



ALIMENTAR BOAS PRÁTICAS

Da Produção ao Consumo Sustentável

Índice

1 ENQUADRAMENTO
Agradecimentos, Apoios e Grelha de Critérios
para documentação da Ficha de Boa Prática

3 GLOSSÁRIO
Áreas de Intervenção e Territórios

5 INICIATIVAS | NACIONAL
Fichas das Boas Práticas disseminadas no território
do continente e RAs da Madeira e Açores

7 INICIATIVAS | MUNICIPAL
Fichas das Boas Práticas desenvolvidas,
ou com impacto, à escala do município

9 CRÉDITOS DAS INICIATIVAS
Autor, Afiliação e Créditos das fotos

2 ONDE ESTAMOS E PARA ONDE QUEREMOS IR
Introdução ao E-book Alimentar Boas Práticas: da Produção
ao Consumo Sustentável 2020

4 LISTAGEM DAS INICIATIVAS
Promotor, Território (localização) e principais
Áreas de Intervenção

6 INICIATIVAS | INTERMUNICIPAL
Fichas das Boas Práticas que abrangem
dois ou mais municípios

8 INICIATIVAS | LOCAL
Fichas das Boas Práticas desenvolvidas à escala
da freguesia ou com impacto local

COORDENAÇÃO DO E-BOOK

Cecília Delgado
ceciliadelgado@fcsch.unl.pt
cmndelgado@gmail.com

COMISSÃO ORGANIZADORA

CECÍLIA DELGADO – Centro Interdisciplinar de Ciências Sociais da Universidade Nova de Lisboa, Faculdade de Ciências Sociais e Humanas da Universidade Nova de Lisboa | Cofundadora da plataforma nacional Alimentar Cidades Sustentáveis.

MARIA JOSÉ ILHÉU – DSTAR – Divisão da Diversificação da Atividade Agrícola, Formação e Associativismo | Cofundadora da plataforma nacional Alimentar Cidades Sustentáveis.

PAULA NUNES DA SILVA – QUERCUS – ANCN (Associação Nacional de Conservação da Natureza)

PAULA RODRIGUES – Cofundadora da Alimentar Cidades Sustentáveis | Câmara Municipal de Torres Vedras

COMISSÃO CIENTÍFICA

YVES CABANNES – The Bartlett Development Planning Unit University College London

MARIA JOSÉ ILHÉU – DSTAR – Divisão da Diversificação da Atividade Agrícola, Formação e Associativismo | Cofundadora da plataforma nacional Alimentar Cidades Sustentáveis

CECÍLIA DELGADO – Centro Interdisciplinar de Ciências Sociais da Universidade Nova de Lisboa, Faculdade de Ciências Sociais e Humanas da Universidade Nova de Lisboa | Cofundadora da plataforma nacional Alimentar Cidades Sustentáveis

EDITOR

CICS.NOVA – Centro Interdisciplinar de Ciências Sociais. FCSH, Universidade Nova de Lisboa

ISBN – 978-989-54724-0-6;
[Título: Alimentar Boas Práticas: Da Produção ao Consumo Sustentável 2020];
[Coordenação: Cecília Delgado];
[Suporte: Eletrónico]

DESIGN

Bruno Moreira
b.brunomoreira@gmail.com



**CONTRIBUÍRAM PARA
ESTA PUBLICAÇÃO- LISTA
DE AUTORES POR ORDEM
ALFABÉTICA:**

Albertina Correia
Ana Baeta
Ana Cristina Costa
Ana Cristina Fernandes
Ana Cristina Santos
Ana Firmino
Ana Fonseca
Ana Rita Sanches
Anabela Silva
André Miguel
Bárbara Machado
Carla Guerra
Carmen Costa
Cecília Delgado
Cecília Ferreira
Celestina Maria Gago Pedras
Célia Craveiro
Cláudia Carocha
Cristina Parente
Dayana Andrade

Dina Matias
Fábio Cardoso
Fátima Viana
Fernando Ventura
Filipa Almeida
Filipa Passinhas
Francine Fleury-Rodet
Helena Real
Henrique Chaves
Inês Morais
Inês Valente
Inês Vieira
Isabel Dias
Isabel Loureiro
Jean-Claude Rodet
Joana Dias
Joana Ribeiro
João Noronha
José Mendes
Luís Valério

Maria Antunes
Maria Isabel Valín Sanjiao
Maria José Ilhéu
Mariana Diniz
Mariana Marques Silva
Marta Lopes
Marta Pinto
Natália Costa
Natália Henriques
Patrícia Chula
Paula Rodrigues
Pedro Branco
Pedro Lago
Pedro Miguel de Freitas Gomes
Pedro Pombeiro
Petra Coelho
Pierre Del Cos
Raquel Amaral
Rita Almeida
Rosa Guilherme

Rosinda Pimenta
Rui Amaro
Rui Catalão
Rute Borrego
Sandra Fonte Santa
Sandra Olim
Sara Moreira
Sara Santos
Sara Velho
Sheila Sousa
Sónia Xara
Teresa Carvalho
Teresa Pinto Correia

Enquadramento

O E-book “Alimentar Boas Práticas – Da Produção ao Consumo Sustentável”, surge no âmbito das ações desenvolvidas pela plataforma nacional – Alimentar Cidades Sustentáveis (<http://bit.ly/Alimentar-CidadesSustentaveis>) – um coletivo, constituído por 350 membros (Fevereiro 2020) oriundos dos mais variados territórios, setores e áreas disciplinares do sistema alimentar nacional.

AGRADECIMENTOS E APOIOS

O processo que culmina na elaboração deste E-Book, iniciou-se em março de 2019, e foi realizado de forma inteiramente voluntária pela Comissão Organizadora. Entre as várias tarefas executadas saliente-se a definição dos critérios para documentação das iniciativas, elaboração da chamada para contributos, disseminação da chamada através da plataforma nacional Alimentar Cidades Sustentáveis e outros canais de divulgação, administração de questões, seguimento e processamento da informação recebida, a qual sublinhe-se, ultrapassou sobejamente as expectativas iniciais da Comissão Organizadora.

A Comissão Científica que assegurou duas revisões científicas fê-lo também de forma voluntária. Os autores das fichas de Boas Práticas colaboraram de forma voluntária e persistente na elaboração das fichas e na melhoria dos textos após a revisão pela Comissão Científica.

A Comissão Organizadora gostaria de agradecer aos autores o empenho e a participação graciosa nesta publicação, bem como à Associação Smart Waste Portugal pelo esforço na compilação de um conjunto significativo de Boas Práticas no âmbito do Desperdício Alimentar. Agradece-se ainda à CPADA e Circular Economy Portugal.

A elaboração editorial e gráfica do E-Book recebeu um pequeno apoio, porém extremamente inspirador, mediante candidatura ao Lote 1 do mecanismo de financiamento do Projeto Make Europe Sustainable for All – Projeto Europa no Mundo. A candidatura ao referido apoio foi possível através do suporte institucional da QUERCUS – ANCN.

O nosso muito obrigada a cada um dos envolvidos. Estamos todos de parabéns! É tempo de disseminar as Boas Práticas e celebrar!

AVISO LEGAL

- O conteúdo das Fichas de Boas Práticas é da total responsabilidade do(s) autor(es).
- A publicação pode ser reproduzida na sua totalidade ou em partes, desde que a devida referencia à autoria do capítulo e coordenação do E-book seja devidamente referenciada.
- Este e-book foi co-financiado pela União Europeia, porém o seu conteúdo não reflete necessariamente a posição da UE.

GRELHA DE CRITÉRIOS PARA DOCUMENTAÇÃO DA FICHA DE BOA PRÁTICA

- 1. TÍTULO:** Frase curta e chamativa, se possível que envolva o nome pelo qual é conhecida a iniciativa.
- 2. PROMOTOR:** Quem coordena/ gere a iniciativa. Especificar o setor, e.g. privado, administração central ou local, terceiro setor, sociedade civil, academia, outro.
- 3. LOCALIZAÇÃO:** Cidade, vila, freguesia - correspondente à sede do promotor da iniciativa.
- 4. ANTECEDENTES:** Explicar os antecedentes da iniciativa, por exemplo, qual foi a necessidade ou oportunidade que justificou o início da prática.
- 5. OBJETIVOS:** Explicar com clareza quais são os objetivos da iniciativa. Por exemplo, 1) melhorar a qualidade da alimentação nos refeitórios escolares; 2) aumentar o consumo de produtos locais.
- 6. DESCRIÇÃO:** Texto descritivo da iniciativa, por exemplo, o que se faz, como se faz, quem faz, etc..
- 7. RESULTADOS:** Especificar quais foram os resultados quantitativos obtidos, por exemplo, número de empregos criados, quantidade de produtos produzidos, processados ou vendidos, etc. Na referência a resultados qualitativos citar sempre que possível a fonte.
- 8. FINANCIAMENTO:** Ex: Financiamento monetário ou não-monetário. Fundos próprios; Financiamento resultante de candidatura. Se possível especificar a % afeta por tipologia de financiamento.
- 9. LIÇÕES APRENDIDAS:** Listar os ensinamentos que podem ser retirados da iniciativa. Por exemplo, a importância da vontade e compromisso político na sustentabilidade a longo prazo, ou a importância da liderança como detonador da prática, etc.
- 10. CONTACTOS:** email ou telefone de pessoa/instituição que pode ser contactada para informação adicional.
- 11. FONTES E INFORMAÇÃO ADICIONAL:** Colocar as referências usadas no texto e links para informação adicional .

Onde estamos e para onde queremos ir

O e-book - “**Alimentar Boas Práticas – Da Produção ao Consumo Sustentável – 2020**” é uma compilação de iniciativas nacionais, que resulta de uma chamada para contributos (Maio 2019), aberta a todos e todas os interessados na documentação de práticas nacionais enquadradas nas várias etapas da cadeia de valor alimentar.

O PROCESSO DE RECOLHA E COMPILAÇÃO DAS INICIATIVAS BASEADO EM CRITÉRIOS OBJETIVOS

A publicação compila 46 iniciativas nacionais que ilustram, de forma não exaustiva, o panorama das ações, projetos e programas em curso em Portugal. A estrutura de apresentação das Boas Práticas é suportada num articulado que permite ao leitor compreender a iniciativa através de uma **grelha de critérios** predefinida, ou ainda construir a sua própria leitura transversal e comparativa através da leitura por critério¹, designadamente: **promotor, localização, antecedentes, objetivos, descrição, resultados, financiamento e lições aprendidas**. Houve uma particular atenção em incluir nas fichas os três últimos critérios, i.e.

resultados, financiamento e lições aprendidas, pela sua relevância no âmbito da definição de políticas públicas que visem melhorar a qualidade do nosso(s) sistema(s) alimentares e pela escassez de informação e debate nacional no âmbito destes temas. A monitorização dos resultados exige tempo e recursos para o fazer, sendo, todavia, condição *sine qua non* para a melhoria das iniciativas, projetos, programas ou políticas que lhe estão subjacentes.

É importante salientar que as fichas foram redigidas tanto por representantes da academia, como pelos próprios promotores. Independentemente do referido, a seleção das Boas Práticas considerou, para além da clareza dos textos em relação à grelha de critérios predefinida, a sua representatividade territorial, setorial e dos atores da cadeia de valor alimentar, e ainda o seu potencial contributo para a qualificação e diversificação do sistema alimentar nacional. As fichas foram submetidas a um processo de dupla revisão científica do qual resultaram comentários e sugestões incluídos pelos autores na segunda e última fase de submissão que ocorreu em Dezembro 2019.

¹Para melhor compreensão ver grelha de critérios para documentação da Ficha de Boa Prática.

UM CONJUNTO DE INICIATIVAS QUE ILUSTRA A RIQUEZA E DINAMISMO DO PANORAMA ALIMENTAR NACIONAL

O conjunto de práticas reunidas no e-book ilustra as múltiplas realidades, **na diversidade de atores envolvidos**, onde as iniciativas de empresas do setor privado coexistem com iniciativas dinamizadas pela administração pública ou entidades públicas, ou pelo terceiro setor organizado e sociedade civil. Embora menos frequente é importante salientar a colaboração entre diferentes setores, por exemplo entre as autarquias, escolas profissionais, terceiro setor ou mesmo com empresas do setor privado.

Este e-book documenta a **diversidade territorial das iniciativas** existentes à escala nacional, intermunicipal, municipal e local (freguesias)². À escala nacional sobressai o setor privado, mais habilitado à replicação das iniciativas. Há ainda um conjunto significativo de iniciativas à escala intermunicipal dinamizados frequentemente pelo terceiro setor. A maioria das iniciativas documentadas à escala municipal demonstra o papel preponderante das autarquias na dinamização dos sistemas alimentares e, o que é certamente uma lição aprendida, a importância do envolvimento e vontade política para que as iniciativas aconteçam, sem desmerecimento pelas iniciativas desenvolvidas pelo terceiro setor, ativo, inovador e empenhado na mudança positiva dos sistemas alimentares, mesmo na ausência de políticas públicas que facilitem os processos. Por fim, mas não menos importante, o conjunto de iniciativas à escala local (freguesias) reforçam o papel preponderante da vontade política e a força e criatividade dos líderes locais na dinamização das iniciativas.

² Ver glossário – Territórios

³ Ver glossário – Áreas de Intervenção

O conjunto de iniciativas ilustra a diversidade de espaços onde as mesmas acontecem: desde os hospitais, às superfícies comerciais, às escolas, aos espaços agrícolas das universidades, aos espaços de restauração, às praças, às quintas pedagógicas, aos recintos dos festivais de verão, à cobertura de um centro comercial, ao terreno privado onde se instala um grupo de hortelãos, às associações culturais e recreativas, em uso permanente ou pontual, para distribuição de cabazes de alimentos.

As iniciativas reunidas demonstram ainda a **multiplicidade de pontos de entrada** que antecedem as práticas, num conjunto variado que pode vir do tema saúde, formação profissional, redução da pegada ecológica, consumo consciente, emergência social, a manutenção da agricultura de proximidade, o estreitamento de relações de comunidade, etc. Demonstram também como a partir de um ponto de entrada, as iniciativas se vão gradualmente conectando com outros setores.

A relativa juventude das iniciativas comprova que o tema está cada vez mais na agenda nacional pela **dinâmica temporal**, é interessante sublinhar que 21 das iniciativas que compõem este e-book tem entre 3 a 4 anos de atividade, sendo algumas delas extremamente recentes i.e. iniciadas em 2019. Em contraste há iniciativas com quase 20 anos de existência que comprovam que a temática embora atual não é de todo nova e consegue sustentar-se no tempo, o qual nos remete para a questão de quais as lições aprendidas que explicam esta longevidade.

O conjunto de iniciativas apresentado demonstra ainda que as práticas cobrem um leque extremamente variado e rico de **áreas de intervenção**³ da cadeia alimentar, designadamente: recursos

e inputs agrícolas; produção; processamento; logística; comercialização; restauração; consumo; valorização de resíduos/desperdício; sensibilização/educação; programas alimentares locais; marketing, e “outros”, que se autoalimentam internamente a partir das diferentes ações desenvolvidas pela iniciativa e que coexistem no território através da diversidade de iniciativas e promotores que as desenvolvem.

E porque os **recursos financeiros** são necessários, o conjunto das iniciativas ilustra a combinação de fontes utilizadas, que variam entre a mobilização financeira e não financeira, a utilização de fundos próprios, as candidaturas a fundos nacionais e europeus, doações, apoios do Estado, mas também de muito voluntariado a título gratuito.

Por fim, na impossibilidade de resumir um conjunto tão variado e rico de **lições aprendidas** é justo salientar que cada uma destas iniciativas tem em comum um conjunto de pessoas unidas pela missão de tornar o sistema alimentar mais ético, eficaz e eficiente, a partir de soluções “fora da caixa”, criativas e inovadoras que vão muito além dos limites “autoimpostos” pela circunstâncias do quotidiano.

A todas essas pessoas (sejam estas políticos, técnicos ou líderes locais) o nosso obrigada pela capacidade única de liderança, mudança e mobilização.

O FUTURO — DAR VISIBILIDADE, INFORMAR E MONITORIZAR AS INICIATIVAS, ALIMENTANDO MELHORES POLÍTICAS PÚBLICAS

Acreditamos que esta publicação, pelo interesse gerado ao longo do processo de compilação das iniciativas, cumprirá plenamente os

seus objetivos, a saber: disseminar e dar visibilidade às iniciativas documentadas; inspirar a sua replicação no território nacional; e, sensibilizar os decisores políticos para a relevância do desenvolvimento de políticas alimentares locais numa perspetiva multi-atores e multissetorial.

PARA O FAZER, RECOMENDAMOS:

A **criação de um observatório** que permita monitorizar estas e outras iniciativas nacionais a partir de critérios de exequibilidade, eficiência, equidade, e sustentabilidade que permitam informar de forma substantiva futuras políticas públicas seja ao nível do governo central seja ao nível da administração local.

Uma **linha de financiamento para o desenvolvimento de estratégias integradas** baseadas num levantamento prévio exaustivo das iniciativas existentes no território, numa ótica de acompanhamento e avaliação dos resultados, que permita alimentar as políticas públicas.

A **continuidade desta compilação**, numa periodicidade bienal de forma a assegurar a necessária visibilidade, acompanhamento e reconhecimento da excelência, criatividade e inovação das iniciativas nacionais, o que implica a existência de apoio financeiro consentâneo com a dimensão, rigor e exigência técnica dos trabalhos envolvidos.

Cecília Delgado

Glossário

ÁREAS DE INTERVENÇÃO:

- 1. Recursos e Inputs Agrícolas:** solo, água, energia, sementes, fertilizantes, fitofármacos.
- 2. Produção:** agricultura, produção animal e pescado.
- 3. Processamento:** preparação, conservação e fabrico de produtos agroalimentares.
- 4. Logística:** acondicionamento, armazenagem, transporte dos produtos agrícolas e agroalimentares.
- 5. Comercialização:** Comércio a retalho de produtos alimentares em estabelecimentos especializados e não especializados, em supermercados e hipermercados, em bancas, feiras e unidades móveis de venda.
- 6. Restauração:** restaurantes, cantinas e fornecimentos de refeições ao domicílio (*catering*);
- 7. Consumo:** aquisição e utilização de alimentos por parte dos consumidores finais.
- 8. Valorização de Resíduos/ Desperdício:** Produtos e resíduos da atividade agrícola e consumo alimentar que podem ser convertidos em fertilizantes, combustíveis, energia elétrica e calorífica, assim como uma vasta gama de materiais por diversos processos (fermentação, gaseificação, combustão).
- 9. Sensibilização/Educação:** atividades educativas ou de sensibilização em relação a um determinado tema, por exemplo, a promoção de uma alimentação saudável ou a produção biológica.
- 10. Programas alimentares locais:** ações de reorganização e/ou de realocação da cadeia de valor dos alimentos (produção, processamento, comercialização, consumo e gestão de resíduos) à escala de um território.
- 11. Marketing:** atividades que permitem posicionar produtos ou setores em relação ao mercado, influenciando os cidadãos nas suas opções e valores.
- 12. Outros** – atividades complementares da cadeia de valor que contribuem para a abordagem holística dos sistemas alimentares.

TERRITÓRIOS:

- 1. Iniciativas à escala territorial nacional:** incluem-se todas as práticas que estão disseminadas no território do Continente e, eventualmente, na RA da Madeira e RA dos Açores.
- 2. Iniciativa à escala territorial intermunicipal:** incluem-se práticas que estão disseminadas (ou abrangem) dois ou mais municípios.
- 3. Iniciativas à escala territorial municipal:** iniciativa desenvolvida à escala municipal.
- 4. Iniciativas à escala territorial local:** iniciativa desenvolvida à escala da freguesia ou com impacto local.

Nota: Para cada Ficha de Boa Prática foi adicionado o símbolo correspondente à principal área de intervenção da iniciativa.

Simbologia das Áreas de Intervenção



RECURSOS / INPUTS



PRODUÇÃO



PROCESSAMENTO



LOGÍSTICA



COMERCIALIZAÇÃO



RESTAURAÇÃO



CONSUMO



VALORIZAÇÃO DE RESÍDUOS/DESPERDÍCIO



SENSIBILIZAÇÃO / EDUCAÇÃO



PROGRAMAS ALIMENTARES LOCAIS



MARKETING



OUTROS

Listagem de Iniciativas

Nº	TÍTULO DA INICIATIVA	PROMOTOR	LOCALIZAÇÃO	ÁREAS PRINCIPAIS DE INTERVENÇÃO			PÁGINA
Nacional							
1	Programa de sensibilização e informação sobre sustentabilidade alimentar	Associação Portuguesa de Nutrição	Nacional	Sensibilização / Educação			Pág. 15
2	Cafetarias e Restaurantes Eco-Friendly	ITAU – Instituto Técnico de Alimentação Humana	Nacional	Outros	Sensibilização / Educação		Pág. 20
3	Menos no Prato, Mais na Consciência - Boas Práticas para a redução do desperdício alimentar	ITAU – Instituto Técnico de Alimentação Humana	Nacional	Valorização de Resíduos / Desperdício	Sensibilização / Educação		Pág. 25
4	Green bags - sacos reutilizáveis e 100% recicláveis para frutas e legumes	LIDL, Portugal	Nacional	Outros	Sensibilização / Educação		Pág. 30
5	Realimenta - projeto de combate ao desperdício alimentar	LIDL, Portugal	Nacional	Valorização de Resíduos / Desperdício	Sensibilização / Educação		Pág. 35
6	Transformar.te: A ti, a todos nós e ao desperdício	Missão Continente / SONAEMC	Nacional	Valorização de Resíduos / Desperdício	Sensibilização / Educação		Pág. 39
7	Combate ao desperdício alimentar em todas as frentes	Jerónimo Martins, SGPS, S.A	Nacional	Valorização de Resíduos / Desperdício	Sensibilização / Educação		Pág. 44
Intermunicipal							
8	PROVE – Promover e Vender	ADREPES – Associação de Desenvolvimento Regional da Península de Setúbal	Núcleos PROVE	Comercialização	Marketing		Pág. 50
9	"Quintais das Praças do Pinhal" uma experiência de dinamização da produção local num território de baixa densidade	Pinhal Maior - Associação de Desenvolvimento do Pinhal Interior Sul	Mação, Oleiros, Proença-a-Nova, Sertã, Vila de Rei	Comercialização			Pág. 55
10	SEMEAR, impacto social e económico através da inclusão de pessoas com dificuldades cognitivas	Banco de Informação de Pais para Pais - BIPP	Cascais, Oeiras, Lisboa, Sintra	Produção	Sensibilização / Educação	Comercialização	Pág. 59
11	Círculos de sementes, um projeto que propaga Bancos de Sementes em Portugal desde 2012	WakeSeed - grupo de Agroecologia	Sintra; Santo Tirso; Cinfães; Fomalção; Odemira; Torres Vedras; Alhandra; Silves; Setúbal; Palmela; Viana do Alentejo; Mora; Évora, etc	Recursos / Inputs agrícolas			Pág. 64
12	Cooperativa Fruta Feia: alternativa solidária e responsável de comercializar e consumir	Cooperativa Fruta Feia (CFF)	Delegações (12)	Valorização de Resíduos / Desperdício	Comercialização		Pág. 68
13	AMAP – Associações para a Manutenção da Agricultura de Proximidade	Associação para a manutenção da Agricultura de Proximidade (AMAP)	Pontos de entrega da AMAP	Produção	Comercialização		Pág. 74
14	Monitorização do Desperdício Alimentar no Centro Hospitalar Barreiro Montijo, EPE (CHBM,EPE)	Serviço de Nutrição e Alimentação do Centro Hospitalar Barreiro, Montijo, EPE.	Barreiro, Montijo	Valorização de Resíduos / Desperdício			Pág. 79
15	Implementação de Estratégias para redução de Desperdícios Alimentares	Centro Hospitalar de Vila Nova de Gaia/ Espinho – Serviço de Nutrição e Dietética (SND) e Serviços Gerais e Hoteleiros (SGH)	Vila Nova de Gaia, Espinho	Valorização de Resíduos / Desperdício			Pág. 83
16	Revolução das minhocas – Vermicompostagem	Associação Revolução das Minhocas	Celorico de Bastos e Locais de Formação e Eventos	Sensibilização / Educação	Recursos / Inputs agrícolas	Valorização de Resíduos / Desperdício	Pág. 88
Municipal							
17	A Bela Rama - Uma iniciativa de ecoconsumo de proximidade	Bela Rama	Lisboa	Consumo			Pág. 94
18	Kitchen Dates: o primeiro restaurante sem caixote do lixo de Portugal	Kitchen Dates	Lisboa	Restauração	Valorização de Resíduos / Desperdício		Pág. 99
19	Um laboratório ao ar livre para criar biodiversidade através do trabalho coletivo – o exemplo da Horta FCUL	Colectivo - HortaFCUL - Faculdade de Ciências da Universidade de Lisboa	Lisboa	Produção	Sensibilização / Educação	Recursos / Inputs agrícolas	Pág. 104

BOAS PRÁTICAS | Da Produção ao Consumo Sustentável | 2020

Nº	TÍTULO DA INICIATIVA	PROMOTOR	LOCALIZAÇÃO	ÁREAS PRINCIPAIS DE INTERVENÇÃO			PÁGINA
20	Terras de Cascais - Juntos pelas Raízes	Empresa Municipal do Ambiente de Cascais - Cascais Ambiente	Cascais	Produção	Sensibilização / Educação	Programa Alimentar Local	Pág. 109
21	Como um grupo civil informal poderá trazer os circuitos curtos de consumo sustentável às cidades	Grupo de consumo Horta na Cidade	Coimbra	Consumo			Pág. 114
22	Sensibilizar para os sistemas alimentares locais em instituições de ensino superior	Escola Superior Agrária do Instituto Politécnico de Coimbra	Coimbra	Produção	Comercialização	Sensibilização / Educação	Pág. 119
23	Venha colher o que quer comer!	Escola Superior Agrária do Instituto Politécnico de Coimbra	Coimbra	Sensibilização / Educação	Comercialização		Pág. 124
24	Programa de Sustentabilidade na Alimentação Escolar (PSAE)	Câmara Municipal de Torres Vedras	Torres Vedras	Restauração	Sensibilização / Educação	Programa Alimentar Local	Pág. 129
25	Cem Soldos, BONS SONS: quando uma aldeia em manifesto se transforma em festival	Sport Club Operário de Cem Soldos	Tomar	Sensibilização / Educação	Valorização de Resíduos / Desperdício		Pág. 134
26	Da habitação ao prato - Minga, uma cooperativa integral	Cooperativa Integral Minga, C.R.L.	Montemor-o-Novo	Logística	Comercialização		Pág. 139
27	Promoção do consumo de produtos agroalimentares locais através da iniciativa Km0 Alentejo	Universidade de Évora	Évora	Restauração	Comercialização	Programa Alimentar Local	Pág. 144
28	À Noite no Mercado	Câmara Municipal de Mértola e Associação de Empresários do Vale do Guadiana	Mértola	Sensibilização / Educação	Programa Alimentar Local		Pág. 149
29	Hortas-Floresta nas Escolas	Câmara Municipal de Mértola, Escola Profissional ALSUD, Associação Terra Sintrópica, Life in Syntropy	Mértola	Sensibilização / Educação			Pág. 154
30	Quinta Pedagógica de Braga - Centro de Formação e Experimentação Ambiental	Câmara Municipal de Braga	Braga	Sensibilização / Educação			Pág. 159
31	Concurso Escola mais Verde	Câmara Municipal de Braga	Braga	Sensibilização / Educação			Pág. 164
32	Processo de transição para uma economia circular na área da alimentação	Câmara Municipal do Porto	Porto	Programa Alimentar Local	Valorização de Resíduos / Desperdício		Pág. 169
33	Horta Urbana Solidária de Faro: Rooftop num edifício público	Câmara Municipal de Faro, Ambifaro, Associação Algarvia de Pais e Amigos de Crianças Diminuídas Mentais, Grupo HUBEL, Universidade do Algarve	Faro	Programa Alimentar Local	Produção		Pág. 174
34	Projeto Terra Jovem - estratégia inclusiva e sustentável de intervenção local	Associação de Promoção de Públicos Jovens em Risco	Ponta Delgada	Sensibilização / Educação	Processamento	Valorização de Resíduos / Desperdício	Pág. 179
35	Primeiro acelerador de empresas do setor agro - alimentar, i-Danha Food Lab	Building Global Innovators - BGI S.A. e Câmara Municipal de Idanha-a-Nova	Idanha-a-Nova	Sensibilização / Educação	Marketing	Programa Alimentar Local	Pág. 184
36	Centro Documental Raiano, uma base documental sobre agricultura biológica e saudável disponível ao público	Associação de Recursos Ambientais e Alternativos - Portugal	Idanha-a-Nova	Sensibilização / Educação			Pág. 189
Local							
37	Horticultura Terapêutica ao Serviço dos Maiores	Câmara Municipal de Braga	Braga (Freguesia de São Victor)	Produção	Consumo		Pág. 195
38	Produtos Biológicos nos Refeitórios Escolares - A iniciativa da Junta de Freguesia de Olivais, Lisboa	Junta de Freguesia de Olivais	Lisboa (Freguesia de Olivais)	Restauração	Programa Alimentar Local	Sensibilização / Educação	Pág. 199
39	Eu digo não ao plástico	Junta de Freguesia de Olivais	Lisboa (Freguesia de Olivais)	Sensibilização / Educação	Outros		Pág. 204
40	Missão zero desperdício alimentar	Junta de Freguesia de Olivais	Lisboa (Freguesia de Olivais)	Sensibilização / Educação	Valorização de Resíduos / Desperdício		Pág. 209
41	Hortas e Compostagem na Escola	Junta de Freguesia de Olivais	Lisboa (Freguesia de Olivais)	Sensibilização / Educação	Valorização de Resíduos / Desperdício		Pág. 214
42	Plano Local de Segurança Alimentar e Nutricional de Santa Clara	Comissão Social da Junta de Freguesia de Santa Clara	Lisboa (Freguesia de Santa Clara)	Sensibilização / Educação	Programa Alimentar Local		Pág. 219
43	Raízes - Todos os momentos são de educação viva	Raízes - Educação Viva	Palmeira (Freguesia de Quinta do Anjo)	Sensibilização / Educação	Outros		Pág. 224
44	Horta da Nora - um Laboratório de Experiências Tradicionais!	União das Freguesias de Malagueira e Horta das Figueiras	Évora (Bairro da Malagueira)	Produção	Consumo		Pág. 229
45	Monte Mimo - A agricultura familiar construindo paisagens regeneradas	Monte Mimo	Santiago do Cacém (Freguesia de Alvalade do Sado)	Produção	Consumo		Pág. 233
46	Horta da Partilha: um espaço de demonstração e experimentação	Grupo de Hortários	Porto (Freguesia de Paranhos)	Produção	Consumo		Pág. 238

Nacional

1. Programa de sensibilização e informação sobre sustentabilidade alimentar

PROMOTOR: Associação Portuguesa de Nutrição (APN)

LOCALIZAÇÃO: Nacional



**SENSIBILIZAÇÃO
/EDUCAÇÃO**

ANTECEDENTES:

A APN é uma Associação técnico-científica, sem fins lucrativos, que se dedica ao desenvolvimento das ciências da Nutrição, tendo como Associados Nutricionistas ou estudantes de licenciatura que conduzam à profissão de Nutricionista. Uma das missões da APN refere-se ao desenvolvimento de programas de sensibilização e informação para a comunidade em geral e em concreto direcionado aos nutricionistas. Neste sentido, a sustentabilidade alimentar (conceito referente a uma alimentação com baixo impacto ambiental, que contribui para a segurança alimentar e nutricional da população, assim como para o seu estado de saúde, tanto no presente como no futuro. Uma alimentação sustentável protege e respeita a biodiversidade e o ecossistema; além de que permite otimizar os recursos naturais e humanos. Para além disso, é culturalmente aceite, nutricionalmente adequada, acessível pela população, segura e economicamente justa (FAO)), foi identificada como tema de elevada importância, pela relevância que assume no setor ambiental, social ou económico, nos dias de hoje, sendo fundamental promover a reflexão, discussão e decisão conjunta entre o Nutricionista e os restantes profissionais do setor da saúde e/ou agroalimentar para que, desta forma, seja possível instruir a comunidade para um comportamento mais sustentável.

OBJETIVOS:

a) Apresentar um conjunto de informações e atividades que veiculem informações de qualidade técnico-científica sobre sustentabilidade alimentar destinadas a profissionais da área da alimentação e nutrição e comunidade em geral. b) Elucidar a população em geral e os profissionais da área da alimentação e nutrição para a temática da sustentabilidade alimentar; c) Sensibilizar a comunidade a adotar uma alimentação mais sustentável.

DESCRIÇÃO:

A APN desenvolve o programa de sensibilização em sustentabilidade alimentar desde 2017, de forma a atentar os profissionais da área da alimentação e nutrição e comunidade em geral, para as matérias que a sustentabilidade alimentar abrange, disponibilizando informação fidedigna e adaptada a cada público. O programa assenta nas recomendações sobre sustentabilidade alimentar da Organização das Nações Unidas para a Alimentação e a Agricultura e está alinhado com os objetivos de desenvolvimento sustentável até 2030. Estas recomendações representam a base da construção de materiais informativos e medeiam o desenvolvimento de atividades dirigidas a profissionais da área da alimentação e nutrição e comunidade em geral, estando toda a informação disponibilizada no site <http://sustentabilidadealimentar.apn.org.pt>. A APN executa os objetivos previamente mencionados

com base na construção de materiais e atividades onde se aborde os diversos componentes da sustentabilidade alimentar. Além disso, através dos Nutricionistas, seus associados, tem uma amplificação da execução destes objetivos, através da disseminação dos materiais e realização de atividades sobre a temática em questão.

RESULTADOS:

Desenvolvimento de diversos materiais e iniciativas (informação disponível em: <http://sustentabilidadealimentar.apn.org.pt/>): a) Lançamento e disponibilização do marcador de livros “5 recomendações para uma alimentação mais saudável e sustentável” (distribuídos mais de 15.000 exemplares até à data); b) Publicação de um e-book sobre sustentabilidade alimentar, sendo a peça informativa central para os recursos materiais desenvolvidos; c) Tradução para português do documentário “SustainablEating”, da Academia Espanhola de Dietistas-Nutricionistas; d) Realização do XVI Congresso de Nutrição e Alimentação, em 2017, com a sustentabilidade alimentar como tema central, reunindo cerca de 1650 profissionais, nomeadamente nutricionistas, médicos, enfermeiros, engenheiros alimentares, marketeers, entre outros; e) Realização de um ciclo de 5 conferências sobre sustentabilidade alimentar em vários pontos do país (Lisboa, Tavira, Guimarães, Porto e Coimbra, que incluiu mais de 30 intervenientes e 375 participantes. f) Conceção de materiais técnico-científicos focados no público em geral (Guia “Alimentar com consciência: estratégias a implementar pelo Consumidor para repensar, reduzir, reutilizar e reciclar na alimentação diária”, “Guia para um Natal+sustentável” e uma infografia para a Semana Europeia de Prevenção de Resíduos) e nas crianças (5 jogos didáticos); g) Dinamização de 3 sessões de cinema nos Ministérios (p.ex.: Ministério da Saúde, Ministério do Ambiente), utilizando o documentário “SustainablEating”, de forma a sensibilizar os meios governativos para as questões da sustentabilidade alimentar, através da reflexão conjunta; h) Realização de sessões de cinema em 16 Instituições de Ensino Superior com licenciaturas conducentes à profissão de Nutricionista, de forma a promover o debate com os futuros Nutricionistas, despertando a sua atenção para a temática; i) Desenvolvimento de projeto destinado aos alunos do ensino secundário, utilizando o documentário “SustainablEating” como peça base de sensibilização (implementada no ano letivo 2019/2020).

FINANCIAMENTO: Fundos próprios.

LIÇÕES APRENDIDAS: Apesar de haver atualmente grande pré-disposição de todos os públicos para esta temática, sobretudo pelas suas implicações ambientais, ainda é notória alguma dificuldade na conjugação dos diversos fatores envolvidos no que respeita à alimentação. Neste contexto, verifica-se uma grande necessidade de se continuar a informar e sensibilizar sobre sustentabilidade alimentar dada a abrangência da temática e suas inúmeras implicações, procurando veicular mensagens simples e que representem situações práticas do dia-a-dia da comunidade e dos profissionais. O marcador de livros desenvolvido revelou ser o material mais facilmente percebido, por passar 5 mensagens fáceis de perceber. Por outro lado, as redes sociais mostraram ser o meio mais eficaz para a passagem de informação e divulgação das atividades desenvolvidas.

CONTACTOS: helenareal@apn.org.pt / +351222085981

FONTES ADICIONAIS: <http://sustentabilidadealimentar.apn.org.pt/>

2. Cafeterias e Restaurantes Eco-Friendly

PROMOTOR: ITAU – Instituto Técnico de Alimentação Humana

LOCALIZAÇÃO: Nacional



OUTROS



SENSIBILIZAÇÃO
/ EDUCAÇÃO



ANTECEDENTES:

Alinhar o serviço prestado com os objetivos estratégicos da empresa definidos para o triênio 2019-2021: menos plástico|mais sustentabilidade.

OBJETIVOS:

Esta iniciativa tem como principais objetivos: a) Implementar boas práticas no que concerne à redução da utilização de plásticos descartáveis de origem fóssil e respectivas substituição por alternativas reutilizáveis ou descartáveis 100% compostáveis; b) Contribuir para a sensibilização dos nossos clientes e sociedade civil para a urgência na adoção de medidas relacionadas com a redução da produção de lixo e sustentabilidade ambiental; c) Antecipar boas práticas no âmbito da legislação europeia aplicável ao tema, de aplicação obrigatória a partir de 2021 – proibição da utilização de produtos de plástico de utilização única.

DESCRIÇÃO:

Para a implementação da iniciativa foi necessário fasear a intervenção da seguinte forma: a) Levantamento das referências descartáveis utilizadas na unidade e qual a sua finalidade (exemplo, take-away de sopa, copo de café expresso, etc.); b) Identificar alternativas, primeiramente de utilização reutilizável ou, em caso de não ser possível, descartáveis com produção de “lixo zero” – 100% compostáveis; c) Garantir, neste caso, o correto encaminhamento dos resíduos para valorização orgânica, mediante parcerias com as empresas do setor e forte comunicação com o cliente. Estes materiais são produzidos a partir de matérias-primas de origem 100% vegetal, como amidos de milho, batata-doce, cana-de-açúcar ou mandioca e apresentam vantagens óbvias face aos descartáveis de plástico porque: 1. Não incorporam matérias-primas de origem fóssil; 2. Têm uma pegada ecológica mais baixa (menos carbono incorporado em todo o ciclo de vida dos artigos produzidos, matéria-prima virgem salva, encaminhamento livre de aterro, entre outros). d) Negociação com o cliente no sentido de ajustar os preços de venda dos artigos servidos neste tipo de embalagem, dado que representam um custo acrescido face às referências plásticas de origem fóssil utilizadas atualmente.

