

GUIA DE PRÁTICAS SUSTENTÁVEIS E DE COMBATE ÀS ALTERAÇÕES CLIMÁTICAS PARA ORGANIZAÇÕES DE DESENVOLVIMENTO LOCAL

DEZEMBRO 2025

Ficha Técnica

Título: *Guia de Práticas Sustentáveis e de Combate às Alterações Climáticas para Organizações de Desenvolvimento Local*

Publicação elaborada no âmbito do projeto “Capacitar para Agir em Rede”, financiado pelo Programa PESSOAS 2030

Edição: Animar - Associação Portuguesa para o Desenvolvimento Local

Coordenação de Edição: Célia Lavado, Coordenadora do Serviço de Sustentabilidade, Coesão Social e Territorial

Revisão: Grupo de Trabalho de Ecologia, Bens Comuns, Alimentação e Bem Estar

Design gráfico: Ana Filipa Olímpio

Esta publicação não pode ser vendida ou comercializada

Índice

Preâmbulo

p.4

Princípios orientadores

p.6

Exemplos de Práticas

p.8

Catálogo Inspirador de Práticas Sustentáveis da Rede Animar

p.10

Monitorização e compromisso

p.18

Ferramentas práticas

p.19

Modelos de Fichas de Monitorização

p.21

Se cada organização adotar pequenas mudanças, o impacto coletivo será enorme.

O Desenvolvimento Local é também isto: cuidar do território, das pessoas e do planeta.

Preâmbulo

Vivemos um tempo marcado por uma profunda crise socioecológica, em que as alterações climáticas, a perda de biodiversidade, a degradação dos solos e a poluição dos ecossistemas colocam em risco a qualidade de vida das gerações atuais e futuras. A pandemia da Covid-19 revelou, de forma inesperada, que mudanças rápidas de comportamento são possíveis e que estas podem ter efeitos imediatos na redução das emissões. Contudo, também mostrou que, sem continuidade e compromisso coletivo, esses efeitos se dissipam rapidamente.

Neste contexto, o Desenvolvimento Local tem um papel central. É nos territórios, próximos das comunidades, que se constroem soluções práticas e transformadoras para enfrentar a crise climática — com base no conhecimento local, na participação cidadã e na capacidade de mobilização de pessoas e organizações.

A Animar, enquanto associação representativa deste movimento em Portugal, tem a responsabilidade de contribuir pelo exemplo, mobilizando a sua rede associativa e comunitária para que cada organização possa, à sua escala, reduzir impactos, adaptar práticas e promover mudanças sustentadas. Mais do que cumprir orientações externas, este esforço nasce de uma responsabilidade ética: cuidar do planeta e dos ecossistemas é também cuidar das comunidades, dos direitos humanos, do bem-estar coletivo e da própria vida.

Este Guia de Práticas de Sustentabilidade e de combate às Alterações Climáticas nasce com o propósito de:

- » Reunir num documento simples e acessível as orientações essenciais para reduzir impactos ambientais no dia-a-dia;
- » Disponibilizar *checklists* práticas que apoiem a tomada de decisão em áreas como gestão interna, eventos, deslocações, compras e sensibilização;
- » Promover a coerência entre aquilo que defendemos em termos de políticas públicas e o que praticamos internamente;
- » Inspirar uma mudança coletiva, reconhecendo que cada gesto local tem um impacto global e que a transição ecológica se constrói com participação, compromisso e justiça.

Mais do que um manual técnico, este guia é um instrumento de ação. Reforça o compromisso da Animar e das organizações que a integram com a construção de comunidades mais resilientes, solidárias e sustentáveis — assumindo que a ação climática exige responsabilidade, mas também cidadania ativa, justiça social e coragem política.

Neste caminho, e sem perder a centralidade do trabalho de base e da transformação concreta nos territórios, a Animar também reconhece e valoriza os quadros de referência internacionais e europeus que enquadram metas globais para enfrentar a crise climática, como o Pacto Ecológico Europeu, o Acordo de Paris e os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável.

