

O MEU PORTO MAIS SUSTENTÁVEL

UM GUIA DE SUSTENTABILIDADE





PREFÁCIO

Porquê falar de Sustentabilidade?

Nos últimos anos, as cidades tornaram-se o epicentro dos desafios ambientais, sociais e económicos, exigindo mudanças transformativas para garantir que planeamos e agimos para um futuro sustentável.

Com mais de metade da população mundial a viver em cidades, é evidente a crescente pressão que a urbanização exerce sobre os recursos naturais, infraestruturas e serviços. A cidade moderna vive no constante desafio de equilibrar o desenvolvimento social e o crescimento económico. Torna-se imperativo minimizar impactos como a poluição e a perda de biodiversidade, repensar a dependência de recursos e assumir compromissos de adaptação e mitigação às alterações climáticas. Para assegurar a coerência entre políticas ambientais e a qualidade de vida urbana, é crucial integrar a saúde em todos os domínios da governação, articulando de forma transversal medidas para a qualidade do ar, redução de ruído, mobilidade, espaços verdes, inclusão social e segurança. Paralelamente, as cidades têm de continuar a responder a desafios sociais e económicos, incluindo a oferta de habitação acessível, oportunidades de emprego digno e serviços básicos acessíveis a todos.

Desenvolvimento Urbano Sustentável

Sustentabilidade Ambiental

Crescimento Económico



Inclusão Social

Estratégias de Resiliência

Foi neste contexto que foi definido o Objetivo de Desenvolvimento Sustentável 11 (ODS 11) das Nações Unidas, que ambiciona tornar as cidades e comunidades inclusivas, seguras, resilientes e sustentáveis. Desta forma, torna-se crucial promover estratégias

para cidades mais habitáveis, seguras, acessíveis e resilientes, o que implica um aumento da capacidade de planeamento e gestão, ao mesmo tempo que reduzem o seu impacto ambiental.

Qual o papel do Porto no desenvolvimento sustentável?

O Município do Porto tem assumido uma postura ativa na promoção da sustentabilidade e inovação na cidade, através da concretização de diferentes projetos e documentos estratégicos.

Estratégia Ambiental do Porto



Estruturada em cinco eixos, que abrangem a mudança de comportamentos, a gestão orientada por dados, o reforço das infraestruturas verdes, a promoção de mobilidade e energia limpas e a transformação do Porto numa cidade-laboratório que impulsiona o empreendedorismo em soluções sustentáveis.

Pacto do Porto para o Clima



Visa sensibilizar cidadãos e organizações para a necessidade de ações de descarbonização, promovendo uma comunidade de aprendizagem e partilha.

Roadmap Porto Circular 2030



Incentiva práticas de reutilização e reciclagem, visando reduzir a dependência de recursos externos e diminuir resíduos.

Programa Aconchego



Responde simultaneamente ao isolamento de idosos e à necessidade de alojamento para estudantes universitários, proporcionando habitação a jovens em casas de idosos do concelho.

Porto de Conhecimento



Visa capacitar a comunidade escolar, elevando a literacia científica, promovendo a divulgação de ciência e apoando jovens em situação económica vulnerável.

Semana da Educação Global



Jovens e organizações de juventude são desafiados a projetar um mundo mais justo e sustentável, através da educação global, que aborda direitos humanos, cidadania, participação democrática, tolerância e diálogo intercultural.

TERA (Talento, Evoluir, Reter, Atrair)



Promove oportunidades de reskilling e upskilling, contribuindo para um ecossistema de talento sustentável.

Plano Municipal de Saúde do Porto



Integra a saúde com outras dimensões estratégicas de sustentabilidade do município de vários planos sociais e ambientais.

Plano Municipal de Ação Climática do Porto 2030



Define as principais linhas de ação climática do Município: atingir a neutralidade carbónica em 2030 e aumentar a resiliência climática da cidade face ao esperado agravamento dos eventos climáticos extremos.

Pacto dos Plásticos



Uma plataforma colaborativa que reúne os diferentes atores da cadeia de valor nacional do plástico, com o objetivo de solucionar, na origem, os problemas associados ao plástico, em direção a uma economia circular.

Plano de Ação para a Energia Sustentável



Promove a visão de tornar as cidades descarbonizadas e resilientes às alterações climáticas, com acesso universal a energia segura, sustentável e renovável, reforçando a qualidade de vida e a segurança do abastecimento.

Plano de Ação de Mobilidade Urbana Sustentável da Área Metropolitana do Porto



Define orientações para infraestruturas e serviços de transporte para deslocações sustentáveis, assegurando acessibilidade, segurança, eficiência e qualidade de vida.