RESULTADOS:

O projeto encontra-se implementado em 5 pontos de venda, com perspectiva de avançar para outros pontos, já em estudo. Tendo em conta o âmbito da iniciativa, foi possível verificar a eliminação dos artigos de plásticos de utilização única e respetiva substituição por outros artigos produzidos a partir de matérias-primas mais “eco-friendly”. Os resultados apresentados são relativos a consumos mensais: 3910 talheres de madeira; 15600 copos de cartão para bebidas quentes ou frias (café, 120ml e 160ml); 4260 copos em PLA para bebidas frias; 17500 palhetas ou agitadores de café em madeira; 200 palhinhas de PLA; 2800 palhinhas de papel; 2640 taças de sopa em PLA; 2640 taças de sobremesa em PLA; 3740 saladeiras em fibra de cana de açúcar; 9400 tampas em PLA (para copos, taças de sopa, taças de sobremesa e saladeiras). Além dos resultados quantitativos é de realçar o reconhecimento dos nossos clientes, que aplaudem a iniciativa e incentivam, desta forma, a mudança de comportamento e atitudes relativamente ao tema

FINANCIAMENTO:

Fundos próprios, clientes e consumidor final.

LIÇÕES APRENDIDAS:

A iniciativa encontra-se ainda numa fase inicial de implementação, mas é possível, desde já, retirar algumas lições: a) Confirmar com rigor a composição das embalagens alternativas, uma vez que alguns fornecedores não apresentam ainda opções 100% compostáveis. Exemplo: taça de sobremesa 100% compostável mas tampa correspondente em plástico PET; b) Condição Sine Qua Non: garantir, a priori, a recolha de lixo orgânico, para correto encaminhamento e valorização dos resíduos; c) Afinar com o cliente a necessidade de ajuste de preços, dado que estes materiais representam um custo acrescido; d) Fundamental uma forte estratégia de comunicação que oriente os clientes nas melhores práticas relacionadas quer com a sensibilização para a redução da produção de lixo, quer no correto encaminhamento das embalagens descartáveis eco-friendly.

CONTACTOS: patricia.chula@lx.itau.pt / +351 91 307 23 65

FONTES ADICIONAIS: <http://www.europarl.europa.eu/news/pt/press-room/20181018IPR16524/parlamento-europeu-aprova-restricoes-aos-produtos-de-plastico-descartaveis>

3. Menos no Prato, Mais na Consciência – Boas práticas para redução do desperdício alimentar

PROMOTOR: ITAU – Instituto Técnico de Alimentação Humana

LOCALIZAÇÃO: Nacional



VALORIZAÇÃO DE
RESÍDUOS/DESPERDÍCIO



SENSIBILIZAÇÃO
/EDUCAÇÃO



ANTECEDENTES:

Contribuir para a redução do desperdício alimentar, ao longo da cadeia de serviço. O trabalho encontra-se a decorrer em fase-piloto, num ponto de venda apenas, tendo como objetivo a sua replicação num universo mais abrangente de restaurantes.

OBJETIVOS:

Esta iniciativa tem como principais objetivos: a) Redução da quantidade de alimentos considerados como desperdício alimentar na fase de preparação dos alimentos e respetivas refeições através de boas práticas de preparação e utilização integral dos alimentos, bem como otimização da gestão de matérias-primas e aprovisionamento; b) Redução do desperdício verificado nos tabuleiros dos clientes após consumo da refeição; c) Candidatura no âmbito do projeto Zero Hunger 2030 da FAO - Friends of World Food Day.

DESCRIÇÃO:

Para a implementação da iniciativa é necessário fasear a intervenção da seguinte forma: **Desperdício resultante da preparação de refeições:** a) Identificação e contabilização dos desperdícios durante a preparação das refeições. Nesta etapa a equipa do projeto acompanha a equipa de cozinha durante a preparação das refeições: carne e peixe, hortícolas e fruta para reunir os desperdícios resultantes e posterior pesagem. Componentes não edíveis como peles, ossos ou espinhas, não são considerados desperdício. A recolha dos dados é feita por amostragem. **Desperdício resultante do serviço ao cliente** b) Identificação dos desperdícios resultantes do tabuleiro dos clientes. Nesta fase é feita uma triagem durante a receção dos tabuleiros na copa, na qual são segregadas as sobras dos diversos componentes do tabuleiro (excluindo componentes não edíveis): sopa, proteína, guarnição, hortícolas, fruta e pão. Seguidamente as sobras são pesadas e identificado o desperdício do dia referente aos vários componentes da refeição. A recolha dos dados é feita por amostragem. c) Identificação dos desperdícios resultantes da distribuição. As refeições nesta unidade-piloto são previamente requisitadas pelo cliente e a confeção das refeições assenta numa previsão. Como tal, não foram verificadas sobras relevantes no final do período de distribuição. **Atividades complementares: plano de ação e plano de comunicação** d) Definição do plano de ação para encaminhamento dos desperdícios resultantes da distribuição; e) Ação de formação à equipa operacional da unidade sobre práticas para redução do desperdício alimentar na preparação das refeições promovidas pela equipa do projeto (multidisciplinar) podendo envolver a área da qualidade e área operacional . Têm como principal objetivo a sensibilização para

a redução do desperdício ou avaliação da pertinência de outras medidas de gestão, como por exemplo, a substituição de fruta e legumes com casca por produtos 4ª gama (prontos a consumir: já descascados e lavados). São igualmente analisadas alternativas para aproveitamento integral dos alimentos.

f) Ações de sensibilização e comunicação dirigidas aos clientes promotoras de boas práticas para redução do desperdício alimentar. Previsto mas ainda não implementado.

RESULTADOS:

Foi analisado um total de 850 refeições: 250 pequenos-almoços e 600 almoços. Os dados recolhidos referem-se a 3 dias de serviço. **Preparação de refeições:** Em média, são desperdiçados diariamente 7kg de frutas e 7kg de hortícolas na operação de preparação, correspondente a cascas, talos e caroços, relativos a preparações para todas as refeições (intermédias- pequeno-almoço e lanche e principais - almoço e jantar); **Serviço ao cliente:** - Pequeno-Almoço - Em média são desperdiçados: 0,54 kg de hidratos de carbono (pão, cereais, papas de aveia); 0,32 kg de proteína (ex: ovo, iogurte, queijo, fiambre); 0,15 kg de hortofrutícolas (ex: fruta, salada); 2,1 litros de água, sumo ou batidos de fruta. Almoço - Em média são desperdiçados: 2,8 kg de hidratos de carbono (ex: arroz, massa, batata); 2,8 kg de proteína (ex: carne, peixe, ovo); 0,65 kg de fruta; 1,4 kg de legumes/salada; 1,3 l de sopa; o desperdício de pão é residual.

FINANCIAMENTO:

Fundos próprios da empresa. Estima-se que o projeto careça de um financiamento aproximado de 500€, referente à afetação de recursos humanos (internos), nomeadamente a equipa do projeto para planeamento do projeto, aferição e tratamento dos resultados e formação à equipa. Para aquisição de balanças, estima-se custo individual de 150€. Materiais de comunicação, orçamento a definir caso-a-caso.

LIÇÕES APRENDIDAS:

A iniciativa encontra-se ainda em curso, mas é possível, desde já, retirar algumas lições: Este restaurante dispõe de um sistema de previsão do nº de refeições diárias pelo que, é um aspeto determinante para a otimização das sobras resultantes do processo de distribuição. Neste sentido, não foram verificados desperdícios de considerar após o período de distribuição. O elevado número de opções disponíveis é um fator fulcral a ter em consideração. Neste caso concreto o cliente tem disponível em “livre-serviço” um conjunto de opções de saladas simples e saladas compostas (com atum, ovo cozido, leguminosas, frutos secos, entre outros). Neste caso, é expectável que a livre disponibilidade possa contribuir para a promoção do desperdício resultante da refeição, o que se veio, nalguns casos, efetivamente a verificar. O empratamento da refeição deve ser o mais personalizado possível, na tentativa de fornecer ao cliente aquilo que é expectável que este vá consumir. Verificou-se a tendência de padronizar o empratamento. Carece de sensibilização da cozinheira na linha de self, para aferir a necessidade de cada cliente, bem como dos clientes, para auxiliar naquela que é a “sua dose certa”.

CONTACTOS:

patricia.chula@lx.itau.pt | 91 307 23 65 | <http://www.itau.pt>

FONTES ADICIONAIS:

—

4. “Green bags” – sacos reutilizáveis e 100% recicláveis para frutas e legumes

PROMOTOR: Lidl Portugal

LOCALIZAÇÃO: Nacional



OUTROS



SENSIBILIZAÇÃO
/ EDUCAÇÃO

1,19



- ESTES SACOS SÃO:
- REUTILIZÁVEIS, SUSTENTÁVEIS E AMIGOS DO AMBIENTE
 - LEVES E RESISTENTES COM GRANDE DURABILIDADE
 - LAVÁVEIS NA MÁQUINA DE ROUPA

SACOS REUTILIZÁVEIS PARA FRUTAS E LEGUMES



ANTECEDENTES:

A preocupação com a redução dos plásticos é transversal ao negócio do Lidl Portugal e tem permitido à empresa evitar a entrada no sistema de uma quantidade bastante elevada de plástico. Em março de 2018, o Lidl assumiu o compromisso de reduzir o plástico da sua operação em 20% até 2025.

OBJETIVOS:

Reduzir o consumo de plástico, oferecendo uma alternativa sustentável e reutilizável aos clientes.

DESCRIÇÃO:

Os “Green bags” são uma alternativa ecológica para o transporte de frutas e legumes: sacos de poliéster 100% recicláveis, que suportam um peso até 5kgs e podem ser reutilizados e lavados a 30°C múltiplas vezes. Estes têm como objetivo substituir os sacos finos de plásticos de frutas e legumes, pelo que a sua dimensão é adequada para esse fim. Apesar de suportar um peso de 5kgs e, nesse sentido, poder ser utilizado para o transporte de outros produtos, demos o exemplo das frutas e legumes por ser um caso crítico, em que o uso de sacos de plástico é muito recorrente. Cada unidade de venda tem dois sacos e custa 0,69€. Estes estão disponíveis em todas as lojas Lidl, de norte a sul do país. Cada reutilização deste produto contribui para se atingir o objetivo do REset Plastic, a estratégia de plástico levada a cabo pelo Grupo Schwarz, grupo que integra o Lidl - no qual se inclui o compromisso de redução de 20% deste material nas embalagens de marca própria até 2025, bem como a incorporação em 100% de materiais recicláveis.

RESULTADOS:

Bastam cinco utilizações destes sacos para que já haja reflexo a nível ambiental. Por exemplo, se cada um destes sacos for utilizado uma vez por semana, ao final do ano terão sido menos 52 sacos de plástico que entraram no sistema, correspondendo a menos 104 gramas de plástico. Desde que o Lidl assumiu o compromisso de redução de 20% do consumo de plástico até 2025, tem vindo a desenvolver medidas como o fim de venda de artigos de plástico descartável, que evita a entrada no mercado de 12,5 milhões de copos e 5 milhões de pratos de plástico por ano. Ainda no âmbito da redução dos plásticos, o Lidl anunciou o fim da venda de sacos de plástico para transporte, que corresponde a menos 25 milhões de sacos por ano. Para além de acabar com a venda de artigos descartáveis de plástico, o Lidl está a trabalhar na redução de plástico nas suas embalagens, tendo reduzido o plástico nas cápsulas de café de marca própria, o que corresponde a menos 74 toneladas de plástico produzidas por ano.

Esta medida contou com um enorme impacto mediático, o que veio reforçar a disseminação desta mensagem de sustentabilidade. Até à data de preenchimento de formulário, o post dos “Green bags” orgânicos no Instagram do Lidl Portugal era o melhor orgânico (que não envolveu financiamento para publicidade) do ano e do setor, em interações. Neste momento, esta publicação é a 2ª melhor do Lidl Portugal e encontra-se em 11º lugar ao nível do sector. A publicação alcançou 111 307 pessoas, contando com um total de 9 303 interações, sendo estas, 8 879 likes e 424 comentários. Através do impacto que a publicação em redes sociais gerou, conseguimos perceber que este é um tema importante para o consumidor e que, na existência de alternativas sustentáveis, o mesmo não se importa de pagar um preço acrescido, pois congratula a tomada destas medidas e procura saber mais informações, tais como, as lojas em que estão disponíveis. Link da publicação no Instagram: <https://www.instagram.com/p/BzdYn6Ogfrr/?igshid=1r8p7xs3j8n69> Para além do impacto em redes sociais, o lançamento dos “Green bags” contou também resultados bastante positivos na comunicação social. Os “Green bags” contabilizaram mais de 340 000€ de AEV (Advertising Equivalent Value), o que demonstra o interesse deste tema para o público.

FINANCIAMENTO: Financiado pelos clientes.

LIÇÕES APRENDIDAS: A estratégia de comunicação dos “Green bags” foi crítica para a sensibilização e o despertar de interesse sobre o tema. O objetivo traçado foi garantir o envolvimento dos consumidores e despertar interesse para o tema dos plásticos. Para isso, foi desenvolvida uma estratégia de comunicação 360º com comunicado de imprensa, folhetos, redes sociais, website e posicionamento em loja. Ao comunicar em diversos meios, conseguimos dar a informação necessária para o consumidor escolher de forma mais sustentável e sensibilizá-lo para a importância da redução do plástico. Ao gerar um forte impacto mediático e rumor à volta do lançamento dos “Green bags”, asseguramos que a mensagem de sustentabilidade chega a um maior número de pessoas, que ficam sensibilizadas a escolher um produto mais sustentável.

CONTACTOS: vanessa.romeu@lidl.pt

FONTES ADICIONAIS: [Press Release](#);
[Página sobre Green bags](#);
[Estratégia REset Plastic do Grupo Schwarz](#)

5. Realimenta – projeto de combate ao desperdício alimentar

PROMOTOR: Lidl Portugal

LOCALIZAÇÃO: Nacional



VALORIZAÇÃO DE
RESÍDUOS/DESPERDÍCIO



SENSIBILIZAÇÃO
/EDUCAÇÃO



ANTECEDENTES:

Assumimos o desperdício alimentar como tema prioritário para o Lidl. A nossa estratégia centra-se na sensibilização dos consumidores para o tema do desperdício alimentar e simultaneamente na doação de bens alimentares para o combate à fome. Assim nasceu o projeto Realimenta, que tem o objetivo de fazer chegar a quem mais precisa os nossos produtos em condições de consumo, mas que não obedecem a todas as condições de comercialização. Aliamos assim a nossa responsabilidade social ao combate à fome.

OBJETIVOS:

1) Reduzir o desperdício alimentar em loja; 2) Doar as quebras de loja para ajudar quem mais precisa.

DESCRIÇÃO:

O Realimenta faz chegar a mais de 150 IPSS parceiras – entre as quais a Re-Food, a Zero Desperdício e dezenas de IPSS de âmbito local – alimentos que estão em condições de consumo, mas que não obedecem a todas as condições comerciais, tais como embalagens amachucadas, frutas e legumes menos viçosos, embalagens de frutas e legumes com uma unidade tocada, produtos perto da data de fim de validade. Este projeto está já implementado em todo o país (Portugal Continental), incluindo não só as lojas, mas também a sede da empresa, onde são doadas as sobras das refeições diárias da cafetaria em perfeitas condições de consumo. Ao abraçarmos este projeto houve a necessidade de assegurar que os procedimentos referentes a segurança alimentar, eram seguidos durante todo o processo. Foi neste sentido que a [SGS Portugal](#) integrou o projeto enquanto parceiro, contribuindo com o seu know-how em segurança alimentar, segurança e saúde no trabalho para garantir a integridade dos alimentos que são doados pelas nossas lojas. A primeira fase do projeto ocorreu em setembro de 2016, através de uma visita realizada pela SGS a um núcleo da Re-food e a uma das lojas Lidl durante uma recolha da Re-food. Depois desta visita, a [SGS Portugal](#) procedeu à elaboração de um Manual e a uma sessão de formação de Boas Práticas de Higiene e Segurança Alimentar, e de Segurança e Saúde no Trabalho aos mais de 150 voluntários da Re-food, garantindo que os procedimentos são cumpridos, aumentando assim o nível de segurança alimentar da comunidade. Link [aqui](#).

RESULTADOS:	Com este projeto, apenas no ano fiscal de 2018, o Lidl apoiou cerca de 60.000 beneficiários de mais de 150 IPSS parceiras com a doação de alimentos no valor de 1.458.691€.
FINANCIAMENTO:	Fundos próprios, aplicados na gestão de projeto assegurada pela DARIACORDAR – ASSOCIAÇÃO PARA A RECUPERAÇÃO DE DESPERDÍCIO, responsável pela coordenação das IPSS parceiras.
LIÇÕES APRENDIDAS:	A proximidade da loja e das instituições que recolhem os alimentos é crítica para o sucesso do projeto, bem como a formação de todos os intervenientes no processo (colaboradores Lidl e IPSS). A proximidade das lojas e das instituições materializa o apoio à comunidade local onde as nossas lojas estão inseridas, e é crítica para o sucesso do projeto por permitir percursos mais curtos e assim contribuir para um maior custo/benefício em relação ao tempo despendido, à alocação de recursos humanos (frequentemente escassos nestas instituições), à distância percorrida, ao gasto de combustível e à pegada ecológica.
CONTACTOS:	sara.santos@lidl.pt
FONTES ADICIONAIS:	Realimenta no site Responsabilidade Social, link aqui ; Manual de Boas Práticas SGS Portugal

6. Transformar.te: A ti, a todos nós e ao desperdício

PROMOTOR: Missão Continente/Sonae MC

LOCALIZAÇÃO: Nacional



VALORIZAÇÃO DE
RESÍDUOS/DESPERDÍCIO



SENSIBILIZAÇÃO
/EDUCAÇÃO

PANAMP



CONFECCIONADO A PARTIR DE

BANANAS EM FIM DE VIDA

PRODUTO
ECONOMIA
CIRCULAR

SUSTENTABILIDADE ALIMENTAR

CONTRIBUTO PARA A

UM PRODUTO



MISSÃO
CONTINENTE

naturalmente doce



REGIONAL

FABRICO
PRÓPRIO

ANTECEDENTES:

Para a Sonae MC prevenir o desperdício alimentar é uma causa partilhada por diferentes áreas ao longo de toda a cadeia de valor, que se traduz num esforço que acompanha há muito as equipas, conscientes que cerca de 1/3 dos alimentos produzidos não são consumidos. A empresa aposta assim num esforço concertado, assente no facto de que o que hoje é uma quebra pode ser valor acrescentado amanhã, com impactos na economia, na sociedade e no ambiente. Este esforço de valorização acresce ao esforço de prevenção, que é feito em toda a organização e liderado por uma equipa dedicada há muitos anos à prevenção da quebra (tudo aquilo que é comprado e não vendido).

Ações de sensibilização, como as realizadas no Dia Mundial da Alimentação, ou a produção e distribuição do Guia de Combate ao Desperdício Alimentar da Missão Continente (https://missao.continente.pt/sites/default/files/media_root/vf_guia_desperdicio_alimentar_1.pdf), ou o programa “Sabores de Sobra” (<https://www.sonae.pt/pt/media/press-releases/missao-continente-incentiva-combate-ao-desperdicio-alimentar-em-programa-da-rtp/>), são exemplos de práticas realizadas neste âmbito. Também no último ano, o programa Escola Missão Continente levou a 24000 alunos do ensino básico uma ação de formação e sensibilização para o consumo sustentável (<https://missao.continente.pt/o-fazemos/saude-educacao/programa-escola-missao-continente>).

OBJETIVOS:

Em conjunto com a área de prevenção e da quebra e de valorização dos resíduos, a Sonae MC lançou em 2016 o projeto transformar.te com o objetivo de dar valor ao desperdício, numa lógica de triplo impacto, em torno de três eixos de atuação: reduzir, reutilizar e reciclar.

DESCRIÇÃO:

Apresentam-se de seguida exemplos de ações implementadas nos três eixos referidos. REDUZIR: Depreciar o preço dos produtos que se aproximam do fim da data de validade, acelerando o seu escoamento e sensibilizando o consumidor para o combate ao desperdício alimentar; promover a (re) embalagem de alguns produtos quando alguma das unidades que a compõem não é comercialmente atrativa, assegurando todas os requisitos de higiene e segurança alimentar; baixar o preço dos produtos confeccionados ao final do dia para potenciar o seu escoamento. Estes são alguns exemplos de ações simples que contribuem para a redução da quebra e do desperdício de alimentos. REUTILIZAR: Quando produtos comercialmente desvalorizados são doados a instituições sociais ou disponibilizados nas

áreas sociais das lojas e entrepostos, estes têm uma utilização diferente da prevista inicialmente (a venda) mas todo o seu valor “nutricional” é aproveitado, evitando o desperdício. O mesmo acontece quando são usados em caterings, internos ou externos, em que se reforça a sensibilização do destinatário. REICLAR: Quando se dá uma segunda vida aos produtos, transformando-os interna ou externamente, numa lógica de economia circular, chamamos a isso reciclar. Exemplos: produção de rações alimentares a partir da quebra do peixe; produção de bolos, doces ou chutneys a partir de excedentes de Frutas e Legumes ou até mesmo produção de cerveja a partir de excedentes de pão que não foi possível doar.

RESULTADOS:

Em 2018 o projeto entregou 12 milhões de euros de valor social, 3 milhões de euros de valor económico e um valor muito relevante, que não foi possível quantificar, de impacto ambiental. Mas porventura o resultado mais relevante foi o contributo dado à sociedade portuguesa no que diz respeito à sensibilização para a necessidade imperiosa de todos combatermos o desperdício alimentar.

FINANCIAMENTO:

Fundos próprios e receitas resultantes da venda dos produtos.

LIÇÕES APRENDIDAS:

É possível combater o desperdício, quebrando paradigmas e mudando cultura e comportamentos. É apesar de nem sempre ser fácil, procuramos que todas as soluções adotadas sejam igualmente sustentáveis do ponto de vista económico, conscientes contudo que encontrar soluções escaláveis pressupõe a colaboração multidisciplinar e multi-stakeholder que podem ser potenciadas por alterações regulamentares que facilitem a circularidade.

CONTACTOS:

Pedro Lago / Diretor de projetos de Sustentabilidade e Ec. Circular / plago@sonaemc.com

FONTES ADICIONAIS:

<https://www.youtube.com/watch?v=8TTymi-hljs&feature=youtu.be>

<https://www.youtube.com/watch?v=sGQmfTol9MM&t=9s>

<https://www.youtube.com/watch?v=59bSjK8MbGs>

<https://www.youtube.com/watch?v=Pa-oQZ99k2Q>

<https://www.youtube.com/watch?v=vjia7C4hjAw>

<https://www.youtube.com/watch?v=lvsoq9Pu158>

7. Combate ao desperdício alimentar em todas as frentes

PROMOTOR: Jerónimo Martins, SGPS, S.A.

LOCALIZAÇÃO: Nacional



VALORIZAÇÃO DE
RESÍDUOS/DESPERDÍCIO



SENSIBILIZAÇÃO
/EDUCAÇÃO



ANTECEDENTES:

Somos um grupo de Distribuição Alimentar e Retalho Especializado com presença em Portugal, Polónia e Colômbia e mais de 225 anos de história. Com o compromisso de democratizar o acesso a soluções alimentares de qualidade, temos mais de 4.000 lojas, que ligam diariamente 5 milhões de consumidores a uma mesma paixão: a alimentação. Com a nossa dimensão, vem também a responsabilidade de gerir de forma equilibrada a relação entre prosperidade económica, desenvolvimento social e preservação ambiental nos países onde estamos presentes. É por isso que a nossa estratégia de Responsabilidade Corporativa, assente em cinco eixos de actuação, visa promover a adopção de boas práticas na alimentação, no ambiente, na forma como compramos, nos empregos que criamos e no apoio às comunidades.

Desta forma, procuramos responder aos desafios identificados pelos nossos diferentes *stakeholders* (accionistas e investidores, analistas, organismos oficiais, entidades de supervisão e autarquias locais, fornecedores, parceiros e prestadores de serviços, colaboradores, clientes e consumidores, comunidades locais, jornalistas, organizações não governamentais e associações) e aos Objectivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS 2, ODS 12, ODS 13) definidos pelas Nações Unidas (1). O combate ao desperdício alimentar é uma das nossas prioridades ao longo da cadeia de valor (2).

OBJETIVOS:

O combate ao desperdício alimentar no Grupo Jerónimo Martins visa reduzir a produção de resíduos numa abordagem integrada nos cinco pilares da estratégia de Responsabilidade Corporativa (2): Promover a Saúde pela Alimentação, incorporando legumes não calibrados na confecção de sopas, refeições e saladas prontas a comer; Respeitar o Ambiente, reduzindo a quantidade de desperdício gerado e promovendo a sua valorização; Comprar com Responsabilidade, criando parcerias com fornecedores para a aquisição de alimentos não calibrados, que anteriormente tinham pouco ou nenhum valor económico; Apoiar as Comunidades Envolventes, doando alimentos (incluindo refeições preparadas prontas a consumir) a instituições de solidariedade social, contribuindo para o combate à fome e malnutrição; Ser um Empregador de Referência, formando os colaboradores para a identificação, selecção e separação dos alimentos seguros para doação.

DESCRIÇÃO:

Com vista ao combate ao desperdício alimentar, desenvolvemos um conjunto de iniciativas sistematizadas a montante e a jusante das nossas operações. Promovemos a aquisição de alimentos não calibrados, os chamados “legumes feios”, que anteriormente tinham pouco ou nenhum valor comercial, apesar do seu perfil nutricional ser igual ao dos produtos calibrados. Estes alimentos são incorporados em sopas e refeições prontas a comer ou em produtos de 4ª gama (vegetais cortados e lavados prontos a utilizar) de marcas próprias do Pingo Doce e do Recheio (2). As lojas Recheio disponibilizam ainda uma gama de fruta e vegetais não calibrados comercializados a um preço reduzido. Em 2019, o Pingo Doce iniciou o projeto de *mark down*, ou seja, a venda com desconto de produtos alimentares prestes a atingir o prazo de validade, estimando-se vender cerca de 2.000 toneladas por ano de alimentos, evitando o seu desperdício. Adicionalmente, as operações da Jerónimo Martins Agro-Alimentar recorrem à aquisição de subprodutos da indústria alimentar e de legumes não calibrados para incorporar na alimentação de gado¹ (2) (3). Procuramos também ter um impacto positivo nas comunidades envolventes, através da doação de alimentos a instituições sociais através da nossa rede de lojas e Centros de Distribuição, apoiando pessoas em situação de vulnerabilidade. Em 2018 foram implementadas mais de 125.000 horas de formação sobre segurança alimentar a 35.700 colaboradores, para identificação e selecção de excedentes alimentares para doação. Na relação com o consumidor, procuramos facilitar a gestão das datas de validade dos produtos alimentares, através da adopção, sempre que possível, de apenas uma data de validade presente nos rótulos de produtos (3). Adoptámos a Resolução do *The Consumer Goods Forum*² para a redução do desperdício alimentar em 10% até 2020 e em 50% até 2025, tendo 2016 como ano de referência, e fomos o primeiro retalhista em Portugal a definir e publicar a pegada de desperdício alimentar de acordo com a metodologia *Food Loss & Waste Protocol*, do *World Resources Institute* (4).

¹ Nas nossas operações de vacaria e de produção de carne bovina de raça *Aberdeen Angus*, asseguramos uma alimentação baseada em silagens e forragens, favorecendo a saúde ruminal dos bovinos, e aumentando o seu conforto e bem-estar. Os animais são alimentados com silagem de milho produzida por produtores locais ou nas nossas unidades de produção. São ainda utilizados legumes não calibrados (ex., batata doce) e subprodutos de outras indústrias alimentares (ex., repiso de tomate e bagaço de cerveja). A alimentação é complementada com ração adequada à fase de crescimento do animal.

² O *Consumer Goods Forum* é uma plataforma global empresarial para a colaboração e acção colectiva entre retalhistas e produtores da indústria de bens de grande consumo no sentido de contribuir positivamente em torno de temas estratégicos: alterações climáticas, resíduos, direitos humanos, saúde e bem-estar dos consumidores, segurança alimentar e utilização de dados.

RESULTADOS:

Entre 2014-2018 foram introduzidos no mercado cerca de 58.000 toneladas de produtos de 4ª gama, também conhecidos como fruta e legumes “feios”, que anteriormente eram abandonados nos campos agrícolas. Em 2018 foram incorporadas mais de 3.000 toneladas de sub-produtos e legumes não calibrados no regime alimentar do gado. Entre 2014-2018 foram doados cerca de 45.000 toneladas de produtos alimentares do Pingo Doce e Recheio. Esta iniciativa abrange anualmente cerca de 500 instituições. O cálculo da pegada, feito em 2018, apurou que são gerados 15,9 kg de desperdício alimentar por cada tonelada de alimentos vendidos.

FINANCIAMENTO:

Fundos próprios.

LIÇÕES APRENDIDAS:

O envolvimento dos vários elos da cadeia de abastecimento – desde os fornecedores até aos clientes e comunidades envolventes – é fundamental para responder ao desafio do combate ao desperdício alimentar de forma estruturada e com um impacto efectivo em todas as frentes. A cooperação com diferentes *stakeholders* para alavancar novas ações, promover a inovação e multiplicar os benefícios para a sociedade é essencial para reduzir o desperdício alimentar ao longo de toda a cadeia de abastecimento.

CONTACTOS:

comunicacao@jeronimo-martins.com; Fernando Ventura

FONTES ADICIONAIS:

- (1) [Relatório de Responsabilidade Corporativa 2017;](#)
- (2) [Relatório de Responsabilidade Corporativa 2016;](#)
- (3) [Relatório de Responsabilidade Corporativa 2018;](#)
- (4) [Indicadores de desperdício alimentar do Grupo.](#)

Nacional Intermunicipal Municipal Local

8. PROVE Promover e Vender

PROMOTOR: ADREPES – Associação de Desenvolvimento Regional da Península de Setúbal

LOCALIZAÇÃO: Núcleos PROVE



COMERCIALIZAÇÃO



MARKETING



prove

prove

ANTECEDENTES:

O PROVE nasce da constatação de um problema que afecta milhares de produtores hortofrutícolas que se viram afastados dos circuitos de comercialização, devido aos processos de globalização e importação de produtos agro-alimentares e à concentração da comercialização em grandes cadeias de distribuição e que, devido à sua posição dominante no mercado, impõe aos produtores exigências como: preço, tipo de produto, quantidades e datas de pagamento.

OBJETIVOS:

O PROVE tem como principais objetivos: (i) promover a ligação direta entre produtores locais e consumidores; (ii) apoiar os produtores na promoção e comercialização, a preço justo, da sua produção; (iii) assegurar a qualidade dos produtos comercializados; (iv) contribuir para o escoamento dos produtos locais e, deste modo, para a revitalização económica e social dos territórios rurais e (v) disseminar boas práticas ao nível dos circuitos curtos agroalimentares.

DESCRIÇÃO:

O PROVE pretende estabelecer a comercialização de cabazes de frutas e legumes do produtor diretamente ao consumidor, fomentando uma relação de proximidade entre quem produz e quem consome. Através do PROVE são constituídos núcleos de agricultores, normalmente compostos por três ou quatro elementos, que, todas as semanas reúnem as suas produções e preparam um cabaz de hortofrutícolas que entregam diretamente ao consumidor final a um preço fixo e num local estipulado. Os agricultores tornam-se assim empresários, donos de um negócio que começa na produção agrícola e termina no contacto direto com o consumidor. A tipologia de cabazes varia de território para território. No entanto, pode-se definir que a média dos cabazes tem o peso de 6 a 8 kg e um preço fixo de 11 a 12 euros, exceto no caso dos cabazes PROVE 100% BIO que têm um preço fixo de 15 euros e pesam cerca de 5 a 7 kg. Um dos principais fatores facilitadores, senão o mais importante, na criação, consolidação e expansão dos núcleos é o apoio institucional fornecido pelas entidades parceiras, em conjunto com a ajuda fornecida pelos atores locais que se associam ao projeto, tais como câmaras municipais, associações, empresas, cooperativas, fundações e escolas. O processo de incorporação da metodologia PROVE passa pelas seguintes etapas: a) Reuniões com a entidade incorporadora/dinamizadora local; b) Oficina de qualificação de mediadores/dinamizadores locais PROVE; c) Oficinas de qualificação G-PROVE, tanto para produtores como para dinamizadores que vão apoiar o processo no território aderente; d) Visita a um núcleo

PROVE instalado; e) Adesão à Rede PROVE com abertura do novo núcleo no G-PROVE e no site; f) Início do processo de comercialização. Para a constituição dos núcleos existem procedimentos pré-definidos, contudo verifica-se que em cada território se procura atingir o mesmo objetivo por vias diversas que, no local se consideram mais adequadas. Essa é uma das avaliações mais positivas do PROVE, a flexibilidade de adaptação na incorporação da metodologia, bem como a partilha de práticas e atuações encontradas por cada parceiro nas suas estratégias de mobilização de produtores, identificação de consumidores e locais de consumo, entre outros. Dos instrumentos criados no âmbito do projeto, importa referir como o de maior impacto a plataforma logística G-PROVE que permite o planeamento semanal das encomendas. A plataforma faz o registo da encomenda e de acordo com o número de pedidos, o núcleo de produtores define o cabaz tipo para essa semana de acordo com os produtos que têm disponíveis, estipulando as quantidades necessárias de cada produto e o preço que cada produtor irá receber pelos produtos e quantidades que disponibiliza para essa semana.

RESULTADOS:

Associadas ao PROVE estão 124 explorações agrícolas divididas por 12 distritos, sendo o Porto o distrito com maior número de produtores, 28, seguindo-se Setúbal e Braga, respetivamente com 20 e 18 produtores. Atualmente existem 117 núcleos PROVE com 158 locais de entrega. O PROVE tem cerca de 7.000 consumidores ativos. A Rede PROVE é constituída por 20 parceiros, dos quais 17 são GAL, 2 Municípios e 1 ADL com intervenção concelhia. A previsão de faturação para 2019 é de 3 milhões de euros.

FINANCIAMENTO:

O PROVE teve dois tipos de financiamentos: IC EQUAL 2004-2009: 723.588,71 euros e Cooperação Interterritorial LEADER do PRODER 2007-2014: 833.575,39 euros. Atualmente o PROVE funciona sem financiamento público, estando o seu desenvolvimento ancorada no trabalhos das equipas técnicas das entidades dinamizadoras que se encontram distribuídas de Norte a Sul do País.

LIÇÕES APRENDIDAS:

Os principais fatores de sucesso associados ao PROVE são: i) metodologia ancorada numa Rede de Parceiros com técnicos capacitados para apoiar os produtores no processo de produção e comercialização; ii) envolvimento de diferentes protagonistas – produtores, consumidores e entidades locais, permite equacionar outras formas de valorizar os produtos e serviços, apontando soluções pontuais para a criação de emprego e/ou do próprio negócio; iii) disponibilização de um conjunto de recursos que auxiliam a implementação do processo: manual; vídeos; banda desenhada; estratégia de marketing (site, folheto e marca registada pelo INPI); software de gestão e logística G-PROVE; iv) metodologia facilmente replicada e transferida, através de um processo simples, flexível e pouco burocrático, que cria autonomia junto dos produtores, não ficando dependentes das entidades dinamizadores que os apoiam.

CONTACTOS:

adrepes@adrepes.pt; 212 337 930; 914 399 522

FONTES ADICIONAIS:

www.prove.com.pt

Existem também vários vídeos associados à iniciativa prove. Recomendamos a visualização dos filmes que se seguem pela sua abrangência e testemunho da metodologia:

<https://youtu.be/osnwhnr2j2s> (1:23)

<https://www.youtube.com/watch?v=whnauhh9ivs> (5:04)

<https://youtu.be/aphpyo-gyx8> (3:34)

https://youtu.be/gl7grxcud_a (2:39)

https://youtu.be/7i_56-tmmlo (4:04)

https://youtu.be/_uqimntci-a (1:34)

9. Os Quintais nas Praças do Pinhal – uma experiência de dinamização da produção local num território de baixa densidade

PROMOTOR: Pinhal Maior - Associação de Desenvolvimento do Pinhal Interior Sul.

LOCALIZAÇÃO: Mação, Oleiros, Proença-a-Nova, Sertã, Vila de Rei



COMERCIALIZAÇÃO



ANTECEDENTES:

Pretendia-se encontrar formas de apoiar os pequenos produtores e as explorações familiares, facilitando o escoamento dos seus produtos, num território fortemente marcado pela interioridade, e ganhou vida em novembro de 2012, com a realização da primeira edição destes mercados, na Sertã. Desde então, esta ida dos «quintais até às praças do Pinhal» tem vindo a suceder-se com êxito, no segundo domingo de cada mês, de forma rotativa nos concelhos do Pinhal Interior Sul.

OBJETIVOS:

1) Escoar os excedentes que provêm da agricultura familiar praticada nestes cinco concelhos; 2) Aumentar o rendimento dos pequenos produtores; 3) Desenvolver uma dinâmica de emprego local; 4) Promover a atratividade do território.

DESCRIÇÃO:

Os mercados são organizados pelo Grupo de Ação Local Pinhal Maior em parceria com os Municípios dos cinco concelhos, realizam-se no segundo domingo de cada mês e neles são comercializados os produtos agrícolas sazonais e transformados produzidos no território (fruta, produtos hortícolas, mel, azeite, vinho, queijo, pão, produtos de salsicharia) e artesanato. Os produtores e artesãos que pretendam participar neste evento terão de residir e/ou ter a sua produção num dos cinco concelhos do território da Pinhal Maior e encontrarem-se coletados. No dia do mercado, a Pinhal Maior disponibiliza aos participantes bancas, aventais, preçários e balanças dispersas pela praça para uso comum entre os participantes. O programa dos Quintais inclui atividades de animação e, por vezes, ações de sensibilização sobre produção biológica ou alimentação saudável. Em 2018, a Pinhal Maior iniciou o projeto complementar “Bio Berço da Lusitânia”, de incentivo à conversão para a agricultura biológica, através da organização de ações de formação para os produtores e assegura a recolha e a comercialização da produção.