Enquanto organizações da sociedade civil, e enquanto pessoas cidadãs, parte integrante da comunidade e também seres vivos, assumimos estas práticas não por obrigação ou mera conformidade com orientações externas, mas por responsabilidade ética e sentido de pertença ao planeta que habitamos. Fazemo-lo pelo presente e pelo futuro, pela saúde dos ecossistemas, pela dignidade das comunidades e pela preservação da vida em todas as suas formas. A ação climática, para nós, é um exercício de cidadania: um compromisso quotidiano de cuidado, coerência e justiça, que começa nas escolhas mais simples e se traduz em mudanças coletivas nos territórios.

O guia está pensado para ser usado de forma flexível: cada organização pode adaptar as orientações à sua realidade interna, dentro dos recursos de que dispõe. O essencial é que, em conjunto, as organizações da rede contribuam para a mudança, reforçando a coerência interna e tornando-se referências positivas e inspiradoras nas comunidades onde atuam!



Princípios orientadores

1. Reduzir – consumir apenas o necessário

Reduzir significa adotar escolhas conscientes que evitem o desperdício. Antes de qualquer decisão, perguntar: precisamos mesmo disto? A redução está ligada ao combate ao consumismo excessivo e à racionalização do uso de recursos como energia, água, papel ou transportes. Ao reduzir, estamos a diminuir diretamente as emissões de gases com efeito de estufa e a pressão sobre os ecossistemas.

2. Reutilizar – prolongar a vida útil dos materiais

Sempre que possível, devemos reaproveitar materiais e equipamentos em vez de descartá-los. Reutilizar significa repensar usos, dar novas funções a objetos e optar por soluções que substituam o descartável pelo durável. Um simples exemplo é usar garrafas e copos reutilizáveis em vez de plásticos de uso único.

3. Reciclar – transformar o que já existe

Quando não é possível reduzir ou reutilizar, entra a reciclagem. Separar corretamente resíduos (papel, vidro, plástico, orgânicos) é uma forma simples de garantir que os materiais voltam ao ciclo produtivo, reduzindo a exploração de recursos naturais. Mais do que uma obrigação legal, é uma prática de responsabilidade comunitária.

4. Preferir o local e sustentável – valorizar a proximidade

A escolha de fornecedores e produtos locais reduz a pegada ecológica associada ao transporte e apoia a economia do território. Sempre que possível, devemos preferir produtos sazonais, biológicos, de comércio justo e que respeitem o bem-estar animal e humano. A alimentação e o consumo são também escolhas políticas, capazes de fortalecer a economia social e solidária.

5. Incluir e partilhar – mudança feita em rede

A sustentabilidade não se alcança sozinha. É necessário envolver equipas, comunidades e parceiros em processos de decisão e de ação ambiental. O princípio da inclusão reforça a ideia de que a transformação ecológica é coletiva, feita através da partilha de boas práticas, do trabalho em rede e da valorização dos diferentes saberes – técnicos, populares e comunitários.

6. Cuidar – reconhecer o valor do cuidado humano e ambiental

O cuidado é central: cuidar das pessoas, das comunidades, dos ecossistemas. Este princípio lembra que o trabalho ambiental não é apenas técnico, mas relacional e humano. Valorizar o cuidado, muitas vezes invisível e realizado sobretudo por mulheres, significa também promover justiça social, igualdade de género e solidariedade intergeracional.

7. Transparência e coerência – praticar o que defendemos

O impacto das organizações mede-se não só pelos projetos que desenvolvem, mas também pela coerência entre os seus discursos e as suas práticas. É essencial medir resultados, comunicar de forma clara e assumir compromissos monitorizáveis. Ser transparente é inspirar confiança e liderar pelo exemplo.



Exemplos de Práticas

A. Gestão interna da organização

- Digitalizar documentos sempre que possível.
- Evitar impressões desnecessárias;
- Usar a opção frente e verso nas impressões e com menor qualidade.
- Eliminar plástico descartável em eventos e uso diário.
- Fazer triagem de resíduos (papel, plástico, vidro, orgânico).
- Usar garrafas reutilizáveis e copos de vidro.
- Promover o teletrabalho, evitando deslocamentos pendulares desnecessários.
- Reduzir consumo de energia: desligar luzes e equipamentos; usar lâmpadas LED.