O Plano Municipal de Prevenção e Combate à Violência de Género e Doméstica



Apoia a definição de políticas municipais de prevenção das desigualdades e combate aos fenómenos de violência de género e doméstica, assente numa lógica de promoção da igualdade de género.

Estratégia Municipal de Adaptação às Alterações Climáticas



Identifica e prioriza vulnerabilidades e riscos (atuais e projetados) e define opções de adaptação para minimizar impactos climáticos através de ações integradas.

Estes projetos, entre tantos outros, refletem o compromisso do Porto com uma sustentabilidade que integra justiça social e crescimento económico, posicionando a cidade como um exemplo resiliente e moderno.

O que encontramos neste guia?

Com este guia queremos inspirar e capacitar os jovens para contribuírem ativamente na transformação da cidade, adotando estilos de vida mais sustentáveis com mudanças simples nos seus hábitos do dia-a-dia.

Procuramos fornecer orientações e recursos para que cada cidadão possa fazer escolhas conscientes, contribuindo para que as medidas promovidas sejam reforçadas, de modo a que juntos possamos construir um Porto mais sustentável.

Por isso, ao longo do guia, vais encontrar dicas, soluções e iniciativas em áreas como transporte, alimentação, produtos do dia-a-dia, vestuário, eletrónica e gestão de resíduos, além de locais e oportunidades onde podes fazer voluntariado e doações.

Quem é a RotaEco?

A RotaEco - Associação de Educação para a Sustentabilidade tem como missão inspirar a mudança, capacitando os jovens para a sustentabilidade, o que norteou a criação deste Guia da Sustentabilidade do Porto.

O guia foi pensado para alcançar a população mais jovem e dar a conhecer aos recém-chegados as iniciativas, projetos, estruturas e empresas que a cidade oferece e que prometem construir um caminho em direção à sustentabilidade.

Assim, a RotaEco apostou numa abordagem diferente para promover a proximidade e cooperação com a comunidade local,

a transparência e responsabilidade nas ações individuais e coletivas, e o ativismo inerente às práticas sustentáveis, de modo a inspirar e capacitar os jovens a tornarem-se agentes de mudança, prontos para liderar práticas sustentáveis nas suas vidas e comunidades.

A sustentabilidade local é o alicerce de uma cidade que prospera em equilíbrio, onde o desenvolvimento se faz sem comprometer os recursos e o bem-estar das gerações futuras. No Porto, **enfrentar os desafios ambientais, sociais e económicos requer o envolvimento de todos nós**, demonstrando que cada pequeno gesto tem impacto. Ao adotar práticas sustentáveis no nosso dia-a-dia, contribuímos para a qualidade de vida da nossa comunidade e para o bem-estar do planeta.

Este guia é um convite para que cada um de nós se torne parte desta transformação, integrando a sustentabilidade nas nossas escolhas e inspirando outros a fazer o mesmo.

Juntos, podemos tornar o Porto num exemplo de mudança transformativa e preparar um futuro mais verde e justo para todos.



ÍNDICE

Alimentação

-  Mercados e Mercearias
-  Cabazes de Fruta e Hortaliças
-  Refeições Prontas
-  Contra o Desperdício Alimentar
-  E Porque Não Plantar?
-  Doação de Alimentos

Vestuário

-  Vestuário em Segunda-mão
-  Vestuário e Acessórios com Origem Sustentável
-  Cuida do teu Vestuário
-  Doação de Vestuário e Têxteis

Produtos do dia-a-dia

-  Casa e Jardim
-  Higiene e Cosmética
-  Bebé e Criança
-  Recipientes reutilizáveis
-  Papelaria
-  Vestuário e Acessórios
-  Mercearia
-  Tecnologia

Eletrónica

-  Reparação
-  Comprar Recondicionados e Artigos Segunda-mão
-  Doação de Eletrónica

Resíduos

-  Resíduos Domésticos
-  Reciclagem
-  Compostagem

Transportes

-  Metro do Porto
-  Comboio
-  Autocarros
-  Bicicletas e Trotinetes
-  Aluguer de Automóveis e Carpooling

Voluntariado

-  Cuidar, capacitar, transformar vidas
-  Reconectar, restaurar, regenerar a natureza
-  Onde podes encontrar mais locais de voluntariado?

Outras Sugestões



ALIMENTAÇÃO

A alimentação é vital para a sobrevivência, mas a sua importância para a vida humana também se expressa noutras dimensões, já que pode ser uma atividade que nos proporciona prazer, felicidade e identidade cultural.

Com o aumento global da população, a pressão no setor alimentar tem vindo a aumentar, tornando-se crítico repensar as nossas abordagens e perspectivas em relação à alimentação.

Em 2023, desperdiçamos 1,93 milhões de toneladas de comida, no mesmo ano, mais de 500 mil pessoas em Portugal viveram insegurança alimentar moderada ou grave.