RESULTADOS:

Os Quintais são uma iniciativa consolidada. Em dezembro de 2019, a Sertã acolheu a 86.^a edição. Os excedentes agrícolas familiares têm sido em boa parte escoados e os rendimentos daí resultantes têm levado a maior parte dos produtores a repetir a sua participação. Estes são, em média, 44 por evento. Têm contribuído igualmente para a organização da produção e a troca de experiências entre os produtores. Tem havido boa adesão dos consumidores locais e regionais. A iniciativa ganhou notoriedade e tornou-se espaço de sociabilidade e importante veículo de promoção e imagem de marca do território.

FINANCIAMENTO: Ação “Funcionamento e Animação” dos Grupos de Ação Local, da Medida LEADER, integrada nos Programas de Desenvolvimento Rural.

LIÇÕES APRENDIDAS: Aspetos a ter em consideração na criação dos mercados de produtores que são simultaneamente os fatores de sucesso dos Quintais: Adequação do modelo organizativo ao contexto do território; Simplicidade da logística de participação dos produtores; Qualidade, diversidade e preços dos produtos comercializados; Participação dos Municípios na organização e divulgação dos mercados; Organização de eventos culturais e recreativos enquadrados nos mercados. Os quadros legais impostos aos pequenos produtores e a carga burocrática que envolve a realização dos mercados são os principais constrangimentos que se colocam ao seu desenvolvimento.

CONTACTOS: telefone: +351274 600 130; e-mail: geral@pinhalmaior.pt

FONTES ADICIONAIS: <https://www.facebook.com/osquintaisnaspracasdopinhal/>
http://www.drapnorte.pt/drapn/seminario/dop-igp-etg/pdf/Quintais_apresentacao.pdf
<http://www.youtube.com/watch?v=MAX68dmISJc>
<http://www.mediotejo.net/macao-projeto-da-pinhal-maior-incentiva-a-agricultura-biologica-c-video/>

10. SEMEAR, impacto social e económico através da inclusão de pessoas com dificuldades cognitivas

PROMOTOR: Banco de Informação de Pais para Pais – BIPP

LOCALIZAÇÃO: Cascais, Oeiras, Lisboa, Sintra



PRODUÇÃO



SENSIBILIZAÇÃO
/EDUCAÇÃO



COMERCIALIZAÇÃO



ANTECEDENTES:

A entidade promotora BIPP – Banco de Informação de Pais para Pais, nasce em 2005 em Cascais, a partir de um grupo de pais de crianças com necessidades especiais. Através do BIPP pretendia-se prestar informação e apoiar pessoas com deficiência, famílias, agentes educativos, técnicos e população em geral na procura de recursos que satisfizessem as necessidades individuais das pessoas com deficiência com vista à sua inclusão social. Após desenvolver vários projetos numa perspectiva multidisciplinar em crianças e jovens com necessidades especiais no seio das famílias e em parceria com algumas escolas do concelho de Cascais, alguns dos quais ativos como o BIPP nas escolas e o BIPP nas férias, surge a vontade de desenvolver um projeto que garantisse a inclusão social e autonomia de pessoas adultas com necessidades especiais no mercado trabalho. Neste contexto, inicia-se o Programa SEMEAR em 2014, com o apoio de fundos privados, uma bolsa EEAGrants Cidadania Ativa, e colaborações com o IEFP e a CAP.

OBJETIVOS:

O SEMEAR pretende formar, capacitar e integrar sócio – profissionalmente jovens adultos (18 – 45 anos de idade) com dificuldades cognitivas, no setor agrícola e atividades afins.

DESCRIÇÃO:

O programa SEMEAR desenvolve-se através de 3 eixos: 1) SEMEAR ACADEMIA (início em 2014), que inclui formação certificada (DGERT) no setor agroalimentar, comércio e indústria, competências socioprofissionais e práticas, e acompanhamento pós-colocação em posto de trabalho; 2) SEMEAR na TERRA (início em 2016), corresponde à etapa de produção hortícola e desenvolve-se no INIAV, Oeiras ou nas instalações dos produtores parceiros. Em 2017 iniciou-se o SEMEAR na TERRA até si que corresponde à venda local de produtos frescos (possível através da parceria com o Instituto Nacional de Investigação Agrária e Veterinária - INIAV, Oeiras que possibilitou o acesso à terra) e em 2018 iniciou-se a transição para a agricultura biológica; 3) SEMEAR MERCEARIA (2015), corresponde às etapas finais de triagem dos produtos, processamento, embalagem, armazenamento e transporte. Os três eixos funcionam simultaneamente permitindo maximizar sinergias entre as atividades. Os produtos hortícolas e processados são maioritariamente escoados para a grande distribuição. Os cabazes compostos por processados no SEMEAR MERCEARIA, incluem pontualmente outros produtos externos, e.g. queijo e vinho, e são maioritariamente escoados para as empresas. Foi recentemente iniciada a venda de cabazes de hortícolas frescas em empresas e ao consumidor final. É possível adquirir todos

os produtos através de encomenda online ou telefone. Para assegurar as diferentes atividades existe uma equipa permanente de colaboradores, sendo cinco com necessidades especiais (Abril, 2019). O sucesso do programa suporta-se também nas inúmeras parcerias: 1) com o INIAV, através da cedência de superfície de cultivo em contrapartida da manutenção dos espaços verdes; 2) com produtores agrícolas, que permite aos formandos realizar atividades práticas e recolher os excedentes de produção que são processados no SEMEAR MERCEARIA; 3) com a grande distribuição, que facilita o escoamento dos frescos e processados e pontualmente integra na sua equipa permanente alguns dos formandos do programa SEMEAR ; 4) com o ISA, através da cedência do espaço sede do SEMEAR ACADEMIA e MERCEARIA e da facilitação da interação entre a universidade e um “caso-prático”.

RESULTADOS:

60% de taxa de empregabilidade na academia SEMEAR com 27 jovens e adultos com dificuldade intelectual e de desenvolvimento, integrados no mercado de trabalho, em empresas e nos negócios sociais do SEMEAR; 34 jovens com dificuldade intelectual e de desenvolvimento em formação na Academia Semear; 36 empresas parceiras para a integração em e mercado de trabalho; 50.000 produtos gourmet (compotas, chutneys, temperos, aperitivos, geleias etc., produzidos e vendidos a partir de frutos e legumes que iriam para desperdício alimentar; 6 hectares de terra cultivada com produtos hortícolas biológicos, em Oeiras. Certificação biológica em curso; 7 pessoas com deficiência integrados profissionalmente na instituição - Marca empregadora Inclusiva; 9400 horas de voluntariado nos projetos e negócios sociais; Mais de 600 voluntários que participaram; Receitas próprias perto dos 50% do orçamento da instituição, caminhando para a autosustentabilidade

FINANCIAMENTO:

40% proveniente de receitas próprias; 35% em resultado de candidaturas bem sucedidas; 20% apoios do Estado; 5% de doações (2018).

LIÇÕES APRENDIDAS:

1) É possível capacitar e inserir profissionalmente jovens com dificuldades cognitivas através de formação adaptada às suas necessidades individuais e de acordo com a procura do mercado; 2) É importante existir uma equipa dedicada, profissional e paga permanentemente afetada ao projeto, não obstante o sentido de missão da promotora e fundadora do BIPP; 3) As parcerias estratégicas com empresas e produtores são fundamentais para garantir a sustentabilidade do programa.

CONTACTOS:

geral@semear.pt | +351 210 152 493

FONTES ADICIONAIS:

<https://www.semear.pt/>

https://www.youtube.com/watch?time_continue=163&v=dspF2RM3ewc

<https://vimeo.com/218831479>

11. Círculos de Sementes, um projeto que propaga Bancos de Sementes em Portugal desde 2012

PROMOTOR: WakeSeed (grupo de Agroecologia)

LOCALIZAÇÃO: Sintra; Santo Tirso; Cinfães; Famalicão; Odemira; Torres Vedras; Alhandra; Silves; Setúbal; Palmela; Viana do Alentejo; Mora; Évora, etc



RECURSOS
/ INPUTS



CÍRCULOS DE SEMENTES

wakeseed
sustentabilidade e desenvolvimento
pressões e voluntariado

— PRODUÇÃO DE SEEDS —
— HORTICULTURA —
— CRIANDO E MANUTENDO —



ANTECEDENTES:

A WakeSeed (2012) é uma associação que tem como objetivos trabalhar de forma integral e inclusiva a sustentabilidade e o desenvolvimento pessoal e comunitário. Os objetivos são desenvolvidos através de quatro grupos de trabalho, Desenvolvimento Humano, Equilíbrio Vital, Agroecologia e Bioeconomia. O projeto Círculo de Sementes faz parte das iniciativas desenvolvidas pelo grupo de agroecologia e iniciou-se em Outubro de 2012 na sequência do apelo mundial lançado por Vandana Shiva (<http://vandanashivamovie.com/>) para a libertação das sementes. Frederica Teixeira e Maria Bernardes, formadas em Agricultura Biológica, Biodinâmica, Permacultura e Agroecologia e com experiência de cooperação em projetos nacionais e internacionais são as coordenadoras do grupo. Em resposta ao apelo da Vandana Shiva organizaram um workshop inaugural de sementes em 2012 cujo sucesso e vontade de partilhar conhecimento as levou a desenvolver o projeto Círculos de Sementes baseado num conjunto de oficinas de recolha e conservação de sementes, através da capacitação de guardiões de sementes em Portugal.

OBJETIVOS:

Salvaguardar as sementes tradicionais através da: (1) criação de Círculos de Sementes em Portugal; (2) redescoberta, recolha, e partilha de variedades rusticas e tradicionais de sementes; (3) realização de ações de sensibilização e partilha de conhecimento sobre sementes e soberania alimentar. Atualmente as ações de formação estão focadas no público escolar.

DESCRIÇÃO:

Um Círculo de Sementes consiste num grupo de pessoas denominadas de guardiões (mínimo de uma e máximo de doze) comprometidas em multiplicar e guardar sementes de uma ou mais culturas. Cada pessoa escolhe e responsabiliza-se por semear, cuidar, colher, limpar, secar e armazenar as sementes. Nos encontros do Círculo todos partilham as suas sementes e a informação que tem sobre as plantas que escolheram. Nenhuma semente poderá ser vendida. Não são permitidas sementes geneticamente modificadas. Cada círculo tem um/a dinamizador/a que se responsabiliza pela organização dos encontros. As oficinas de sementes são desenvolvidas pelo grupo de Agroecologia a convite de entidades/ pessoa interessadas ou em resultado de iniciativas dinamizadas pelas mentoras do grupo. Os participantes são maioritariamente mulheres urbanas, ou que se mudaram para áreas rurais. Anualmente é realizada um encontro nacional de Círculos de Sementes. Inicialmente havia um registo das sementes trocadas (uma espécie de BI da semente com atualização continua) mas a fraca adesão ao processo pelos guardiões e a falta de recurso humanos para o realizar resultaram na descontinuidade do mesmo.

RESULTADOS:

(1) Pelo menos 14 círculos de sementes foram criados em Portugal; (2) Desde 2012 participaram cerca de 2800 pessoas (destes 400 crianças) nas 105 palestras ministradas pelas coordenadoras nacionais; (3) Foram realizados 3 encontros nacionais.

FINANCIAMENTO:

As oficinas de sementes são ministradas a título gratuito, no entanto, quem convida assegura as despesas de deslocação das formadoras. Para financiar novas ações o grupo de agroecologia recebeu recentemente (Novembro 2019) um financiamento da Community Seed Banks Academy Project - ARCHE NOAH (<https://academy.communityseedbanks.org/>) para criar um programa educativo sobre sementes para as escolas de ensino básico.

LIÇÕES APRENDIDAS:

(1) O tema é mobilizador e interessa um grupo heterogéneo de pessoas, como demonstra o número elevado de pessoas que aderiram às formações ministradas; (2) Os círculos de sementes suportam-se na boa vontade dos dinamizadores e membros o que acarreta riscos de continuidade. Por este motivo alguns grupos deixam de reunir com regularidade ou desmembram-se. No entanto, a situação é compensada pelo envolvimento individual dos guardiões na causa; (3) Há que simplificar os projetos para os tornar exequíveis. Por exemplo, no início do projeto estava previsto que cada guardião elaborasse uma ficha de registo da semente que iria ser transmitida ao guardião seguinte no momento da partilha, e disponibilizada online. A exigência da tarefa impediu a sua concretização a longo prazo; (4) Uma iniciativa de criação de “bancos de sementes” que nasce no seio de uma organização de desenvolvimento pessoal demonstra que o tema vai muito para além da preservação das sementes tradicionais, cruzando-se com uma abordagem integral da sustentabilidade do planeta. As lições aprendidas permitem perspetivar os desafios para o futuro que são, de acordo com as mentoras do projeto: (1) chegar a um público mais vasto; (2) estabelecer sinergias com outras organizações e, por fim; (3) impactar nas políticas públicas.

CONTACTOS:

circulosdesementes@gmail.com; +351 962 658 017

FONTES ADICIONAIS:

<http://circulosdesementes.blogspot.com/p/projecto.html>;
<https://www.facebook.com/C%C3%ADrculos-de-Sementes-Circles-of-Seeds-470210299710379/>

12.

Cooperativa Fruta Feia: alternativa solidária e responsável de comercializar e consumir

PROMOTOR: Cooperativa Fruta Feia (CFF)

LOCALIZAÇÃO: Delegações (12)



VALORIZAÇÃO DE
RESÍDUOS/DESPERDÍCIO



COMERCIALIZAÇÃO



ANTECEDENTES:

Surge em 2013, por iniciativa de Isabel Soares, licenciada em engenharia do ambiente e mestre em energias renováveis, com a tomada de consciência de que um agricultor seu conhecido desperdiçava 40% da produção de pera por esta não cumprir o calibre estabelecido pelos distribuidores.

OBJETIVOS:

A organização procura responder ao problema do desperdício alimentar, com o objetivo de minimizar os impactos negativos, propondo um modelo de consumo alternativo. No plano ambiental, procura reduzir a emissão de gases com efeito de estufa. No plano socioeconómico, a CFF introduz práticas de comércio mais responsáveis, comprando produtos rejeitados diretamente aos produtores a um preço socialmente justo, isto é, acima dos custos de produção, promovendo a melhoria das condições socioeconómicas dos agricultores, potenciando a economia local e a agricultura de proximidade. No plano do consumidor final, promove hortícolas e fruta de qualidade, produtos locais da época a preço mais baixo, promovendo padrões de consumo mais responsáveis. No plano societal, orienta-se por ambições de mudança nas representações sociais construídas acerca dos alimentos e dos padrões de consumo dos produtos hortofrutícolas, procurando inverter as atuais tendências de normalização estética dos alimentos e fazer ações de esclarecimento sobre estas temáticas nas escolas.

DESCRIÇÃO:

Localizada em território urbano, a CFF visa a construção de comunidades locais sustentáveis, inclusivas e economicamente resilientes, através da valorização do rural, recorrendo a produtores agrícolas das zonas periurbanas das cidades, encarados como motores de resposta aos problemas de desestruturação da economia local. Um dos seus eixos de ação é a replicação do modelo de consumo alternativo em contexto urbano. Para tal, conta com uma metodologia de expansão que consiste na abertura de delegações com um modelo de negócio cooperativo, de baixo custo, financeiramente sustentável e autónomo, que é fácil de replicar e sustentar. Atua nas principais fases da cadeia de distribuição agroalimentar – compra, logística, transporte e venda. Em termos de funções, a equipa de trabalhadores tende a reservar uma parte do dia, geralmente a manhã, para a deslocação às explorações, recolha e pagamento dos produtos aos agricultores. Este pagamento é efetuado no ato da compra, em dinheiro, ou previamente por transferência bancária, sendo que cerca de 94% dos custos da cooperativa constitui pagamentos aos agricultores (Botelho, 2017). Durante o outro período do dia, genericamente à tarde, preparam-se os cabazes com o auxílio dos voluntários e, ao fim do dia, abrem-se as portas aos associados. A CFF vende

os seus produtos em duas cestas de quantidades e preços diferentes. A fixação do valor dos produtos implica considerar, para além do seu valor de mercado no momento, os custos de produção e os custos da cooperativa (despesas em transportes e salários). Ainda assim, apresenta ao consumidor um preço entre 30 a 40% mais barato do que os apresentados pelos supermercados. É uma organização autogerida, com uma hierarquia achatada e um funcionamento orgânico dotado de baixa formalização em diversos domínios, tais como: elevada rotatividade de tarefas pelos membros da equipa; diversidade de funções – como, por exemplo, trabalho de campo e de escritório, apoio ao cliente e gestão da plataforma informática; ambiente sujeito a imprevistos e alterações de última hora; resolução dos problemas por ajustamento mútuo, no momento, através de um sistema de comunicação informal entre os trabalhadores, decidindo entre si quem e como resolver; processo de trabalho pautado por dinamismo, confiança e colaboração; equipa orientada para necessidades do consumidor e do produtor. Esta configuração organizacional beneficia do facto da CFF ser uma organização recente e pequena, com cargos desempenhados por uma equipa jovem e com elevadas qualificações académicas, partilhando funções e posições hierárquicas.

RESULTADOS:

A CFF teve uma adesão muito positiva por parte da sociedade civil nacional e internacional, sendo a sua atual dimensão, impactes e resultados reflexo dessa tendência. Se em 2015, no seu arranque, contava com 1 trabalhadora, 8 agricultores da região de Lisboa e Vale do Tejo, 100 consumidores, cerca de 160 pessoas em lista de espera, 1 ponto de entrega em Lisboa e 400 quilos de desperdício evitados por semana, em 2019, a CFF passou a ter 8 trabalhadores, 231 produtores, mais de 5497 consumidores associados e 2000 pessoas em lista de espera, 11 pontos de entrega e 15 toneladas de desperdício evitados por semana (Fruta Feia CRL, 2017; 2019).

FINANCIAMENTO:

Em 2013, a CFF iniciou-se enquanto projeto piloto sustentado pelo prémio FAZ - Ideias de Origem Portuguesa e por crowdfunding com 176 apoiantes (Fruta Feia CRL, 2017) e conta, atualmente, com 3 parceiros principais: o Instituto Superior Técnico da Universidade de Lisboa, responsável pela monitorização dos impactes ambientais e socioeconómicos do modelo de consumo alternativo; a Câmara Municipal de Lisboa, através da qual realizam atividades e ações educativas na comunidade escolar de promoção do consumo responsável; e as organizações, de diversos setores de atividade, que cedem os seus espaços para abertura de delegações. Para a sua expansão foi essencial o apoio do Programa LIFE da UE, o qual sustentou o Projeto Europeu FLAW4LIFE (Spreading Ugly Fruit against Food Waste).

LIÇÕES APRENDIDAS:

O estatuto legal cooperativo sustentado em princípios democráticos e autogeridos; a possibilidade de promover uma conciliação de interesses entre produtores e consumidores através de um modelo de consumo alternativo, com benefícios recíprocos (win-win); o consumo responsável e o papel da disseminação deste modelo de pensamento e comportamento nas escolas junto das novas gerações. Prova destas lições são os múltiplos prémios, distinções e reconhecimentos nacionais e Internacionais.

CONTACTOS:

<https://frutafeia.pt/pt>

FONTES ADICIONAIS:

FLAW4LIFE (2017) - Flaw4life: ugly fruit against food waste [Em linha]. [Consult. 23 set. 2017]. Disponível em <http://www.flaw4life.com/>; FRUTA FEIA CRL (2017; 2019) - Fruta feia [Em linha]. [Consult. 23 set. 2017 e 30 dez. 2019]. Disponível em <http://www.frutafeia.pt/>. BOTELHO, Nuno (2017) - “Gente bonita come fruta feia”: as virtudes da imperfeição. Expresso [Em linha]. 2 jun. 2017. [Consult. 3 out. 2017]. Disponível em <http://expresso.sapo.pt/sociedade/2017-06-02-Gente-bonita-come-fruta-feia-as-virtudes-da-imperfeicao>. ISSN 0870-1970. EUROPEAN COMMISSION (s.d.) - Flaw4life: spreading ugly fruit against food waste [Em linha]. [Consult. 5 out. 2017]. Disponível em http://ec.europa.eu/environment/life/project/Projects/index.cfm?fuseaction=search.dspPage&n_proj_id=5236#BENEF. SILVA, Mariana Marques (2018) - Uma alternativa solidária e responsável de comercializar e consumir: o caso de uma cooperativa de consumo. Tese de mestrado em Sociologia, Faculdade de Letras da Universidade do Porto. Disponível em <https://repositorio-aberto.up.pt/handle/10216/117616202154769>; SOARES, Isabel (2018) “Alimentação Sustentável e Desperdício Alimentar: a Cooperativa de Consumo “Fruta Feia”, Revista em Rede, n.º 7, p.37. Disponível em <http://www.rederural.gov.pt/centro-de-recursos/send/2-agricultura-agroindustria/751-revista-emrede-n-7-caminhos-para-uma-alimentacao-saudavel>
<https://www.youtube.com/watch?v=oMtBRNSVCbw>
https://www.youtube.com/watch?v=Qg_zzg3rbCM
https://www.youtube.com/watch?v=-TqslNuYw_I
<https://www.youtube.com/watch?v=Jd47oxXlZC4>
<https://www.youtube.com/watch?v=ABLjqVicZ2A>

13. AMAP — Associações para a Manutenção da Agricultura de Proximidade

PROMOTOR: Associações para a Manutenção da Agricultura Proximidade (AMAP)

LOCALIZAÇÃO: Pontos de entrega da AMAP



PRODUÇÃO



COMERCIALIZAÇÃO



ANTECEDENTES:

As AMAP inspiram-se no conceito francófono das Associations pour le Maintien d'une Agriculture Paysanne, que começaram a surgir em França no início dos anos 2000. Trata-se de sistemas alimentares solidários que assentam em «parcerias diretas, baseadas na relação humana, entre um grupo de consumidores e um ou mais produtores, onde os riscos, as responsabilidades e as recompensas inerentes à produção agrícola são partilhados através de um compromisso de longa duração», segundo a definição da Urgenci – rede internacional de Comunidades que Sustentam a Agricultura (CSA, designação pela qual as AMAP são conhecidas no mundo anglófono e Alemanha, entre outros). A origem do conceito provem do Japão, onde é conhecido por TEIKEI (aliança): no final da década de 1960, após uma vaga de contaminação de alimentos pelo mercúrio [1] (incluindo leite materno), consumidores e produtores começaram a aliar-se em resposta à necessidade de alimentos saudáveis e de confiança, nomeadamente pela iniciativa de mulheres que se juntavam para adquirir leite fresco. Em Portugal, a primeira iniciativa de promoção e disseminação do conceito AMAP surge em 2003 com o projecto Re.Ci.Pro.Co (Relação de Cidadania entre Produtores e Consumidores), a partir de experiências como o Cabaz da Horta, que ainda hoje persiste em Odemira. Embora o processo Re.Ci.Pro.Co se tenha dissolvido enquanto rede nos primeiros anos [2], em 2015, o I Encontro Nacional das AMAP, organizado pela Associação Moving Cause no Porto, juntou dezenas de pessoas e organizações que demonstraram vontade e disponibilidade para alavancar este conceito e práticas em Portugal. Desde então, foram criadas várias AMAP/CSA no Norte e Sul do país, e em Dezembro de 2018 estas uniram-se na REGENERAR – Rede Portuguesa de Agroecologia Solidária [3]. Trata-se de uma rede informal que une grupos locais de consumo e produção à escala nacional, fazendo a ponte com outras redes e movimentos internacionais em prol da agroecologia e da soberania alimentar. A Carta de Princípios [4] da REGENERAR, define três princípios basilares que orientam as AMAP/CSA em Portugal: a agroecologia, a relação de escala humana (sem intermediários), e alimento como bem-comum (e não como mercadoria).

OBJETIVOS:

De acordo com a Carta de Princípios das AMAP/CSA, os principais objetivos são: a) Manter e desenvolver a agricultura local de forma económica e socialmente viável, sendo sustentável, justa, de baixo impacto ambiental, criando emprego, ligações pessoais e dinâmicas de coesão no território; b) Promover uma atitude responsável dos cidadãos para com os alimentos; c) Apoiar a economia local, justa e solidária; d) Promover a cidadania e modelos de economia solidária; e) Contribuir para a segurança e soberania alimentar.

DESCRIÇÃO:

As AMAP assentam numa relação de compromisso entre consumidores e produtores para a aquisição/ fornecimento de alimentos durante um período pré-estabelecido (normalmente coincidente com as estações do ano), garantindo assim o escoamento da produção. Antes do início de um novo ciclo, cada consumidor subscreve a sua seleção de alimentos fornecidos pelos produtores associados (cabazes de hortícolas, fruta, azeite, cogumelos, etc), indicando a frequência com que deseja recebê-los (semanal, quinzenal ou mensalmente). Na primeira entrega é efectuado o pagamento adiantado do ciclo de consumo (completo ou em tranches mensais), e nas semanas seguintes os co-produtores encontram-se num ponto de entrega comum, no dia e horário acordados, para preparar a distribuição e recolher os seus cabazes de alimentos da época, de proximidade, sem embalagens, sem intermediários, directamente do campo para o consumidor (co-produtor).

RESULTADOS:

No último balanço realizado pela REGENERAR, em Outubro de 2019, contabilizaram-se nove AMAP/ CSA activas no Norte e Sul do país, envolvendo 24 produtores e alimentando cerca de 250 famílias. A AMAP Porto / UPTEC publicou um balanço de 2019, disponível online [5], com informação sobre a sua sustentabilidade económica, incluindo número de cabazes distribuídos (média: 100/mês), volume de transações, e número de pessoas envolvidas.

FINANCIAMENTO:

As AMAP são auto-financiadas através da sua própria actividade sócio-económica.

LIÇÕES APRENDIDAS:

Como um processo vivo, em (co-)construção, é fundamental promover a transparência, o envolvimento dos membros, e organizar momentos de convívio e discussão, para prestação de contas, propostas de acção e celebração. Nos principais desafios para o futuro estão a questão da escala e da sustentabilidade (como crescer garantindo os princípios, nomeadamente o da proximidade?), o desenvolvimento de tecnologias apropriadas e o desenho de modelos de certificação participada.

CONTACTOS:

amap@movingcause.org

FONTES ADICIONAIS:

[1] Hitchman, J. (2010). Alimentação e agricultura apoiadas pela Comunidade no Japão.

<http://base.d-p-h.info/fr/fiches/dph/fiche-dph-8333.html>

[2] Soria, A. (2016). Aproximações à Agroecologia em Portugal.

<https://dspace.unia.es/handle/10334/3715>

[3] Moreira, S. (2018). Nasce uma rede de grupos de consumo agroecológico em Portugal. Jornal Mapa (22).

<http://www.jornalmapa.pt/2019/01/09/rede-amap-csa/>

[4] Carta de Princípios da AMAP/CSA: <https://amap.movingcause.org/carta-de-principios>

[5] Balanço de 2019 | AMAP Porto:

<https://amap.movingcause.org/2019/12/19/balanco-de-final-do-ano-amap-porto/>

amap.movingcause.org

www.facebook.com/amap.pt

14. Monitorização do Desperdício Alimentar no Centro Hospitalar Barreiro, Montijo, EPE (CHBM, EPE)

PROMOTOR: Centro Hospitalar Barreiro, Montijo

LOCALIZAÇÃO: Barreiro, Montijo



VALORIZAÇÃO DE
RESÍDUOS/DESPERDÍCIO



ANTECEDENTES:

Face ao observado em ambiente hospitalar, nomeadamente a idade avançada, as comorbilidades associadas, a elevada prevalência de desnutrição e as dietas desadequadas à data de admissão, nos serviços de internamento, a monitorização do desperdício alimentar procurou dar resposta à Resolução do Conselho da Europa “ResAP(2003)3 on food and nutritional care in hospitals”, nos pontos 1.2; 3.5; 4.3 e 5.2.

OBJETIVOS:

1) avaliar o desperdício alimentar em meio hospitalar; 2) promover a articulação entre os serviços de internamento e o SNA, através da colaboração dos assistentes operacionais dos serviços de internamento para observação e registo em impresso próprio; 3) sensibilizar os profissionais de saúde para o combate ao desperdício hospitalar; 4) aumentar a satisfação dos doentes com a alimentação fornecida, com vista à redução do desperdício alimentar e prevenção da desnutrição em meio hospitalar.

DESCRIÇÃO:

A Monitorização do Desperdício Alimentar é realizada pelos Assistentes Operacionais (AO) dos Serviços de Internamento do CHBM, EPE, através de um método observacional, por preenchimento de um registo diário. No registo diário, realizado às refeições principais, é registada a ingestão alimentar por doente. Para a avaliação da ingestão alimentar é utilizada uma escala de quatro parâmetros, correspondente a 0%, 25%, 50% e 100% da refeição ingerida. A avaliação da ingestão compreende apenas dietas de consistência sólida, incluindo dietas moles e pastosas. Os dados são depois recolhidos e tratados pelo SNA. Apenas são utilizados os dados dos serviços com um mínimo de 20 registos mensais por refeição principal. Assume-se como desperdício alimentar a não ingestão (0%) e a ingestão de 25% da refeição fornecida.

RESULTADOS:

Entre os anos de 2011 e 2018, o desperdício alimentar no CHBM, EPE foi, respetivamente para cada ano: 21,8%, 23,8%, 23,2%, 23,0%, 19,6%, 20,3%, 19,0% e 15,6%. De Janeiro a Novembro de 2019, o desperdício alimentar no CHBM, EPE foi de 13,3%.

FINANCIAMENTO:

Não se aplica.

LIÇÕES APRENDIDAS:

Esta iniciativa permitiu adequar os pedidos às necessidades nutricionais dos doentes e ajustar as porções fornecidas com a introdução de refeições em meias-doses, disponibilização do Manual de dietas na Intranet, alteração dos pratos menos consumidos (dados obtidos nos inquéritos de satisfação). A comunidade hospitalar está mais sensibilizada e empenhada no combate ao desperdício alimentar, sendo a sua redução um objetivo transversal a todos os serviços de internamento do CHBM, EPE; Desde o ano 2018 a avaliação do desperdício alimentar integra um conjunto de indicadores avaliáveis de cada serviço de Internamento (% de refeições monitorizadas e % de desperdício alimentar).

CONTACTOS:

Tel.: 212147300 | admin@chbm.min-saude.pt | www.chbm.min-saude.pt

FONTES ADICIONAIS:

Resolução do Conselho da Europa - ResAP(2003)3 on food and nutritional care in hospitals, Poster apresentado no congresso português de Dietética e Nutrição - Avaliação do desperdício alimentar, às refeições principais no CHBM (Março de 2012).

Folha de registo utilizada pelos serviços de internamento e disponível para download no Portal Interno do CHBM, EPE.

15. Implementação de Estratégias para redução de Desperdícios Alimentares

PROMOTOR: Centro Hospitalar de Vila Nova de Gaia/Espinho – Serviço de Nutrição e Dietética (SND)
e Serviços Gerais e Hoteleiros (SGH)

LOCALIZAÇÃO: Vila Nova de Gaia, Espinho



VALORIZAÇÃO DE
RESÍDUOS/DESPERDÍCIO



ANTECEDENTES:

Dos cerca de 500 doentes internados, na sua maioria idosos, durante o processo de monitorização da ingestão alimentar assiste-se a uma elevada recusa alimentar gerando assim um acentuado volume de desperdício alimentar. Perante esta situação e com o objetivo de minimizar a desnutrição hospitalar o SND recorre sistematicamente a suplementos nutricionais para garantir o suporte nutricional. Para evitar a duplicação de prescrição a equipa do SND no ano de 2009 decidiu implementar uma estratégia para avaliar e monitorizar o desperdício alimentar. Neste sentido, sendo confeccionadas em média 650 refeições principais por dia para doentes internados pretendeu-se saber qual a dieta mais desperdiçada para posterior intervenção estratégica com o objetivo de prevenir o agravamento da desnutrição em meio hospitalar. Em Portugal, o Ministério da Saúde, através da Inspeção Geral das Atividades em Saúde (IGAS), tem vindo a avaliar a situação das unidades de saúde, no que concerne à alimentação e nutrição dos doentes. Também o SND do CHVNG realiza anualmente a avaliação dos desperdícios alimentares desde 2009, permitindo conhecer as reais dimensões desta problemática implementando sistematicamente estratégias que visem o seu controlo e melhoria contínua dos resultados.

OBJETIVOS:

1) Otimizar a ingestão alimentar pelos doentes internados; 2) Reduzir desperdícios alimentares – restos sujos.

DESCRIÇÃO:

Em cada momento de avaliação, durante três dias consecutivos, três profissionais do SND, os estagiários entre 2 a 3 elementos, e a colaboração da empresa concessionária dos Serviços de Alimentação executaram o estudo com recurso a balança DIGI, plano de ementas, Tabela de Composição dos Alimentos Portugueses, programa Microsoft Office Excel 2007, aplicações informáticas – SClínico[®]. Atendendo às características das dietas requisitadas, decidiu-se estudar as dietas de consistência normal, as dietas de consistência modificada (mole e pastosa), bem como as sopas de todas as dietas. Todos os alimentos das refeições principais, almoço e jantar, são pesados após confeção e após empratamento, obtendo assim os alimentos servidos pela diferença entre aqueles dados. Após ingestão são novamente pesados os alimentos recusados pelos doentes resultando o Índice resto – relação entre os alimentos servidos e o retorno sob a forma percentual %. ($\text{Kg de alimentos recusados} / \text{Kg de alimentos servidos} \times 100$). Foram também estudadas as causas de retorno dos alimentos do internamento e posteriormente foram apresentados os resultados a todas as chefias de enfermagem e médicas, bem como ao Conselho de Administração que apoiou todas as iniciativas para travar esta problemática.

RESULTADOS:

Em cada momento foram avaliadas cerca de 2000 refeições incluindo almoços e jantares servindo-se em média 1250 refeições de consistência sólida, 350 de consistência mole, 300 de consistência pastosa e 100 de consistência líquida. Utilizando a metodologia acima referida com a pesagem antes e após empratamento e novamente após ingestão, os dados obtidos revelam um desperdício alimentar médio que tem vindo a decrescer desde 2009 com uma variação entre 42 % e 27 %. As possíveis causas para estes resultados estão relacionadas com a idade avançada dos doentes, os factores culturais em que predomina apenas a sopa na refeição do jantar, instituição de dietas desadequadas, no que diz respeito à consistência e a própria morbidade que condiciona a ingestão alimentar. Neste contexto saliente-se que perante os resultados, as dietas de consistência modificada (Mole e Pastosa), foram as que em mais contribuíram para o retorno de alimentos, pelo que foram implementadas estratégias que passaram pela alteração das capitações, com redução de 50% das componentes do prato e a adição de um suplemento hiperproteico e hipercalórico acautelando assim os requisitos nutricionais. Esta alteração não implicou agravamento do preço das refeições, uma vez que, em concurso todos os preços de refeição tinham o mesmo custo.

FINANCIAMENTO:

Não se aplica.

LIÇÕES APRENDIDAS:

A avaliação sistemática que permite monitorizar a ingestão alimentar dos doentes, determinou a implementação de uma dieta de consistência modificada, com redução da capitação de todos os elementos constituintes do prato de refeição em 50% e inclusão de um suplemento hiperproteico e hipercalórico garantindo o aporte calórico total, bem como, o aumento da ingestão pelo doente. Refira-se ainda, que recentemente com o objectivo de otimizar aqueles resultados foi adotada uma dieta liofilizada, clinicamente justificada, ou seja, pratos cuja composição previamente determinada e confeccionada, posteriormente são desidratados mantendo todas as características nutricionais, permitindo um menor volume aquando da finalização da sua preparação na hora de distribuição. Muito bem tolerada esta alternativa à dieta artesanal de consistência pastosa, para além da personalização da alimentação em geral, é uma mais-valia adotada. É de salientar ainda que com o objectivo de diminuir o desperdício alimentar têm sido sensibilizadas as equipas Médica e de Enfermagem no sentido de evitar a requisição da alimentação para doentes com alta ou exames clínicos, tendo sido realizado um estudo durante dois meses para identificar os tabuleiros intactos provenientes do internamento com divulgação dos resultados para serem adotadas medidas que contrariem tal procedimento.

CONTACTOS:

idias@chvng.min-saude.pt, fatima.viana@chvng.min-saude.pt

FONTES ADICIONAIS:

Relatório de Atividades anuais;

Comissão Nacional de Combate ao Desperdício Alimentar Despacho n.º 14202-B/2016, publicado no DR, 2.ª série, N.º 227, de 25 de novembro de 2016;

Estratégia Nacional e Plano de Ação de Combate ao Desperdício Alimentar, Comissão Nacional de Combate ao Desperdício Alimentar (CNCDA);

Resolução do Conselho de Ministros n.º 46/2018 de 27 de abril.

16. Revolução das Minhocas - Vermicompostagem

PROMOTOR: Associação Revolução das Minhocas

LOCALIZAÇÃO: Celorico de Basto e Locais de Formação e Eventos



**SENSIBILIZAÇÃO
/ EDUCAÇÃO**



**RECURSOS
/ INPUTS**



**VALORIZAÇÃO DE
RESÍDUOS/DESPERDÍCIO**



ANTECEDENTES:

A origem da nossa associação resulta da constatação que as sociedades estão desligadas da terra. Dum lado, os fertilizantes usados na produção dos nossos alimentos vêm de matérias fósseis (gás natural e minerais), para além de serem uma das principais fontes de poluição das águas, do solo, do ar e da comida. Doutro lado, os resíduos orgânicos, vulgo restos de comida e da cozinha, acabam geralmente nos aterros ou incineradoras, gerando um custo económico (transporte e gestão) e ambiental (degradação da qualidade do ar e das águas, emissão de gases de efeito estufa). Este problema social e ambiental é amplamente ignorado e desconhecido. Em 2017, começamos a experimentar a vermicompostagem para produzir fertilizantes para uma horta urbana. Para além de conseguirmos transformar em “terra preta” a maioria dos seus restos da cozinha, o processo foi simples de fazer e adequado ao ambiente interior. Daí decidimos divulgar esta forma eficiente, higiénica e económica de transformar os restos de cozinha em fertilizantes naturais, para além reduzir os custos de gestão dos resíduos.

OBJETIVOS:

Ajudar às pessoas e organizações a transformar os resíduos da cozinha em fertilizantes naturais, com recurso à compostagem com minhocas – vermicompostagem –, no interior de casa ou no trabalho : fácil, sem cheiros nem moscas...! Divulgamos a vermicompostagem, formamos as pessoas, criamos minhocas compostoras e fornecemos o material necessário para: 1) Reduzir a pegada ecológica dos resíduos orgânicos; 2) Produzir fertilizantes amigos do ambiente; 3) Recuperar a ligação com a terra e promover a agricultura sustentável.