B. Mobilidade e deslocamentos

- Priorizar transportes coletivos.
- Incentivar partilha de transporte individual.
- Promover reuniões online sempre que possível, evitando viagens desnecessárias.
- Escolher locais de eventos acessíveis por transportes públicos.

C. Alimentação e compras

- Preferir produtos locais, sazonais e de agricultura sustentável.
- Reduzir consumo de carne em eventos; apostar em menus vegetarianos.
- Apoiar produtores e produtoras locais e circuitos curtos.
- Apoiar um consumo socialmente responsável.
- Incluir critérios ecológicos em compras (ECO360): materiais reciclados, duráveis e reutilizáveis.
- Promover feiras, cabazes e mercados locais na comunidade.

D. Energia e edifícios

- Contratar eletricidade de fontes renováveis.
- Usar equipamentos eficientes (classe A ou superior).
- Monitorizar consumos de energia mensalmente.
- Apostar em soluções de climatização natural (ventilação, luz natural).

E. Campanhas e sensibilização

- Assinalar dias ambientais (Água, Ambiente, Alimentação, Desertificação, etc.) com campanhas conjuntas nas Rede Sociais, a partir de publicações da Animar.
- Partilhar nas redes sociais boas práticas ambientais das organizações da Rede.
- Promover desafios anuais (ex.: reflorestação, poupança de energia, redução de plástico).
- Envolver stakeholders locais em momentos de reflexão de cidadania ecológica.
- Trabalhar projetos com enfoque na valorização ambiental, promoção da sustentabilidade e combate às alterações climáticas.



Catálogo Inspirador de Práticas Sustentáveis da Rede Animar



ADRITEM - Mercados Locais e Circuitos Curtos Agroalimentares

A ADRITEM promoveu iniciativas como o Mercado Urban Farmers e o projeto 3C – Cooperar em Circuitos Curtos, que aproximam consumidores e produtores, valorizam a produção local e reduzem a pegada ecológica do transporte alimentar. Estas ações reforçam a soberania alimentar e dinamizam a economia local.

→ [CLIQUE AQUI](#)

zero.

ZERO - Compostagem Doméstica e Comunitária

A ZERO lançou a plataforma Solo-a-Solo.pt, uma ferramenta que apoia municípios portugueses a criar projetos de compostagem doméstica e comunitária. Permite calcular retorno de investimento, divulgar recursos para bio resíduos, disponibilizar informação técnica e envolver cidadãos e cidadãs no tratamento local dos resíduos orgânicos, reduzindo emissões e promovendo economia circular.

→ [CLIQUE AQUI](#)



Coopérnico - “Comunidades de Energia: Um Guia Prático”

A Coopérnico traduziu o manual “*Communities of Energy: A Practical Guide*” (da Rescoop.eu / Friends of the Earth / Energy Cities) para português, disponibilizando um guia completo para cidadãos, associações e autarquias organizarem comunidades de energia renovável. Inclui os passos necessários, aspetos técnicos, sociais e regulatórios, e serve como recurso prático e inspirador para projetos locais de transição energética.

→ [CLIQUE AQUI](#)



ADC Moura - Horta Comunitária de Moura

A ADC Moura (Associação para o Desenvolvimento do Concelho de Moura) disponibiliza em Moura uma Horta Comunitária com talhões individuais e áreas comuns de cultivo. Inclui estrutura de compostagem local, equipamentos de rega, abrigo de ferramentas, e formação técnica em temas agrícolas. É uma prática que promove a autossuficiência alimentar local, contacto com a natureza, bem-estar comunitário e uso sustentável dos recursos.

→ [CLIQUE AQUI](#)



Instituto Marquês de Valle Flôr (IMVF) Sustentabilidade Global e Justiça Climática

O IMVF integra a dimensão ambiental nos seus projetos internacionais e nacionais, ligando justiça climática, biodiversidade e transição energética. Exemplo disso é a campanha “Somos pelo Ambiente”, em Cabo Verde, em parceria com a ZERO, que mobilizou comunidades para práticas sustentáveis.