Segundo o Instituto Nacional de Estatísticas em 2023,

Desperdício de
por habitante

182,7
kg

de alimentos

Sendo que as famílias foram as que mais contribuiriam para o desperdício com mais,

1,29 M de toneladas de alimentos,
67% do total

Tudo isto destaca a necessidade de mudanças na produção, transporte e armazenamento dos produtos, nas quais os consumidores têm um papel crucial, ao fazerem escolhas mais informadas e sustentáveis.

Gostarias de ter uma alimentação mais sustentável, saudável e ética?



Como consumidor, o que podes fazer?

Nas compras:



Escolhe frutas e legumes com um aspetto menos atrativo (desde que consumíveis) **ou as bananas que estão separadas dos cachos** - normalmente são aquelas que sobram e são descartadas pelo supermercado.



Compra produtos locais e da época, assim garantes que os produtos não foram importados do outro lado do mundo ou produzidos em estufas com grande exigência energética.



Compra produtos a granel, para além de poderes escolher as quantidades que necessitas (evitando que os alimentos se estraguem), consegues diminuir a quantidade de embalagens que tens de descartar.



Informa-te sobre a origem dos produtos que compras! A União Europeia certifica certas empresas e produtos relativamente às suas práticas de sustentabilidade (p. ex. modo de pesca, tipo de fertilização do solo).



Leva os teus próprios sacos! Não te esqueças de reutilizar os que já tens (Sim... Nós sabemos da coleção que tens em casa...).



Em casa:



Reduz o consumo de carne. Experimenta receitas vegetarianas, usando vegetais de época e locais. É bom para o planeta e para a tua saúde!



Minimiza o desperdício alimentar! Se criativo na cozinha e aproveita tudo quanto possível. Uma receita nova para aproveitar os restos que andas a comer há 2 dias, utilizar as cascas de vegetais para fazer caldos, ou o caule do brócolis para fazer sopa... as oportunidades são infinitas!



Recicla os resíduos orgânicos!

Estás no Porto e não sabes onde fazê-lo?

Neste capítulo mostramos-te uma pequena seleção de locais físicos e online que te poderão ajudar a implementar mais sustentabilidade na tua alimentação, enquanto habitante e/ou visitante da cidade do Porto!



Mercados e mercearia

Nome	Onde Encontrar	+Info
 Feira de produtos de agricultura biológica	<p>Parque da Cidade - Entrada norte, sita à Estrada Interior da Circunvalação, 15443. Periodicidade: Semanalmente aos sábados. Horário: 8h30 - 13h30.</p>	<p>Neste mercado tens à tua disposição uma enorme variedade de produtos biológicos certificados, vendidos pelos próprios produtores agrícolas.</p>
 Mercado do Bolhão	<p>Rua Formosa, 322, 4000-248 www.mercadobolhao.pt</p>	<p>Mercado de vegetais, peixe, carne e laticínios, com venda a granel. Garantem a autenticidade dos comerciantes e a qualidade dos produtos frescos e da época.</p>
 Mercado do Covelo	<p>Rua do Covelo, 2, 4200-293 Periodicidade: Quintas-feiras e sábados Horário: 08h-13h</p>	<p>Venda de hortofrutícolas de qualidade e diversidade.</p>
 Good Food Hubs	<p>O Goodfood Hubs tem mais do que uma modalidade para adquirires os teus alimentos: - Mercados Pop-up: Realizam-se em diferentes instituições de ensino superior, associações ou empresas da zona da Asprela Periodicidade: Semanal ou quinzenal - Aplicação Hortee: www.hortee.co.pt/home-pt/ www.goodfoodhubs.pt</p>	<p>Esta iniciativa facilita o acesso a alimentos biológicos, locais e saudáveis na zona da Asprela. Compra os teus alimentos diretamente nos mercados pop-up ou encomenda o teu cabaz através da aplicação Hortee. Explora também os workshops que tem para oferecer!</p>
 Maçaroca - Mercearia Viva	<p>Rua São João Bosco, 244, 4100-053 www.macaroca.pt</p>	<p>Mercearia, padaria e pastelaria biológica. Com venda a granel e uma grande variedade de produtos por onde escolher.</p>



**Mercado
Orgânico**

Loja física: Rua de Diu, nº 231,
4150-275
Loja online: www.mercadoorganico.pt/paracomer

Escolhe entre uma grande diversidade de grãos, frutos secos, sementes, especiarias, entre outros! Mas leva o teus sacos para comprares a granel!



**Quintal
Bishop**

Rua do Rosário, nº 177, 4050-124
www.shopinporto.porto.pt/loja/quintal-bioshop

Vende todo o tipo de produtos alimentares com legumes e frutas provenientes de produtores biológicos de proximidade.