DESCRIÇÃO:

A Associação Revolução das Minhocas desenvolve a compostagem com minhocas em Portugal através das seguintes ações: a) Organização e dinamização de workshops de compostagem com minhocas, para particulares, escolas, empresas, associações; b) Divulgação do conceito e da prática de vermicompostagem por diversos meios, desde as redes sociais a eventos sobre sustentabilidade; c) Venda de vermicompostores, fertilizantes naturais de minhoca líquido e sólido, assim como criação e venda de minhocas compostoras; d) Instalação de sistemas de compostagem adaptados para associações de ambiente, agricultores, empresas; e) Acompanhamento de pessoas individuais ou organizações na adesão a um estilo de vida “Zero Lixo Orgânico” através de publicações nas redes sociais e respondendo a perguntas dos interessados; f) Realização de estudos para câmaras municipais e freguesias no âmbito da redução dos custos económicos e ambientais da gestão dos resíduos e para atingir as metas de gestão de resíduos (PERSU 2020+).

RESULTADOS:

Foram realizados 20 workshops para particulares e trabalhadores de empresas (Porto, Lisboa, Aveiro, Vila do Conde, Viana do Castelo, Celorico de Basto, Fafe, Barcelos), para escolas (Condeixa-a-Nova, Amarante); estivemos presentes em 8 eventos sobre sustentabilidade (Eco-Porto, Cidade Mais 2018 e 2019, Soundville ecofestival 2018 e 2019, Festival Terra Mãe, Pint of Science 2019, Social Innovation Meetup); foram formados 263 particulares, adultos e crianças (42% adquiriram um vermicompostor e começaram a fazer compostagem) e 239 crianças em contexto escolar; foram instalados 120 vermicompostores (110 fabricados com materiais reciclados, 10 unidades comerciais); criadas e vendidas mais de 40 000 minhocas, equivalente a uma capacidade de tratar mais de 5000 kg de resíduos orgânicos e produzir mais de 2 500 kg de fertilizantes naturais por ano; ampliação da comunidade online - 986 seguidores no facebook, 526 seguidores no instagram.

FINANCIAMENTO:

35 % fundos próprios; 35% candidaturas a apoios; 30% vendas de minhocas, minhocários e formações.

LIÇÕES APRENDIDAS:

a) Mudar os hábitos da sociedade não é fácil, é preciso muita divulgação de conteúdos e capacitação dos cidadãos. Mais de 40% dos participantes das ações de formação decidiram começar a fazer compostagem em casa após a formação; b) A maioria das pessoas que contactam a associação querem resolver dúvidas antes de começar a fazer compostagem, ou precisam de dicas e conselhos para solucionar problemas. O acompanhamento das pessoas e a criação duma comunidade são essenciais para trazer e manter a transição ecológica. c) As crianças são vectores de mudança nas suas famílias, a educação nas escolas é essencial para a transição ecológica. Nos estandes de divulgação, as crianças mostram mais interesse nas minhocas e na proteção do planeta do que os adultos. d) As redes sociais e as comunidades online têm muito potencial como instrumento de capacitação e partilha de experiências.

CONTACTOS: Pierre Cos - revolucaodasminhocas@gmail.com - 93 2424 888

FONTES ADICIONAIS: <https://www.youtube.com/watch?v=49790XVM9jg>
<https://www.facebook.com/revolucaodasminhocas/>
<https://www.facebook.com/groups/revolucaodasminhocas/>
<https://www.instagram.com/revolucaodasminhocas/>

Municipal

17. A Bela Rama – uma iniciativa de ecoconsumo de proximidade

PROMOTOR: Bela Rama

LOCALIZAÇÃO: Lisboa



CONSUMO



ANTECEDENTES:

A Bela Rama foi fundada em março de 2012 por um grupo de 10 cidadãos, residentes em Lisboa, e que pretendiam criar uma iniciativa de agricultura participativa (CSA). Uma sócia mais antiga diz ter procurado uma iniciativa que lhe permitisse “fugir ao supermercado, encontrar alternativas à grande distribuição”.

OBJETIVOS:

“A promoção de uma alimentação agro-ecológica e a partilha de responsabilidade com os produtores na sua construção criando assim circuitos de produção, distribuição e consumo que sejam locais e de proximidade” (redeconvergir.net/iniciativas/a-bela-rama). “Partilhamos da forma mais igualitária e participativa possível o trabalho necessário para o encontro entre produtores e consumidores e a chegada dos produtos agro-ecológicos às nossas casas” (idem).

DESCRIÇÃO:

A iniciativa é coordenada e gerida pelos consumidores associados da Bela Rama, de nacionalidades preponderantemente portuguesa e italiana, e idades compreendidas entre os 25 e os 45 anos, que adquirem os produtos a um agricultor biológico certificado. Dado que muitos dos participantes são estrangeiros, a sua presença em Portugal é, por vezes, temporária, pelo que dos fundadores iniciais poucos são os que restam. As suas atividades profissionais dividem-se entre investigadores na área das nanotecnologias, jornalista, professora de yoga, terapeuta e professor, etc. A distribuição dos cabazes faz-se à 4ª feira, 18,30/20 horas, na sede da Sirigaita, uma associação auto-gerida à qual pagam 20 Euros mensais para comparticipação no pagamento da renda. O cabaz padrão oferece 10 produtos frescos por 10 Euros (preço estabelecido pelo agricultor) e não tem um peso específico. Destes 10 produtos (por ex^o: 1 alface, 1 molho de rúcula, 1 molho de pac-choi, 500 grs de cebola, 1 kg de cenoura, 750 grs de abóbora, 1 molho de espinafres, meio molho de coentros, meio molho de salsa, 1kg de maçãs) os sócios podem recusar vários (ou mesmo todos) sendo-lhes debitado apenas o que encomendaram. Por outro lado, podem preferir algum(ns) dos 32 produtos frescos disponíveis, mais 4 aromáticas, 4 espécies de fruta ou outros (marmelada, ovos, flores decorativas) tendo em conta uma oferta tipo (verão de 2019).

RESULTADOS:

A Bela Rama tem atualmente 25 sócios, mas, por semana, apenas cerca de metade procede à recolha de produtos (isto é, uma média de 8 cabazes, pois vários sócios partilham o mesmo cabaz). O objetivo é que o agricultor faça, em média, 65 Euros/semana, para justificar a deslocação a Lisboa (a Quinta de São José localiza-se no Montijo). Contudo, a média ideal/semana seria de 150 Euros, o que nem sempre se verifica, embora em alguns meses possa até ser superior (dados fornecidos pelo coletivo A Bela Rama). O trabalho de gestão das encomendas e contabilidade é feito em rotatividade por um voluntário entre os sócios, libertando assim o agricultor de algumas tarefas burocráticas, que lhe ocupam bastante tempo. Este(a) voluntário(a) também organiza os produtos à sua chegada, cabendo aos sócios servirem-se dos produtos que encomendaram e acondicionarem-nos nos seus sacos.

FINANCIAMENTO:

Fundos próprios dos 25 sócios.

LIÇÕES APRENDIDAS:

Salienta-se nesta iniciativa uma certa hibridização entre o conceito inicial de agricultura participativa (CSA) e o sistema de cabazes. Este modelo poderá servir de referência a outras iniciativas e ajudar a ultrapassar a rigidez existente noutros cabazes, em que os clientes não dispõem de tanta liberdade de escolha de produtos e nas quantidades pretendidas. Por outro lado, o agricultor sai em geral, beneficiado, pois as encomendas dos associados traduzem-se, em média, num gasto superior aos 10 Euros do cabaz padrão, podendo duplicar ou mesmo triplicar aquele valor. Em relação ao projeto inicial da Bela Rama nota-se uma menor interação dos consumidores com o agricultor (só reúnem duas vezes por ano, quando de início reuniam todos os meses), consequência da falta de tempo e menor empenhamento por parte de alguns sócios, que poderá vir a criar dificuldades em algumas tarefas de gestão do grupo. A prevalência de estrangeiros, com estadias por vezes curtas em Lisboa, pode por em risco a sustentabilidade da iniciativa. Este modelo implica auto-organização e espírito comunitário, que nem sempre se coadunam com o perfil do consumidor português, daí ter pouca expressão em Portugal e, como se constata neste exemplo, os sócios serem maioritariamente estrangeiros.

CONTACTOS: abelarama@gmail.com

FONTES ADICIONAIS: redeconvergir.net/iniciativas/a-bela-rama
https://pt-pt.facebook.com/pg/quiosquedanaturezabiologicos/posts/?ref=page_internal
<https://abelarama.wordpress.com/>

18. Kitchen Dates: o primeiro restaurante sem caixote do lixo de Portugal

PROMOTOR: Kitchen Dates (Maria Antunes e Rui Catalão)

LOCALIZAÇÃO: Lisboa



RESTAURAÇÃO



VALORIZAÇÃO DE
RESÍDUOS/DESPERDÍCIO



ANTECEDENTES:

A industrialização do sistema alimentar (da origem dos produtos ao consumo) traz consequências cada vez mais nefastas para o ecossistema e para a humanidade. Pelo modelo tecnológico de intensificação agrícola cada vez mais comum ou pela utilização excessiva do descartável, desconhecendo o destino real do lixo gerado. Além disso, um terço da comida produzida no mundo acaba no lixo (cada português desperdiça em média 100 kg por ano) e a indústria da restauração é responsável por boa parte deste número. A nossa história começa com o pão. Tínhamos muita dificuldade em encontrar pão de qualidade, que não fosse embalado e não tivesse uma lista de ingredientes que não conseguíamos identificar, incluindo açúcar. Começamos a questionar toda a indústria alimentar e os processados que nos rodeavam. Isto levou-nos a remover os alimentos processados que faziam parte do nosso dia-a-dia e, aos poucos, apercebemo-nos de que não estávamos só a melhorar a nossa alimentação, mas também a reduzir substancialmente o lixo que gerávamos.

OBJETIVOS:

Mudar a forma como a sociedade olha para a comida e para o lixo. Convencer empresas e organizações a adoptar práticas mais sustentáveis. Reduzir ao máximo a pegada de carbono da nossa operação, incentivando produtores locais a apostar em espécies autóctones e outros restaurantes a seguir este modelo de economia circular e consciência alimentar. Um dos melhores exemplos foi conseguirmos que o azeite nos chegue numa cuba de inox de 15 litros, adquirida por nós e enviada para o produtor. Depois de cheia, a cuba regressa com apenas um selo em papel que garante a integridade do azeite no transporte. Assim, cortámos nas embalagens e na pegada de carbono associada ao transporte. Além disso, ajudamos um produtor local a ganhar visibilidade perante um consumidor interessado.

DESCRIÇÃO:

O restaurante funciona seguindo uma premissa fundamental: tudo o que entrar é consumido, reutilizado ou transformado em composto, através de um compostor eléctrico. Este composto é devolvido aos produtores, numa lógica de economia circular. A cozinha trabalha exclusivamente com ingredientes de origem vegetal, respeitando a sazonalidade e aproveitando ao máximo todo o ingrediente, sem recorrer a atalhos (processados ou refinados). Os hortofrutícolas vêm de pequenos produtores conscientes, seguindo os princípios da agricultura biológica, que estejam num raio de 50 km. Os restantes ingredientes (cereais, leguminosas, frutos secos) vêm no máxima de 500 km. Todos os produtos chegam em recipientes que possam ser reutilizados. A água do lavatório no WC é encaminhada para o autoclismo e todo o espaço está pensado e decorado de forma a incentivar o pensamento crítico sobre as questões do desperdício, da proximidade e da sustentabilidade. Por exemplo, a montra é ilustrada com vegetais e frutas da época e, por isso, muda com a estação.

RESULTADOS:

O restaurante tem quatro funcionários e serve almoços à porta aberta (quarta-sexta) desde início de Dezembro, num total de cerca de 150 pessoas. Desde a abertura oficial (final de Outubro) já recebeu mais de 400 pessoas em eventos à porta fechada (brunch, jantar, workshops, eventos privados). Além disso, tem uma área de take-away, chamada 'despensa', que permite aos clientes levar para casa os seus produtos favoritos. Até à data foram vendidos cerca de 500 produtos.

FINANCIAMENTO:

A maioria foi através de capital próprio. No entanto, e sobretudo para envolver a comunidade, criámos um crowdfunding que recebeu 225 apoios, perfazendo um total de €12.086.

LIÇÕES APRENDIDAS:

Portugal está a despertar lentamente para a necessidade de optar práticas mais sustentáveis. Ainda assim, há uma grande dependência do consumidor e das empresas na área da restauração de produtos com uma pegada de carbono muito elevada (como cereais, leguminosas e frutos secos importados em muitos casos de extremos opostas do mundo). Por exemplo, conseguimos encontrar quem produzisse aveia biológica em volume considerável, mas não encontramos quem a pudesse descascar. Esta aveia é encaminhada para a indústria transformadora ou para consumo animal, enquanto que a aveia para consumo humano vem quase integralmente da Finlândia. Sem dúvida que a maior lição foi a do vazio legal ou de incoerências legais relativas a esta temática. Por exemplo, mesmo contactando todos os organismos responsáveis não conseguimos respostas oficiais sobre o enquadramento do compostor eléctrico num restaurante.

CONTACTOS:

info@kitchendates.pt; +351 938 346 663

FONTES ADICIONAIS:

www.kitchendates.pt
www.instagram.com/kitchendates
www.facebook.com/kitchendates
<https://ppl.pt/kitchen-dates>

19. Um laboratório ao ar livre para criar biodiversidade através do trabalho coletivo – o exemplo da HortaFCUL

PROMOTOR: HortaFCUL

LOCALIZAÇÃO: Lisboa



PRODUÇÃO



SENSIBILIZAÇÃO
/EDUCAÇÃO



RECURSOS
/INPUTS



ANTECEDENTES:

Em 2009, vários estudantes da FCUL começaram a discutir o problema de existirem na sua faculdade vários espaços de relvado, que requeriam muito recurso hídrico e que tinham como fim somente a questão estética. Fizeram um pedido para utilizar um destes espaços à direcção da faculdade e, de forma surpreendente, foi-lhes cedido um terreno ainda maior, de 150m²; em 2016 tiveram acesso a um terreno de 1500m².

OBJETIVOS:

A partir da experiência da permacultura, a HortaFCUL pretende ser um espaço de experimentação (ex. criação de um lago para aproveitamento hídrico, várias formas de compostagem e vermicompostagem), de construção de conhecimento (ex. estudo da biodiversidade da flora local), de educação (ex. actividades destinadas ao público escolar), de desenvolvimento da componente pessoal daqueles que ali participam (ex. reuniões eficazes e dinâmicas pessoais) e de criação de redes interpessoais (ex. confeccionar e comer sopa em conjunto com os resultados da colheita do dia).

DESCRIÇÃO:

A HortaFCUL é um projecto de base voluntária, promotor da permacultura e aberto a todos os interessados em aprender, partilhar e ter algum tipo de experiência com a terra (sejam ou não estudantes). O projecto não tem uma estrutura hierárquica, funcionando através do modelo sociocrático em holocracia (abordagem organizacional que privilegia a auto-organização e a tomada de decisão colectiva — ver “Quem Somos”, website HortaFCUL), com reuniões semanais onde todas as decisões são tomadas em grupo pelos Guardiões da Horta. Estes são as pessoas que decidem desenvolver alguma actividade ou projecto na horta, destacando-se actualmente os guardiões de sementes, estufa, compostagem, vermicompostagem, eventos, comunicação, actividades educativas para escolas e outras formações.

RESULTADOS:

A HortaFCUL prima pela transparência e publica de forma constante informação sobre as suas actividades no seu website. No relatório de 2017/18 destacam-se os resultados deste projecto num ano: 21 guardiões e uma média de 9 voluntários por dia de actividade, com equilíbrio de género; compostagem de 40m³ de resíduos de jardim e vermicompostagem de 1.3m³ de resíduos orgânicos provenientes de vários espaços alimentares da faculdade; drenagem de 42m³ de água; produção de 213 litros de sopa e chá a partir do que foi semeado e colhido na horta; foram sequestrados 12,7t de carbono. Do início da horta até 2018 foram plantadas mais de 180 árvores nos mais de 1600m² disponibilizados à HortaFCUL. No ano lectivo de 2017/18 houve um trabalho em conjunto com nove escolas, mais de 230 pessoas, entre eles alunos do ensino básico e secundário, adultos com necessidades especiais, professores e coordenadores de projectos sociais.

FINANCIAMENTO:

A HortaFCUL é um projecto que funciona através de voluntariado, não referenciando custos financeiros para o seu funcionamento e privilegiando reutilizar e criar o material necessário. Acresce uma parcela de financiamento proveniente da banca da dádiva (colocada num local estratégico da faculdade), assente na contribuição livre das pessoas em troca de excedentes da Horta, durante os convívios em dias de trabalho e nas festas que a HortaFCUL organiza.

LIÇÕES APRENDIDAS:

Este projecto demonstra-nos as possibilidades de criação de projectos da produção ao consumo com poucos recursos financeiros, promovendo a biodiversidade em meio urbano. Um dos principais desafios para o futuro do projecto é a volatilidade dos guardiões, considerando que se baseia no voluntariado em contexto universitário, com forte rotatividade de pessoas, o que torna desafiante manter o legado. Por outro lado, funcionando em sinergia com o espaço académico, este é um espaço de conhecimento científico, de educação e sensibilização para as questões ambientais em torno da produção hortícola. A HortaFCUL leva-nos a refletir sobre a nossa alimentação num contexto de alterações climáticas — e a por as mãos na terra para, colectivamente, se cultivar um caminho melhor.

CONTACTOS: hortafcul@gmail.com

FONTES ADICIONAIS: [Celebração De Actividades Hortafcul 2017/18. Relatório da HortaFCUL.](#)

[Website](#)

[Facebook](#)

Nota: Texto elaborado a partir de entrevistas aos Guardiões da Horta David Avelar, António Vargas, Matias Garcia, Guilherme Weishar, Júlio Teixeira e Tiago Silva, 10/07/2019.

20. Terras de Cascais – Juntos pelas raízes

PROMOTOR: Empresa Municipal do Ambiente de Cascais – Cascais Ambiente

LOCALIZAÇÃO: Cascais



PRODUÇÃO



SENSIBILIZAÇÃO
/EDUCAÇÃO



PROGRAMAS
ALIMENTARES LOCAIS



ANTECEDENTES:

O plano de ação para implementação das primeiras hortas urbanas no concelho de Cascais surgiu em 2009 no âmbito da Agenda 21 Local, tendo sido desenvolvido pela autarquia como resposta: aos pedidos da população para a conversão de espaços verdes em locais de produção hortícola e; ao elevado número de hortas espontâneas já existentes no concelho. Aqui, importava converter estes espaços em espaços bem enquadrados na paisagem.

OBJETIVOS:

O projecto Terras de Cascais começou em 2009 e tem como objectivo promover a produção local de alimentos, em modo biológico e com impacte social, como forma de: a) Sensibilizar para a importância de uma alimentação saudável e sazonal; b) Aproximar os residentes urbanos dos ritmos da natureza e do universo rural; c) Aumentar a coesão social; d) Promover um estilo de vida saudável; e) Melhorar a qualidade ambiental do concelho; f) Criar oportunidades de negócio.

DESCRIÇÃO:

A Cascais Ambiente é a entidade responsável pela construção e gestão do projecto, sendo que os participantes (horticultores, viticultores ou fruticultores) são convidados a participar nesta gestão. Apesar de não ser cobrado qualquer valor pelo cultivo da parcela, pede-se, em troca, que ajudem na manutenção dos espaços e infraestruturas comuns do espaço, que promovam o convívio e o bom ambiente entre todos e que utilizem a horta, pomar ou vinha como um espaço da comunidade. A lista de espera é comum a todas as hortas, pomares e vinhas. Assim, quando um munícipe se inscreve no projeto, entra na lista de espera e é selecionado consoante a data de inscrição e o seu local de residência (proximidade com a parcela livre) – queremos que todos tenham a mesma oportunidade de cultivar. Para além das Hortas Comunitárias, Cascais tem também Pomares e Vinhas Comunitárias, Hortas Associativas, Hortas nas Escolas e Hortas de Produção. As Hortas Comunitárias têm, geralmente, 30 parcelas de 30 m² cada e as Hortas Associativas têm parcelas de diferentes dimensões consoante as necessidades dos horticultores. Para além disso, neste tipo de hortas os horticultores podem vender os seus produtos. As Hortas de produção (Horta do Pisão e Horta dos Brejos) têm como objectivo produzir vegetais e frutas biológicas para venda à população. A Horta da Quinta do Pisão é uma das montras do projeto, sendo uma horta de visitaçao onde os munícipes podem adquirir produtos dentro do conceito Terras de Cascais: locais, sazonais, biológicos; e socialmente impactantes. A Horta do Brejo está inserida no Estabelecimento Prisional de Tires e funciona também com o intuito de ajudar

na reinserção profissional das reclusas. Antes de iniciarem o cultivo, todos os horticultores, viticultores ou fruticultores têm de frequentar uma formação inicial de 12 horas, em agricultura biológica dada pela equipa Terras de Cascais. Esta formação tem uma componente teórica e uma componente prática. A formação aborda todos os temas essenciais à produção biológica, começando com uma introdução sobre as vantagens e desvantagens da agricultura biológica, no sentido de desconstruir mitos e justificar a importância deste modo de produção, explora a questão do solo e a compostagem, rotações e consociações, terminando com a sanidade vegetal e proteção de culturas.

Recentemente foi desenvolvido o projeto Banco de Terras de Cascais – uma plataforma que liga os proprietários de terras em Cascais aos interessados em cultivá-la, impulsionando, assim, a criação de negócios agrícolas locais. Apesar de ser uma iniciativa da empresa municipal Cascais Ambiente, o objectivo é criar uma plataforma que junte os proprietários de terras das pessoas interessadas em cultivá-las, não existindo, de momento, nenhum outro tipo de intervenção por parte da empresa. Contudo, o projecto foi lançado o ano passado e ainda está em fase de construção. Pode consultar o link [aqui](#).

RESULTADOS:

1) 527 parcelas de terreno atribuídas a munícipes: 48% dos inscritos tem idade inferior a 55 anos e 51% são do sexo feminino. Após atribuição de uma parcela numa horta, vinha ou pomar, é celebrado um contrato por 1 ano, automaticamente renovável, apesar da manutenção no projeto estar sujeita ao cumprimento do regulamento próprio de cada tipologia de projecto. É obrigatório, por exemplo, manter a parcela sempre cultivada e utilizar apenas produtos permitidos em modo de produção biológica. 2) 3 vinhas comunitárias com 19 viticultores; 3) 2 pomares comunitários com 11 fruticultores com citrinos, pomóideas e prunóideas; 4) 13 hortas nos centros de dia; 5) 1975 alunos abrangidos pelas hortas nas escolas, sobretudo do ensino primário; 6) 1500 pessoas em lista de espera, das quais 55% são do género feminino e 63% dos inscritos tem menos de 55 anos de idade. A maior parte dos inscritos reside na freguesia de S. Domingos de Rana (27%), sendo esta a mais populosa do concelho. O tempo médio de espera continua a ser bastante longo.

FINANCIAMENTO: Fundos próprios (Câmara Municipal de Cascais).

LIÇÕES APRENDIDAS: As hortas comunitárias vieram dar resposta a uma necessidade/ vontade sempre presente na população cascalense. Por um lado, os mais velhos carregam uma identidade rural que é revivida nos momentos passados na horta. Por outro, os mais novos procuram estilos de vida mais saudáveis que passam, também, por um maior contacto com a natureza. O sucesso do projecto está com certeza associado a vários factores, dos quais se destacam três que acreditamos serem essenciais: 1. A existência de uma lista de espera comum a todas as hortas comunitárias permite que qualquer munícipe se possa inscrever em qualquer altura e o número de inscritos justifica politicamente a pertinência do projecto. Para além disso, a construção de novas hortas pode ser direccionada para os locais onde residem mais pessoas inscritas; 2. A integração dos espaços no seio dos bairros e vedações baixas que permitam um contacto mais próximo entre os horticultores e as pessoas que por ali passam. Ao serem vistas por todos, as hortas passam a ser parte integrante da paisagem. Para além disso, suscitam curiosidade aos transeuntes e muitas vezes promovem a conversa entre quem está dentro e fora da horta. 3. A proximidade no contacto entre a equipa de técnicos responsáveis pelo projecto e os participantes é essencial na criação de um sentido de pertença e no bom funcionamento do projecto. A principal dificuldade da escalabilidade do projecto sempre foi o custo da construção dos espaços e o principal desafio do futuro é a manutenção da proximidade entre a equipa e os participantes, uma vez que o crescimento do projecto nem sempre é acompanhado por um igual crescimento em recursos humanos. Os 10 anos das Hortas de Cascais mostraram que a paixão pelo cultivo de vegetais frescos e saudáveis é contaminante e que o caminho para a sustentabilidade é hoje uma prioridade para todos.

CONTACTOS: terrasdecascais@cascaisambiente.pt; +351 21 460 4230

FONTES ADICIONAIS: <https://ambiente.cascais.pt/pt/terrasdecascais/terras-cascais>
<https://www.youtube.com/watch?v=tiiX3doTsuc>
<https://www.youtube.com/watch?v=8RP-YSI-YR8>

21.

Como um grupo civil informal poderá trazer os circuitos curtos de consumo sustentável às cidades

PROMOTOR: Grupo de Consumo HORTA na CIDADE - HnC

LOCALIZAÇÃO: Coimbra



CONSUMO



ANTECEDENTES:

O grupo colaborativo Horta na Cidade surgiu no final de 2011 a partir da vontade de um conjunto de pessoas de Coimbra terem acesso a alimentos frescos, produzidos de forma ecológica e sustentável por pequenos agricultores das imediações de Coimbra.

OBJETIVOS:

O HORTA na CIDADE é um grupo informal de pessoas que tem como objetivo principal a obtenção de produtos alimentares de qualidade, frescos e biológicos, numa lógica de proximidade com os produtores desses alimentos. O grupo é um exemplo de “circuito curto” uma vez que os produtores são locais (distância média produtor-consumidor, 23 km), as unidades de consumo são residentes em Coimbra, onde é feita a distribuição. Os produtos são entregues pelos produtores diretamente ao grupo, que recebem um valor mais justo pelos alimentos que produzem. O grupo funciona com produtores que trabalham com agricultura biológica contribuindo assim para a sua aposta de sustentabilidade ambiental e qualidade nutricional. Os produtores do HnC disponibilizam alimentos incomuns, com cores e sabores notáveis, dando assim acesso a fontes nutritivas mais diversas. São variedades cuja produção massiva não tem sido uma aposta, por inviabilidade técnica ou comercial. Desta forma, o grupo contribui para a preservação de sementes de variedades agrícolas não inscritas nos catálogos comerciais de maior escala, devido a esta particularidade. Os sacos e caixas utilizados nas encomendas são reutilizados semanalmente. O grupo tem um caráter colaborativo, sendo que todas as tarefas são asseguradas pelos seus membros. Esta forma de consumo constitui uma alternativa quer ao consumo regular individual nos supermercados e grandes superfícies, quer à lógica de cabazes, em que o consumidor levanta uma encomenda que já vem preparada.

DESCRIÇÃO:

O grupo de consumidores caracteriza-se por ser pequeno, composto por um máximo de 20 consumidores, em que cada um é encarado como uma “unidade de consumo”, que pode ser uma família, um conjunto de amigos, etc. O grupo é fornecido por 9 produtores (7 dos quais mulheres), que disponibilizam hortícolas sazonais, cogumelos, ovos, carne, arroz, pão e transformados, sal. Os produtos frescos são colhidos no dia da entrega. Esquema de funcionamento: 1. os produtores disponibilizam a lista de produtos existentes nas suas hortas essa semana; 2. essa informação é colocada pelo grupo numa folha de compras interativa, partilhada por e-mail para as pessoas fazerem a sua encomenda; 3. findo o período de encomenda, o grupo envia uma lista geral de compras a cada produtor; 4. os

produtores entregam os produtos a granel na Casa da Esquina; 5. o grupo recebe e distribui pelos sacos, de acordo com as encomendas de cada unidade de consumo; 6. as encomendas são levantadas. A atividade de distribuição é realizada na Casa da Esquina, que cede uma sala para o efeito. O trabalho desde a receção dos alimentos até à entrega dos sacos das encomendas decorre das 8h30 às 12h, embora a distribuição dos alimentos pelos sacos demore apenas 1 hora. Devido ao seu carácter de rotatividade, esta tarefa é escalonada cerca de 3-4 vezes por ano a cada membro.

RESULTADOS:

i) a melhoria nutricional da alimentação das unidades de consumo, com acesso a produtos biológicos e acabados de colher; ii) o estímulo da produção sustentável iii) uma prática de justiça económica para o produtor devido à eliminação de intermediários, iv) a redução da logística de venda para os produtores comparativamente aos mercados, v) a criação de redes de confiança consumidor-produtor, vi) a promoção de partilha de conhecimentos acerca de alimentação e consumo responsável.

FINANCIAMENTO:

Os membros do grupo estão encarregues de executar rotativamente as tarefas necessárias ao funcionamento do grupo. Aquando da inscrição, cada membro contribui com 10 euros de caução, de forma a assegurar os pagamentos aos produtores e a compra de material de escritório.

LIÇÕES APRENDIDAS:

É possível avançar com projetos de responsabilidade social através da sociedade civil informal. O grupo de consumo Horta na Cidade tem características de funcionamento que podem facilmente ser replicadas e adaptadas a outros contextos urbanos.

CONTACTOS:

Raquel Amaral - 962367485 rf.amaral@gmail.com;
Filipa Alves - 929090628; filipaflipa@gmail.com

FONTES ADICIONAIS:

O grupo funciona 40 semanas por ano, O valor médio semanalmente por cada membro do grupo é 10 euros, sendo que os alimentos se mantêm com qualidade durante cerca de 1 semana mais do que os comprados no supermercado regular.

22. Sensibilizar para os sistemas alimentares locais em instituições de ensino superior

PROMOTOR: Setor da Horticultura Biológica da Exploração Agropecuária da Escola Superior Agrária do Instituto Politécnico de Coimbra

LOCALIZAÇÃO: Coimbra



PRODUÇÃO



COMERCIALIZAÇÃO



SENSIBILIZAÇÃO
/EDUCAÇÃO



Agricultura Biológica
Agropecuária

Ambiente
Biodiversidade
Ecoturismo

Alimentar
Biotecnologia
Gastronomia

Florestas

AGRICULTURA

ENSINO
SUPERIOR

COIMBRA

f ESAC/PC WWW.ESAC.PT

ANTECEDENTES:

A ESAC possui uma área certificada em Agricultura Biológica (AB) com cerca de 12ha, que constitui um laboratório vivo para os alunos que frequentam os diferentes graus de ensino em AB. Em simultâneo, acolhem-se nesse espaço visitas de diversas entidades externas (infantários, escolas primárias e secundárias, outras instituições do ensino superior, entidades de formação profissional para agricultores e técnicos e a comunidade em geral) e faz-se a sua sensibilização, quer para a produção (práticas sustentáveis), quer para o consumo dos diferentes bens aí produzidos. Por sua vez, os Serviços de Ação Social (SAS) do Instituto Politécnico de Coimbra (IPC) gerem a aquisição dos ingredientes para a confeção das ementas de quatro cantinas do IPC. Tendo por base a produção agrícola da ESAC, em 2015 foi aprofundada a parceria entre os respetivos serviços com o objetivo de dar primazia aos produtos produzidos na ESAC, adquirindo a fornecedores externos o que esta não conseguisse fornecer. Frutas e legumes oriundos, quer da produção convencional, quer da biológica, passaram assim a ter um peso maior nas refeições diárias de cerca de 9 000 alunos do IPC. Também em 2015 teve início na Loja da Agrária o “Dia dos biológicos”, uma iniciativa que visa dar maior visibilidade à AB, nomeadamente, aos produtos hortícolas biológicos produzidos na ESAC. O sucesso alcançado foi tal que, em consequência, a ESAC aumentou a quantidade e diversidade de produtos disponíveis na Loja da Agrária que, em 2018, já dispunha de produtos hortícolas frescos biológicos todos os dias da semana, constituindo uma referência para a comunidade de Coimbra. Já em 2018, as unidades orgânicas do IPC e, em particular, a ESAC, inscreveram-se no Programa Eco-Escolas (ecoescolas.abae.pt/) com o objetivo de aplicar conceitos e ideias de educação e gestão ambiental à vida quotidiana das instituições de ensino, incluindo o superior. Assim, e em conformidade com os requisitos do Programa, a ESAC tem desenvolvido a gestão do campus promovendo a sustentabilidade (ambiental, económica, social), bem como mudanças de comportamentos e atitudes na comunidade onde se insere. Em particular, este programa integrou ações de promoção da produção agrícola biológica, designadamente: a) o fornecimento de produtos biológicos à cantina e à loja da Agrária; b) a diversificação de culturas e práticas de produção biológica e, c) a realização de campanhas de sensibilização da comunidade para o consumo de produtos biológicos.

OBJETIVOS:

1 - Sensibilizar para o papel desempenhado pelos sistemas alimentares locais na promoção da sustentabilidade; 2 - Aumentar o consumo de produtos locais; 3 - Aumentar o consumo de produtos oriundos da AB; 4 - Sensibilizar para a AB como modo de produção sustentável.

DESCRIÇÃO:

Entre a ESAC e os SAS foi articulado um procedimento de forma a materializar a introdução dos diferentes produtos agrícolas produzidos na ESAC nas ementas das refeições, quer sejam provenientes da produção convencional ou da biológica (aromáticas, couve crespa, cebola, pimento, batata, batata doce e muitos outros). Todas as semanas, a ESAC informa os SAS dos produtos e das quantidades disponíveis para a semana seguinte. A Unidade de Alimentação e Nutrição dos SAS estabelece as ementas e procede à encomenda dos produtos. Em face dos produtos a consumo, a ESAC planeia a campanha de sensibilização da comunidade, quer seja através de cartazes de divulgação distribuídos pelas cantinas dos SAS, quer das redes sociais. Realça-se que na produção e/ou transformação de todos os produtos fornecidos pela ESAC, estão envolvidos alunos das diferentes áreas de formação ministradas pela ESAC através das aulas práticas de diferentes unidades curriculares.

RESULTADOS:

No primeiro ano da iniciativa, as quantidades de produtos frutícolas e hortícolas fornecidas às cantinas do IPC rondaram os 1 750 kg. A partir daí as quantidades têm aumentado de ano para ano situando-se, de janeiro a julho de 2019, próximas dos 3 000 kg. Na área de cafetaria dos SAS passou a ser servido sumo de laranja natural, sendo a laranja produzida da ESAC. Relativamente ao Programa Eco-Escolas, em 2019 decorreram a Semana da Abóbora Biológica e da Acelga, durante as quais foram servidas 5 297 sopas com abóbora manteiga e 2 682 sopas com acelga. Por sua vez, o fornecimento de produtos alargou-se a vinhos e queijos para eventos servidos pelos SAS, tendo sido notório o interesse da comunidade em saber qual a origem dos produtos e a valorização da marca “ESAC”. Foram colocados novos desafios no que diz respeito à diversidade da oferta, havendo a preocupação na produção, de assegurar as quantidades solicitadas, mas também respeitando a sazonalidade própria de cada produto, fator essencial na redução da pegada ecológica. Regista-se, de igual modo, que os

produtos fornecidos, em conjunto com os restantes ingredientes, têm contribuído para a diminuição da quantidade de sal adicionado aos alimentos promovendo, por esta via, a diminuição do seu consumo. Relativamente às iniciativas desenvolvidas no âmbito do Programa Eco-Escolas, a comunidade escolar mostrou-se muito agradada com os produtos oriundos da produção biológica na ESAC, colocando questões sobre as diferentes espécies vegetais utilizadas na confeção das refeições e mostrando interesse em visitar a área de produção.

FINANCIAMENTO:

Fundos oriundos de diferentes projetos de investigação e da gestão da ESAC contribuem para a manutenção da área de produção com a colaboração de alunos, técnicos e docentes.

LIÇÕES APRENDIDAS:

Salienta-se a sensibilização para a produção biológica, as suas vantagens para a saúde dos consumidores e para o ambiente, a valorização das produções locais e do estreitamento dos laços de confiança entre produtor e consumidor devidos, fundamentalmente, a uma maior proximidade permitindo a obtenção de maiores garantias de qualidade do que se consome. Considera-se, assim, que este tipo de ações deverá ser multiplicado sendo fundamental uma maior divulgação dos produtos biológicos com indicação da sua origem, das suas características nutricionais e respetivo uso gastronómico.

CONTACTOS:

Rosa Guilherme; rguilherme@esac.pt; Escola Superior Agrária de Coimbra.

FONTES ADICIONAIS:

<https://www.facebook.com/ESAC.IPC/photos/a.214270111954827/2310886005626550/?type=3&theater>; <https://www.facebook.com/ESAC.IPC/photos/pcb.2131079503607202/2131078626940623/?type=3&theater>

23. Venha colher o que quer comer!

PROMOTOR: Setor da Horticultura Biológica da Exploração Agropecuária da Escola Superior Agrária do Instituto Politécnico de Coimbra

LOCALIZAÇÃO: Coimbra



COMERCIALIZAÇÃO



SENSIBILIZAÇÃO
/EDUCAÇÃO



ANTECEDENTES:

Desde 2009 que a Escola Superior Agrária de Coimbra (ESAC) possui uma área de cerca de 12ha certificada em Agricultura Biológica (AB), da qual, cerca de 1,5ha são dedicados à produção de hortícolas ao ar livre (alface, couve crespa, brócolos, abóbora manteiga, batata, batata doce, feijão seco, salsa, tomate, couve rábano, pimento e outros) com vista ao ensino, investigação e demonstração de práticas culturais utilizadas na produção biológica. A partir de 2016, houve um maior empenho em abrir esta área à comunidade e, desde então, as visitas ao campo têm aumentado de ano para ano. Grupos de crianças, jovens de vários níveis de ensino, grupos de agricultores oriundos de diferentes entidades que ministram formação profissional agrícola, técnicos da área agrícola e público em geral são cada vez mais assíduos nas visitas a esta área. Os produtos biológicos ali produzidos são comercializados na Loja da Agrária, situada no campus da ESAC, onde são vendidos conjuntamente com outros também produzidos na ESAC, nomeadamente algumas frutas como maçã, laranja, pera, pêsego e dióspiros e legumes (couve portuguesa, alho francês, cebola, abóbora menina, fava, feijão verde...), queijos e outros produtos lácteos tais como iogurtes e manteiga, vinhos, compotas e outros produtos transformados nas oficinas tecnológicas da área alimentar. Muitas vezes os consumidores colocam questões sobre a origem dos produtos, o seu modo de produção e a diferença de preço entre produtos provenientes de AB e da agricultura convencional. Desta forma, entendeu-se levar a cabo uma iniciativa que contribuísse para o esclarecimento de muitas destas questões e, em simultâneo, sensibilizasse para a “arte” da produção agrícola.