→ [CLIQUE AQUI](#)



AguiarFloresta - Gestão Florestal Sustentada e Apicultura

A AguiarFloresta apoia proprietários e produtores/as na gestão sustentável da floresta, oferecendo serviços técnicos e promovendo a certificação florestal. Complementarmente, dinamiza projetos de apicultura local, reforçando a biodiversidade e criando novas oportunidades económicas em harmonia com os ecossistemas.

→ [CLIQUE AQUI](#)



ATAHCA - Apoio Técnico em Agricultura Sustentável

Com o projeto 3C – Cooperar em Circuitos Curtos, a ATAHCA disponibiliza apoio técnico gratuito a agricultores e agricultoras locais, promovendo práticas de agroecologia, compostagem, rotação de culturas e comercialização responsável. Uma prática que valoriza os recursos endógenos e reduz impactos ambientais.

→ [CLIQUE AQUI](#)



Ecogerminar - Intervenção Comunitária e Agroecologia

A Ecogerminar desenvolveu o projeto “Há Festa no Campo”, que criou um modelo de intervenção comunitária com assembleias locais, oficinas de agroecologia e celebrações comunitárias. Produziu um Guia de Intervenção Comunitária, hoje referência para o desenvolvimento local sustentável.

→ [CLIQUE AQUI](#)



CooLabora - Consumo Responsável e Economia Circular

A CooLabora, sediada na Covilhã, promove o projeto Troca a Tod@s, uma iniciativa de banco de trocas solidário que valoriza a reutilização, reduz o desperdício e fortalece laços comunitários. A prática alia sustentabilidade ambiental com justiça social, oferecendo um modelo inovador de economia circular em contexto local.

→ [CLIQUE AQUI](#)



Coimbra Mais Futuro - Combate à Pobreza Energética

Com o projeto RENOVERTY, a Coimbra Mais Futuro ajudou famílias rurais vulneráveis a melhorar a eficiência das suas casas, através de auditorias energéticas, planos de renovação e medidas de conforto térmico. Esta prática alia inclusão social com transição energética justa.

→ [CLIQUE AQUI](#)



Terras Dentro - Educação Ambiental no Alentejo

A Terras Dentro integra educação ambiental nos seus projetos com escolas e comunidades, sensibilizando para reciclagem, poupança de energia e gestão de recursos. Contribui para uma cidadania mais consciente, articulando sustentabilidade com identidade cultural.

→ [CLIQUE AQUI](#)



Oikos - Agricultura Familiar e Consumo Sustentável

A Oikos apoia agricultores e agricultoras familiares na adoção de práticas de produção sustentável, organiza circuitos de valor justos e dinamiza campanhas sobre soberania alimentar. Os seus projetos mostram como comunidades locais podem ser protagonistas da transição ecológica.

→ [CLIQUE AQUI](#)



ADPM Mértola - Agroecologia e Desertificação

A ADPM é pioneira no combate à desertificação e na promoção da agroecologia. Com o projeto LIFE Desert-Adapt, experimenta práticas regenerativas em territórios áridos, conciliando adaptação climática com o fortalecimento dos sistemas alimentares locais.

→ [CLIQUE AQUI](#)



ATA - Associação de Turismo de Aldeia - Turismo Sustentável

A ATA dinamiza um modelo de turismo de aldeia que valoriza o património local, promove alojamentos de pequena escala e aposta em atividades de natureza e cultura. É uma prática de turismo sustentável, em rede, que combate o despovoamento e reforça a identidade rural.

→ [CLIQUE AQUI](#)



between

Between - Entre Todos - Hortas e Oficinas Sustentáveis

A Between aposta em hortas urbanas comunitárias, reutilização de materiais e oficinas de sustentabilidade, sempre integrando a inclusão social e a participação cidadã. Mostra como práticas simples podem reforçar tanto o ambiente como o tecido social.

→ [CLIQUE AQUI](#)



KlubeSOL

KlubeSol - Comunidades de Energia Solar

A KlubeSol mobiliza comunidades para criar sistemas de autoconsumo solar partilhado, combatendo a pobreza energética e democratizando o acesso às renováveis. É um exemplo de cidadania energética ativa e de transição justa em contexto local.