IMPORTANTE: No Porto existem muitas mercearias pequenas e ricas em história, cuja política sempre foi a compra a granel, produtos locais e regionais como, a Pérola do Bolhão, A Favorita do Bolhão, A Cafezeira, O Pretinho do Japão ou a Casa Chinesa! No próximo fim-de-semana dá uma volta pelo teu bairro e explora as mercearias locais!



Cabazes de Fruta e Hortaliças

Nome	Onde Encontrar	+Info
 EqualFood	<p>A EqualFood entrega semanalmente um cabaz diretamente à porta da tua casa!</p> <p>Entregam todas as segundas, terças e quartas-feiras entre as 9h-20h nos municípios do Porto, Matosinhos, Maia, Valongo, Póvoa do Varzim, Vila Nova de Gaia, Gondomar (códigos postais incluídos: todos de 40xx a 44xx).</p> <p>www.equalfood.co</p>	<p>Adquire frutas e legumes de produtores locais e ajuda a combater o desperdício alimentar!</p> <p>Para teres acesso tens que te inscrever online.</p>
 Fruta Feia	<p>A Fruta Feia tem várias delegações pelo Porto e arredores, é nestes locais que vais poder levantar o teu cabaz de fruta após o pedido online.</p> <p>Foz do Douro - Centro Trajetórias Rua Burgal de Baixo (acesso junto à Galp), 4150-157</p> <p>Cedofeita - Centro Comercial de Cedofeita Rua de Cedofeita, 451, 4050-181</p> <p>Bonfim - Hotelier Rua de Anselmo Braancamp, 324, 4000-079</p> <p>Também existe delegações em Leça do Balio, Vila Nova de Gaia e Matosinhos.</p> <p>www.frutafeia.pt/pt</p>	<p>Adquire frutas e legumes de produtores locais e ajuda a combater o desperdício alimentar!</p> <p>Para teres acesso tens que te inscrever online.</p>





Refeições Prontas

Nome	Onde encontrar	+Info
 Feira da Pasteleira	<p>Localização: Rua Afonso Paiva Periodicidade: Todos os domingos Horário: 08h-12h30</p>	<p>Com muitos anos de existência esta feira é já uma tradição sociocultural! Para além de produtos alimentares também podes encontrar roupa, calçado e têxteis lar.</p> <p>Sabe mais: https://atividadeseconomicas.cm-porto.pt/feiras-e-mercados/feira-da-pasteleira</p>
 Mercado da Ribeira	<p>Localização: Cais da Ribeira - Junto ao Pilar da Ponte Luís I Periodicidade: De segunda a domingo Horário: 09h-24h</p>	<p>Venda de produtos alimentares tradicionais e bebidas.</p>
 Bmacro	<p>Rua Professor Augusto Nobre, 415, 4150-119 www.bmacro.pt</p>	<p>Na bmacro podes contar com um serviço de entregas ou take-away onde podes encomendar refeições macrobióticas e vegan, congelados vegan e vegetarianos e pastelaria vegan e artesanal.</p>
 daTerra	<p>Já podes encontrar os restaurantes daTerra em diversos locais:</p> <p>Baixa: Rua Mouzinho da Silveira, 249, 4050-421</p> <p>Campus de São João: Shopping Campus São João, Rua Dr. Plácido da Costa</p> <p>Foz do Douro: Rua das Sobreiras, 514, 4150-713</p> <p>Sete Bicas: NorteShopping Via Rápida Stop&Shop: R. Eng. Ferreira Dias, 978, 4149-008</p> <p>Link loja online: www.lojaonline.daterra.pt www.daterra.pt</p>	<p>A daTerra é uma marca de restaurantes vegan com produtos para uma alimentação saudável e prática! Nos seus restaurantes vais poder encontrar buffets e menus e através da loja online fica a conhecer as marmitas e packs, refeições, salgados e a pastelaria que tem para oferecer.</p> <p>Encomenda online e levanta as tuas refeições nos restaurantes da Via Rápida, Baixa, Foz ou Campus de São João. Ou então, pede para te entregarem em casa.</p>

**fresh greens**

Loja online: www.freshgreens.es/pt-PT

Oferecem um serviço totalmente online de refeições prontas e 100% à base de plantas. Escolhe o teu plano, adapta à quantidade que desejas e selecciona o dia e o horário em que queres receber as tuas refeições.

**Maçaroca - Laboratório Vivo**

Rua São João Bosco, 244, 4100-053
www.instagram.com/macarocalaboratoriovivo

Um local onde refeições nascem de alimentos biológicos, também podes encontrar pão de massa mãe, sumos naturais, café da casa e doces sem glúten nem açúcar refinado.