OBJETIVOS:

1 - Possibilitar o contacto com a área de produção de hortícolas em AB aos clientes da Loja da Agrária; 2 - Dar a conhecer as práticas culturais pelas quais se rege a AB; 3 - Fornecer informação sobre o desenvolvimento das diferentes espécies hortícolas 4 - Contribuir para o reconhecimento da sazonalidade da produção como fator de qualidade dos produtos; 5 - Permitir o contacto com as formas de colheita dos diferentes vegetais; 6 - Identificar o momento ótimo de colheita; 7 - Efetuar a colheita dos produtos que se desejam consumir de forma correta e com o mínimo de desperdício; 8 - Sensibilizar para a AB como modo de produção sustentável, tanto a nível ambiental como social; 9 - Aumentar o consumo de produtos locais.

DESCRIÇÃO:

Ao nível da preparação da ação, estabelecida a data para a realização da ação e o local de encontro, elaborou-se o cartaz de divulgação (Anexo I) com divulgação pelas redes sociais (ex. Facebook e Instagram), mailing list do IPC e Loja da ESAC. No campo, procedeu-se à demarcação de zonas de passagem entre as culturas para maior facilidade de identificação e colheita. No dia, os participantes foram conduzidos à horta biológica onde se deram as boas vindas e se agradeceu a participação. Após este primeiro momento, foram apresentados o campo de demonstração, com diferentes práticas de AB em curso, e as culturas instaladas, com explicação dos conceitos e dos objetivos que se pretendiam alcançar com a iniciativa. Em seguida, os participantes passearam pela horta e escolheram os produtos que queriam colher. Com a ajuda de alunos do Mestrado em Agricultura Biológica (MAB) da ESAC, os participantes procederam à colheita dos diferentes produtos. Foram colocadas e esclarecidas variadíssimas questões relacionadas com aspetos da produção e das características nutricionais dos diferentes produtos. A participação maioritária foi de Rosa Guilherme, responsável pela dinâmica.

RESULTADOS:

A iniciativa, realizada a 2 de agosto de 2019, contou com cerca de 40 participantes de diferentes faixas etárias, reunindo avós, pais, filhos, netos e amigos e excedendo largamente as expectativas da organização. Os participantes, a troco de uma quantia simbólica por unidade da espécie/produto pretendida, colheram o que lhes interessou levar para casa. Os jornais locais (Diário de Coimbra e Diário das Beiras) marcaram presença e publicaram as respetivas reportagens que divulgaram a iniciativa à cidade e à região centro do País. Salienta-se o facto de terem sido colocadas muitas e variadas questões relacionadas com as espécies vegetais com que os participantes contactaram diretamente, desde a sua produção até à forma de consumo. Ficou ainda bem patente o apreço de todos pelo ambiente do local e pela diversidade de culturas presente no campo, ao ponto de haver solicitação de novas iniciativas para poderem ali voltar. Assim, consideramos que o resultado desta iniciativa foi muito positivo e muito enriquecedor para todos os envolvidos, pelo que estamos a avaliar o cronograma mais adequado para a repetir, de forma a ajustar as produções no campo com a vinda dos consumidores. A presidência da ESAC considerou a iniciativa muito positiva, contribuindo para a divulgação da Escola e das suas formações, bem como para a sensibilização dos órgãos de gestão da instituição.

FINANCIAMENTO:

Fundos oriundos de diferentes projetos de investigação e da gestão da ESAC contribuem para a manutenção da área de produção com a colaboração de alunos, técnicos e docentes. Voluntariado de alunos de MAB.

LIÇÕES APRENDIDAS:

Foi evidente a avidez de informação demonstrada pelos participantes. As pessoas querem, cada vez mais, saber o que comem. O que se produz, como se produz, quando se produz. Para uma faixa etária mais avançada, a sensação de “regresso às origens” tornou esta iniciativa um momento de notória felicidade. Poder ensinar aos filhos ou aos netos que afinal as batatas não saem da prateleira do supermercado, mas sim debaixo da terra! Para muitos dos jovens presentes, o sentir foi de novidade, diferença...o que é isto? O que é aquilo? A iniciativa acabou por ter um cariz pedagógico muito relevante, deixando espaço para os aspetos a melhorar nas próximas “vindas ao campo” de forma a torná-las ainda mais enriquecedoras. A sensibilização para a produção biológica e para os benefícios para a saúde e para o ambiente, bem como a importância de consumir produtos locais foram objetivos plenamente atingidos. Há que valorizar o momento atual em que a população citadina sente necessidade de contactar com o campo e com a natureza.

CONTACTOS:

Rosa Guilherme; rguilherme@esac.pt

FONTES ADICIONAIS:

<https://bit.ly/358pTn0>

<https://bit.ly/37obSD7>

<https://bit.ly/2rJWFNA>

<https://bit.ly/37qE8VN>

24. Programa de Sustentabilidade na Alimentação Escolar (PSAE)

PROMOTOR: Divisão da Educação e Atividade Física, Câmara Municipal de Torres Vedras

LOCALIZAÇÃO: Torres Vedras



RESTAURAÇÃO



PROGRAMAS
ALIMENTARES LOCAIS



SENSIBILIZAÇÃO
/EDUCAÇÃO



ANTECEDENTES:

O Programa de Sustentabilidade na Alimentação Escolar (PSAE), em vigor desde 2014, foi construído tendo em conta o percurso de gestão direta assumida pelo Município, desde 2007, aquando a delegação de competências do governo central às autarquias, relativa às refeições escolares (à data com cerca de 3000 alunos no 1º ciclo e 1200 de jardim-de-infância).

OBJETIVOS:

Os objetivos da iniciativa prendem-se com o alcance da 'Sustentabilidade' inerente a todas as suas etapas: Ambiental – estimular as Cadeias Curtas Agroalimentares através da aquisição a produtores e fornecedores locais, exigindo (quando exequível) a entrega diária de produtos frescos a granel; aumentar a quantidade de produtos de origem biológica; Económico-Social – promoção da economia local e da empregabilidade dos habitantes das freguesias do concelho; Nutricional – cumprir as Orientações sobre Ementas em Refeitórios Escolares (da Direção Geral de Educação) – nutricionalmente equilibradas e ao encontro da sazonalidade da matéria-prima; e Educacional – promover ações de cariz de promoção da Educação Ambiental para os mais jovens e para as famílias, com foco nos temas relativos à "Alimentação Saudável e Biológica", ao "Combate ao Desperdício Alimentar", à "Dieta Mediterrânica" e às "Bio-Hortas Escolares".

DESCRIÇÃO:

O PSAE tem uma visão holística da Alimentação, pelo que a qualidade da refeição que é servida começa a ser preparada a montante, ou seja, na produção (eixo I), na aquisição das matérias-primas (eixo II) e na confeção (eixo III), para que o seu consumo (eixo IV) possa ser feito em segurança e acompanhado de ações e medidas consciencializadoras quer da prática de uma alimentação promotora da saúde, quer da importância da atividade física no desenvolvimento saudável e harmonioso da criança. As refeições são confeccionadas pela cozinha "laboratório" municipal e por uma rede de Instituições Privadas de Solidariedade Social (IPSS's), que seguem o modelo da cozinha municipal, e que confeccionam e distribuem as refeições nas freguesias adjacentes à cidade. Esta rede desenvolve, assim, a economia local e social. Na Produção promove-se o contacto direto com o processo de cultivo de hortícolas, segundo as técnicas da agricultura biológica, através de hortas em contexto escolar e no Centro de Educação Ambiental, bem como visitas de estudo a quintas em modo de produção biológico locais; na Aquisição

opta-se pela compra exclusiva a produtores e fornecedores do concelho ou de concelhos limítrofes, promovendo a dinâmica territorial através do aumento do volume de negócios deste setor, beneficiando ainda a criação de emprego; a Confeção das refeições tem em conta ementas cuidadosamente elaboradas pelo Município e por cada Instituição, com o apoio de um(a) nutricionista, respeitando o equilíbrio nutricional e os valores antropométricos dos mais jovens, privilegiando os alimentos sazonais locais, os pratos tradicionais ou os mais apreciados em cada localidade; no Consumo e Hábitos Alimentares Saudáveis são desenvolvidos programas direcionados para as crianças, fomentando os bons hábitos alimentares e associando-os às questões de saúde, nomeadamente o Escola Ativa - que proporciona atividade física específica e aconselhamento nutricional em escolas de maior prevalência de sobrepeso - e o “Almoça Comigo nos Meus Anos” - criado pelo Município, consistindo no convite às famílias para almoçarem com as suas crianças no refeitório escolar no dia do seu aniversário, com vista à sua sensibilização para as práticas alimentares saudáveis, permitindo-lhes poder avaliar e proporcionar sugestões relativas às refeições diárias, através dum inquérito anónimo.

RESULTADOS:

1. Dinamização da economia social e aumento da empregabilidade pela criação de cerca de 60 postos de trabalho nas IPSS envolvidas para fazer face à necessidade da confeção e distribuição das refeições escolares, contando, além destas, com um universo de 220 assistentes operacionais alocadas às escolas; 2. Redução da pegada ecológica e estímulo à economia local com a aquisição de produtos frescos de origem local, primorando a sua sazonalidade e integrando frutas e legumes de origem biológica, bem como a entrega de produtos a granel; 3. Envolvimento de cerca de 1200 alunos nas bio hortas escolares.

FINANCIAMENTO:

Financiamento anual por parte da Direção Geral dos Estabelecimentos Escolares, que comparticipa o valor de 0,58€/aluno/refeição, sendo o restante suportado pela família (mediante se têm ou não apoios sociais) e pelo Município. Esta opção de fornecimento de refeições é mais dispendiosa para a Autarquia, mas é um compromisso que esta assume em termos de bem-estar das crianças e famílias, da educação alimentar e da preservação ambiental.

LIÇÕES APRENDIDAS:

O sistema implementado está dependente da visão estratégica e do compromisso político assumido pelo executivo autárquico, que se reflete numa necessidade de acréscimo orçamental para esta área. Pelas características produtivas do concelho de Torres Vedras, é possível a existência duma autossuficiência em termos de produção alimentar, o que permite recorrer à aquisição local de produtos frescos. A introdução de produtos biológicos obriga a uma adaptação dos menus, por forma a ir ao encontro da sazonalidade dos produtos, não existindo, à data, no concelho todas as categorias de produtos alimentares que se pretendem adquirir.

CONTACTOS:

Vereadora Laura Rodrigues - gavlaurarodrigues@cm-tvedras.pt

FONTES ADICIONAIS:

<http://www.cm-tvedras.pt/educacao/saude-e-alimentacao/programa-de-sustentabilidade-na-alimentacao-escolar/>

<http://www.cm-tvedras.pt/educacao/eventos-e-projetos/almoca-comigo-nos-meus-anos/>

<http://www.cm-tvedras.pt/educacao/eventos-e-projetos/rede-de-transferencia-de-biocantinas/>

25. Cem Soldos, BONS SONS: quando uma aldeia em manifesto se transforma em festival

PROMOTOR: Sport Club Operário de Cem Soldos

LOCALIZAÇÃO: Tomar



SENSIBILIZAÇÃO
/EDUCAÇÃO



VALORIZAÇÃO DE
RESÍDUOS/DESPERDÍCIO



POR UMA AÇÃO SUSTENTÁVEL
NÃO FICAMOS PLANTADOS

ANTECEDENTES:

Dando palco à música feita em Portugal, o BONS SONS é mais do que um festival de música, integrando-se numa aldeia em manifesto que defende o papel dos seus habitantes na transformação do território, valorizando práticas culturais (com tradição e inovação), envelhecimento activo, educação comunitária, cidadania participativa, criação e fruição de espaço público e promoção de uma acção sustentável. Em 2008 este festival começou a introduzir medidas pioneiras de redução do seu impacto ambiental, enquadradas na necessidade de respeitar o contexto local/ambiental em que o evento se insere. Entre estas medidas, a alimentação, da produção ao consumo, ganha cada vez mais importância.

OBJETIVOS:

Salientam-se como objectivos nesta área: a) Promover a consciência ambiental do público, dos parceiros que trabalham no BONS SONS (sobretudo na área da alimentação), da equipa de produção e da aldeia; b) Reduzir o impacto ambiental do festival, nomeadamente através da área da alimentação (oferta, utensílios e compostagem); c) Efectuar a divisão dos resíduos, facilitando a sua identificação, reciclagem e reaproveitamento de material orgânico.

DESCRIÇÃO:

Este festival destaca-se pelas suas práticas pró-ambientais em termos de alimentação, nomeadamente ao nível de oferta (refeições vegetarianas; alimentos Km0 — estratégia de produção local, justa, que respeita a diversidade genética e a qualidade dos produtos agroalimentares, procurando que as actividades de transformação e venda ao consumidor final sejam realizadas num raio de 50 km do seu local de origem), utensílios (pratos e talheres biodegradáveis, copos reutilizáveis) e compostagem (cozinhas e wc seca — recolha de palha para compostores e serradura para wc seca junto de produtores locais, a quem se devolvem os resíduos orgânicos alimentares), enquadradas numa visão ampla de sensibilização ambiental (vídeos temáticos, porta-beatas, redutores de caudal de água, reutilização de materiais, para além de todas as actividades formativas/participativas durante o ano na aldeia).

RESULTADOS:

De 2006 a 2019 o público do BONS SONS evoluiu de cerca de 15.000 para 35.000 pessoas e de 12 para 60 actuações por ano. Ao nível de alimentação e sustentabilidade tem-se observado o aumento de oferta e procura de opções vegetarianas e já é visível o impacto (também financeiro) da redução hídrica (com a adaptação de estruturas e aplicação de 41 redutores de água em torneiras, para uma poupança de cerca de 10% por edição do BONS SONS) e energética (com a substituição integral para projectores e lâmpadas LED, redução de 7.200.000 watts para 936.000 watts de potência por festival). No geral, salienta-se que as pessoas estão mais disponíveis para medidas ecológicas a par de uma sensibilização crescente para as questões ambientais, envolvendo cada vez mais actores e grupos da comunidade local (crianças que frequentam os equipamentos escolares públicos e da associação, grupo de jovens, grupo dos avós, etc.). Destaca-se o retorno do festival para um conjunto de projectos sociais de Cem Soldos (actualmente estruturados nos eixos de urbanismo, educação, envelhecimento, desporto, cultura e turismo), com impactos importantes para o desenvolvimento económico e social desta aldeia. Enfocando a área alimentar, os restos alimentares compostados são utilizados nas hortas e jardins dos equipamentos educativos (Jardim de Infância, EB1 e ATL) e dessa horta recolhem-se novos alimentos para servir no ATL. O SCOCS trabalha com 3 produtores locais para abastecimento de vegetais e legumes (consumo anual: cerca de 4460 Kg) e o vinho é totalmente local, num raio até 25 Km.

FINANCIAMENTO:

O BONS SONS recebeu o “Sê-lo Verde” (programa de incentivo à adopção de boas práticas ambientais em grandes eventos, Fundo Ambiental/Ministério do Ambiente) pelo seu plano ecológico (que incluía a aplicação de redutores de caudal de água, vídeos de acção e sensibilização e construção de casas de banho secas), entre outros prémios e distinções. Na sua maioria, as actividades do SCOCS são autofinanciadas (2019: 71% receitas próprias através de bilheteira, restauração, bebidas e merchandising; 29% patrocínios e parceiros).

LIÇÕES APRENDIDAS:

Os dias de festival fomentam a coesão social e o sentimento de comunidade da aldeia de Cem Soldos, bem como aproximam os visitantes desta pequena localidade. Sob o lema “vem viver a aldeia”, o BONS SONS prova que é possível inovar em contextos rurais e reforçar ideias e práticas ecológicas com impacto ambiental, económico e social superior ao de um mero festival de música. A preparação e a realização deste festival são formas colectivas de criação de consciência ecológica na aldeia que constrói, nos parceiros e no seu público.

CONTACTOS:

geral@scocs.pt

FONTES ADICIONAIS:

[Website](#)

[Facebook BONS SONS](#)

[Manifesto](#)

[Facebook SCOCS](#)

Valente, N. e Nabais, R. (Eds.) (2019). BONS SONS x 10. Uma aldeia em manifesto. Cem Soldos: Escafandro e SCOCS

[“Sê-lo Verde” 2017](#)

[Alimentos Km0 – artigo no jornal Público e Kilómetro Zero Montemorense](#)

Nota: Texto elaborado a partir de entrevista com Jorge Silva (Presidente da Direcção do SCOCS e Director Executivo do BONS SONS), 19/07/2019.

[Youtube](#)

26. Da habitação ao prato – Minga, uma cooperativa integral

PROMOTOR: Cooperativa Integral Minga, C.R.L.

LOCALIZAÇÃO: Montemor-o-Novo



LOGÍSTICA



COMERCIALIZAÇÃO



ANTECEDENTES:

Em 2015, em contexto de falta de emprego local e consequente emigração, dificuldades em conseguir habitação e custo elevado para a abertura individual de novos negócios, a cooperativa integral Minga surgiu como resposta colectiva para solucionar estes problemas. A Minga identifica-se com a perspectiva do decrescimento, reivindicando o bem-estar colectivo e questionando a orientação social para a promoção permanente do crescimento económico. Esta visão é complementar com a sua defesa de uma economia solidária, assente na promoção do desenvolvimento de Montemor-o-Novo através do consumo local e da responsabilidade social e ambiental. Destaca-se enquanto organização de cooperativismo integral a sua procura em intervir em todas as áreas de actividade social e económica necessárias à vida, ancoradas no território em que estão inseridas e numa acção de defesa ambiental.

OBJETIVOS:

A Minga designa nos seus objectivos promover: a) A fixação de população em Montemor-o-Novo; b) A economia local, a criação de novos negócios, de emprego e o acesso à habitação; c) A aprendizagem do que proporciona a fixação no mundo rural — habitação, cultura, emprego, alimentação, acesso a diversos serviços; d) A compra colectiva (de entidades públicas e outras) de produtos locais, em particular de hortícolas; e) Sistemas agrícolas e florestais ambientalmente sustentáveis — baseados na biodiversidade, com retenção de água, combatendo a desertificação e a salinização dos solos;

DESCRIÇÃO:

Enquanto cooperativa multisectorial, a Minga estrutura-se em quatro ramos cooperativos e respectivas secções: serviços (apoio em ferramentas de faturação, contabilidade, contratos de trabalho, certificação participada agroecológica); habitação e construção (promoção da [auto]construção ecológica, acesso à habitação [custo, qualidade], intervenção sociopolítica); comercialização (economia circular); e agricultura (produção agro-alimentar/florestal comercializável de pequenos agricultores locais com práticas ecológicas). Privilegia-se a cooperação com entidades públicas, potenciando colectivamente estruturas licenciadas e certificadas através da cooperativa. As actividades desenvolvidas na área da agricultura e alimentação destacam-se nas dimensões de recursos (recuperação de sementes e recursos hídricos), produção (planeamento colectivo e apoio aos cooperantes), processamento (nas áreas alimentar, cosmética e para fins medicinais), escoamento e distribuição (carrinha e loja

da cooperativa), consumo (loja, venda no mercado, produtos sazonais), desperdício (restos vegetais utilizados para compostagem ou alimentação de galinhas, redução de embalagens/plástico), educação e sensibilização (formação gratuita, espaços de discussão) e marketing (comunicação dos produtos da cooperativa). A direcção da Minga promove reuniões mensais, abertas a sócios e não sócios, onde se discutem temas das várias secções e podem ser apresentadas propostas de novos projectos. Os cooperantes (pessoas individuais ou colectivas) desenvolvem as suas actividades nas secções em que se integrem. A cooperativa apoia-os enquanto estrutura, através dos seus recursos, nomeadamente ao nível de comunicação, contabilidade, enquadramento jurídico, consultoria, escoamento e equipamentos.

RESULTADOS:

Esta cooperativa contabiliza 50 cooperantes e evoluiu, desde a sua fundação, para 12 trabalhadores (na interface dos serviços da cooperativa), 15 micro e pequenos produtores e várias marcas associadas. Em 2019 a Minga teve uma faturação de bens agrícolas de 42.000€ resultante de vendas em loja, mercado municipal e abastecimento de duas cantinas escolares, e faturação anual de 300.000€, mais que duplicando a do ano anterior. A sua acção tem sido distinguida por prémios nacionais e internacionais.

FINANCIAMENTO:

A cooperativa Minga é uma estrutura auto-financiada, podendo porém haver apoios pontuais de entidades públicas e/ou privadas.

LIÇÕES APRENDIDAS:

A Minga tem estendido o seu leque de colaborações, promovendo espaços de diversidade que contemplam tanto a recolha do conhecimento tradicional como a colaboração com o ensino superior. Tem-se empenhado na demonstração de como se podem organizar os recursos necessários para que os agricultores adiram de forma mais estrutural aos princípios e práticas da agroecologia, facilitando o escoamento dos produtos, a formação (ex. solo, microorganismos) e a transformação de produtores/consumidores. Contribui, desta forma, para se pensar sobre o que se produz, o uso de florestas e territórios rurais, numa transição para culturas mais biodiversas e economicamente rentáveis. A Minga mostra-nos a necessidade de criar florestas biodiversas com fins que ultrapassam a alimentação, superando monoculturas e tornando-se mais resistentes a choques económicos e ambientais. Para tal,

é preciso que as entidades públicas, nos diversos contextos do país, fomentem a criação destas florestas e das estruturas que permitam o processamento dos seus produtos. Por outro lado, as mais valias do cooperativismo (partilha de estratégias e públicos, facilitação de problemas individuais, construção de respostas colectivas) são responsáveis pelos principais êxitos desta cooperativa, destacando-se a sua sustentabilidade económica. Estas mais valias são as principais evidências da Minga e têm potencial de replicação noutros territórios, constituindo uma alavanca para facilitar a transição para sistemas de produção, distribuição e consumo solidários e agroecológicos.

CONTACTOS:

geral@mingamontemor.pt

FONTES ADICIONAIS:

[Website](#)

[Facebook](#)

[Reportagem no Biosfera \(RTP\) “A nossa casa comum”, E31-T16, 06/10/2018](#)

[Menção Honrosa no Prémio Manuel da Mota 2018](#)

[Entre os 10 seleccionados pelo Lush Spring Prize 2019](#)

[Rede Portuguesa de Economia Solidária](#)

Nota: texto elaborado a partir de entrevista com Jorge Gonçalves (presidente da direcção da Cooperativa Integral Minga C.R.L.), 15-17/07/2019.

27. Promoção do consumo de produtos agroalimentares locais através da iniciativa Km0 Alentejo

PROMOTOR: Universidade de Évora

LOCALIZAÇÃO: Évora



RESTAURAÇÃO



COMERCIALIZAÇÃO



PROGRAMAS
ALIMENTARES LOCAIS

ANTECEDENTES:

O conceito Km0 é reconhecido internacionalmente como motor de desenvolvimento da agricultura regional. Após a experiência de utilização deste conceito em Montemor-o-Novo, o ICAAM/ Universidade de Évora (MED/UE), avançou para a implementação do Km0 em todo o Alentejo. O lançamento oficial da iniciativa decorreu em março de 2019, com assinatura do protocolo de colaboração por oito entidades: Universidade de Évora, Câmara Municipal de Évora, Entidade Regional de Turismo, Associação Comercial de Évora, Núcleo Empresarial da Região de Évora, Fundação Alentejo, Gesamb e SlowFood Alentejo. Com uma fase inicial de implementação no Concelho de Évora, pretende-se estender o conceito a todo o Alentejo.

OBJETIVOS:

A iniciativa Km0 Alentejo tem como principal objectivo potenciar o consumo de produtos agroalimentares de origem local, e também a produção e transformação locais dos mesmos, contribuindo para a diversidade e resiliência dos sistemas alimentares da região e para a valorização dos produtos locais. Mais especificamente pretende-se: aumentar as produções individuais dos produtores já existentes; promover a instalação de novos produtores; o associativismo entre estes, de forma a organizarem a produção consoante as necessidades do mercado; a instalação de um número crescente de transformadores, restaurantes e lojas; o aumento de rendimento individual e regional e, finalmente a actuação concertada das diferentes entidades envolvidas e o reforço das relações entre as mesmas que, servindo o propósito do desenvolvimento do conceito Km0, pode mais tarde servir outros propósitos no âmbito do reforço da segurança do sistema alimentar regional.

DESCRIÇÃO:

Após assinatura do protocolo de colaboração deu-se início ao processo de certificação dos operadores. O referencial Km0 Alentejo, define os critérios de certificação, que garante a distância máxima de 50 Km entre o local de produção e o de consumo final, com o máximo de um intermediário. De acordo com este referencial os restaurantes Km0 deverão ter, diariamente, um menu completo Km0, as lojas de venda (incluindo mercados de produtores) pelo menos 5 produtos Km0 e os produtos transformados deverão apresentar, na sua constituição, pelo menos 80% dos ingredientes, em peso, com origem num raio igual ou inferior a 50 Km. Toda a cadeia de valor é envolvida. Cada operador certificado é georreferenciado e os contactos inseridos numa plataforma (www.km0alentejo.pt) de acesso público.

RESULTADOS:

Até ao momento foi estabelecida a parceria entre as 8 instituições dinamizadoras; elaborado o Referencial Km0 a partir do qual é feita a certificação Km0; foi feito o registo da imagem e marca Km0 Alentejo, foi criada a página electrónica e desenvolvidas algumas iniciativas de divulgação. Em termos de números de operadores a participar na iniciativa temos, até ao momento, 9 produtores inscritos (6 dos quais já certificados), 11 restaurantes inscritos (4 dos quais com processo de certificação iniciado), 2 lojas inscritas e 3 transformadores inscritos para certificação.

FINANCIAMENTO:

Para implementação desta iniciativa, foram envolvidas entidades com diferentes valências, em estreita colaboração com os agentes sociais e económicos da região. O funcionamento da iniciativa depende, neste momento, do financiamento (económico e em recursos humanos) de cada uma das entidades envolvidas, nomeadamente os recursos humanos do MED/UE, da Associação Comercial de Évora e do NERE, o apoio financeiro, da Fundação Eugénio de Almeida, da Delta, da Câmara Municipal de Évora e da Universidade de Évora, à impressão de folhetos e produção dos materiais identificadores que deverão ser exibidas pelos operadores.

LIÇÕES APRENDIDAS:

Com a implementação desta iniciativa constatou-se que, ao contrário do que é comum alegar, as diferentes instituições da região têm bastante abertura para trabalhar em conjunto com o objectivo de resolver as questões ambientais/sociais/económicas que afectam a região. É prova disto o protocolo assinado no dia 8 de Março de 2019 entre as oito instituições acima indicadas e o trabalho entretanto desenvolvido por estas de acordo com as suas competências. Outra aprendizagem importante foi a do respeito pelas valências e âmbitos de actuação destas diferentes instituições evitando sobreposições nas funções que desempenham dentro do projecto, nomeadamente no que se refere a tipologias de operadores a serem apoiadas pelas diferentes instituições. Desta forma a certificação dos restaurantes é apoiada pela Entidade Regional de Turismo, os transformadores pelo Núcleo Empresarial da Região de Évora e os produtores pela Autarquia de Évora. Ainda se destaca a importância de uma liderança partilhada, em que diferentes instituições lideram momentos diferentes do processo, partilham ou alternam actuações, bem como locais de realização dos eventos. Neste sentido já foram utilizados como locais de apresentação da iniciativa e reunião com os diferentes interessados, a Associação Comercial de Évora, o Auditório da

Câmara Municipal de Évora, e o Espaço Ambiente, no Jardim Público de Évora, sendo que cada uma das instituições divulga o projecto de acordo com as suas possibilidades, nomeadamente nas suas páginas próprias, através da rádio, notícias nos jornais regionais, feiras regionais e de turismo.

CONTACTOS:

km0alentejo@uevora.pt; Ana Fonseca; anafonseca@uevora.pt; 964417987;
Ana Rita Sanches; arcs@uevora.pt; 963047679

FONTES ADICIONAIS:

www.km0alentejo.pt

28. À noite no mercado

PROMOTOR: Câmara Municipal de Mértola e Associação de Empresários do Vale do Guadiana

LOCALIZAÇÃO: Mértola



SENSIBILIZAÇÃO
/EDUCAÇÃO



PROGRAMAS
ALIMENTARES LOCAIS



ANTECEDENTES:

Decorre da preocupação de capacitar a comunidade para uma alimentação de base local e sazonal, amiga da economia local e do ambiente, defensora das tradições culinárias do território, da sua raiz mediterrânica, entendendo a alimentação como base estruturante da identidade local. Iniciou em 16 de outubro de 2017 no âmbito da Campanha “Menu for Change”, promovida pelo Slow Food International.¹

OBJETIVOS:

Sensibilizar e capacitar a comunidade local para o consumo alimentar consciente, informado, socialmente e ecologicamente responsável; Promover uma economia de proximidade que valorize e fortaleça a economia local; Sensibilizar a comunidade para a necessidade de recuperar a tradição da cozinha local, a convivialidade e partilha à volta da mesa; Afirmar a gastronomia local, de base mediterrânica, como parte vital da identidade e cultura do território; Combater as alterações climáticas com o garfo.

DESCRIÇÃO:

Mértola é um concelho do interior raiano do Baixo Alentejo. Apresenta uma realidade demográfica de acentuado despovoamento e envelhecimento populacional (5,2hab/km² e 35% da população com mais de 65 anos). A par da fragilidade demográfica, o território, em função das suas características endofoclimáticas, apresenta-se como altamente vulnerável ao fenómeno das alterações climáticas e desertificação (física e humana). Tendo presentes estes constrangimentos, mas considerando, localmente a valia do enorme património cultural, natural e social existente, iniciou-se um processo de reflexão e ação comunitária, no sentido de colocar em prática uma agenda local para a transição agroecológica. Uma das linhas de ação desta agenda, prende-se como objetivo da soberania alimentar local e prevê a criação de uma Rede Alimentar Local, que contempla as dimensões da produção, do consumo, da governança local e da capacitação dos diferentes agentes locais para formas mais ecológicas de produzir e consumir alimentos saudáveis, sazonais e limpos. A iniciativa À Noite no Mercado, integra a estratégia local de criação da Rede Alimentar de Mértola, na componente de capacitação de públicos para um consumo alimentar mais sustentável. A iniciativa decorre nos mercados municipais de Mértola e Mina de S. Domingos, uma vez por mês. Compreende um momento de conversa com a comunidade em torno de uma temática ligada à alimentação e um momento de partilha de comida e convívio. Há sempre pessoas da comunidade convidadas a cozinhar um prato relacionado com a temática e os restantes presentes trazem algo para partilhar. Regra: produtos locais e de época. Na parte do convívio, introduzem-se sessões de cante alentejano, danças de roda ou viola campaniça.

¹<https://www.slowfood.com/menu-for-change-eng/>

Iniciativa aberta a toda a comunidade local e aos visitantes sem pré-reserva, nem custos associados. A divulgação acontece via redes sociais, com cartazes e flyers. Esta iniciativa é uma forma de levar de novo as pessoas aos mercados e a torná-los espaços de sociabilidade, de encontro e de troca cultural. A comunidade é implicada na organização, já que todos(as) os “cozinheiro(as)” e convidados são pessoas comuns residentes no concelho.

RESULTADOS:

23 Iniciativas realizadas nos 2 Mercados entre outubro de 2017 e novembro de 2019. Entre 30 a 80 participantes por iniciativa (residentes, produtores, turistas). Implicação ativa da comunidade na dinâmica da iniciativa e reativação dos mercados locais como espaços de sociabilidade; Efeitos multiplicadores com a emergência de novas iniciativas (Hortas Floresta, Mercadinho de Produtores, Frescos sobre Rodas); Mudança de atitude (comerciantes e restauração), relativamente aos produtos locais. Esta iniciativa preparou a comunidade para uma mudança maior e lançou as bases para a definição de uma estratégia agroalimentar de base local em pré-arranque. Foi uma das 4 “Melhores experiências gastronómicas de Portugal”, vencedoras da campanha “Onde fica? O melhor do Mediterrâneo” desenvolvida pela In Loco, no âmbito do projeto MEDFEST.

FINANCIAMENTO:

PDR 2020.

LIÇÕES APRENDIDAS:

A iniciativa é um marco na vida da comunidade local e um exemplo de participação comunitária. Parte da organização de cada iniciativa é co-assegurada por pessoas e organizações da comunidade (Universidade Sénior, Coletividades). Tem permitido a consciencialização progressiva para a necessidade de mudança dos hábitos alimentares e estilos de vida em prol de uma alimentação de base local, sazonal e mais responsável. A mudança na forma como produzimos alimentos pode ser impulsionada por um consumidor mais consciente e responsável com o mundo e com a sua proximidade. A iniciativa permitiu ainda uma maior aproximação entre comunidade e decisores políticos, no espaço do mercado a comunicação processasse de forma mais horizontal e entre pares. A alimentação torna-se um tema agregador e mote para formas de estar em comunidade, mais colaborativas.

CONTACTOS:

geral@cm-mertola.pt | aempresariosvg@gmail.com

FONTES ADICIONAIS:

<https://www.cm-mertola.pt/agenda/item/3097-a-noite-no-mercado-da-mina-de-s-domingos>

<https://www.cm-mertola.pt/11-agenda/2933-a-noite-no-mercado-2933>

<http://www.minhaterra.pt/profusao-de-demonstracoes-gastronomicas-na-vi-feira-da-dieta-mediterranica-em-tavira.T13218.php>

29. Hortas-Floresta nas Escolas

PROMOTOR: Câmara Municipal de Mértola, parceria com Escola Profissional ALSUD;
Associação Terra Sintrópica, Life in Syntropy

LOCALIZAÇÃO: Mértola



SENSIBILIZAÇÃO
/ EDUCAÇÃO



FRIDAYS FOR FUTURE
BE THE CHANGE

FRIDAYS FOR FUTURE
IT'S OUR FUTURE!

TRÈS
JOLIE

ANTECEDENTES:

A iniciativa integra o programa de Atividades de Enriquecimento Curricular do Município. Mértola é um dos territórios mais vulneráveis às alterações climáticas e desertificação. Está em curso uma estratégia de sensibilização da comunidade local para a necessidade de alteração dos modos de produção e consumo, com foco na mitigação e adaptação às mudanças climáticas. O público infantil é fundamental nesta estratégia de longo prazo. A Agricultura Sintrópica¹ enquanto técnica capaz de conciliar produção agrícola com a regeneração de ecossistemas responde às demandas ora descritas.

OBJETIVOS:

Sensibilizar crianças, dos 6 aos 10 anos de idade, para modos de produção alimentar, compatíveis com mitigação e adaptação às mudanças climáticas. Complementar conteúdos programáticos da área de Estudos do Meio, com aprendizagens práticas relativas à gestão da água, recuperação da fertilidade dos solos, alimentação variada, sazonal e livre de agroquímicos.

DESCRIÇÃO:

O projeto, implementado com a participação de uma turma de cada uma das cinco escolas básicas que existem no Concelho, desenvolve competências que extrapolam a habilidade técnica de se fazer uma horta. O projeto inclui a apresentação e envolvimento da comunidade educativa, planeamento da horta, implementação da horta floresta segundo os conceitos da Agricultura Sintrópica e a realização de atividades que exploram o potencial pedagógico das hortas. No final os alunos colheram o resultado dos seus cultivos para comer em casa ou na escola. A horta-floresta é um laboratório vivo, que estimula a observação autónoma da natureza, na qual os alunos plantam, cuidam, colhem e comem. A alfabetização ecológica de Fritjof Capra² e a agricultura sintrópica de Ernst Götsch³ constituíram os fundamentos técnico-pedagógicos que orientaram o desenvolvimento das atividades. A primeira oferece o suporte para promover uma educação ao serviço do desenvolvimento de comunidades humanas sustentáveis, a segunda alia conhecimentos ecológicos profundos, com técnicas capazes de sincronizar a produção agrícola com as dinâmicas sucessionais dos ecossistemas, criando condições para se trabalhar a regeneração pelo uso. Por meio da relação com os alimentos, são abordadas questões relativas à origem, variedades, sistemas de produção sustentável, consumo consciente, e promoção de hábitos alimentares baseados na valorização de produtos saudáveis, de base local e sazonal. Atividades incluem:

1) Implementação de hortas escolares de base agroecológica e regenerativa; 2) Produção de alimentos em hortas biodiversas (couves, alfaces, brócolos, alhos, cebolas, batatas inglesa e doce, coentros, tomates, beringela, pimentos, rabanetes, maracujá, girassol, courgette, grãos, feijão, abóbora, ervilha, fava, morango, rúcula, trigo, aveia, etc); 3) Realização de atividades relacionadas com a produção de alimentos e alimentação, como parte integral das atividades escolares, como por exemplo workshops de degustação com produtos inovadores à base de recursos locais. Foi ainda estabelecida ligação ao projeto da Universidade Sénior de Mértola, para impulsionar a partilha de conhecimento entre as diferentes gerações, com visitas dos seniores às horta e troca de experiências entre idosos e crianças. O projeto terá continuidade no ano letivo de 2019/2020.

RESULTADOS:

Desde que se iniciou, em dezembro de 2018, as hortas já produziram diversas hortícolas da temporada. Mas também se alcançaram outras importantes colheitas: 67 alunos envolvidos que adotaram a horta como um novo espaço para brincar e aprender; integração e sociabilidade intergeracional, com valorização do conhecimento local e estímulo das relações de afeto e vínculo com o território (coleta de sementes locais, apanha e cura da azeitona feita com a participação dos pais); Envolvimento dos alunos na plantação de cerca de 80 árvores nas hortas escolares (citrinos, amendoeiras, figueiras, oliveiras, azinheiras, sobreiros, medronheiros, ameixeiras, videiras, freixo, nogueiras, choupo, alfarrobeira, romanzeira, etc), herança permanente fundamental para a criação de novas áreas de sombreamento e drenagem de calor; e, mais recentemente, o projeto obteve um prémio com a conquista do 2º lugar para a Escola de Santana de Cambas num concurso de sustentabilidade nacional (Dá a tua energia pelo planeta” promovido pela GALP)⁴. <https://www.geracaobio.pt/blog/%EF%BB%BFprojetos-educativos-galp-2o-lugar-para-a-escola-basica-de-santana-de-cambas/>

¹ <https://agendagotsch.com/pt/what-is-syntropic-farming/>

² <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/00958964.2017.1366160>

³ <https://agendagotsch.com/pt/emst-gotsch/>

⁴ <https://agendagotsch.com/pt/syntropic-school-garden-wins-2nd-place-in-a-national-sustainability-contest/>

FINANCIAMENTO: Câmara Municipal de Mértola – responsável pela gestão das AECs (20% do apoio total); Somincor, Sociedade Mineira de Neves Corvo S.A. – no âmbito de suas atividades de responsabilidade social, (80% do apoio total).