→ [CLIQUE AQUI](#)



Lentitude

Lentitude - Turismo Regenerativo na Lousã

A Lentitude promove um turismo que regenera territórios e comunidades. Apoia empresas locais a adotar práticas responsáveis, valoriza património natural e cultural e estimula experiências turísticas que deixam impacto positivo nos lugares e nas pessoas.

→ [CLIQUE AQUI](#)



ADRAT

ASSOCIAÇÃO DE DESENVOLVIMENTO
DA REGIÃO DO ALTO TÂMEGA

ADRAT - Agroecologia e Alimentação

A ADRAT (Associação de Desenvolvimento da Região do Alto Tâmega) reforça sistemas agroecológicos no território e apoia iniciativas de alimentação segura, criando sinergias entre o desenvolvimento económico local e a preservação ambiental.

→ [CLIQUE AQUI](#)



ADICES - Desenvolvimento Local Sustentável

A ADICES promove um desenvolvimento local integrado que articula património natural e cultural com a preservação ambiental. Aposta na valorização dos produtos locais, no estímulo ao turismo sustentável e em iniciativas que reforçam a ligação entre produtores/as e consumidores/as, como os Mercados Locais Itinerantes, dinamizando a economia de proximidade e fortalecendo a identidade do território.

→ [CLIQUE AQUI](#)

zero.

ZERO - Boas Práticas de Sustentabilidade e Zero Resíduos

A ZERO – Associação Sistema Terrestre Sustentável promove práticas como a compostagem comunitária, recolha seletiva porta-a-porta e campanhas zero resíduos em parceria com autarquias. Também organiza visitas guiadas para mostrar exemplos de sustentabilidade urbana em Lisboa, incluindo hortas, zonas verdes adaptadas e mobilidade ativa.

→ [CLIQUE AQUI](#)



Youth Dream - Juventude e Sustentabilidade

A Youth Dream mobiliza jovens para a cidadania ecológica através de intercâmbios internacionais, workshops e ações locais sobre alterações climáticas e estilos de vida sustentáveis.

→ [CLIQUE AQUI](#)



Associação Runa Viva

Runa Viva - Controle da poluição e defesa dos bens públicos

A Runa Viva instalou uma estação de monitorização no rio Sizandro para acompanhar a qualidade da água e detetar níveis de poluição, promovendo conhecimento científico acessível à comunidade. A iniciativa sensibiliza escolas e habitantes para a preservação dos ecossistemas ribeirinhos, reforçando a cidadania ambiental e incentivando práticas de recuperação ecológica no território.

→ [CLIQUE AQUI](#)



Associação de Vilar de Perdizes Saberes Rurais e Plantas Medicinais

A Associação de Defesa do Património de Vilar de Perdizes organiza o Congresso de Medicina Popular, evento anual que preserva e difunde saberes tradicionais sobre plantas medicinais, medicina popular e métodos naturais. Esta prática reforça a biodiversidade local, promove o uso sustentável das plantas do território, e valoriza o património cultural do Barroso enquanto recurso para saúde comunitária e identidade rural.

→ [CLIQUE AQUI](#)



WWOOF Portugal - Voluntariado em Quintas Biológicas

WWOOF Portugal promove a aproximação entre voluntários/as e quintas biológicas, oferecendo experiências práticas de agroecologia, compostagem, produção orgânica e permacultura. Os voluntários e voluntárias participam no dia-a-dia das quintas, colaborando em tarefas agrícolas sustentáveis, enquanto aprendem saberes tradicionais e regenerativos. É uma prática que estimula a troca de conhecimento, reforça a ligação entre natureza e comunidade e contribui para a regeneração ecológica.

→ [CLIQUE AQUI](#)



Práticas Organizacionais Amigas do Planeta

A ATM - Associação Tempo de Mudar - é uma Associação de desenvolvimento local que nasceu para dar resposta aos desafios do Bairro dos Lóios, em Marvila, onde está inserida, com foco na educação e na cidadania, com um processo crescente de consciencialização em relação à sustentabilidade.