**Plantz**

Loja online: www.plantz.pt

Oferecem refeições 100% plant-based (vegan) prontas a consumir e ultracongeladas. Fazem entregas em qualquer cidade de Portugal e todos os pedidos são programados para entregas de terça a sexta-feira - basta escolher qual a data em que queres receber!



Contra o Desperdício Alimentar

Nome	Onde Encontrar	+Info
 GoodAfter	Loja online: www.goodafter.com/pt	Um supermercado online dedicado à venda de produtos que se encontram perto do fim do prazo de consumo preferencial, ou mesmo ultrapassado esse prazo.
 Too Good To Go	<p>Através da aplicação Too Good To Go, podes ver quais os cafés, restaurantes, padarias e/ou lojas na tua área que têm comida em perfeitas condições para desfrutares.</p> <p>Procura aplicação na App Store, Google Play e Huawei AppGallery.</p> <p>www.toogoodtogo.com/pt</p>	<p>Combate o desperdício alimentar ao adquirir variados tipos de comida excedente (surprise bags), nas lojas da tua área de residência ou trabalho/estudo, a metade do preço ou mais!</p> <p>Reserva e paga através da aplicação e depois dirige-te à loja na hora de recolha especificada.</p>





E por que não plantar?

Nom	Como aceder	+Info
 <p>Projeto das Hortas Urbanas - Horta à Porta</p>	<p>www.ambiente.cm-porto.pt/ solucoes-inspiradas-na-natureza/ hortas-urbanas</p> <p>Consulta o normativo, para estares a par das condições: www.tinyurl.com/ydeyyya6</p> <p>Inscreve-te: https://www.lipor.pt/ pt/sensibilizar/hortas-urbanas/ inscricao-nas-hortas-urbanas</p>	<p>Com este projeto a Lipor criou para a comunidade espaços verdes dinâmicos e úteis, que promovem a biodiversidade e boas práticas agrícolas. Esta iniciativa não só atua na área do município do Porto mas também de Espinho, Gondomar, Maia, Matosinhos, Póvoa de Varzim, Valongo e Vila do Conde.</p>





Doação de Alimentos

Nome	Como aceder	+Info
 Ajudaris	<p>Rua de S. Jorge, 144, 4200-484</p> <p>www.ajudaris.org</p>	<p>Promove mensalmente a distribuição de cabazes alimentares a famílias carenciadas já sinalizadas, só tens que deixar a tua doação junto da sede da associação!</p>
 Albergues do Porto	<p>Rua dos Mártires da Liberdade, 237, 4050-363</p> <p>Albergue de Campanhã</p> <p>Rua de Miraflor, 136, 4300-332</p> <p>https://www.alberguesdporto.org</p>	<p>Deixa os teus donativos nas suas instalações e doa apenas azeite, arroz agulha, óleo, feijão em conserva, grão em conserva, atum em conserva e leite.</p>
 ANAP	<p>Travessa de Monsanto, 63, 4250-295</p> <p>https://anaporg.wixsite.com/anap</p>	<p>Deixa os teus donativos de produtos nas instalações da Associação Nacional de Ajuda aos Pobres, ou, caso necessites, entra em contato com a instituição para que efetue a recolha do mesmo. Também podes fazer um donativo monetário.</p>
 Banco Alimentar	<p>Rua Silva Aroso, 1310 - lote 10, 4455-594</p> <p>www.bancoalimentar.pt/bancos/porto</p> <p>Projeto de suporte: https://alimentestaideia.pt</p>	<p>Com o Banco Alimentar tens vários modelos de doação. Podes doar alimentos através das campanhas de recolha que ocorrem nos hipermercados anualmente (últimos fins de semana de Maio e de Novembro). Também podes deixar a tua doação diretamente num dos seus bancos, ou doa online através do Alimenta esta ideia!</p>



Cruz Vermelha Porto

Rua Nossa Sra. Fátima, 106 a 138, 4050-425

<https://porto.cruzvermelha.pt>

Para a Cruz Vermelha doa apenas alimentos não perecíveis e entra em contacto com eles antes de fazer qualquer donativo para que possas conhecer as necessidades mais urgentes. Também podes apoiar esta iniciativa com doação monetária.



Porta Solidária

Praça Marquês de Pombal, 111, 4000-391

www.facebook.com/portasolidaria

Deixa a tua doação diretamente na sede da Porta Solidária ou apoia ao deixar um donativo monetário - IBAM na página. O teu apoio irá reverter em refeições para sem abrigos e pessoas com baixos rendimentos.



Porto Solidário

Rua Luís Cruz, 206, 4150-468

www.portosolidario.pt/

O Porto Solidário apoia pessoas e famílias que se encontram em situação de vulnerabilidade social e económica, através da distribuição de alimentos. Podes apoiar esta causa com donativos monetários, ou oferecendo um Cabaz quinzenal de Sobrevivência, no valor de 65€, para uma família com 2 adultos e 2 crianças.