LIÇÕES APRENDIDAS: Consciência ambiental (extrapola os limites das hortas). O ato de cultivar respeitando a natureza tem desdobramentos no amadurecimento das reflexões sobre a responsabilidade ecológica da sociedade global (um reflexo foi o envolvimento dos alunos na “Greve pelo Clima” em 15/03/2019). Interligação com conteúdo escolar “seres vivos - plantas” presente na ementa de Estudos do Meio com visitas à horta para tratar de classificações, morfologia e utilidades. A parceria com a equipe de jornalistas do Life in Syntropy também permitiu trabalhar os meios de comunicação (outro item da ementa) com a produção de vídeo em que as crianças apresentam os resultados da horta. No quesito educação do paladar, muitas das crianças testemunharam ter sido a primeira vez que experimentaram muitos dos alimentos cultivados. A relação de afeto criado com o plantio rompeu a barreira do desconhecido abrindo espaço para a curiosidade nos desafios de desgustação que estimularam a prova dos legumes frescos. O plantio consorciado oferece às crianças a oportunidade de perceberem na prática os efeitos da colaboração entre diferentes espécies. Essa percepção e a valorização das diferenças são transpostos para as relações humanas nas rodas de reflexão que coroam o fechamento de cada encontro.

CONTACTOS: geral@cm-mertola.pt

FONTES ADICIONAIS: <https://agendagotsch.com/en/syntropic-school-garden-wins-2nd-place-in-a-national-sustainability-contest/>;
<https://www.facebook.com/a.empresariosdoaledoguardiana/photos/a.1414921928540960/2481871805179295/?type=3&theater>
<https://www.facebook.com/a.empresariosdoaledoguardiana/photos/a.1414921928540960/2481866531846489/?type=3&theater>
<https://vimeo.com/339432345>

30. Quinta Pedagógica de Braga – centro de formação e experimentação ambiental

PROMOTOR: Câmara Municipal de Braga

LOCALIZAÇÃO: Braga



**SENSIBILIZAÇÃO
/EDUCAÇÃO**



ANTECEDENTES:

A Quinta abriu em 2004. Surgiu como uma resposta inovadora para que as crianças não perdessem a ligação à terra e ao mundo rural, contrabalançando os grandes investimentos em infraestruturas que o Município realizou simultaneamente, como é o caso do estádio municipal de Braga. A Quinta Pedagógica de Braga foi a primeira a ser registada na Direção Geral de Alimentação e Veterinária a nível nacional em 2013 existindo apenas mais uma registada (Quinta de Pentieiros – Ponte de Lima). Cumprimos todos os parâmetros de saúde, bem-estar animal e simultaneamente promovemos as raças autóctones.

OBJETIVOS:

Dar a conhecer aos diversos públicos, os aspetos da vida rural e as tradições rurais minhotas, valorizar os costumes, contribuir para a preservação da identidade cultural da região, sensibilizar e educar os mais jovens para as temáticas ligadas à agricultura, alimentação mais saudável, proteção da natureza, valorização das raças autóctones e preservação ambiental. Assinalar as efemérides relacionadas com a natureza, agricultura, alimentação, floresta, ambiente, criança e tradições rurais.

DESCRIÇÃO:

A Quinta tem 2,5ha, é um espaço rural e tipicamente minhoto que foi completamente adaptado para receber os visitantes. Realizam-se ateliês pedagógicos e visitas guiadas a todos os grupos, para que aprendam a interpretar a natureza, a conhecer os alimentos, ver como são produzidos, em que época do ano e como podem chegar ao nosso prato de uma forma sustentável e ambientalmente responsável. Desenvolvem-se atividades pedagógicas em diversas áreas para crianças, séniores e utentes com necessidades educativas especiais. Áreas temáticas: agropecuária (componente animal e vegetal), ambiente, artes plásticas, cozinha (aprendem a fazer pão, doces típicos com ingredientes da Quinta como os fidalguinhos), olaria, área equestre, fábula e atividades em pausas letivas (sementeiras, plantações, cientistas por um dia, entre outras). A Quinta tem várias espécies animais de raças autóctones, como os bovinos (Raça Barrosã), os suínos (Raça Bísara), ovinos (Raça Bordaleira Entre Douro e Minho), caprinos (Raça Bravia), aves de capoeira (Raça Amarela, Pedrês Portuguesa e Preta Lusitânica), burro de Miranda (Raça Mirandesa) com as quais desenvolve vários conteúdos com as crianças (tosquia das ovelhas, alimentação dos animais, limpeza dos estábulos, manejo dos cavalos, comemoração da semana do

animal entre outras). Para além disso, a Quinta tem-se vindo a tornar um espaço terapêutico e inclusivo. Exemplo disso é o projeto das Hortas Sociais (criadas em 2008) que são cultivadas semanalmente por voluntários (maioria homens, reformados e/ou desempregados) quer ao ar livre quer em estufa. Conciliamos também em períodos definidos, a vinda de utentes da Associação de Paralisia Cerebral de Braga, que trabalham nas Hortas Inclusivas (canteiros sobrelevados criados em 2016 para facilitar o contacto com as hortas a utentes com mobilidade reduzida), tocar na terra, sentir o aroma das plantas, provar, sentir as texturas e sociabilizar com os voluntários. Em todas as hortas são utilizadas técnicas de agricultura biológica. Todo o composto utilizado é produzido na quinta, são feitas siderações, rotações, consociações e luta biológica. O destino das colheitas é dirigido aos beneficiários do Banco Local de Voluntariado do Município e instituições de solidariedade social do concelho com a devida salvaguarda de todas as regras de rastreabilidade e segurança alimentar.

RESULTADOS:

Desde 2004, recebemos 385.698 visitantes. Em 2018, recebemos 16.745 crianças, 593 séniores, 888 crianças com NEE, 383 formandos e 21.983 público em geral. Entre janeiro e 30 de novembro de 2019 recebemos um total de 39.989 visitantes.

FINANCIAMENTO:

Orçamento do Município de Braga, Pelouro do Ambiente.

LIÇÕES APRENDIDAS:

A multifuncionalidade do espaço e as diferentes valências atraem um público diferenciado, aumentando o número de utilizadores deste espaço. Combina a valência pedagógica com vertente terapêutica, inclusiva e familiar. Para uma possível replicação deste projeto em outros municípios, é de ter em conta os fatores de sucesso associados como a localização, multifuncionalidade, custo de entrada baixo (apenas pagam entidades de fora do concelho de Braga – 1,25€ por criança), qualidade e diversidade de atividades, dedicação e polivalência da equipa da Quinta. A Quinta tem sido essencial para que os visitantes reforcem a sua ligação à terra, percebam a origem dos alimentos e todo o ciclo produtivo, revivam tradições rurais ou gastronómicas da região, tenham experiências ao vivo que lhes permitam ter uma alimentação mais saudável e sustentável e sejam cidadãos mais conscientes ambientalmente

CONTACTOS: +351253 623 560 e-mail: quinta.pedagogica@cm-braga.pt / Fernando Pinto / Natália Costa

FONTES ADICIONAIS: <http://quintapedagogica.cm-braga.pt/>
<https://www.facebook.com/Quinta-Pedagógica-de-Braga-577293585698168/>
<https://www.youtube.com/watch?v=MGwWSZmvFY0>

31. Concurso Escola Mais Verde

PROMOTOR: Câmara Municipal de Braga

LOCALIZAÇÃO: Braga



**SENSIBILIZAÇÃO
/EDUCAÇÃO**



ANTECEDENTES:

De forma a estimular o respeito pelos espaços públicos já existia o Concurso “Escola Mais Florida” desde 2008, e, ao ver que as entidades cada vez concorriam mais com canteiros de plantas aromáticas e medicinais e ao constatar o potencial de um concurso voltado para a agricultura biológica (alimentação mais sustentável e mais saudável) fez-se essa alteração a partir de 2012 até ao presente; passando assim de “Escola Mais Florida” para “Escola Mais Verde”, de flores, em jardins ou floreiras, para hortas convencionais ou verticais.

OBJETIVOS:

O principal é incentivar o espírito de cidadania, de empreendedorismo e sensibilidade ambiental de todas as crianças e jovens envolvidos e, em conjunto com a comunidade escolar, tornar a curto prazo os espaços escolares mais atrativos e sustentáveis, e a longo prazo formar cidadãos que saibam produzir hortícolas, enquadrados numa economia circular e desse modo, fazer com que estimem os espaços verdes públicos, participem ativamente na vida comunitária, se alimentem corretamente e desenvolvam um salutar gosto pela contacto com a Natureza.

DESCRIÇÃO:

Os destinatários são: jardins de infância, escolas do 1.º, 2.º/3.º Ciclos e ATL, do concelho de Braga. As modalidades são hortas verticais e / ou hortas convencionais. Cada entidade deverá elaborar um “caderno diário para cada modalidade a que concorra, com o máximo de 25 páginas A4, constituindo um registo de todas as atividades realizadas, ilustrações elaboradas pelos alunos ou fotografias e tudo o mais que se achar relevante, nomeadamente: origem das sementes, bolbos ou plantas (se possível variedades regionais), fertilização biológica, (vermi)compostagem, a proveniência da água de rega, sistema de rotação de culturas e consociações. A CMB, em abril, procede à entrega, a cada entidade inscrita, de 20 plantas aromáticas e medicinais bem como sementes das mesmas pois considera-se essencial a sua presença na horta, como forma de controlo de pragas e doenças e serve de estímulo para as escolas concorrentes e oportunidade de aprendizagem para os alunos, ao assistirem à germinação das sementes. As equipas envolvidas recebem formação numa das temáticas à escolha (Água, Consumo Sustentável, Resíduos Sólidos Urbanos, Alterações Climáticas, Biodiversidade, Jardinagem Sustentável, Plantas Aromáticas e Medicinais, Organismos Geneticamente Modificados,

(Vermi)Compostagem, Solo e sua Fertilidade, Alimentação Saudável e Sustentável, Agricultura Biológica, Hortas Convencionais, Verticais ou Inclusivas, Hortas nas Varandas, Os Aliados da Horta, Controlo de Pragas e Doenças, As Crianças e a Horta). A formação decorre em dia e hora a combinar, para alunos, pais e encarregados de educação, docentes e/ou funcionários e nas instalações da entidade. O espaço a concurso, assim como o caderno, é sujeito a apreciação por parte do Júri. São tidos como complementares os pontos obtidos por utilizações de resíduos, ex. (vermi)composto produzido na escola, latas, embalagens de cartão complexo, pneus, entre outros a delinear canteiros, a fazer de vedação, ninhos, comedouros ou bebedouros de aves, etc. São atribuídos 3 prémios a cada escalão, dentro de cada modalidade, constituídos por material didático ligado à horticultura/jardinagem. Cabe a um júri, previamente definido (composto por um docente convidado e dois elementos do Pelouro do Ambiente), a seleção dos vencedores. Os resultados, do concurso, são apresentados publicamente por altura das festas de S. João (junho).

RESULTADOS:

No ano letivo 2018/19 houve 29 espaços a concurso, 2017/18, 20 espaços; 2016/17 – 21 espaços; 2015/16 – 17 espaços; 2014/15 – 15 espaços; 2013/14 – 23 espaços; 2012/13 – 9 espaços; 2011/12 – 11 espaços. Não é possível indicar a % de alunos pois muitas escolas não quantificaram os alunos envolvidos. Houve aumento de consumo de hortícolas por parte das crianças mas não conseguimos quantificar. Algumas escolas entregaram hortícolas (cebolas, couve coração, alface, cenouras, etc.) às crianças que, a pedido das docentes, divulgaram depois as receitas em que foram utilizadas em casa. As crianças comeram no JI/EB1 (por estes terem confeção própria) as hortícolas que antes não comiam em casa pois “tinham sido produzidas por elas”.

FINANCIAMENTO: Fundos próprios do Pelouro do Ambiente, em Educação Ambiental. Os prémios e as plantas oferecidas implicam cerca de 2000€, e um colaborador a dar formação.

LIÇÕES APRENDIDAS: Uma Eco-Escola partilhou como se organizou: levou a cabo o concurso interno, atribuindo um talhão a cada turma do 8.º ano e estas fizeram projetos e implementaram-nos, ganhando a turma que mais pontos reuniu, tendo em conta as consociações, rotações, etc. Isso já foi replicado por outras escolas, de forma a estimular a competição e a motivação dos alunos para se envolverem na criação e manutenção da horta escolar, que depois concorre como uma só, ao presente concurso. As dificuldades prenderam-se com falta de formação dos docentes na área agrícola (daí o acréscimo no regulamento da obrigatoriedade de formação) e a obtenção de plantas/sementes. Pretende-se o envolvimento da comunidade escolar pelo que a autarquia apela à obtenção destas a partir dos avós, tios, vizinhos, etc. em vez de comparem.

CONTACTOS: cristina.costa@cm-braga.pt, 253 202 860.

FONTES ADICIONAIS: <https://www.cm-braga.pt/pt/1101/viver/ambiente/educacao-sensibilizacao-ambiental/criancas-e-estabelecimentos-de-ensino/item/item-1-480>

32. Processo de transição para uma economia circular na área da alimentação

PROMOTOR: Pelouro da Inovação e Ambiente da Câmara Municipal do Porto,
Departamento Municipal de Planeamento e Gestão Ambiental

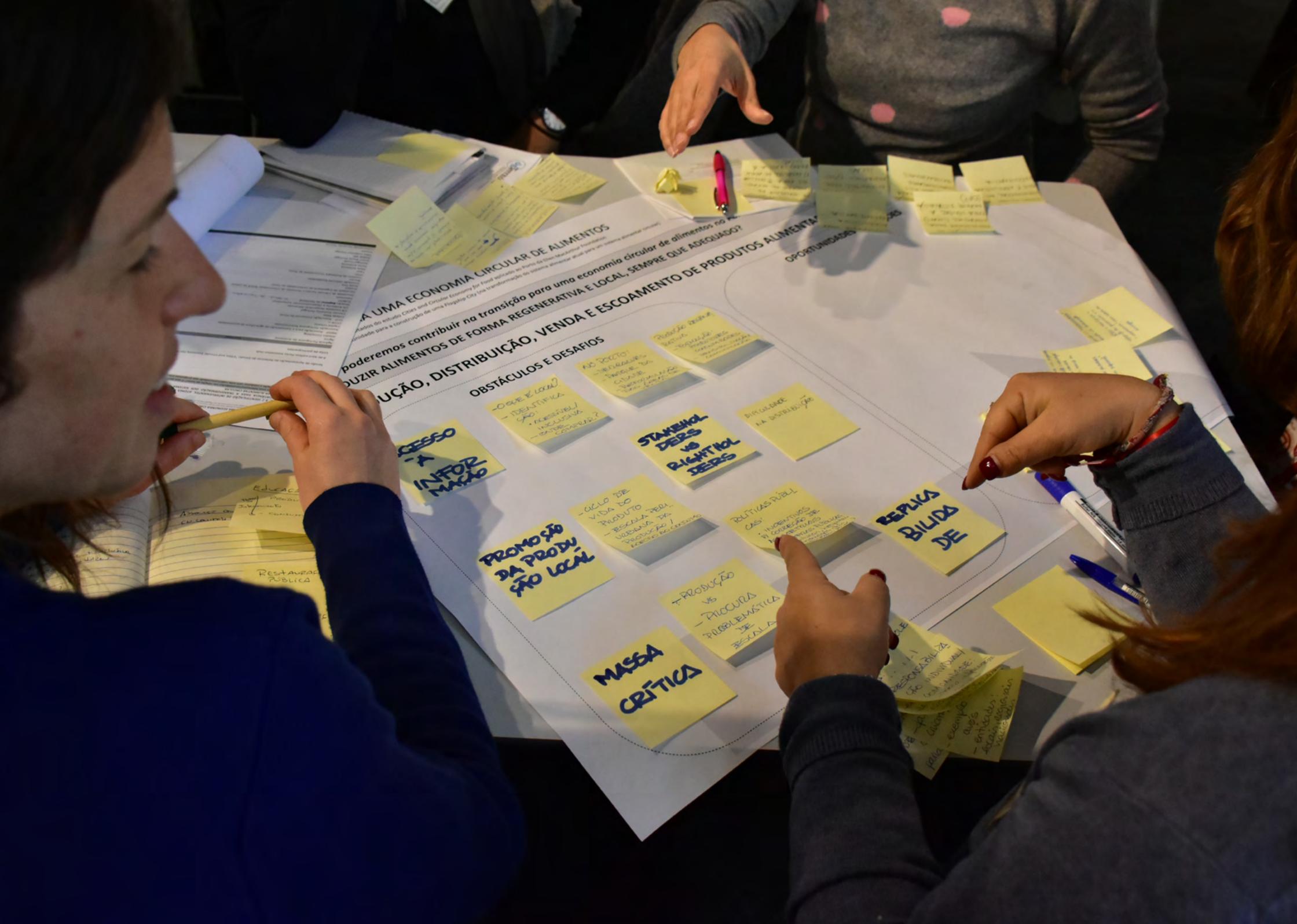
LOCALIZAÇÃO: Porto



PROGRAMAS
ALIMENTARES LOCAIS



VALORIZAÇÃO DE
RESÍDUOS/DESPERDÍCIO



UMA ECONOMIA CIRCULAR DE ALIMENTOS

Poderemos contribuir na transição para uma economia circular de alimentos no futuro próximo?

PRODUÇÃO, DISTRIBUIÇÃO, VENDA E ESCOAMENTO DE PRODUTOS ALIMENTARES

OBSTÁCULOS E DESAFIOS

ACCESSES À INFORMAÇÃO

- O QUE É LOCAL?
- IDENTIFICAÇÃO
- NECESSIDADE
- INCLUSÃO
- TRANSPARÊNCIA?

PROMOÇÃO DA PRODUÇÃO LOCAL

- CICLO DE VIDA DO PRODUTO
- ESCALA DE PRODUÇÃO
- PRODUÇÃO LOCAL

MASSA CRÍTICA

- PRODUÇÃO VS. PROBLEMATICA DE ESCALA

STAKEHOLDERS VS. PLANTHOLDERS

NO DOUTORADO
- INTERDISCIPLINAR
- COLABORATIVO
- PARTICIPATIVO

IMPULSÃO NA DISTRIBUIÇÃO

POLÍTICAS PÚBLICAS
- INCENTIVOS
- REGULAMENTAÇÃO
- FISCALIZAÇÃO

REPLICA BILIDA DE

REPRODUTIBILIDADE
- ESCALA
- EXEMPLOS
- ENTÃO
- TRANSFERÊNCIA

Documentos e formulários de apoio à reunião.

Notas de uma participante: Educação, Restauração Pública, etc.

ANTECEDENTES:

Em 2017, com o contributo de vários parceiros (empresas, universidades, associações, cidadãos, entre outros), o Município do Porto (MP) define o Roadmap para a cidade do [“Porto, Cidade Circular em 2030”](#), com quatro eixos estratégicos para a transição do município para uma economia circular (EC). Em 2018, a convite da Ellen MacArthur Foundation (EMF)¹, o Porto é uma das 4 cidades-foco do estudo [Cities and Circular Economy for Food](#) (Cceff), o primeiro passo da [Iniciativa Food](#), no qual são apresentadas oportunidades económicas, benefícios e prioridades para a EC no sistema alimentar. No Porto, o estudo alargou-se à área metropolitana. A equipa do MP² e os parceiros³ agregaram informação e definiram prioridades para a transformação do sistema alimentar local. Em 2019, o MP [promove a criação de uma comunidade específica](#) e, com o seu apoio, concorre ao programa Flagship City da [iniciativa Food](#), tendo sido selecionado como Participant City, juntamente com Almere, Barcelona, Lisboa, Milão, Rio de Janeiro, Salvador, Sevilha, Toronto e Torres Vedras⁴. Ainda em 2019, o Porto integra a [rede CE100](#)⁵.

OBJETIVOS:

Com base no conhecimento agregado, o Porto definiu ambições que passaram a integrar as prioridades do MP para uma economia circular (referidas no relatório Cceff): (a) Estudar os fluxos dos alimentos que entram no seu território e identificar a capacidade de abastecimento dos produtores regionais, apoiando um sistema alimentar regenerativo; (b) Expandir projetos atuais impulsionados ou apoiados pelo MP (ex. [Rede Municipal de Hortas Urbanas](#), desde 2003; [Operação Restauração 5 Estrelas](#), desde 2008; [Dose Certa](#), desde 2012; [Rede de Restaurantes Solidários](#) e [Embrulha](#), desde 2016; [Recolha seletiva porta-a-porta de resíduos orgânicos](#), desde 2018) e ajudar a desenvolver novos projetos que reduzam ou valorizem o desperdício alimentar; (c) Promover opções alimentares saudáveis, privilegiando produtos locais e de qualidade; (d) Envolver a comunidade, potenciando a partilha de conhecimento e simbioses para acelerar a transição para um sistema alimentar baseado nos princípios de EC.

¹ Ellen MacArthur Foundation, líder na aceleração da transição para uma EC, com empresas, governos e academia.

² Equipa técnica constituída por 4 elementos das áreas funcionais arquitetura paisagista, biologia e engenharia.

³ Fundação Calouste Gulbenkian (do conselho consultivo da iniciativa), Aliados - the challenges consulting, Lipor - serviço intermunicipalizado de gestão de resíduos do grande Porto, Sonae MC.

⁴ Estas cidades acompanham as Flagship Cities: Londres, S. Paulo e Nova Iorque. Em 3 anos as cidades implementarão soluções que conduzam a um sistema alimentar circular, saudável e regenerativo.

⁵ Rede global promovida pela EMF para estimular a EC pela partilha de conhecimento e cocriação entre organizações públicas e privadas, atuando na aplicação dos princípios circulares adaptados à realidade local.

DESCRIÇÃO:

O roadmap e o estudo Cceff contaram com a colaboração de diversas entidades e pessoas¹. Deste modo, garantiu-se um diagnóstico completo, a criação da rede e o ajuste da visão entre todos. Até ao momento realizaram-se cinco workshops no âmbito da EC², um dos quais exclusivamente e outro parcialmente dedicados ao sector alimentar. No primeiro foram reconhecidos os respetivos interesses, expectativas e potenciais papéis dos interessados. No segundo foram debatidas iniciativas para acelerar a transição no sistema alimentar. Os próximos passos consistem na caracterização de aspetos detalhados do setor, na identificação de quatro iniciativas prioritárias³ e no desenho de um programa municipal para a transformação do sistema alimentar assente nas prioridades mencionadas no ponto 5.

RESULTADOS:

Desde o seu arranque em setembro de 2014 foram acompanhados 189 jovens no âmbito da promoção de competências de empregabilidade e 107 jovens, com atividades ou oportunidades efetivas e diretas de acesso a ações de empreendedorismo e empregabilidade ou até mesmo a formação e entrada no mercado de trabalho. Desde fevereiro de 2018, dos 55 jovens acompanhados no âmbito do projeto, 27 jovens entraram no mercado de trabalho (ex. construção civil, área do comércio/ turismo, área agrícola).

¹ Atores do roadmap "Porto, cidade circular em 2030": empresas, cidadãos, escolas e MP. Informação detalhada no relatório;

² Workshops durante o processo de construção do roadmap, 1 workshop dedicado exclusivamente ao sector alimentar, 1 workshop de lançamento da rede CE100 no Porto onde foi focado o tema do sistema alimentar, 1 workshop no âmbito da economia colaborativa e economia circular.

³ A seleção das iniciativas será feita pela equipa do MP, considerando os contributos resultantes dos workshops

FINANCIAMENTO:

Até ao momento, fundos próprios. O apoio da EMF e parceiros é de carácter técnico.

LIÇÕES APRENDIDAS:

(a) A grande carência de dados rigorosos sobre o sistema alimentar e a falta de uniformização e sistematização de metodologias de monitorização de dados (lição apreendida durante a elaboração do estudo Cceff);(b) a vontade da comunidade (desde o produtor ao consumidor) na definição de estratégias e iniciativas que promovam a transformação do sistema alimentar linear para um circular.

CONTACTOS:

Pedro Pombeiro, Diretor do Departamento Municipal de Planeamento e Gestão Ambiental
pedropombeiro@cm-porto.pt, Câmara Municipal do Porto

FONTES ADICIONAIS:

www.cm-porto.pt/economia-circular

33. Horta Urbana Solidária de Faro: Rooftop num edifício público

PROMOTOR: Câmara Municipal de Faro, Ambifaro, Associação Algarvia de Pais e Amigos de Crianças Diminuídas Mentais, Grupo HUBEL, Universidade do Algarve

LOCALIZAÇÃO: Faro



PRODUÇÃO



SENSIBILIZAÇÃO
/EDUCAÇÃO

Herla Urbana Solidária

Conceção e execução de
Hubel Indústria da Água,
em colaboração com os cursos
de Arquitetura Paisagista e
Agronomia da Universidade
do Algarve.

hubelagua.com



ANTECEDENTES:

Há uma franja da população que vive muito acentuadamente o isolamento e a exclusão social, nomeadamente as pessoas com deficiência intelectual e desempregados de longa duração ou beneficiários de Rendimento Social de Inserção (RSI). A criação da horta urbana pretendia capacitá-los, conseguir que se incluíssem socialmente, que desenvolvessem hábitos saudáveis e, também, de alguma forma, se sentissem capazes de, com um sentimento de pertença à sociedade.

OBJETIVOS:

Os objetivos são: a) Incentivar modo de produção biológico; b) Incentivar a agricultura sustentável; c) Promover hábitos de alimentação de vida saudáveis e o consumo direto de produtos locais; d) Sensibilizar a população para a necessidade de respeitar, proteger e defender o ambiente; e) Promover a educação da população em geral e da comunidade escolar relativamente à agricultura biológica e as boas práticas de cultivo ambientais; f) Fortalecer o espírito de comunidade e de partilha entre os utilizadores; g) Promover a inclusão social; h) Melhorar o bem-estar físico e psíquico dos utilizadores; i) Incentivar a requalificação ambiental.

DESCRIÇÃO:

A APACDM é a instituição de solidariedade social responsável pela horta. Esta instituição é destinada a jovens e adultos com deficiência intelectual moderada ou grave, integra cerca de 180 utentes e desenvolve atividades educativas, formativas, de reabilitação e lúdicas. A área útil de produção é de cerca de 100 m² distribuídos no terraço, do último piso, do Mercado Municipal de Faro. Nesta área serão cultivadas hortícolas, plantas aromáticas, medicinais e condimentares, seguindo os princípios da agricultura biológica/tradicional. Existe um jovem que cuida da horta sob orientação da AAPACDM e da empresa HUBEL. Esta empresa fornece equipamentos de rega, sementes e adubos, e faz o aconselhamento técnico que garante a gestão e manutenção adequada da rega. O sistema de rega usado é do tipo localizado (gota-a-gota) para assegurar uma maior eficiência no uso da água. A UAIG colabora com o saber técnico e consultadoria.

RESULTADOS:

Neste projeto os utentes obtêm o benefício de conseguir produzir os seus próprios alimentos. Os produtos são também destinados à cantina social e os excedentes são distribuídos por famílias carenciadas sinalizadas pelos serviços sociais da autarquia (Simiris, M., 10 de Junho de 2019; 20 de Junho de 2019). A escolha dos produtos a produzir é da responsabilidade da instituição AAPACDM. O desenvolvimento de uma plataforma digital permite ajudar na gestão da produção de cabazes de alimentos biológicos, para distribuição porta a porta. Está igualmente previsto a organização de workshops que visam ensinar a comunidade a cultivar alimentos e a cozinhá-los.

FINANCIAMENTO:

A Horta Urbana Social representa um investimento na ordem dos 40 mil euros e foi submetida uma candidatura, na ordem dos 130 mil euros, ao Programa Parcerias para o Impacto do Programa Portugal Inovação Social (Simiris, M., 10 de Junho de 2019; 20 de Junho de 2019).

LIÇÕES APRENDIDAS:

A agricultura urbana é hoje um tema presente nas agendas políticas e tem cada vez com mais adeptos. Estas iniciativas não permitem alimentar toda a população e não substituem a agricultura tradicional, mas têm muito potencial, atendendo aos benefícios: a produção de alimento de qualidade, pois os alimentos naturais são muito mais nutritivos e não contêm agrotóxico, a redução do efeito de ilha de calor urbana, evitar o escoamento de águas pluviais, fixação de nitrogénio, controlo de pragas e economizar energia. Os beneficiários desta iniciativa apontam ainda como razões importantes, a social e terapêutica. A agricultura urbana pode assim, contribuir para a (re)qualificação urbana, qualificando a comunidade.

CONTACTOS:

Jorge Leitão, Presidente da AAPACDM; geral@aapacdm.com

FONTES ADICIONAIS:

Simiris, M., 10 de junho de 2019. Mercado Municipal de Faro vai ter uma das maiores hortas urbanas da Europa. Jornal Barlavento.

<https://www.barlavento.pt/destaque/mercado-municipal-de-faro-vai-ter-uma-das-maiores-hortas-urbanas-da-europa>

Simiris, M., 20 de junho de 2019. Já crescem legumes e esperança na nova Horta Urbana Solidária de Faro. Jornal Barlavento.

<https://www.barlavento.pt/algarve/ja-crescem-legumes-e-esperanca-na-nova-horta-urbana-solidaria-de-faro>

34. Projeto Terra Jovem – estratégia inclusiva e sustentável de intervenção local

PROMOTOR: Associação de Promoção de Públicos Jovens em Risco (APPJ)

LOCALIZAÇÃO: Ponta Delgada



SENSIBILIZAÇÃO
/EDUCAÇÃO



TRANSFORMAÇÃO



VALORIZAÇÃO DE
RESÍDUOS/DESPERDÍCIO



ANTECEDENTES:

O Projeto Terra Jovem teve o seu arranque em setembro de 2014 e constituiu uma experiência-piloto do ponto de vista da construção e implementação de uma nova estratégia interventiva, assente numa resposta de base comunitária, a partir da comunidade, dos seus interesses e dos seus recursos. Este projeto surgiu no âmbito da natureza interventiva da APPJ - Associação de Promoção de Públicos Jovens, que identificou a necessidade de promover competências de empregabilidade de jovens em situação de exclusão social. Na organização desta resposta juntaram-se outros parceiros com responsabilidades na intervenção com jovens em risco, na área da solidariedade social e no âmbito do poder local, os quais partilhavam as mesmas preocupações. A resistência dos jovens em sair das suas localidades, para frequentar programas de apoio ou formação, o interesse comum pela agricultura e o interesse pelo desenvolvimento e impacto sustentável contribuíram para a organização desta resposta, de natureza comunitária e com o foco na área agrícola.

OBJETIVOS:

1. Promover competências de empregabilidade (reforço dos recursos pessoais, sociais e o conhecimento das respostas públicas e do mercado de trabalho) junto de jovens em situação de vulnerabilidade social, através de um duplo movimento de ativação dos jovens e ativação das comunidades, numa lógica territorial de empreendedorismo social, de coesão e justiça social e desenvolvimento sustentável.
2. Ativar e mobilizar os jovens para a empregabilidade, assente na valorização pessoal, autoestima e redescoberta das soft skills, tornando-se mais competitivos e mais conscientes da sua real experiência e capacidades adquiridas;
3. Aumentar a visibilidade das respostas de emprego e de formação existentes;
4. Promover a visão dos Territórios/Comunidades como instrumento de intervenção social, bem como a importância e papel dos territórios no campo da empregabilidade jovem;
5. Sensibilizar para a necessidade em “colocar na agenda” da comunidade e do Poder Local, as questões da empregabilidade jovem e a necessidade de oportunidades e da ativação dos territórios.

DESCRIÇÃO:

A operacionalização do Projeto Terra Jovem é suportada por um trabalho conjunto entre os jovens e uma equipa de técnicos (psicologia, animação e serviço social, engenharia agrária, tendo como entidade cogestora a Associação de Juventude da Candelária (AJC). No campo da ativação das comunidades e tendo por base o princípio da Boa Governança, o Mapeamento do Território (realizado pela equipa do projeto, como pelos jovens) surge como componente fundamental na constituição de redes territoriais de parceiros, na identificação de recursos e potencialidades e na própria identificação de outros jovens. Outra componente do projeto é constituição de grupos de formação transversal (competências pessoais, sociais e de empregabilidade) e formação teórica/prática certificada em agricultura. A produção e prática em agricultura surgem enquanto espaço de treino de competências. A criação da linha de Produtos Terra Jovem (Azeite piri-piri, Chá de Banho, Sais de Banho, Óleos macerados e Incensos naturais), são o resultado da transformação das ervas aromáticas e das pimentas presentes no terreno Terra Jovem. O “Sabão de loiça” é o resultado da reciclagem dos óleos de girassol usados dos restaurantes locais, visando aqui o desenvolvimento sustentável e ações amigas do ambiente. Outra componente do projeto é o “Mosaico de Oportunidades”, assente num modelo não – prescritivo de apoio e de acompanhamento, desenvolvendo-se através de ações negociadas e co construídas com os próprios jovens e as empresas/organizações e cujo eixo central é a valorização dos recursos que os jovens dispõem em vez do enfoque nos seus défices ou insuficiências para o mundo do trabalho.

RESULTADOS:

Desde o seu arranque em setembro de 2014 foram acompanhados 189 jovens no âmbito da promoção de competências de empregabilidade e 107 jovens, com atividades ou oportunidades efetivas e diretas de acesso a ações de empreendedorismo e empregabilidade ou até mesmo a formação e entrada no mercado de trabalho. Desde fevereiro de 2018, dos 55 jovens acompanhados no âmbito do projeto, 27 jovens entraram no mercado de trabalho (ex. construção civil, área do comércio/ turismo, área agrícola).

FINANCIAMENTO:

O Projeto Terra Jovem, inicialmente cofinanciado pelo Programa Cidadania Ativa – Fundos EEA Grants (fundos provenientes da Noruega, Islândia e Liechtenstein), com gestão pela Fundação Calouste Gulbenkian, é atualmente financiado pela Direção Regional da Solidariedade Social desde fevereiro de 2018, demonstrando também a consolidação e reconhecimento da metodologia de intervenção do Projeto com jovens NEET pela sua inclusão na Estratégia Regional de Combate à Pobreza e Exclusão Social do Governo Regional dos Açores.

LIÇÕES APRENDIDAS:

A importância de um programa com enfoque central no desenvolvimento COMUNITÁRIO, LOCAL E SUSTENTÁVEL; As vantagens de programa interativo com a comunidade local (colocando a formação ao serviço das necessidades da comunidade local combinando-as com as prioridades de cada jovem participante no projeto); O sucesso em associar os jovens participantes no projeto a um conceito de Desenvolvimento Sustentável, estabelecendo uma relação de cada jovem, de um grupo de jovens de forma mais agregada, com tarefas ligadas à sustentabilidade do e no território; A importância em conjugar as 3 vertentes presentes: as necessidades da economia local, as oportunidades de emprego coletivo/individual e as exigências do desenvolvimento numa base mais sustentável; A importância de um compromisso governamental público e do apoio da rede de parceiros para a criação de novas respostas territoriais; A importância de um paradigma de intervenção que assume os territórios enquanto instrumentos de intervenção social.

CONTACTOS:

Pedro Gomes (Coordenador do Projeto); e-mail: appjovens@gmail.com; +351 296 281148

FONTES ADICIONAIS:

—

35. Primeiro acelerador de empresas do setor agro- alimentar, i-Danha Food Lab

PROMOTOR: BGI - Building Global Innovators, S.A. e Câmara Municipal de Idanha-a-Nova

LOCALIZAÇÃO: Idanha-a-Nova



SENSIBILIZAÇÃO
/EDUCAÇÃO



PROGRAMAS
ALIMENTARES LOCAIS



MARKETING



BUILDING
GLOBAL
INNOVATORS
BY TECH ACCELERATOR

i-Danha Food Lab
Annual Event
8/9/10 NOV 2019
Monsanto, ID, 11h - 19h - Nova



12
i-Danha Food Lab
Annual Event

ANTECEDENTES:

Em 2016, a BGI foi desafiada pela Câmara Municipal de Idanha-a-Nova para criar uma estratégia que solucionasse problemas críticos para a região, como o decréscimo da população, o êxodo da população rural para as grandes cidades, o abandono escolar e a baixa retenção de talento, causando o fecho de vários serviços sociais (ex. hospitais e escolas) e a degradação da qualidade de vida e da valorização dos ativos da região. De forma a resolver estes problemas, a BGI desenvolveu o Programa de Aceleração i-Danha Food Lab.

OBJETIVOS:

O i-Danha Food Lab tem como objetivo capacitar a população local de idanha-a-Nova relativamente a modelos de negócio mais eficientes a nível de recursos agrícolas. Como impacto a longo termo pretendemos promover o consumo de produtos e serviços locais; captar talento jovem e qualificado para a região; e melhorar a qualidade de vida dos produtores locais através da melhoria da qualidade do seu negócio.

DESCRIÇÃO:

O i-Danha Food Lab é um acelerador de startups e empresas com negócios tradicionais (como por exemplo: padarias, empresas de produção local, entre outros), focando-se em empresas da área alimentar. O programa tem a duração de 6 meses, onde as empresas aceites (6 por ano) recebem um apoio financeiro até €15.000, maioritariamente para verificação de protótipo e validação do modelo de negócio diretamente com fornecedores e clientes. As empresas têm também acesso a dois bootcamps (formação intensiva de 3 a 5 dias a nível do modelo de negócio) e a um programa de mentoria personalizada de acordo com os desafios da empresa, com 8 reuniões semanais em que especialistas na sua área (mentores) falam individualmente com a empresa sobre a evolução do seu negócio providenciando feedback, contactos e o seu conhecimento. Este programa culmina no Evento Anual i-Danha Food Lab, onde são discutidos vários tópicos relacionados com métodos de produção mais sustentáveis e que junta empreendedores, representantes de Comissão Europeia, investigadores, investidores, estudantes, produtores e entidades governamentais.