→ [CLIQUE AQUI](#)



Barafunda - Horta Pedagógica e Ecochefes

A Barafunda desenvolve a horta pedagógica que envolve crianças e jovens na produção biológica e na permacultura, articulando com o programa "Ecochefes de Cozinha" para confeccionar refeições saudáveis desde a horta até à mesa. Esta prática conjuga educação ambiental, participação escolar, combate ao desperdício alimentar e promoção de estilos de vida sustentáveis.

→ [CLIQUE AQUI](#)



Business as Nature - Mulheres pelo Clima

A Business as Nature (BasN) lidera a **Rede Guardiãs da Natureza**, iniciativa que fomenta o papel ativo de mulheres como agentes de regeneração nos territórios rurais, sobretudo em áreas protegidas. Promove a capacitação em temas como biodiversidade, agricultura sustentável, economia circular, silvicultura, serviços dos ecossistemas e adaptação climática. Através de uma plataforma colaborativa e de boas práticas, conecta iniciativas locais, visibiliza projetos de conservação e regeneração ecológica, e incentiva a gestão natural dos recursos endógenos para reforçar a resiliência ambiental e social.

→ [CLIQUE AQUI](#)



Coopérnico - Pobreza Energética

No âmbito do projeto europeu CEES – Community Energy for Energy Solidarity, a Coopérnico criou um kit de ferramentas para comunidades de energia, que apresenta sugestões práticas para identificar famílias em risco, implementar medidas de redução da pobreza energética e aceder a opções de financiamento para iniciativas locais. Este recurso alia eficiência energética e justiça social, oferecendo apoio concreto a quem atua nos territórios e procura promover soluções comunitárias sustentáveis.

→ [CLIQUE AQUI](#)

zero.

ZERO - Rota de Sustentabilidade Urbana

No âmbito do Dia Mundial do Ambiente de 2019, a ZERO – Associação Sistema Terrestre Sustentável organizou em Lisboa uma rota de sustentabilidade, guiando os participantes por diversos espaços que integram soluções ambientais inovadoras. O percurso incluiu hortas urbanas, zonas verdes adaptadas às alterações climáticas, áreas permeáveis, sistemas de rega eficiente e locais de promoção da biodiversidade. A iniciativa, realizada com recurso a meios de mobilidade suave, constituiu uma experiência prática de sensibilização sobre como a sustentabilidade pode ser integrada no espaço urbano e no quotidiano das comunidades.

→ [CLIQUE AQUI](#)



Terra Transmutável - Redes de Partilha e de Comercialização de Proximidade

O Mercadinho da Comunidade do Alimento Arruda e Arredores é um evento mensal que decorre aos primeiros sábados de cada mês nos Lavadouros de Arruda dos Vinhos. Reúne produtos alimentares e artesanato local, trocas de saberes e sabores, e partilhas comunitárias. Há também uma iniciativa associada chamada “Círculos de Sementes”, para educação sobre conservação de variedades regionais e produção/resiliência nutricional. Desde janeiro de 2025, cada evento tem como tema um alimento local e sazonal.

→ [CLIQUE AQUI](#)

zero.

ZERO - Democracia Energética

A ZERO lançou a campanha “Casa Quente para Toda a Gente”, com o objetivo de sensibilizar para a pobreza energética, promovendo o acesso universal a habitações eficientes, confortáveis e acessíveis. A iniciativa propõe melhorias no desempenho energético das casas, reduzindo custos com aquecimento ou climatização, e incentiva políticas públicas e pessoais orientadas para justiça habitacional e sustentabilidade ambiental. A campanha inclui exposições fotográficas itinerantes que partilham histórias e testemunhos nacionais e europeus, mobilizando a população para soluções locais, práticas inclusivas e pressão política para medidas concretas.

