



Participa no grande concurso nacional de canções da Semana do Mar sem Plástico e transforma a tua criatividade numa mensagem para proteger o planeta.

CATEGORIA 1



CANÇÃO OFICIAL

Interpreta a música oficial da campanha, com letra criada pelos alunos do Colégio do Castanheiro.

CATEGORIA 2



CANÇÃO ORIGINAL

Escreve a tua própria letra sobre a luta contra a poluição por plástico e cria uma canção original que inspire outras pessoas.

COMO PARTICIPAR?

1



GRAVA UM VÍDEO

Máximo 4 minutos
Individualmente,
em grupo ou em turma.

2



ENVIAR A TUA CANDIDATURA

O vídeo será avaliado por um júri composto por representantes de:

- APA
- Eco-Escolas
- Escola Azul
- End Plastic Soup Portugal
- Especialistas convidados

3



CELEBRA O TEU TALENTO

Os melhores trabalhos serão distinguidos durante a Semana do Mar sem Plástico 2026 e promovidos através dos nossos canais de comunicação e eventos nacionais.



UMA OPORTUNIDADE ÚNICA!

A tua voz pode inspirar milhares de pessoas.

Porque proteger o oceano também passa pela **criatividade**, pela música e pela capacidade de mobilizar uma nova geração.

A tua criatividade pode mudar o mundo.



FERRAMENTAS PARA AGIR

POSTERS EDUCATIVOS

NÃO PODEMOS VIVER SEM PLÁSTICO

O plástico faz parte do nosso dia a dia, mas o seu uso precisa ser consciente.

A PROBLEMÁTICA DO PLÁSTICO

- Só se consegue degradar em muitos anos.
- Acumula-se nos oceanos e nos ecossistemas.
- Afeta a vida marinha e a nossa saúde.
- 1 em 10 milhões de espécies marinhas e a nossa saúde.
- de espécies afetadas e a nossa saúde.

PARA ONDE VAI O RESTO?

Mais de 6 milhões de toneladas de plástico entram nos oceanos ao ano.

A cada minuto, o equivalente a um caminhão cheio de plástico é despejado nos oceanos

O PRINCIPAL PROBLEMA

O plástico no meio ambiente

Não se decompõe de forma rápida e pode causar sérios danos aos ecossistemas marinhos.

Não vai embora: ele só se fragmenta em partículas MUITO PEQUENAS (MICROPLÁSTICOS).

CONSEQUÊNCIAS: AS MICROPLÁSTICOS ENTRAM NA CADEIA ALIMENTAR E AFETAM A VIDA MARINHA.

RECOMENDAÇÕES:

- Reduzir o consumo.
- Reutilizar sempre que possível.
- Reciclar corretamente.
- Evitar descartáveis.
- Manter o ambiente limpo.

O QUE PODEMOS FAZER?

REDUZIR
Evitar o uso desnecessário de plástico.

REUTILIZAR
Dar um novo uso aos produtos.

RECICLAR
Separar e encaminhar corretamente.

REPENSAR
Escolher alternativas sustentáveis.

Recusar
Reciclar
Reutilizar
Reduzir
Repensar

MICROPLÁSTICOS: o que são e por que da água que bebemos ser engarrafada?

Água da torneira

- Para chegar até a sua casa ela passa por canos e estações de tratamento.
- Contém todos os minerais que o corpo precisa.
- É uma opção mais barata e sustentável.

Água engarrafada

- Contém mais 300.000 partículas de microplástico por litro (média).
- O plástico vem das embalagens e da contaminação.
- Produção gera mais resíduos.

90% DE ENCONTROU MAIS MICROPLÁSTICOS

Numeros estudos de micropartículas de plástico encontrados por garrafas/litro.

Tamanho (µm)	Por litro
Microplástico	1-5
Microplástico	6-20
Microplástico	21-100
Microplástico	101-500
Microplástico	501-1000
Microplástico	>1000

Melhor é se hidratar com água da torneira, que é segura e de qualidade!

TORNAR A ÁGUA EM QUE SE COMPRA HOJE EM LIXO DO AMANHÃ NÃO É BOM PARA NADA. NEM PARA MINHA, RECUSA, REDUZ, REUTILIZA, RECICLA E REPENSA!

RECUSAR produtos descartáveis

REUTILIZAR sempre que possível

RECICLAR corretamente

REPENSAR os nossos hábitos

3R PARA UM PLANETA MAIS LIMPO

Disponíveis em vários formatos



LIVRO



GARRAFA



SACO / MOCHILA



LISTA DE AÇÕES DISPONÍVEL NO SITE:

www.endplasticsoup-portugal.pt

UM DIA DE AÇÃO ESPECIALIZADO, EM PARCERIA COM ECO ESCOLA



Se já existe uma organização eficaz que permite aos agricultores desfazer-se das embalagens usadas para produtos químicos (fertilizantes, herbicidas, etc.), o mesmo **não acontece com os restantes materiais** usados nos campos: embalagens, tabuleiros de esferovite para as plantas, tubos de rega, etc., que se vão acumulando.



Foi desenvolvida uma **aplicação de smartphone com geolocalização** que permite enviar a pessoas pré-definidas os locais onde foram encontrados depósitos importantes de resíduos plásticos, com fotografia do tipo de resíduo.