RESULTADOS:

Resultados do Programa de Aceleração: 3 Edições com 146 candidaturas recebidas de 409 empreendedores oriundos de 22 países diferentes. 19 empresas aceleradas com uma taxa de sobrevivência de 89% - as empresas aceleradas ao longo destes 3 anos foram: Sensefinity, Agroop, Padaria Gaspar Fernandes, Sementes Vivas, Trigger Systems, TerraPro, Agrodrono, Aquaponics Iberia, Open Grow, Blue Panopli, Lab Mov, Nature Fields, Planetiers, Mercado de Resíduos, Canábis d'Idanha, Salys, Smart Farmer, Real Idanha e Absinto d'Idanha. 7 bootcamps organizados; 6 pilotos implementados na região - com foco na Aquaponics Iberia e Trigger Systems; e 46 menções nos media. Resultados do Evento Anual: 4 edições; 800 participantes; 117 startups; 67 oradores internacionais; 20 multinacionais; 30 menções nos media; parceria com o Instituto Europeu de Inovação e Tecnologia (EIT) - EIT Climate-KIC, EIT Digital e EIT Food.

FINANCIAMENTO:

Financiamento através da Câmara Municipal de Idanha-a-Nova, co-financiamento adquirido através do EIT Climate-KIC - Pathfinder, co-financiamento adquirido através do Climate-KIC - Accelerator, co-financiamento adquirido através do CoLab.

LIÇÕES APRENDIDAS:

Com este programa foi possível perceber a importância do compromisso e apoio político no crescimento de iniciativas inovadoras e na criação de uma comunidade com os mesmos valores. Através desta iniciativa foi possível analisar o mercado agrícola Português, bem como o potencial de estratégias que promovem sinergias entre os pequenos e médios produtores e as empresas tecnológicas em áreas agrícolas. As principais barreiras encontradas foram o contacto com o mercado de produtores disperso e com recursos limitados de tempo, sendo criadas ferramentas para solucionar estes desafios como por exemplo um Observatório de Produtores que coloca produtores em contacto com a academia. Foram capacitados desta forma 19 empresas a nível de modelos de negócio, entre eles 9 negócios tradicionais e 10 startups. Foi possível também observar a criação de 6 empresas no território de Idanha-a-Nova.

CONTACTOS: geral@bgi.pt / BGI

FONTES ADICIONAIS: Website do Programa i-Danha Food Lab:

<https://www.bgi.pt/idanha-food-lab>

Menções nos media:

<https://www.dinheirovivo.pt/fazedores/acceleradora-de-idanha-a-nova-avanca-com-seis-novas-startup/> -

https://www.rtp.pt/play/p4224/e374294/portugal-em-direto?fbclid=IwAR2d3fA-YiWfUV4RI5_Kc2_NjePx03jAeB5exNUZzQZUMKcqXHKLabxpfk4 - Parte 1: 3:25 a 7:26

<https://www.publico.pt/2018/11/14/p3/noticia/idanha-food-lab-voltou-para-cultivar-o-silicon-valley-do-campo-1850948>

<https://www.portugal.gov.pt/pt/gc22/comunicacao/noticia?i=tecnologia-deve-fazer-a-diferenca-na-projecao-da-agricultura-biologica>

<https://sicnoticias.pt/economia/2019-11-10-Empresa-de-Idanha-a-Nova-recupera-sementes-tradicionais#>

Vídeos do Evento em 2017: <https://www.youtube.com/watch?v=b10jX68qiW8>

Vídeo do Evento em 2018: <https://www.youtube.com/watch?v=qfNxfmJebJA&feature=youtu.be>

Vídeo do Evento em 2019: <https://youtu.be/89QUGUIRG9k>

36. Centro Documental Raiano, uma base documental sobre agricultura biológica e saudável disponível ao público

PROMOTOR: Associação de Recursos Ambientais e Alternativos – Portugal

LOCALIZAÇÃO: Idanha-a-Nova



SENSIBILIZAÇÃO
/EDUCAÇÃO



ANTECEDENTES:

O CDR é o resultado da recolha bibliográfica da vida profissional dos dois fundadores, Jean-Claude Rodet e Francine Fleury-Rodet, que desde 1975 recolheram documentos, revistas e livros sobre alimentação biológica e saúde. A ligação do casal a Portugal remonta aos anos 80 do século passado, quando cofundaram a associação nacional de agricultura biológica Agrobio (1985). Nos anos 90 o casal instala-se no Canadá onde desenvolve atividade no âmbito da saúde e alimentação saudável. No início dos anos 2010 o casal retorna a Portugal, país com o qual sempre manteve relações nomeadamente no âmbito de formações ministradas na loja Miosótis, em Lisboa. Ao retornar a Portugal coloca-se a questão de onde depositar, e ao mesmo tempo tornar acessível ao público, um vasto espólio bibliográfico. Após contacto com o presidente do Município de Idanha à Nova, as instalações do futuro CDR foram disponibilizadas passando a complementar o programa de Idanha como a 1.^a Bio Região Portuguesa. As instalações do CDR foram inauguradas em 22 de março de 2017 pelo Ministro do Ambiente de Portugal, o Eng. João Pedro Matos Fernandes, e Presidente da Câmara Municipal de Idanha-a-Nova, o Eng. Armindo Moreira Palma Jacinto.

OBJETIVOS:

Disponibilizar a todos (particulares / professores / animadores / políticos / associações / investigadores...) documentação em várias línguas (principalmente francês, inglês, português...) sobre os tópicos de saúde, alimentação, consumo, agricultura, pecuária, horticultura, educação ambiental. Informar - sem dogmatismo - aprender, entender e encontrar soluções através de periódicos, documentos e livros - de vulgarização ou especializados - para consulta no local.

DESCRIÇÃO:

Atualmente, o CDR ocupa um espaço de aproximadamente 400m² nas dependências da incubadora de empresas administrada pelo Centro Municipal de Cultura e Desenvolvimento de Idanha-a-Nova. O espólio bibliográfico é constituído por: livros (cerca de 15.000); revistas: 230 coleções; centenas de caixas de documentos temáticos contendo artigos; estudos sobre mais de 700 tópicos, cobrindo todos os aspetos da ecologia, saúde humana, saúde animal, saúde das culturas, saúde do solo, nutrição. O CDR promove o relacionamento entre os atores da agroecologia, agrobiologia, proteção ambiental, desenvolvimento sustentável, recolhendo, processando, classificando e divulgando informações relevantes relacionadas a todas as preocupações sociais atuais.

RESULTADOS:

Desde que iniciou as suas atividades o ARAA-Pt tem vindo a desenvolver: a) Ateliers e conferências pontuais sobre: 1) A nutrição individualizada; 2) as dietas específicas de acordo com os estados de saúde (diabetes, por exemplo); 3) o balanço alimentar, de acordo com as idades; 4) jardinagem, agricultura e agricultura biológica; 5) os efeitos nocivos dos pesticidas no ambiente e na saúde; 6) as práticas alternativas aos pesticidas; 7) diferentes temas ambientais, a pedido do Presidente da Bio Região ou de instituições locais; h) Animações em congressos ou eventos locais como: IdanhaFoodLab, Congresso de Medicina Tradicional, Feira Raiana, Fórum de Ruralidade, Fórum de Inovações, Dia da Diabetes; i) Intervenções durante eventos regionais ou nacionais (Feira Agrícola de Braga, criação de Bio-Regiões ...), FISA; j) Suporte técnico a produções agrícola; i) Pesquisa documental para empresas que peçam a constituição de arquivos temáticos; k) Acompanhar indivíduos ou estudantes para pesquisas específicas ou académicas; l) Criação de documentos ou arquivos para o município: apresentação da Bio-Região em 6 idiomas, caderno das 50 iniciativas / inovações; m) A busca de soluções alternativas para situações específicas: capina ecológica, pragas de palmeiras, protocolos de cultivo, ração animal com alto valor nutricional, patologias de animais de criação.

FINANCIAMENTO:

O CDR subsiste através do apoio financeiro do Município de Idanha à Nova, que disponibilizou o edifício e garante os custos de manutenção do mesmo. Os equipamentos informáticos e expositores foram financiados pelos fundadores. A Associação de Recursos Ambientais e Alternativos – Portugal continua à procura de financiamento que lhe permita contratar um funcionário capaz de continuar o trabalho de catalogação dos documentos e manter as instalações abertas ao público diariamente.

LIÇÕES APRENDIDAS:

A perseverança de um casal é fundamental para a manutenção de um espólio bibliográfico. A execução do projeto pelos custos implicados não poderia existir sem a vontade política e apoio financeiro do município de Idanha à Nova.

CONTACTOS:

rodetfleury@gmail.com

FONTES ADICIONAIS:

<https://www.facebook.com/Centro-Documental-Raiano-231631457367767/>

<http://www.drjeanclauderodet.com/>

Nacional
Intermunicipal
Local
Municipal
Local

37. Horticultura terapêutica ao serviço dos maiores

PROMOTOR: Câmara Municipal de Braga

LOCALIZAÇÃO: Braga (Freguesia de São Victor)



PRODUÇÃO



CONSUMO



ANTECEDENTES:

A Casa do Areal, uma IPSS, que contempla Lar de Dia e Residencial de Idosos, mostrou interesse em implementar uma horta em modo produção biológico, uma vez que dispunham de espaço físico, e só não tinham avançado com a criação da mesma, por falta de um formador, o qual a CMB dispunha. Assim, juntando os esforços das duas entidades, pudemos satisfazer várias carências. Mais tarde juntou-se ao projeto um Jardim de Infância que não tendo espaço físico, por se localizar nas proximidades, e que já tinha por hábito de visitar os idosos, ajudar nas tarefas a realizar na horta.

OBJETIVOS:

O principal objetivo é maximizar, dentro das capacidades dos utentes, as funções sociais, cognitivas, físicas e psicológicas, melhorando a qualidade de vida dos mesmos, promovendo uma ligação mais próxima entre os utentes e as plantas; desenvolver a destreza motora e a motricidade fina (associada ao cultivo de sementes muito pequenas, dar nós, fazer estacaria, etc.); ao deixar uma ou mais plantas à responsabilidade do utente, restitui-lhe uma posição superior, o que o torna cuidador, em vez de recetor; possibilidade de passar mais tempo no exterior e em contacto com a natureza; contribuir para uma alimentação mais saudável e sustentável, uma vez que os ciclos das culturas são acompanhados e realizados pelos utentes, desde as sementeiras, à colheita e posterior confeção dos mesmos; promover a intergeracionalidade (uma vez que o Jardim de Infancia se associou à atividade posteriormente).

DESCRIÇÃO:

Este intercâmbio entre as duas instituições deu início em janeiro de 2019, tendo sido os recursos iniciais utilizados um conjunto de apresentações teóricas com diversas temáticas de Horticultura, seguida de atividades práticas na horta criada na Instituição. As sessões abrangem os mais variados temas, desde a importância da fertilidade do solo, fertilizantes naturais, rotação de culturas, propagação de PAM, consociações de culturas, controlo de pragas e doenças. Os produtos cultivados na horta são utilizados na confeção das refeições na Instituição, e os excedentes são levados para casa pelos utentes do Lar de Dia.

RESULTADOS:

30 utentes da Casa do Areal e 40 crianças do Jardim de Infância, crianças que tiveram um contributo essencial em alguns dias aquando da realização das tarefas práticas (sementeiras, plantações, monda e muitas vezes na rega), pois uma grande parte dos idosos tem mobilidade reduzida, doenças do foro psiquiátrico, sendo todos eles reformados e idosos. As colheitas contribuíram para a segurança alimentar e nutricional, pois os utentes passaram a consumir com mais regularidade legumes e a utilizar com mais frequência as plantas aromáticas, essencialmente em chás com a utilização das plantas cultivadas no espaço da horta. A horta não teve como objetivo suprir as necessidades alimentares dos utentes, mas sim de contribuir para uma alimentação mais saudável e sustentável.

FINANCIAMENTO:

Fundos próprios da CMB (Pelouro do Ambiente), só na compra de materiais (acessibilidade das cadeiras de rodas) e plantas e sementes. Já que a formadora é técnica da CMB.

LIÇÕES APRENDIDAS:

São vários os benefícios que foram satisfazendo as suas expectativas iniciais e motivações, sobretudo de aprendizagem, estimulação física e cognitiva, satisfação em executar e cuidar, e acima de tudo convivência intergeracional, havendo sempre uma boa receptividade e participação dos idosos individualmente ou mesmo quando partilhavam as tarefas com as crianças, em todas as tarefas.

CONTACTOS:

Ana Cristina Fernandes; ana.cfernandes@cm-braga.pt; +351253 202 860.

FONTES ADICIONAIS:

—

38. Produtos Biológicos nos Refeitórios Escolares – A iniciativa da Junta de Freguesia de Olivais em Lisboa

PROMOTOR: Junta de Freguesia de Olivais

LOCALIZAÇÃO: Lisboa (Freguesia de Olivais)



RESTAURAÇÃO



PROGRAMAS
ALIMENTARES LOCAIS



SENSIBILIZAÇÃO
/EDUCAÇÃO



ANTECEDENTES:

O desafio lançado pela Camara Municipal de Lisboa em 2015 de ser a Junta de Freguesia dos Olivais a gerir os refeitórios escolares, a sensibilidade da Junta de Freguesia em relação ao tema especialmente relativa à necessidade de melhorar a qualidade das refeições escolares, aliada à capacidade logística da Junta de Freguesia (apenas duas escolas das sete do 1.º ciclo não tinham cozinha) explicam a decisão do executivo pela “confeção das refeições localmente” em detrimento do “sistema de catering” vigente. A opção pela inclusão de produtos biológicos nas sopas e saladas resulta do desafio lançado pela Associação Portuguesa de Agricultura Biológica - Agrobio, prontamente aceite pela Junta de Freguesia de Olivais. Após negociações respeitantes ao fornecimento de produtos, custos e acompanhamento técnico, com a Agrobio. O projeto – piloto teve início em Abril de 2016 em quatro escolas da freguesia (Arco Iris, Sarah Afonso, Alice Vieira, e Santa Maria dos Olivais. Os bons resultados permitiram a continuidade do projeto nos anos letivos seguintes e a sua expansão às restantes escolas do 1.º ciclo, jardins de infância e Centro de Dia da Junta de Freguesia de Olivais no ano letivo seguinte.

OBJETIVOS:

Confeção de refeições escolares com produtos biológicos nos sete refeitórios escolares (1.º ciclo, e um jardim de infância) e um centro de dia da Junta de Freguesia dos Olivais. Na 1.º fase foram introduzidos produtos biológicos (ex. batata doce, cebola, abóbora, cenoura, curgete, alho francês, leguminosas e azeite) nas sopas e saladas. Na 2.º fase foram introduzidos a fruta e a carne biológica. Recentemente, 3.º fase foram introduzidos produtos biscoitos biológicos nos lanches escolares.

DESCRIÇÃO:

O projeto implicou um forte investimento da Junta de Freguesia de Olivais, nomeadamente: 1) compra de uma carrinha para transporte das refeições às duas escolas que não tinham cozinha, apetrechamento que entretanto já foi resolvido; 2) contratação de cozinheiras e auxiliares (a Junta de Freguesia optou por contratar localmente com base na Igualdade de Oportunidades e apoio ao emprego de profissionais com experiência em situação de desemprego com mais de 40 anos); 3) ações de formação e sensibilização para os funcionários, nomeadamente para trabalhar com produtos sazonais; 4) Repensar menus para aumentar o consumo de vegetais pelas crianças, por exemplo através da sua utilização não só na sopa mas também em purés ou da sua apresentação de forma atrativa; 5) introdução do dia vegetariano à quarta-feira, para todos os 1600 alunos que frequentam o 1.º ciclo e jardim de infância (ano letivo 2018/2019); 6) renovação da imagem através da

aquisição de louças e talheres coloridos, atualização do fardamento utilizado pelos funcionários das cozinha e monitores, criação de duas mascotes, o brócolo e a cenoura, alusivos à alimentação saudável; 7) estabelecimento de um protocolo com a Agrobio que garante o fornecimento de leguminosas (grão e feijão) e vegetais da época, necessários à preparação das saladas e sopas. O processo foi igualmente acompanhado por uma estratégia pedagógica e lúdica: o ano letivo 2017/ 2018 teve como mote – Escola sem Fronteiras, sendo cozinhados pratos representativos da gastronomia internacional, por exemplo a feijoada Brasileira (Brasil) ou a massa à Bolonhesa (Itália). Em 2018/ 2019 o mote foi Portugal de Lés – a – Lés, com pratos representativos da gastronomia regional, tais como a feijoada Transmontana, a caldeira Algarvia, a espetada Madeirense, ou a francesinha Portuense. Nesse dia o refeitório é decorado com símbolos alusivos à região retratado na ementa. As hortas escolares existentes facilitam a compreensão do ciclo produtivo e, pontualmente, são uma fonte de fornecimento adicional de hortícolas e aromáticas (ex. tomilho, coentros, salsa e orégãos). O programa de ementar biológicos nos refeitórios escolares é complementado com outros projetos dinamizados pela Junta de Freguesia referentes à compostagem dos resíduos orgânicos resultantes da confeção das refeições e o projeto de redução do desperdício alimentar na confeção e no prato.

RESULTADOS:

1) Aumento do número de refeições saudáveis consumidas mensalmente nos refeitórios escolares – de 25.905 refeições (ano letivo 2016/2017) para 32.865 refeições (ano letivo 2017/2018); 2) criação de emprego local (para além da equipa central foram criados um posto de cozinheira/o e dois postos de ajudantes em cada escola); constituição de uma cooperativa local de produtores biológicos; e ainda, 3) o aumento aproximado de 10% dos custos das refeições, em resultado da introdução de alimentos biológicos.

FINANCIAMENTO: Verba transferida pela Câmara Municipal de Lisboa, orçamento da Junta de Freguesia de Olivais e pais (escalão C que corresponde a 1,46 Euros/refeição)

LIÇÕES APRENDIDAS: 1) a vontade e sensibilidade política é fundamental nos processos disruptivos; 2) a existência de um mediador agiliza a relação com os produtores locais e a capacitação das equipas técnicas; 3) o fornecimento dos produtos biológicos de forma atempada e nas quantidades necessárias é facilitado pela organização dos produtores através da uma cooperativa - a Agricoop - Bio, criada especificamente para responder às necessidades da JFO; 4) é uma mais-valia para os produtores terem como cliente uma entidade de grande dimensão, que lhes assegura o escoamento permanente da produção.

CONTACTOS: Anabela Silva | anabela.silva@jf-olivais.pt | 918494132;
Pedro Fonseca | pedro.fonseca@jf-olivais.pt | 913397882

FONTES ADICIONAIS: <http://www.jf-olivais.pt/wp-content/uploads/2017/05/Jornal-Abril-2017.pdf>
<https://www.publico.pt/multimedia/interactivo/alimentacao-na-cidade#a-logica-dos-circuitos-curtos>
<https://expressodooriente.com/ementas-biologicas-nos-sete-refeitorios-escolares-dos-olivais/>
<https://www.publico.pt/multimedia/interactivo/alimentacao-na-cidade#a-logica-dos-circuitos-curtos>
https://www.youtube.com/watch?v=MUCrw_7K3Zk
<https://www.youtube.com/watch?v=SgS2hqHEin4>

39. Eu Digo Não ao Plástico

PROMOTOR: Junta de Freguesia de Olivais

LOCALIZAÇÃO: Lisboa (Freguesia de Olivais)



SENSIBILIZAÇÃO
/EDUCAÇÃO



OUTROS



Reciclar
PLÁSTICO
METAL

ponto verde

1L
AGROS
LEITE MEIO GORDO
A MARCA DA NATUREZA
PROFISSIONAIS

Tetra Pak
Tetra Pak Aseptic

Tetra Pak
Tetra Pak Aseptic

ANTECEDENTES:

Os lanches escolares das sete escolas básicas e jardins-de-infância, servidos a 1669 crianças, eram entregues em cada sala de aula, em sacos de plástico transparentes, o pão era envolvido em película aderente, sempre que eram distribuídos iogurtes, estes faziam-se acompanhar de colheres de plástico e os pacotes de leite eram individuais e cada um tinha uma palhinha. No total e por ano letivo eram utilizados 290 kg de plástico, 76.000 colheres de plástico descartáveis e 158.085 palhinhas.

OBJETIVOS:

A sustentabilidade ambiental é, cada vez mais, uma preocupação presente nas ações da Junta de Freguesia de Olivais (JFO). Neste sentido, os objetivos da iniciativa “Eu Digo Não ao Plástico” passam por implementar medidas que permitam a redução ou em alguns casos a eliminação completa do plástico, motivar práticas ativas de reciclagem e por conseguinte fomentar a economia circular, promovendo a educação ambiental da comunidade escolar. Tendo em conta que a JFO pretende ser exemplo vivo de boas práticas ambientais, assume uma posição contra a utilização do plástico em meio escolar, cria e promove uma missão ambiental junto das crianças e da restante população, recorrendo a alternativas de logística alimentar mais sustentáveis e diligenciando práticas ativas de reciclagem.

DESCRIÇÃO:

No ano letivo 2018/2019, os alunos passaram a lanchar nos refeitórios escolares, o que permitiu a utilização da palamenta existente, evitando o recurso a pacotes de leite e de sumo individuais, colheres descartáveis, a eliminação das palhinhas, a supressão da película aderente e, ainda, a abolição dos sacos de plástico. Em dias de piquenique, ou sempre que haja necessidade de recorrer à utilização de talheres descartáveis, a JFO em parceria com a Triecologic, utiliza talheres de madeira. As crianças, após o lanche, passaram a reciclar as poucas embalagens de plástico que ainda são utilizadas, recorrendo a pequenos ecopontos existentes nos refeitórios escolares. Todos os plásticos recolhidos (pacotes de leite (1 Litro), embalagens dos condutos utilizados na confeção dos lanches e tampinhas de plástico) potenciaram ainda uma parceria com a Associação Pais em Rede, intitulada “Toneladas de Ajuda”, que tem como principal objetivo recolher os materiais supracitados e entregá-los nos centros de triagem e ecocentros da Valorsul, promovendo a angariação de verbas a favor da associação referida. Por sua vez, a mesma canaliza esse valor para um projeto em parceria com a JFO, denominado “Olivais em Férias +”, destinado a jovens com paralisia cerebral. Em paralelo às medidas de supressão e redução do uso de plástico, a sensibilização do universo escolar passou pela integração do corpo docente nos momentos das

refeições fazendo o acompanhamento desde as salas de aula até ao refeitório. O conjunto de medidas implementadas criou uma outra externalidade positiva que foi o consumo de lanches mais saudáveis, dado que, por exemplo, passámos de sumos empacotados para batidos de leite com fruta – elaborados no momento. As habituais atividades teatrais, os jogos didáticos e outros momentos lúdicos passaram a incluir a temática do “não-ao-plástico” despertando subliminarmente uma atenção para o assunto. O último grande workshop desenvolvido especialmente para as faixas etárias das nossas escolas foi sob o tema do SOS-Lixo Marinho”.

RESULTADOS:

No momento anterior à implementação das medidas eram utilizados 92448 pacotes de 200ml de leite, com a utilização de pacotes de litro passámos apenas a consumir 18490 pacotes de leite. Por cada pacote de litro utilizado são consumidos menos cinco conjuntos de pacote/palhinha. Nesta rubrica houve uma poupança anual de 10170 Euros. Relativamente aos pacotes de sumo eram utilizados 65637 pacotes de 200ml também por ano. Com a aquisição de copos reutilizáveis e a compra de sumos em pacotes de maior capacidade passou-se a utilizar apenas 13128 pacotes. Em sumos a poupança é de 8008 Euros. O uso de sacos e colheres de plástico e película aderente foi completamente suprimido deixando de ser um custo, criando uma poupança anual de 2128 Euros. Em comparação ao ano letivo anterior, houve um decréscimo de 17,5% na despesa com alimentação embalada individualmente.

FINANCIAMENTO:

Orçamento da JFO. No passado os lanches escolares eram distribuídos em doses individuais nas salas de aula, hoje com a supressão e redução do uso de plástico foi necessário disponibilizar apoio no refeitório durante esse período. A redução da utilização de plástico e embalagens individuais traduziu-se numa poupança de 1431,98 Euros por ano letivo, ainda que haja um custo suplementar com recursos humanos.

LIÇÕES APRENDIDAS:

O projeto “Eu Digo Não ao Plástico” poderia constituir um custo financeiro elevado, em virtude da substituição do plástico por materiais mais amigos do ambiente, no entanto, compreendeu-se que as mudanças passam por alterações comportamentais. Ou seja, novos hábitos de logística e acondicionamento alimentar foram mais importantes do que aquisições de substituição. A lição mais duradoura deste projeto é a alteração comportamental das crianças no que respeita a hábitos de reciclagem.

CONTACTOS:

Anabela Silva | anabela.silva@jf-olivais.pt | 918494132;
Pedro Fonseca | pedro.fonseca@jf-olivais.pt | 913397882

FONTES ADICIONAIS:

[Triecologic – Soluções de Embalagens](#)

[Associação Pais em Rede](#)

[“Toneladas de Ajuda”](#)

[Vídeo](#)

40. Missão Zero Desperdício Alimentar

PROMOTOR: Junta de Freguesia de Olivais, Lisboa

LOCALIZAÇÃO: Lisboa (Freguesia de Olivais)



SENSIBILIZAÇÃO
/EDUCAÇÃO



VALORIZAÇÃO DE
RESÍDUOS/DESPERDÍCIO



ANTECEDENTES:

Em abril de 2016, a Junta de Freguesia de Olivais (JFO) aceitou o desafio da Câmara Municipal de Lisboa (CML) e passou a assegurar a gestão dos sete refeitórios das escolas básicas do 1.º ciclo e jardins-de-infância da freguesia, que totaliza 1669 crianças. Desde então, várias foram as mudanças sentidas pelas crianças, sendo a qualidade das refeições a mais evidente. A mudança no serviço de refeitório – novos produtos, novas ementas e melhor qualidade – foi acolhida com entusiasmo, mas verificou-se que a quantidade de comida desperdiçada era elevada. A análise efetuada em setembro de 2017 aos serviços de refeitórios, pelas Equipas de Coordenação, aferiu que o desperdício alimentar no final de cada ciclo de refeição era elevado em relação ao rácio de comida confeccionada e com base em inquéritos compreendeu-se que este comportamento de desperdício estava relacionado com a falta de contacto e sensibilização com produtos frescos e sazonais e a problemática do desperdício.

OBJETIVOS:

Pautando-se pelo princípio da responsabilidade social, a JFO entendeu que o combate ao desperdício alimentar era uma causa que devia ser assumida como princípio em todos os referidos refeitórios. Para o efeito, estabeleceu-se como meta simbólica, mas tangível o desperdício de alimentos no nível zero.

DESCRIÇÃO:

O processo da Missão Zero Desperdício Alimentar iniciou-se em setembro de 2017 (ano letivo 2017/2018) com a envolvimento de toda a comunidade escolar – e principalmente as crianças – no desenvolvimento das ementas e no contacto dos alimentos que as constituíam. Após esta fase, no final de cada refeição as crianças passaram a depositar os restos dos alimentos deixados nos seus próprios pratos (sopa, prato principal e salada), em recipientes para o efeito. Com a colaboração da equipa docente são medidos diariamente os desperdícios e regista-se num pictograma exposto, para todos poderem acompanhar os níveis de sobras. Posteriormente e com regularidade semanal são realizados, por turma, brainstormings, registando as conceções dos alunos sobre as causas do desperdício diário. Em resultado, conseguiu-se apurar que nos dias em que a sopa não é confeccionada em creme ou que a ementa contenha: cogumelos, ervilhas ou peixe existe maior desperdício. Como catalisador motivacional foi implementado também um concurso entre as escolas para eleger, no final do ano letivo, aquela que produz menor desperdício alimentar.

A sensibilização é feita adicionalmente através de uma newsletter onde são reportados todas as novidades dos refeitórios. A newsletter é um instrumento que cria maior engajamento entre os encarregados de educação e o serviço de refeitório. Como medida adicional e para criar um laço com as crianças foi desenvolvida e apresentada uma peça de teatro, onde o desperdício alimentar era o tema central. A mais recente estratégia de sensibilização foi realizada em pausa lectiva, onde as crianças viveram por um dia o serviço de refeitório. As crianças encomendaram os bens alimentares aos fornecedores, receberam as mesmas encomendas, fizeram parte do serviço de confeção e fecharam o ciclo de refeição com a preparação do dia seguinte. Os instrumentos para uma melhor e mais eficaz sensibilização têm sido desenhados com o constante feedback dos alunos, encarregados de educação e colaboradores.

RESULTADOS:

A diminuição significativa da quantidade de desperdício é o fator mais relevante de todo este projeto. No ano letivo de 2016/2017 - momento anterior à implementação destas medidas - eram desperdiçados em média, por escola e por dia: Sopa: 10 kg | Prato Principal: 15 kg | Salada: 1 kg. Após um ano de implementação do projeto os resultados por escola e por dia são significativamente mais baixos: Sopa: 2,5 kg | Prato Principal: 1 kg | Salada: 200 gr. Em resultado da implementação destas novas práticas de confeção alimentar a JFO renovou o seu Rótulo Europeu de Responsabilidade Social, atribuído pelo Centro Europeu de Empresas de Serviços de Interesse Geral, tendo sido reconhecida como um exemplo na implementação de boas práticas sociais.

FINANCIAMENTO:

A atividade financia-se com orçamento próprio da JFO. Para os devidos efeitos não tem existido aumentos relevantes nos custos operacionais, porque o serviço de refeição que era prestado anteriormente é naturalmente prestado apenas sobre novos critérios. As mudanças de metodologia e sensibilização provocaram uma readequação e melhor distribuição de custos. Em termos de recursos humanos as equipas são igualmente as mesmas sendo constituídas por cinco monitores de apoio às crianças e três colaboradores na confeção.

LIÇÕES APRENDIDAS:

A mudança de comportamentos e a consciencialização da população escolar, em particular das crianças, para o problema global do desperdício alimentar tornou-se viral, em função do feedback familiar que a JFO obtém através de questionários e inquéritos de satisfação. A gestão do desperdício alimentar potenciou, a montante da cadeia do serviço de refeitório, produtos de melhor qualidade em virtude da economia realizada. Além dos recursos estarem hoje mais otimizados, o ajuste das porções confeccionadas potenciou o acesso a um lote mais alargado de opções alimentares, por exemplo, através da inclusão de alimentos biológicos e mais opções proteicas no menu escolar.

CONTACTOS:

Anabela Silva | anabela.silva@jf-olivais.pt | 918494132;
Pedro Fonseca | pedro.fonseca@jf-olivais.pt | 913397882

FONTES ADICIONAIS:

[Vídeo](#)

41. Hortas e Compostagem na Escola

PROMOTOR: Junta de Freguesia de Olivais

LOCALIZAÇÃO: Lisboa (Freguesia de Olivais)



SENSIBILIZAÇÃO
/EDUCAÇÃO



VALORIZAÇÃO DE
RESÍDUOS/DESPERDÍCIO



ANTECEDENTES:

Em 2009 dentro do perímetro escolar não existia espaço dedicado para cultivo de hortícolas. Com as diversas obras de requalificação de que foi alvo o parque escolar tornou-se possível contemplar alguns canteiros com substrato vegetal. As (sete) equipas da Componente de Apoio à Família (CAF), constituídas por 52 monitores, aproveitando estes novos espaços iniciaram em conjunto com as 908 crianças o cultivo de alguns produtos hortícolas, tais como o tomate-cereja, alface, coentros, salsa, hortelã. O projeto foi crescendo e foi ficando mais robusto no que respeita à variedade de sementeiras, tendo sido cultivado morangos, cenoura, couve, brócolos, beringela, curgete, rabanetes, alho francês, espinafres e entre outros. Além de que, quando o projeto começou, o solo era fertilizado com agroquímicos, atualmente o solo é enriquecido com o produto da compostagem originário das hortas e refeitórios.

OBJETIVOS:

As hortas escolares são um projeto em constante desenvolvimento, direcionado para a educação ambiental. Através deste, as crianças exploram a sua relação com a natureza e os impactos que as suas ações podem causar a nível ecológico. É aqui que este projeto se insere, ao aproximar as crianças da realidade da cadeia alimentar, fazendo com que as mesmas criem hábitos sustentáveis e ecologicamente corretos. A produção de alimentos que complementam a ementa escolar consolida ao mesmo tempo os conhecimentos a respeito de conteúdos relacionados com o ambiente e a alimentação. O projeto “Hortas e Compostagem na Escola” apresenta-se como um ciclo, através do aproveitamento dos desperdícios de cascas de fruta e legumes das confeções elaboradas no próprio refeitório da escola/ jardim de infância e as folhas secas e os produtos orgânicos recolhidos pela Higiene Urbana. Neste último caso, a Divisão de Higiene Urbana e Espaços Verdes coloca semanalmente todos os desperdícios biodegradáveis num contentor previamente instalado nas escolas. Desse contentor os monitores e as crianças vão preenchendo os compostores com esse subproduto da limpeza da freguesia e os desperdícios dos refeitórios. Estas ações, por sua vez, melhoram o solo das hortas e potenciam o desenvolvimento dos cultivos de forma a estarem, novamente, nos pratos dos alunos.

DESCRIÇÃO:

Em articulação com os refeitórios escolares tem-se vindo a promover o cultivo de produtos agrícolas para consumo das crianças e a compostagem nas escolas. O processo divide-se em três níveis de intervenção humana: as equipas de cozinha, as brigadas de higiene urbana e os monitores com as crianças. Recorrendo aos desperdícios de cascas de fruta e legumes das confeções diárias e à matéria orgânica recolhida nas ruas, cada escola realiza o seu processo de compostagem, utilizando os compostores cedidos em 2018 pela Câmara Municipal de Lisboa (CML). Este processo acelera a decomposição de matérias orgânicas e tem como principal objetivo enriquecer o solo com nutrientes, substituindo as habituais substâncias químicas por uma matéria amiga do ambiente e sem custos diretos. Atualmente consegue-se produzir aproximadamente 1 m³ de composto orgânico por escola e por ano letivo.

RESULTADOS:

Em 2019, aproximadamente 908 crianças participaram neste projeto. Das sete hortas cultivadas, uma por cada escola do 1.º Ciclo/Jardim de Infância, obteve-se de cada uma delas cerca de 50 kg de produtos hortícolas, entre os quais destacamos morangos, cenoura, couve, brócolos, beringela, curgete, rabanetes, alho francês e espinafres. Foram cultivadas mais de 15 variedades de sementeira. Outro resultado evidente é a menor quantidade de lixo orgânico colocado nos contentores (que no último ano letivo cifrou-se nos 105 kg) e a obtenção de um fertilizante natural, sem prejuízo para o meio ambiente.

FINANCIAMENTO:

A Câmara Municipal de Lisboa forneceu os compostores e deu a formação aos monitores. O projeto financia-se exclusivamente através do Orçamento da JFO canalizado para os recursos humanos e equipamento. Com a evolução do projeto e os resultados positivos do mesmo, este ano letivo a JFO entendeu melhorar e capacitar as hortas e os equipamentos de compostagem, para o efeito foram adquiridas novas estruturas de madeira, telas de escoamento, terra vegetal, plantas e sementes e utensílios agrícolas diversos. O custo desta melhoria não ultrapassou os 3500 Euros para o universo das sete escolas/ jardins de infância.

LIÇÕES APRENDIDAS:

“Hortas e Compostagem na Escola” tem sido um sucesso ao longo destes anos. A partir do momento que a JFO passou a assegurar a gestão dos refeitórios escolares, este projeto articulou-se com o das refeições servidas pelos refeitórios escolares, ensinando in loco que a fruta e legumes não “nascem nas prateleiras do supermercado”. Na fase seguinte foi possível avançar na compreensão da economia circular através do regresso dos alimentos à terra, ou seja, levámos as crianças a compreender alguns conceitos agrícolas fechando o ciclo com a colheita de variados alimentos.

CONTACTOS:

Anabela Silva | anabela.silva@jf-olivais.pt | 918494132;
Pedro Fonseca | pedro.fonseca@jf-olivais.pt | 913397882

FONTES ADICIONAIS:

[Vídeo](#)

42. Plano Local de Segurança Alimentar e Nutricional de Santa Clara

PROMOTOR: Grupo de trabalho de emergência alimentar da Comissão Social de Freguesia de Santa Clara (CSF-SC)

LOCALIZAÇÃO: Lisboa (Freguesia de Santa Clara)



SENSIBILIZAÇÃO
/EDUCAÇÃO



PROGRAMAS
ALIMENTARES LOCAIS



ANTECEDENTES:

A Freguesia de Santa Clara com 22.480 habitantes evidencia-se, pelos elevados índices de pobreza, desemprego e baixas qualificações da população. Entre 2008 e 2015, a população desempregada aumentou 102% e a % de pessoas a receber RSI era 14,3% da população (em Lx: 4,7%). Nos últimos anos, a situação económica das famílias agravou-se no território e os parceiros da CSF-SC identificaram como problemática o aumento de famílias em insegurança alimentar. No território as instituições apoiam 377 famílias com bens alimentares estando cerca de 180 famílias, identificadas, em lista de espera. As famílias apoiadas somam 1323 pessoas, 622 mulheres, 618 com menos de 30 anos e 197 pessoas com mais de 65 anos. As entidades do território encaminham um número elevado de famílias não sendo possível dar resposta a todos os pedidos. Grande parte das famílias são beneficiárias a médio prazo e não perspetivam a possibilidade de mudança e de melhoria das suas condições de vida. Desde 2011, que se constituiu no seio da CSF-SC o grupo de trabalho de emergência alimentar e que se iniciou um projeto de investigação ação, que visa a construção participada do Plano Local de Segurança Alimentar e Nutricional de Santa Clara. Para o desenvolvimento deste Plano têm-se implementado vários projetos como sendo o Participar para Alimentar, o Alimentar em Rede, Faz-te em Santa Clara, o Balcão de Santa Clara entre outros.

OBJETIVOS:

1) Caracterizar os recursos, acessibilidade e disponibilidade alimentar em Santa Clara; 2) Caracterizar os recursos e as capacidades do apoio de emergência alimentar de Santa Clara(AEA); 3) Caracterizar e monitorizar a insegurança alimentar e nutricional das famílias que recebem apoio de emergência alimentar; 4)Aumentar a literacia em saúde alimentar.