→ [CLIQUE AQUI](#)



ATAHCA
ASSOCIAÇÃO DE TERRAS DO ALTO DO HOMEM, CHÃO E AZE
TERRAS ALTO DO HOMEM, CHÃO E AZE

AguiarFloresta - Desenvolvimento Rural Sustentável

O LIFE MARONESA é um projeto de Governança, Informação e Ação Climática que promove a adaptação às alterações climáticas através de um modelo sustentável de pecuária extensiva. Focado no combate ao abandono das pastagens de montanha e à diminuição do efetivo da raça bovina Maronesa, atua também na mitigação do risco de fogos rurais e na valorização do sequestro de carbono nos solos. O projeto visa reforçar a resiliência das explorações pecuárias e a retenção de carbono, através da demonstração e replicação de práticas agrícolas e pecuárias sustentáveis já testadas por produtores de referência e agora disseminadas em áreas comunitárias de montanha.

→ [CLIQUE AQUI](#)



ECOMARKET - AgroEcologia para Tod@s

Iniciativa promovida pelo GAF – Grupo Aprender em Festa, e que visa sensibilizar para os Objetivos do Desenvolvimento Sustentável (ODS). Trata-se de um encontro de troca de conhecimentos sobre agricultura e alimentação sustentável, de promoção de práticas de compras responsáveis e mais amigas do ambiente, de envolvimento de participantes juvenis, organizações locais e decisores, mas sobretudo de construção de relações de proximidade e interculturalidade, entre os pequenos produtores e as pessoas na comunidade.

→ [CLIQUE AQUI](#)



Ader-Sousa - Produção Local, Circuitos Curtos, Práticas Inovadoras de Economia Circular

O projeto 3C – Cooperar em Circuitos Curtos, resultou de uma parceria constituída pela ADER-SOUSA, como chefe de fila, a ADREPES, a ATAHCA, a DUECEIRA, a LEADER OESTE e a RAIÁ HISTÓRICA, e teve como objetivo geral contribuir para o reforço de uma estratégia que potencie a produção local, através do reforço da comercialização de circuito curto de produtos agroalimentares, conciliando-a com práticas mais amigas do ambiente e da alimentação saudável, assim como com práticas inovadoras de economia circular.

→ [CLIQUE AQUI](#)

Monitorização e compromisso

- Cada organização deve escolher 3 a 5 compromissos anuais e registá-los no seu plano e relatório de atividades.
- A Animar recolherá por questionário junto da rede exemplos e indicadores simples, como: nº de eventos verdes, nº de deslocações evitadas em função de momentos online; nº publicações online com foco em práticas ambientalmente sustentáveis e de combate às alterações climáticas; nº de exemplos de introdução de cláusulas com critérios ecológicos em compras, etc.
- Publicação anual de resultados agregados, mostrando impacto conjunto da Rede.



Ferramentas práticas

Checklist (verifica-se ou não se verifica) de algumas possíveis práticas institucionais possíveis de promoção da sustentabilidade e de combate às alterações climáticas

1. Eventos Sustentáveis

- Confirmar se o local é acessível por transportes públicos.
- Escolher espaços que tenham sistema de triagem de resíduos.
- Evitar materiais descartáveis (copos, pratos, talheres).
- Garantir que a água é servida em jarros, garrafas de vidro ou reutilizáveis.
- Dar preferência a catering local, sazonal e com opção vegetariana/vegana.
- Imprimir apenas o indispensável; usar QR codes para programas e materiais.
- Usar decoração reutilizável ou natural (plantas, madeira, tecidos).
- Sinalizar boas práticas aos participantes (cartazes simples).

2. Escritório e Gestão Interna

- Imprimir apenas quando necessário e em frente e verso.
- Usar papel reciclado e preferir digitalização para arquivo.
- Eliminar plásticos descartáveis no dia-a-dia (copos, garrafas, talheres).
- Incentivar uso de garrafas reutilizáveis e canecas.
- Usar lâmpadas LED e desligar luzes quando não usadas.
- Desligar computadores e equipamentos no final do dia.
- Fazer triagem de resíduos em contentores identificados.
- Comprar apenas material de escritório durável e reciclado.
- Contratar eletricidade de fontes renováveis (se possível).