Refood

A Refood tem vários núcleos espalhados por todo país, no Grande Porto existem os seguintes:

Bonfim
Rua de Santos Pousada, 1087, 4000-075

Foz do Douro
Rua Burgal de Cima, 4150-157

Senhora da Hora
Alameda Azenha de Cima, 4460-252

Mas também podes encontrar núcleos em Ermesinde, Gaia-Centro, Leça da Palmeira e Maia-Centro.

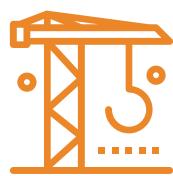
www.re-food.org

Qualquer montante de apoio traduz-se em alimentos resgatados e pessoas servidas (cada euro doado possibilita o resgate de 4 refeições e evita 2 quilos de desperdício).

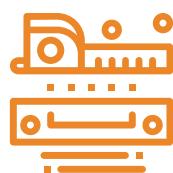


VESTUÁRIO

A fast fashion (moda rápida) veio contribuir para a intensificação de uma economia linear, mas também para a promoção de comportamentos consumistas, tornando a indústria têxtil insustentável (ambiental e socialmente).



Extração



Produção



Consumo



Descarte

O setor em números

até 10%

das emissões globais de dióxido de carbono

79 mil milhões

de metros cúbicos de água todos os anos

até 10%

da poluição da água potável

Para além de tudo isto, de modo a aumentar a produtividade e manter preços atrativos para os consumidores, esta indústria recorre à sobre-exploração de mão de obra antiética. Estima-se que, globalmente, cerca de **160 milhões de crianças são submetidas a trabalho infantil**, sendo a maioria na produção de tecidos para a Europa e os EUA.

Gostas de moda e de afirmar o teu estilo pessoal, mas não queres contribuir para os problemas sociais e ambientais associados à indústria têxtil?

O que podes fazer?



Avalia as tuas reais necessidades de consumo. Precisas mesmo de mais um par de sapatilhas?



Compra roupa em segunda mão! Dá uma segunda vida às roupas usadas e diverte-te a encontrar peças únicas.



Evita comprar marcas associadas ao fast fashion!



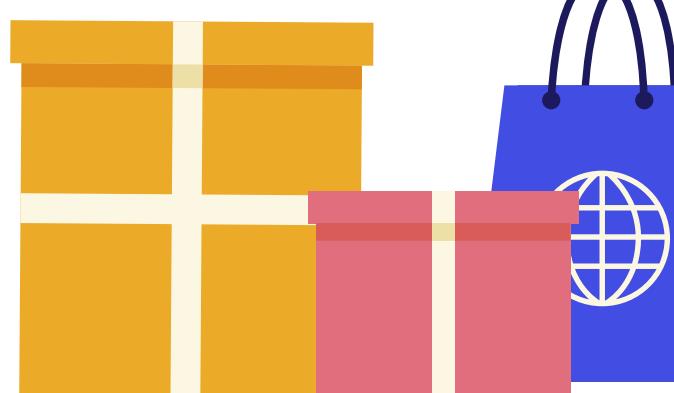
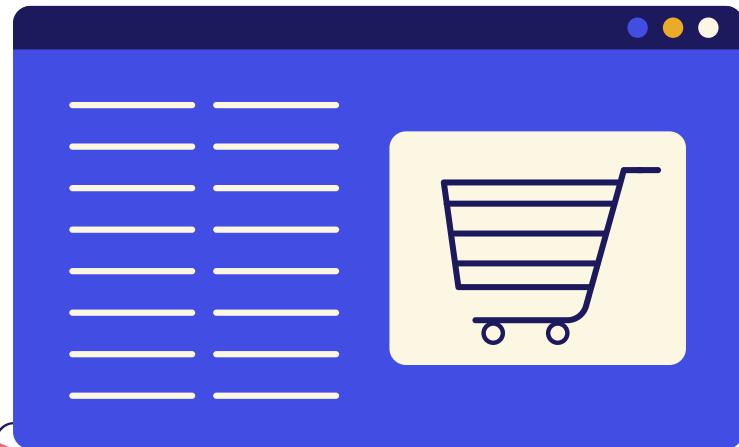
Opta por marcas de produção ética e sustentável (produção e materiais locais).



Repara as tuas peças de vestuário danificadas, reaproveitando-as.

Moras no Porto e não sabes onde fazê-lo?

Neste capítulo deixamos-te algumas dicas de locais onde podes comprar vestuário mais sustentável na cidade do Porto. Investe no teu próprio estilo e demonstra a tua personalidade com responsabilidade ética, social e ambiental!