DESCRIÇÃO:

Com o problema de insegurança alimentar identificado e reconhecido pela comunidade, o 1º passo do projeto foi a construção da equipa equitativa de parecerias, que conta com membros da comunidade, representantes das organizações locais e da academia. A 2ª fase foi o mapeamento do território da disponibilidade e acessibilidade alimentar formal e informal e a identificação das práticas de AEA no território (critérios de admissibilidade, fontes alimentares, recursos e capacidades das famílias e das

instituições...). Com o diagnóstico social, epidemiológico, educacional e ecológico foi-se delineando as intervenções com suporte nos recursos e potencialidades do território e dos parceiros, como sendo: construção de uma rede de AEA integrada e interligada; construção de orientações para AEA a funcionar no território; ativação de mais fontes doadoras de produtos alimentares e mais instituições de AEA; avaliação e monitorização da insegurança alimentar e ativação de redes locais de apoio; capacitação dos técnicos e voluntários das organizações; capacitação das famílias em situação de emergência alimentar; sessões de auscultação às famílias; workshops para as famílias e para as instituições “cozinha do mundo saudável e económica”, “cozinha económica e saudável”, “cozinhar para saborear”, “gestão do orçamento familiar”; “segurança e rastreabilidade dos alimentos doados”; “técnicas de apoio a famílias em emergência alimentar” entre outras; criação da dispensa do bairro e do espaço de apoio à saúde.

RESULTADOS:

Desde 2011, que aumentou de 5 para 8 instituições de AEA (Associação Lusofonia Cultura e Cidadania, Centro social e Paroquial da Ameixoeira, Centro Social e Paroquial da Charneca/Galinheiras, Serviço de Apoio Alimentar Igreja S. Bartolomeu da Charneca, Obra Nacional da Pastoral dos Ciganos – Pólo Ameixoeira, RE-Food, SCML, Congregação das Irmãs do Cottolengo); aumento em 33% do número de famílias e de pessoas identificadas e abrangidas pelo AEA; redução da duplicação de AEA às mesmas famílias; participação de todas as famílias beneficiárias do AEA em pelo menos um workshop; 30 técnicos e voluntários capacitados para o trabalho com famílias em emergência alimentar; formação de 6 agentes de saúde alimentar; desenvolvimento de um manual de boas práticas para AEA; produção de vídeos de capacitação para a preparação e confeção de pratos saudáveis e económicos; criação da “dispensa do bairro” com acesso à comunidade mediante prestação de serviços na comunidade; criação de um gabinete com profissionais de saúde de acesso gratuito.

FINANCIAMENTO:

Programa BIP/ZIP da Câmara Municipal de Lisboa, Junta de Freguesia de Santa Clara e recursos das instituições de AEA.

LIÇÕES APRENDIDAS:

Para a efetividade e sustentabilidade identifica-se: o reconhecimento, por parte da comunidade, do problema da insegurança alimentar no território e a compreensão da sua perspetiva ecológica foram pontos fulcrais; a metodologia participada e baseada nos recursos locais de construção das parcerias colaborativas; os processos de co-aprendizagem e capacitação entre todos os parceiros; o apoio em recursos humanos, materiais e financeiros das instituições locais e da autarquia; a transferência dos achados científicos para o território. As limitações encontradas prendem-se com: a participação da comunidade por limitações de língua, por dificuldades de tempo, por insegurança, por fechamento de alguns grupos da comunidade; as dificuldades de recursos das instituições, a carência de técnicos e voluntários; a disponibilidade de bens alimentares doados em quantidade e qualidade.

CONTACTOS:

Rute Borrego | +351 966 877 145 | rute.borrego@estesl.ipl.pt

FONTES ADICIONAIS:

<https://www.facebook.com/Faz-te-em-Santa-Clara-707595149406231/>

<https://www.facebook.com/alimentaremREDE/>

<https://www.jf-santaclara.pt/single-post/2017/07/14/FAZ-TE-EM-SANTA-CLARA---WORKSHOP-COZINHAR-PARA-SABOREAR>

<https://www.youtube.com/watch?v=AXmFTWRJv6M>

<https://www.facebook.com/707595149406231/videos/995059717326438/?t=306>

43. Raízes — Todos os momentos são de educação viva

PROMOTOR: Raízes — Educação Viva

LOCALIZAÇÃO: Palmela (Freguesia de Quinta do Anjo)



SENSIBILIZAÇÃO
/EDUCAÇÃO



OUTROS



ANTECEDENTES:

O Raízes surgiu como ideia contraposta à experiência prévia em contextos escolares formais. A partir de um encontro do Movimento Educação Livre (11/05/2014) no teatro O Bando, organizado pela cooperativa cultural Prima Folia), a reflexão sobre ensino doméstico foi partilhada entre vários pais que, em poucos meses, estruturaram o projecto. O Raízes segue um princípio de educação viva assente no respeito e estímulo à curiosidade e à autonomia das crianças, à sua sensibilização para o meio natural e à integração comunitária, valorizando a tradição, a população e os serviços locais. A sua abordagem pedagógica assenta na metodologia de projecto através da curiosidade, sem planificação, com reuniões diárias de crianças e a assunção de que todos os momentos são educativos; são promovidas aprendizagens diversas que respondem às metas curriculares (necessárias no enquadramento de ensino doméstico, apoiado por esta associação). Trabalha-se a relação com o próprio e com o outro, as dimensões emocional, auto-crítica e de empoderamento. Contempla muita intervenção das famílias, da comunidade local e de outros observadores/educadores. Privilegia-se que a criança brinque e esteja na natureza, com a sua família, desfrutando de uma alimentação saudável que conhece desde a raiz.

OBJETIVOS:

Os objectivos que têm pautado o Raízes em matéria alimentar são: a) Educar e sensibilizar para a natureza e para a sua diversidade de fauna e flora; b) Pensar a questão do alimento em função das actividades/ ritmos das crianças; c) Privilegiar e respeitar os recursos naturais, preservando recursos hídricos e fazendo manutenção de sementes no local; d) Disponibilizar alimentação produzida de forma biológica, não processada, local/consumo de proximidade e justiça social; e) Evitar o desperdício alimentar e, de forma pedagógica, compostar o material orgânico; f) Privilegiar a utilização de material reciclado e de utensílios alimentares não descartáveis.

DESCRIÇÃO:

O Raízes funciona desde 2014, tendo passado por vários espaços e fixado residência na Quinta do Pinheiro, em Palmela. Partindo das possibilidades propiciadas pela Quinta (com pomar, horta, galinheiro, espaços exteriores para brincadeira livre e estruturas para jogos, espaços interiores polivalentes, cozinha), em

articulação com os princípios de educação viva, desenvolve-se uma abordagem educativa que privilegia a sensibilização para a natureza e o envolvimento das crianças e suas famílias na elaboração de projectos. A educação pró-ambiental para a alimentação conjuga iniciativas tão variadas quanto a alfabetização e socialização através da sementeira, do pomar e da horta biológica e de permacultura, a observação dos animais, os dias de padaria e pastelaria (visita a pastelarias e moinhos vivos), a educação para a saúde através da culinária biológica e sem açúcar, a circulação livre pelo espaço com atenção ao alimento comestível e medicinal. O Raízes constrói uma educação em comunidade, com visitas regulares a espaços comerciais, associativos e culturais sediados nas suas imediações (incluindo mercado, lota de peixe e outras organizações sociais) que são transformados em espaços educativos. Para além das actividades educativas regulares, o Raízes oferece formação nos seus âmbitos de acção (ex. educação viva, modelos e práticas pedagógicas, comunidades de aprendizagem) direccionadas a públicos externos.

RESULTADOS:

Evoluiu de 5 famílias envolvidas em 2014 para 20 famílias em 2019, gerando 3 postos de trabalho até à data. Os projectos das famílias têm sido reforçados, em particular os projectos propostos pelas crianças. A procura de formação por parte de pessoas externas à estrutura do Raízes também tem aumentado, multiplicando-se os eventos educativos abertos à comunidade, que já agregaram centenas de pessoas. Ao nível qualitativo, os resultados de destaque dizem respeito ao desenvolvimento integral e à qualidade de vida das crianças e das famílias, à valorização da economia circular e da educação para a sustentabilidade.

FINANCIAMENTO:

Este espaço educativo é auto-financiado com base nas mensalidades das famílias, podendo acrescentar actividades direccionadas a públicos externos, desenvolvidas em parceria com outras instituições e outras fontes de financiamento.

LIÇÕES APRENDIDAS:

O Raízes ensina-nos que a escola pode não ter paredes e faz-nos questionar o “alternativo”. Aqui o normal é a criança poder brincar, ter relação com a natureza e com a comunidade envolvente, as famílias estarem na escola, a alimentação ser saudável. Ao nível de práticas educativas para a alimentação, esta experiência denota que as crianças se educam a si mesmas e a quem as rodeia, criando respeito pelos alimentos — que conhecem desde a raiz.

CONTACTOS:

raizeseducacaoviva@gmail.com

FONTES ADICIONAIS:

[Grupo Facebook](#)
[Encontro Educação Livre, Palmela, 2014](#)

44. Horta da Nora

PROMOTOR: União das Freguesias de Malagueira e Horta das Figueiras e entidades parceiras: Associação para o Desenvolvimento Cultural e Desportivo da Malagueira; Associação de Reformados e Idosos da Freguesia da Malagueira; Associação Círculos de Transformação; Trilho – Associação para o Desenvolvimento Rural; Confederação Nacional de Agricultores; Câmara Municipal de Évora; Gesamb – Gestão Ambiental e de Resíduos, EIM.

LOCALIZAÇÃO: Évora (Bairro da Malagueira)



PRODUÇÃO



CONSUMO



ANTECEDENTES:

O projeto iniciou-se em 2016, a partir de um espaço público com cerca de 2800m² subaproveitado, com vegetação espontânea e algum lixo. A UFMHF reuniu com parceiros, em particular com as associações locais próximas (ARIFM e ADCDM), e iniciou-se a limpeza do terreno no sentido de revitalizar o espaço.

OBJETIVOS:

Ambientais: Experimentar práticas mais sustentáveis na produção agro-alimentar; Promover a biodiversidade nas cidades. **Sociais:** Potenciar espaços comunitários de socialização intergeracional; Promover a educação ambiental num contexto não formal. **Económicos:** Disponibilizar a produção e o consumo de alimentos de modo gratuito e partilhado num contexto urbano desfavorecido; Redução de custos de manutenção de espaços verdes públicos.

DESCRIÇÃO:

Esta é uma horta colaborativa e mobilizadora da comunidade local, que procura dinamizar um espaço em contexto urbano para a experimentação de práticas mais sustentáveis na produção agroalimentar. Sendo uma horta comunitária, todos podem trabalhar e colher. A sua gestão e planeamento são feitos pela comissão de gestão da horta, composta pelas entidades parceiras e aberta a todos os participantes do projeto. As tarefas diárias são asseguradas essencialmente por sócios das associações locais. Quinzenalmente são organizadas jornadas de trabalho, nas quais são realizadas tarefas necessárias. Comparecem, em média, 15 pessoas, entre as quais membros das organizações parceiras e moradores do bairro. Atualmente três turmas do JI Manuel Ferreira Patrício visitam e trabalham na horta semanalmente.

RESULTADOS:

O projeto permite manter uma área cultivada com cerca de 50 espécies diferentes, desde citrinos, azeitona, leguminosas ou solanáceas, aproveitando a água do poço existente no terreno. São produzidos e distribuídos pelos participantes mais de 1000kg de produtos hortícolas e frutícolas por ano (ex: azeite, favas, citrinos, couves, tomate, etc). Têm sido organizadas oficinas práticas de formação sobre compostagem, recolha e conservação de sementes, poda ou olivicultura.

FINANCIAMENTO: Fundos próprios. Foi co-financiado em 2018 pelo Fundo Ambiental (programa JUNTA – Economia Circular em Freguesias).¹

LIÇÕES APRENDIDAS: Ao contrário de outras hortas urbanas, nas quais são atribuídos talhões individuais, a gestão deste terreno é cooperativa, o que implica um exercício democrático sobre o planeamento, as práticas e os produtos daí resultantes. Devido às diferentes experiências e sensibilidades dos participantes, este torna-se um dos aspetos mais desafiantes do projeto, implicando um diálogo contínuo e o estabelecimento de regras e consensos, cruzando os saberes tradicionais com os conhecimentos científicos.

CONTACTOS: geral@uniaof-malagueirahfigueiras.pt; +351266 771 464;
biblioteca@uniaof-malagueirahfigueiras.pt; +351266 771 464

FONTES ADICIONAIS: www.facebook.com/groups/274551743265102/
www.fundoambiental.pt/
<https://youtu.be/BugwRJRysE>

¹ Os investimentos que a UFMHF realizou no projeto Horta da Nora foram objeto de financiamento a 85% no ano de 2018 através do programa JUNTA, do Fundo Ambiental.



45. Monte Mimo – A agricultura familiar construindo paisagens regeneradas

PROMOTOR: Monte Mimo

LOCALIZAÇÃO: Santiago do Cacém (Freguesia de Alvalade do Sado)



PRODUÇÃO



CONSUMO



ANTECEDENTES:

Desde 2003 uma das promotoras do Monte Mimo era activista pelo ambiente em contexto urbano, no GAIA — Grupo de Acção e Intervenção Ambiental (associação ecologista, actualmente com núcleos em Lisboa e no Alentejo). A sua aproximação ao campo deu-se no contacto com produtores agrícolas, tanto através de manifestações com a Plataforma Transgénicos Fora (rede de organizações da sociedade civil e pessoas individuais que lutam por uma agricultura sustentável e contra os organismos geneticamente modificados), como através de formação na área da permacultura. Na procura de um bom modelo para viver, o Monte Mimo surgiu no terreno de 3 hectares adquirido pela família dos seus promotores, destinado em parte à sua habitação, e foi ganhando forma como projecto de agricultura familiar, de proximidade e enquadrado num sistema regenerativo de agro-floresta a partir de 2017.

OBJETIVOS:

Este projecto tem como objectivo central um efeito de multiplicação de práticas regenerativas para a criação de um ambiente saudável. O Monte Mimo promove a auto-suficiência energética, hídrica e alimentar e a regeneração do solo e da paisagem. Reflete sobre os processos de certificação pensados para a agricultura biológica, promovendo novas lógicas e práticas de certificação participada. Defende um trabalho em rede com outras organizações, com abertura aos que querem conhecer o seu projecto e colaborar no seu desenvolvimento. Pretende que as suas acções tenham impacto em ressonância, tendo como primeiro público-alvo a família que se auto-sustenta, alargando posteriormente para vizinhos próximos (fornecendo alimento de qualidade às pessoas que apoiam o desenvolvimento do projecto), vizinhos que não consomem os produtos e têm práticas agro-florestais menos sustentáveis na proximidade do Monte Mimo (contrariando padrões de acção com o reforço da agroecologia), e finalmente para pessoas que não têm contacto de proximidade local mas querem apoiar este tipo de projecto, nomeadamente em contextos urbanos (venda de produtos transformados).

DESCRIÇÃO:

O Monte Mimo apresenta-se como projecto familiar (visa a subsistência da família que o promove) e regenerativo (em termos de sustentabilidade agro-florestal e numa lógica de fortalecimento de relações de proximidade). Cerca de 90% do tempo é dedicado a actividades de agrofloresta, produção hortofrutícola e de animais. Estas actividades são apoiadas por Woofers, voluntários internacionais que trabalham em contexto agrícola em troca de alojamento, alimentação e formação. Aposta-se na agricultura de proximidade, tendo o Monte Mimo integrado recentemente a Associação para a Manutenção de Agricultura de Proximidade (AMAP) por ser o produtor de hortícolas nos grupos de consumo de Alvalade do Sado e Cercal, onde escoar a sua produção comercializável. A abordagem da AMAP à agricultura, que se pratica no Monte Mimo, salienta a importância de processos participativos na comunidade em que se insira, manifestando-se em acordos de produção e consumo, com compromisso de pagamento e recolha de cabazes com regularidade, partilhando os riscos da escassez e os excedentes da abundância. O Monte Mimo tem colaborado com outras organizações para o fortalecimento de uma rede local na perspectiva da agroecologia (Rede Cooperar – ReCo).

RESULTADOS:

Desde o início do projecto houve um grande investimento na plantação de árvores (choupos, carvalhos, sobreiros, cedros, tagasastes, medronheiros, outras frutícolas) e foram criados vários pontos de captação de água (3 lagos, 7 valas de retenção de água), contribuindo para a alteração da paisagem (plantação de árvores em área de gramíneas e criação de horta de produção contínua). Foram acolhidos cerca de 100 voluntários. Quase todo o alimento para família e voluntários é produzido no local (à excepção de cereais). O Monte Mimo é o produtor de hortícolas para 8 co-produtores (consumidores) na AMAP Cercal e 4 na AMAP Alvalade. Já houve uma experiência de certificação da produção local ao nível de práticas agroecológicas, feita de forma participativa, desburocratizada e tornada ferramenta de relações de proximidade, dispensando o certificado de agricultura biológica.

FINANCIAMENTO:

Este projecto de agricultura familiar procura ter poucos custos numa lógica de auto-suficiência, promove a reutilização de materiais locais, coleta de árvores e sementes selvagens/sem custos, centrado no trabalho da família promotora e com apoio de voluntários. Quando imprescindível, o financiamento consegue-se através da venda de produtos agrícolas transformados.

LIÇÕES APRENDIDAS:

Para se avançar neste processo de transição agroecológica e agricultura de proximidade, destaca-se a necessidade de conhecer bem os níveis de produção, fazer um bom planeamento, comunicar claramente com os co-produtores sobre as características da actividade e estar presente em eventos comunitários e nos pontos de recolha. O Monte Mimo demonstra que é possível regenerar a paisagem enquanto se garante a produção agrícola com fins alimentares, fazendo da agricultura familiar um espaço de transformação e fomento de relações de produção, certificação e consumo de proximidade.

CONTACTOS:

mimo@ecobite.net

FONTES ADICIONAIS:

[Monte Mimo — Blog](#)

[Wwoof Portugal](#)

[AMAP](#)

[ReCo](#)

[GAIA](#)

[Transgénicos Fora — Plataforma por uma Agricultura Sustentável](#)

[Dozero — Cultura Viva. 2019. Monte Mimo AMAP](#)

Nota: texto elaborado a partir de entrevista telefónica com Ana Rita Sousa (mentora e dinamizadora do Monte Mimo), 17/07/2019

46. Horta da Partilha: um espaço de demonstração e experimentação

PROMOTOR: Grupo de Hortários

LOCALIZAÇÃO: Porto (Freguesia de Paranhos)



PRODUÇÃO



CONSUMO



ANTECEDENTES:

Os terrenos onde se insere a Horta da Partilha pertencem a uma antiga quinta agrícola privada, com cerca de um hectare. O projeto é promovido desde 2012 por Sara Alves, a quem foi cedido o terreno e é responsável pela gestão do projecto. Em 2015, associaram-se por convite os 'Hortários', um colectivo vindo do projecto AMEP (Associação para a Manutenção da Economia de Proximidade).

OBJETIVOS:

1) Cultivar, preservar, regenerar. 2) Resgatar alimentos tradicionais. 3) Desenvolver e experimentar diferentes técnicas agrícolas. 4) Expressar o potencial produtivo de baldios urbanos. 5) Criar um espaço de demonstração e experimentação à luz dos princípios da permacultura. 6) Desenvolver actividades pedagógicas. 7) Promover a partilha de conhecimentos entre diferentes projectos de agricultura urbana.

DESCRIÇÃO:

A Horta da Partilha é uma horta comunitária onde todos os participantes trabalham para o todo, não havendo lugar à existência de talhões individuais. São experimentados vários modelos de auto-gestão da horta comunitária, com maior ou menor grau de sucesso e envolvimento, sendo de destacar a Carta de Princípios e a realização de assembleias mensais para a definição dos trabalhos e das necessidades. Guiada pelos princípios da permacultura, a Horta da Partilha é composta por vários elementos naturais e está organizada nas seguintes zonas: Zona 0 – Casa + Eira; Zona 1 – Hortas e aromáticas; Zona 2 – Pomar; Zona 3 – Cultivos de pouca extensão; Zona 4 – Culturas extensivas; sendo utilizadas pelo projecto apenas a zona 0 e 1. Combinam-se diferentes técnicas agrícolas (biodinâmica, regenerativa, natural) não sendo permitido o uso de agrotóxicos, Organismos Geneticamente Modificados (OGM) e outras práticas que se entendam como agressivas para o ecossistema existente. Anualmente, recolhem-se e conservam-se as sementes para as plantações do ano seguinte, existindo uma estufa no local, onde durante todo o ano se fazem sementeiras e estacas de aromáticas. Os alimentos produzidos fornecem as pessoas envolvidas e os excedentes são doados. Para além da produção de hortícolas é dinamizada uma feira de troca de sementes anual, com associações parceiras, e são vendidos alguns produtos da horta numa feira, no Porto. Actualmente, a Horta da Partilha conta com 8 pessoas, com idades compreendidas entre os vinte e quatro e os oitenta anos, moradores do Porto e arredores, e qualquer pessoa interessada pode juntar-se ao projecto, através do contacto disponível no website.

RESULTADOS:

Remetendo aos objectivos inicialmente enumerados, nesta horta comunitária são cultivadas e preservadas variedades de hortícolas, através da recolha e reprodução de variedades tradicionais, como é o exemplo da pastinaca e da couve galega. Quanto às técnicas agrícolas, têm sido utilizados os preparados biodinâmicos e chorumes de plantas locais para adubo e repelente de pragas; toda a zona de cultivo é coberta com restos vegetais; foi criada uma zona de compostagem e o composto serve de adubo; o revolvimento do solo é muito reduzido e realizado com recurso a ferramentas manuais; entre outras práticas. Os princípios da permacultura têm vindo a apoiar no desenvolvimento do ecossistema, como é o exemplo da criação de charcas e zonas de retenção de água. Ao nível das actividades pedagógicas e da partilha de conhecimentos ainda não foram conseguidos os resultados desejados, sobretudo pela falta de disponibilidade para a organização dessas actividades.

FINANCIAMENTO:

A Horta da Partilha é financiada por fundos próprios – os participantes contribuem em conjunto para a compra de materiais e ferramentas; e pelas receitas provenientes da participação numa feira anual – venda de sabonetes artesanais, fruta da época, ervas aromáticas e flores comestíveis.

LIÇÕES APRENDIDAS:

Da participação na Horta da Partilha os principais ensinamentos que ficam são: a importância das vertentes política (forma de organização do colectivo), social (relações entre as pessoas) e económica (sustentabilidade) para a existência e continuidade de um projecto comunitário; a relevância do compromisso das pessoas para com o projecto, para assegurar a sua continuidade; o papel da biodiversidade, da preservação e regeneração dos ecossistemas na actividade agrícola.

CONTACTOS:

hortapartilha@gmail.com

FONTES ADICIONAIS:

<https://hortadapartilha.wordpress.com/contato/>

Créditos das Iniciativas

Nº	TÍTULO DA INICIATIVA	AUTOR E AFILIAÇÃO	CRÉDITOS DAS FOTOS	PÁGINA
Nacional				
1	Programa de sensibilização e informação sobre sustentabilidade alimentar	Helena Real - Associação Portuguesa de Nutrição; Bárbara Machado - Associação Portuguesa de Nutrição; Célia Craveiro - Associação Portuguesa de Nutrição; Fábio Cardoso - Associação Portuguesa de Nutrição; Joana Ribeiro - Associação Portuguesa de Nutrição; Teresa Carvalho - Associação Portuguesa de Nutrição	Associação Portuguesa de Nutrição (2017)	Pág. 15
2	Cafeterias e Restaurantes Eco-Friendly	Patrícia Chula - ITAU - Instituto Técnico de Alimentação Humana; Carmen Costa - ITAU - Instituto Técnico de Alimentação Humana	ITAU - Instituto Técnico de Alimentação Humana	Pág. 20
3	Menos no Prato, Mais na Consciência - Boas Práticas para a redução do desperdício alimentar	Patrícia Chula - ITAU - Instituto Técnico de Alimentação Humana; Carmen Costa - ITAU - Instituto Técnico de Alimentação Humana	ITAU - Instituto Técnico de Alimentação Humana	Pág. 25
4	Green bags - sacos reutilizáveis e 100% recicláveis para frutas e legumes	Sara Santos - LIDL, Portugal; Mariana Diniz - LIDL, Portugal	LIDL, Portugal	Pág. 30
5	Realimenta - projeto de combate ao desperdício alimentar	Sara Santos - LIDL, Portugal; Mariana Diniz - LIDL, Portugal	LIDL, Portugal	Pág. 35
6	Transformar.te: A ti, a todos nós e ao desperdício	Pedro Lago - SONAE MC	SONAE MC	Pág. 39
7	Combate ao desperdício alimentar em todas as frentes	Direcções de Ambiente e de Comunicação e Responsabilidade Corporativas, Jerónimo Martins, SGPS, S.A.	Jerónimo Martins, SGPS, S.A.	Pág. 44
Intermunicipal				
8	PROVE - Promover e Vender	Natália Henriques - ADREPES	ADREPES (2014)	Pág. 50
9	"Quintais das Praças do Pinhal" uma experiência de dinamização da produção local num território de baixa densidade	Maria José Ilhéu, DSTAR - Divisão da Diversificação da Atividade Agrícola, Formação e Associativismo	PINHAL MAIOR - Associação de Desenvolvimento do Pinhal Interior Sul (2019)	Pág. 55
10	SEMEAR, impacto social e económico através da inclusão de pessoas com dificuldades cognitivas	Cecília Delgado - CICS.NOVA, FCSH - Universidade Nova de Lisboa	Cecília Delgado (2019)	Pág. 59
11	Círculos de sementes, um projeto que propaga Bancos de Sementes em Portugal desde 2012	Cecília Delgado - CICS.NOVA, FCSH - Universidade Nova de Lisboa	Rede de Círculos de Sementes (2019)	Pág. 64
12	Cooperativa Fruta Feia: alternativa solidária e responsável de comercializar e consumir	Cristina Parente - Faculdade de Letras da Universidade do Porto, Departamento de Sociologia/Instituto de Sociologia; Mariana Marques Silva - Faculdade de Letras da Universidade do Porto	Cecília Delgado (2015)	Pág. 68
13	AMAP - Associações para a Manutenção da Agricultura de Proximidade	Sara Moreira - AMAP, Instituto Interdisciplinar da Internet da Universidade Aberta da Catalunha e Instituto de Sociologia da Universidade do Porto. Bolseira de doutoramento pela FCT (SFRH/BD/136809/2018)	Glória Lino (2019)	Pág. 74
14	Monitorização do Desperdício Alimentar no Centro Hospitalar Barreiro Montijo, EPE (CHBM,EPE)	Sandra Olim - Serviço de Nutrição e Alimentação do Centro Hospitalar Barreiro Montijo, EPE, Centro Hospitalar Barreiro Montijo, EPE	Serviço de Nutrição e Alimentação - Centro Hospitalar Barreiro, Montijo, EP (2019)	Pág. 79
15	Implementação de Estratégias para redução de Desperdícios Alimentares	Albertina Correia - Centro Hospitalar de Vila Nova de Gaia/ Espinho; Carla Guerra - Centro Hospitalar de Vila Nova de Gaia/ Espinho; Cecília Ferreira - Centro Hospitalar de Vila Nova de Gaia/ Espinho; Dina Matias - Centro Hospitalar de Vila Nova de Gaia/ Espinho; Fátima Viana - Centro Hospitalar de Vila Nova de Gaia/ Espinho; Isabel Dias - Centro Hospitalar de Vila Nova de Gaia/ Espinho; Joana Dias - Centro Hospitalar de Vila Nova de Gaia/ Espinho; Rita Almeida - Centro Hospitalar de Vila Nova de Gaia/ Espinho; Sónia Xara - Centro Hospitalar de Vila Nova de Gaia/ Espinho	Serviço de Nutrição e Dietética e Serviços Gerais e Hoteleiros - Centro Hospitalar de Vila Nova de Gaia/ Espinho (2019)	Pág. 83

Nº	TÍTULO DA INICIATIVA	AUTOR E AFILIAÇÃO	CRÉDITOS DAS FOTOS	PÁGINA
16	Revolução das minhocas - Vermicompostagem	Pierre Del Cos - Revolução das Minhocas	Revolução das Minhocas	Pág. 88
Municipal				
17	A Bela Rama - Uma iniciativa de ecoconsumo de proximidade	Ana Firmino - CICS.NOVA, FCSH - Universidade Nova de Lisboa	Bela Rama	Pág. 94
18	Kitchen Dates: o primeiro restaurante sem caixote do lixo de Portugal	Maria Antunes - kitchen Dates; Rui Catalão - Kitchen Dates	Kitchen Dates (2019)	Pág. 99
19	Um laboratório ao ar livre para criar biodiversidade através do trabalho coletivo - o exemplo da Horta FCUL	Henrique Chaves - CICS.NOVA, FCSH - Universidade Nova de Lisboa; Inês Vieira - CICS.NOVA, FCSH - Universidade Nova de Lisboa	Tiago Dias (2019)	Pág. 104
20	Terras de Cascais - Juntos pelas Raízes	Inês Valente - Empresa Municipal do Ambiente de Cascais - Cascais Ambiente; André Miguel - Empresa Municipal do Ambiente de Cascais - Cascais Ambiente	Empresa Municipal do Ambiente de Cascais - Cascais Ambiente	Pág. 109
21	Como um grupo civil informal poderá trazer os circuitos curtos de consumo sustentável às cidades	Raquel Amaral - Grupo de Consumo Horta na Cidade	Raquel Amaral e Rosa Barbosa (2020)	Pág. 114
22	Sensibilizar para os sistemas alimentares locais em instituições de ensino superior	Rosa Guilherme - Instituto Politécnico de Coimbra, Escola Superior Agrária, CERNAS - Centro de Estudos de Recursos Naturais, Ambiente e Sociedade, e Departamento de Ciências da Terra, GeoBioTec, Faculdade de Ciências e Tecnologia, Universidade NOVA de Lisboa; Ana Baeta - Instituto Politécnico de Coimbra, Serviço de Ação Social; Marta Lopes - Instituto Politécnico de Coimbra, Escola Superior Agrária e INESC Coimbra; Rui Amaro - Instituto Politécnico de Coimbra, Escola Superior Agrária	Rosa Guilherme (2019)	Pág. 119
23	Venha colher o que quer comer!	Rosa Guilherme - Instituto Politécnico de Coimbra, Escola Superior Agrária, CERNAS - Centro de Estudos de Recursos Naturais, Ambiente e Sociedade, e Departamento de Ciências da Terra, GeoBioTec, Faculdade de Ciências e Tecnologia, Universidade NOVA de Lisboa; Ana Baeta - Instituto Politécnico de Coimbra, Serviço de Ação Social; Marta Lopes - Instituto Politécnico de Coimbra, Escola Superior Agrária e INESC Coimbra; Rui Amaro - Instituto Politécnico de Coimbra, Escola Superior Agrária	Rosa Guilherme (2019)	Pág. 124
24	Programa de Sustentabilidade na Alimentação Escolar (PSAE)	Inês Morais - Câmara Municipal de Torres Vedras; Paula Rodrigues - Câmara Municipal de Torres Vedras	Câmara Municipal de Torres Vedras	Pág. 129
25	Cem Soldos, BONS SONS: quando uma aldeia em manifesto se transforma em festival	Henrique Chaves - CICS.NOVA, FCSH - Universidade Nova de Lisboa; Inês Vieira - CICS.NOVA, FCSH - Universidade Nova de Lisboa	Henrique Chaves e Inês Vieira (2019)	Pág. 134
26	Da habitação ao prato - Minga, uma cooperativa integral	Henrique Chaves - CICS.NOVA, FCSH - Universidade Nova de Lisboa; Inês Vieira - CICS.NOVA, FCSH - Universidade Nova de Lisboa	Isabel Pinto Coelho (2017)	Pág. 139
27	Promoção do consumo de produtos agroalimentares locais através da iniciativa Km0 Alentejo	Ana Fonseca - MED - Mediterranean Institute for Agriculture, Environment and Development, Instituto de Investigação e Formação Avançada, Universidade de Évora; Ana Rita Sanches - MED - Mediterranean Institute for Agriculture, Environment and Development, Instituto de Investigação e Formação Avançada, Universidade de Évora; Ana Cristina Santos - MED - Mediterranean Institute for Agriculture, Environment and Development, Instituto de Investigação e Formação Avançada, Universidade de Évora; Teresa Pinto Correia - MED - Mediterranean Institute for Agriculture, Environment and Development, Instituto de Investigação e Formação Avançada, Universidade de Évora	Câmara Municipal de Évora	Pág. 144
28	À Noite no Mercado	Rosinda Pimenta, Câmara Municipal de Mértola	Câmara Municipal de Mértola	Pág. 149
29	Hortas-Floresta nas Escolas	Rosinda Pimenta, Câmara Municipal de Mértola, Dayana Andrade, Life in Syntropy	Câmara Municipal de Mértola e Life in Syntropy	Pág. 154
30	Quinta Pedagógica de Braga - Centro de Formação e Experimentação Ambiental	Natália Costa - Câmara Municipal de Braga	Quinta Pedagógica de Braga (Natália Costa, 2017)	Pág. 159

Nº	TÍTULO DA INICIATIVA	AUTOR E AFILIAÇÃO	CRÉDITOS DAS FOTOS	PÁGINA
31	Concurso Escola mais Verde	Ana Cristina Costa - Câmara Municipal de Braga	Ana Cristina Costa (2019)	Pág. 164
32	Processo de transição para uma economia circular na área da alimentação	Pedro Pombeiro - Câmara Municipal do Porto; Marta Pinto - Câmara Municipal do Porto; Sara Velho - Câmara Municipal do Porto	Jorge Garcia	Pág. 169
33	Horta Urbana Solidária de Faro: Rooftop num edifício público	Celestina Maria Gago Pedras - Universidade do Algarve, Linking Landscape, Environment, Agriculture and Food (LEAF), Instituto Superior de Agronomia, Universidade de Lisboa; Maria Isabel Valín Sanjiao - Escola Superior Agrária, Refóios do Lima	Câmara Municipal de Faro	Pág. 174
34	Projeto Terra Jovem - estratégia inclusiva e sustentável de intervenção local	Pedro Miguel de Freitas Gomes - Associação de Promoção de Públicos Jovens em Risco	Pedro Gomes (2019)	Pág. 179
35	Primeiro acelerador de empresas do setor agro - alimentar, i-Danha Food Lab	Cláudia Carocha - Building Global Innovators - BGI S.A.	Cláudia Carocha	Pág. 184
36	Centro Documental Raiano, uma base documental sobre agricultura biológica e saudável disponível ao público	Francine Fleury-Rodet - Associação de Recursos Ambientais Alternativos - Portugal; Jean-Claude Rodet - Associação de Recursos Ambientais Alternativos - Portugal	Associação de Recursos Ambientais Alternativos - Portugal	Pág. 189
Local				
37	Horticultura Terapêutica ao Serviço dos Maiores	Ana Cristina Fernandes - Câmara Municipal de Braga	Ana Cristina Fernandes (2019)	Pág. 195
38	Produtos Biológicos nos Refeitórios Escolares - A iniciativa da Junta de Freguesia de Olivais, Lisboa	Cecília Delgado - CICS.NOVA, FCSH - Universidade Nova de Lisboa	Junta de Freguesia de Olivais, Lisboa (2019)	Pág. 199
39	Eu digo não ao plástico	Anabela Silva - Junta de Freguesia de Olivais, Lisboa	Junta de Freguesia de Olivais, Lisboa (2019)	Pág. 204
40	Missão zero desperdício alimentar	Anabela Silva - Junta de Freguesia de Olivais, Lisboa	Junta de Freguesia de Olivais, Lisboa (2019)	Pág. 209
41	Hortas e Compostagem na Escola	Anabela Silva - Junta de Freguesia de Olivais, Lisboa	Junta de Freguesia de Olivais, Lisboa (2019)	Pág. 214
42	Plano Local de Segurança Alimentar e Nutricional de Santa Clara	Rute Borrego - Escola Nacional de Saúde Pública e Escola Superior de Tecnologia da Saúde de Lisboa do Instituto Politécnico de Lisboa da Universidade de Lisboa; Filipa Passinhas - Junta de Freguesia de Santa Clara, Lisboa; Isabel Loureiro - Escola Nacional de Saúde Pública da Universidade de Lisboa; Petra Coelho - Centro Social e Paroquial da Charneca-Galinheiras; Sandra Fonte Santa - Centro Social e Paroquial da Ameixoeira; Sheila Sousa - Centro Social e Paroquial da Charneca-Galinheiras	Junta de Freguesia de Santa Clara, Lisboa	Pág. 219
43	Raízes - Todos os momentos são de educação viva	Inês Vieira - CICS.NOVA, FCSH - Universidade Nova de Lisboa; Henrique Chaves - CICS.NOVA, FCSH - Universidade Nova de Lisboa	Filipa Santos (2018)	Pág. 224
44	Horta da Nora - um Laboratório de Experiências Tradicionais!	Pedro Branco - União das Freguesias de Malagueira e Horta das Figueiras, Évora; José Mendes - União das Freguesias de Malagueira e Horta das Figueiras, Évora	União das Freguesias de Malagueira e Horta das Figueiras, Évora (2016)	Pág. 229
45	Monte Mimo - A agricultura familiar construindo paisagens regeneradas	Inês Vieira - CICS.NOVA, FCSH - Universidade Nova de Lisboa; Henrique Chaves - CICS.NOVA, FCSH - Universidade Nova de Lisboa;	Monte Mimo (2018)	Pág. 233
46	Horta da Partilha: um espaço de demonstração e experimentação	Filipa Almeida - Horta da Partilha	Luisa Carvalho (2015)	Pág. 238

Cecília Delgado é urbanista e arquiteta, professora universitária, e investigadora em Políticas Públicas, na articulação entre o Ordenamento Territorial, Sistemas Alimentares e o Desenvolvimento Local. Atualmente, é investigadora na Faculdade de Ciências Sociais e Humanas da Universidade Nova de Lisboa (FCT - Norma Transitória - [FCSH001730]) e é afiliada do CICS.NOVA, Centro Interdisciplinar de Ciências Sociais da UNL.

No âmbito da sua investigação tem vindo a construir uma revisão crítica das políticas alimentares internacionais em colaboração com a RUA, Centro de Recursos sobre Agricultura Urbana e Sistemas Alimentares. A nível nacional tem colaborado com governos locais e organizações sem fins lucrativos, sendo especialista voluntária da Quercos ANCN. Cofundadora da plataforma Alimentar Cidades Sustentáveis criada em 2018, um coletivo nacional que reúne diversos atores e setores do sistema alimentar nacional.

As suas publicações podem ser consultadas aqui: https://www.researchgate.net/profile/Cecilia_Delgado5