Esta aplicação permite às **escolas e associações** programar a recolha dos resíduos e organizar o **apoio das autoridades**, como a Junta de Freguesia ou a Câmara, para os **eliminar**.



**Tecnologia
ao serviço do
ambiente e da
comunidade!**

COMO FUNCIONA?

1 ENCONTRAR



Encontre depósitos de resíduos plásticos e tire uma fotografia.



2 ENVIAR



Envie a localização e o tipo de resíduo através da aplicação.



3 ORGANIZAR



Escolas e associações programam a recolha e mobilizam voluntários.



4 ELIMINAR



As autoridades asseguram o apoio e a destinação correta dos resíduos.



JUNTOS PODEMOS FAZER MAIS E MELHOR.
**Menos plástico nos campos,
mais vida para o futuro.**





OS NOSSOS PARCEIROS

Juntos, transformamos educação em ação.



**40 ANOS DE EXPERIÊNCIA
AO SERVIÇO DA EDUCAÇÃO
AMBIENTAL**



PRESENTE EM
83 PAÍSES.

PROGRAMAS DE REFERÊNCIA



BANDEIRA AZUL

Qualidade Ambiental e Educação
Zonas Costeiras e Marinhas.



ECO-ESCOLAS

Mais de 2 000 escolas
em 1000 o país.



GREEN KEY

Turismo Sustentável
e Responsável.



ECO-FREGUESIAS XXI

Cidades e vilas sustentáveis,
melhor qualidade de vida.



escolaazul.pt

LEVAR O OCEANO PARA DENTRO DA SALA DE AULA

Coordenado pela Direção-Geral da Política do Mar, o programa Escola Azul aproxima os alunos do oceano através de projetos educativos inovadores, reforçando a literacia do mar e promovendo uma cidadania ativa.



Atividades
educativas
e científicas



Conhecer
o oceano para
o proteger



Formar
cidadãos
conscientes
e atuantes



Literacia
do mar para
todos



APRENDER COM A NATUREZA

O UNESCO Geoparque Oeste transforma o património geológico, natural e cultural num extraordinário laboratório ao ar livre.

Em parceria com a End Plastic Soup, desenvolve projetos educativos que aproximam crianças e jovens da natureza, incentivando a descoberta, a ciência e a proteção do ambiente.



património
geológico

Património
geológico
único



variedade
singular

Biodiversidade
e paisagens
excecionais



juntos
atamos

Projetos
educativos
inovadores



o que
somos

Parcerias que
geram impacto
positivo



apambiente.pt

PROTEGER O AMBIENTE. GARANTIR O FUTURO.

A APA – Agência Portuguesa do Ambiente é a entidade nacional de referência na proteção do ambiente e na gestão sustentável dos recursos naturais. Apoia esta campanha promovendo a sensibilização ambiental, a participação ativa e a construção de um futuro mais sustentável.



Água



economia
circular



ar e clima



natureza e
biodiversidade



litoral



UMA CAMPANHA FORTE PRECISA DE PARCEIROS FORTES.

Parceiros que educam. Parceiros que inspiram. Parceiros que mobilizam.

Porque proteger o oceano é uma missão que só faz sentido quando é partilhada.





**PROTEGER
MARE NOSTRUM**
Semana do Mar Sem Plástico

2-9 NOVEMBRO 2026

UMA SEMANA • UM MAR • UM FUTURO

PORTUGAL NÃO ESTÁ SOZINHO

UMA SEMANA DE AÇÃO QUE UNE O MEDITERRÂNEO

De 2 a 9 de novembro de 2026,
Portugal junta-se a numerosos países
das margens do Mediterrâneo numa
mobilização comum contra a poluição
por plásticos.



UM MAR • MUITOS PAÍSES • UM COMPROMISSO COMUM



UNIDOS

Uma mobilização
coordenada que
multiplica o impacto.



COOPERAMOS

Partilhamos ideias,
recursos e soluções
para um mar mais
saudável.



PROTEGEMOS

Cada ação conta
para reduzir a poluição
por plásticos e
preservar o Mediterrâneo.



**Juntos, protegemos o nosso mar
e construímos um futuro sem plástico.**



**CRIE IMPACTO
DURADOURO**

Rotary
PESSOAS EM AÇÃO





JUNTE-SE A NÓS

≡ *Crie um impacto duradouro.* ≡

“

“A mudança é apenas o começo;
o impacto é aquilo que perdura.”

Olayinka Babalola
Presidente de Rotary International

”

**VAMOS CRIAR IMPACTO DURADOURO.
VAMOS CONSTRUIR O FUTURO.**

Ajude-nos a criar um verdadeiro movimento de cidadãos
para combater a poluição por plástico.



INSCREVA-SE

✉ EndPlasticSoup.pt@gmail.com



Simone Sequeira Lopes
Coordenadora Nacional
☎ 925 236 171



Georges Lebeau
Diretor Portugal – End Plastic Soup
☎ 961 264 051



**CRIE IMPACTO
DURADOURO**



PARA MAIS INFORMAÇÕES, VISITE:
www.endplasticsoup-portugal.pt