3. Mobilidade e Deslocações

- Avaliar sempre se a reunião pode ser online.
- Preferir comboio ou transporte coletivo a carro/avião.
- Organizar boleias (partilha de carros) entre equipa/participantes.
- Planear deslocações para reduzir viagens múltiplas no mesmo dia.
- Alojamento e restaurantes perto dos locais de atividade.
- Incentivar o uso de bicicleta e caminhada para curtas distâncias.

4. Compras e Consumo

- Preferir fornecedores locais e de economia social.
- Dar prioridade a produtos sazonais, frescos e de agricultura sustentável.
- Evitar embalagens de uso único; escolher produtos a granel.
- Optar por materiais reciclados e recicláveis.
- Avaliar a durabilidade dos produtos antes da compra (menos descartável, mais reutilizável).
- Verificar critérios ecológicos (ECO360, certificações ambientais).

5. Comunicação e Sensibilização

- Divulgar boas práticas ambientais da Animar e da Rede.
- Assinalar dias internacionais com mensagens conjuntas (Água, Ambiente, Alimentação, etc.).
- Usar campanhas digitais em vez de impressos sempre que possível.
- Partilhar exemplos locais inspiradores (iniciativas da Rede) ligados à sustentabilidade e ao combate às alterações climáticas.
- Receber a exposição Universo Livros Cartoneros, da Vento Norte Cartonero.

6. Monitorização e Avaliação

- Registrar consumos de energia, água e papel mensalmente.
- Registrar nº de eventos verdes (realizados com práticas sustentáveis).
- Monitorizar número de deslocações evitadas em função de momentos online
- Nº de publicações online com foco em práticas ambientalmente sustentáveis e de combate às alterações climáticas
- Nº de exemplos de introdução de cláusulas com critérios ecológicos em compras realizadas pela entidade.



Modelos de Fichas de Monitorização

Ficha 1 – Consumos de Energia

Objetivo: Monitorizar anualmente o uso de eletricidade, combustíveis e eficiência de equipamentos.

Parâmetro de Análise	Unidade	Valor Atual no ano X	Meta Redução no ano Y	Observações
Consumo de eletricidade (kWh)	kWh			
Percentagem de eletricidade renovável contratada	%			
Nº de lâmpadas LED instaladas	nº			
Horas de utilização de aquecimento/ar condicionado	h/mês			
Consumo de combustível em deslocações (gasolina/gasóleo)	litros			
Nº de viagens feitas em transportes coletivos/partilhadas em transporte individual	nº			
Nº de reuniões feitas online (em vez de presenciais)	nº			
Nº de equipamento elétricos classe A ou A+	nº			

Ficha 2 – Consumos de Água

Objetivo: Controlar o consumo e adotar medidas de poupança.

Parâmetro de Análise	Unidade	Valor Atual no ano X	Meta Redução no ano Y	Observações
Consumo total de água	m ³ /mês			
Nº de torneiras com redutores de caudal	nº			
Nº de autoclismos de dupla descarga	nº			
Reutilização de águas pluviais	sim/não; m ³)			

Ficha 3 – Resíduos e Materiais

Objetivo: Reduzir, reutilizar e reciclar de forma sistemática.

Parâmetro de Análise	Unidade	Valor Atual no ano X	Meta Redução no ano Y	Observações
Quantidade de papel consumido	Resmas/mês			
Percentagem de papel reciclado usado	%			
Nº de impressões evitadas por uso da funcionalidade digitalização	nº			
Quantidade de resíduos indiferenciados	Média de Kg/mês			
Quantidade de resíduos reciclados (papel, plástico, vidro)	Média de Kg/mês			
Nº de eventos sem plásticos descartáveis	nº			
Nº de compras com critérios verdes (ex. proximidade, eco)	nº			

Ficha 4 – Ações de Sensibilização Interna

Objetivo: Medir o esforço de mobilização na Rede.

Parâmetro de Análise	Unidade	Valor Atual no ano X	Meta Redução no ano Y	Observações
Nº de capacitações internas sobre a sustentabilidade e alterações climáticas	nº			
Nº de campanhas de sensibilização lançadas	nº			
Nº de dias/ações verdes assinalados (ex. Dia Mundial da Água)	nº			
Nº de partilhas/participações da Rede em boas práticas	nº			