Vestuário e acessórios em segunda-mão

Nome	Onde Encontrar	+Info
 Feria da Pasteleira	Rua Afonso Paiva Periodicidade: Todos os Domingos Horário: 08h00-12h30	Produtos alimentares, roupa, calçado e têxteis lar. Sabe mais em: https://atividadeseconomicas.cm-porto.pt/feiras-e-mercados/feira-da-pasteleira
 Feira da Vandoma	Avenida 25 de Abril Periodicidade: Sábados Horário: 08h-13h	Venda de louça, roupas, mobiliário, livros, discos, aparelhos eletrónicos e artesanato. Sabe mais em: https://atividadeseconomicas.cm-porto.pt/feiras-e-mercados/feira-da-vandoma
 Mercado de Artesanato da Batalha	Rua de Santo Ildefonso e Praça da Batalha Periodicidade: Segunda-feira a sábado. Horário: De Outubro a Março, 10h-18h e de Abril a Setembro, 10h-20h.	Venda de objetos artesanais como malas, cintos e bijuterias. Sabe mais em: https://atividadeseconomicas.cm-porto.pt/feiras-e-mercados/mercado-de-artesanato-da-batalha
 FleaMarket Porto	www.instagram.com/fleamarket.spot	Feira mensal de produtos usados (maioritariamente roupa). O local varia de mês para mês, por isso segue o instagram para saberes onde vai ser o próximo FleaMarket. Queres participar como vendedor? Inscreve-te no formulário do seu instagram (@fleamarket.spot)!
 Let's Swap	www.letsswap.pt	A Let's Swap organiza mensalmente mercados de trocas de roupa e livros, segue o instagram (@letswap.pt) para saberes quando e onde vai ser o próximo mercado de troca!



**MarketPlace
- Casual
Style**

Jardim do Marquês, Porto

[www.facebook.com/
MercadoCosmopolita](https://www.facebook.com/MercadoCosmopolita)

Mercado Cosmopolita que promove a venda de todo o tipo de artigos e produtos usados (maioritariamente roupa)



**Cedofeita
Vintage**

Loja online: [https://www.
cedofeitavintage.com](https://www.cedofeitavintage.com)

Compra na loja online peças únicas mas fica atento ao instagram (@cedofeita_vintage) pelos dias “open studio”. Um dia em que podes visitar o estúdio e comprar diretamente na Cedofeita Vintage.



Com Sotaque

Rua do Alferes Malheiro, 120,
4000-059

[www.instagram.com/
comsotaque_vintage_store](https://www.instagram.com/comsotaque_vintage_store)

Compra não só peças vintage e em segunda-mão, mas também aos artistas com os quais trabalham.



Humana

De momento podes contar com 6 lojas Humana no Porto:

Rua Alexandre Braga, 134, 4000-124 - Roupa vintage

Rua de Cedofeita, 327, 4050-109

Rua de Santa Catarina, 513, 4000-124 - Com secção de criança e têxteis lar

Rua Júlio Dinis, 928, 4050-322 - Com secção de criança e têxteis lar

Rua Passos Manuel, 62, 4000-450

Rua Fernandes Tomás, 798, 4000-213 - Com secção de criança e têxteis lar

www.humana-portugal.org

A Humana faz recolha seletiva e gestão sustentável de têxteis, que, de acordo com a qualidade e tipo de peça lhes dá destinos diferentes.



**Mão
Esquerda
Vintage**

Rua da Alegria, 5, 4000-041

[www.instagram.com/
esquerdamao/](https://www.instagram.com/esquerdamao/)

Mão Esquerda a “segunda mão” para a maioria das pessoas. A primeira, para apenas algumas. Assim é também, no consumo de bens. Visita e fica conhecer as peças vintage que tem para oferecer.



Mon Pere

Rua da Conceição, 80, 4050-317
www.instagram.com/monperevintage

Compra peças vintage únicas em segunda-mão!



O'Kilo

Rua de Alexandre Braga, 86,
4000-049
www.instagram.com/okilo.pt

A O'Kilo vende roupa a peso em segunda-mão. Uma das suas modalidades de compra é de 10€ por um kilo de roupa!



Retro City Porto

Rua do Heroísmo, 333 23, 4300-096
www.instagram.com/retrocityporto

Com uma grande coleção de peças vintage e em segunda-mão.



Wild at Heart

Rua das Taipas, 113, 4050-600
www.instagram.com/wildatheartvintage

Uma coleção escolhida a dedo de peças vintage e em segunda-mão.





Vestuário e acessórios com origem sustentável

Nome	Como aceder	+Info
 Cassio	Rua de Cedofeita, 297, 4050-180 www.cassiostore.com	Roupa curada pelo dono, considerando materiais sustentáveis e certificação Fairtrade.
 Coração Alecrim	Loja física: Tv. de Cedofeita, 28, 4050-183 Loja online: www.coracaoalecrim.com	Roupas, calçado e acessórios de mulher com origem em práticas éticamente sustentáveis e local.
 Hirundo	Loja física: Largo dos Lóios, 73, 4050-338 Loja online: www.hirundo.pt	Sapatilhas desenhadas para serem intemporais e duráveis. Com origem ética e 100% portuguesa.
 ISTO.	Lojas físicas apenas em Lisboa. Loja online: www.isto.pt	Uma marca de roupa e acessórios para homem que se destaca por estilos intemporais e de qualidade. Na ISTO. tens um acesso transparente e único à estrutura dos preços das peças e à origem dos materiais. Sabe mais: https://isto.pt/pages/transparency
 Marita Moreno	Loja online: https://maritamoreno.com/ Com vários showrooms no Porto, descobre o mais próximo de ti: https://maritamoreno.com/pages/find-us	Roupa, calçado e acessórios com materiais de origem local e de recursos artesanais e industriais nacionais. Com uma coleção totalmente vegan aprovada pela PETA.
 Tricirculo	Loja física: Rua Doutor Artur Magalhães Basto, 26, 2º andar, 4000-422 Loja online: https://www.tricirculo.com	Bikinis da marca feitos à mão. Alguma roupa feita pela marca, outra em segunda mão.

 <p>Ur Brand</p>	<p>Loja online: https://tinyurl.com/zrvvss7r</p>	<p>Marca de roupa e biquinis focada na sustentabilidade e na produção consciente. Alguma roupa vintage em segunda-mão.</p>
 <p>Vintage for a cause</p>	<p>Loja online: www.vintageforacause.pt</p>	<p>Compra peças únicas e intemporais com origem em resíduos têxteis transformados por mulheres desempregadas com mais de 50 anos.</p>
 <p>Wayz</p>	<p>Loja física: Rua do Breiner, 323, 4050-127 Loja online: www.wayzforlife.com</p>	<p>Compra sapatilhas cujo o design, a manufatura e cada material utilizado é obtido num raio de 70km do Porto! Também te oferecem soluções para manteres e arranjaras as tuas sapatilhas e para a sua reciclagem.</p>





Cuida do teu vestuário

IMPORTANTE: Não te esqueças que podes restaurar a tua roupa e calçado antes de considerares descartá-la. Se não sabes fazê-lo sozinh@, há várias costureiras e sapateiros espalhados pela cidade.

Deixamos-te quatro sugestões de locais onde podes reparar o teu calçado e vestuário.

Nome	Onde Encontrar	+Info
 5àsec	Procura a lavandaria mais perto de ti: https://www.5asec.pt/pt-pt/localizar-a-sua-lavandaria www.5asec.pt/pt-pt	Para além de serviços como lavandaria, engomaria e tratamento de têxteis, também podes usufruir de arranjos de costura.
 Cantinho Dos Arranjos	Rua João Pedro Ribeiro, 631, 4000 - 307	Fazem costura, engomaria, lavandaria e tinturaria.
 J. Teixeira	Rua de Costa Cabral, 2243, 4200-218	Reparações de calçado e outros artigos em pele.
 Shoelução	www.instagram.com/shoelucao	Higienização e recuperação de sapatilhas. Fazem recolhas em Gaia, Penafiel, Paredes, Lousada, Felgueiras, Paços de Ferreira e Amarante.
 Limão - Centro de Serviços	Rua aval de cima , 135, 4200-107 www.limaoservicos.pt	Não só ajustes e repares as tuas peças de vestuário e outros itens têxteis, mas também limpa, desodoriza e restaura o teu calçado com a Limão!



Doação de vestuário e textéis

Nome	Como aceder	+Info
 Albergues do Porto	Rua dos Mártires da Liberdade, 237, 4050-363 Albergue de Campanhã Rua de Miraflor, 136, 4300-332 https://www.alberguesdoporto.org	Deixa a tua doação de roupa, calçado e têxteis nas instalações do Albergues do Porto.
 Dar e Receber	www.darereceber.pt	Podes doar a roupa e calçado que já não queres, desde que novos ou em bom estado de conservação. O objetivo é aproveitar onde sobra para entregar onde faz falta.
 H Sarah Trading	www.sarah-trading.com	Doa roupa, calçado, brinquedo e têxteis lar. Deixa a tua doação num dos seus contentores, encontra o mais perto de ti aqui: www.sarah-trading.com/containers
 Humana Portugal	De momento podes contar com 6 lojas Humana no Porto: Rua Alexandre Braga, 134, 4000-124 Rua de Cedofeita, 327, 4050-109 Rua de Santa Catarina, 513, 4000-124 Rua Júlio Dinis, 928, 4050-322 Rua Passos Manuel, 62, 4000-450 Rua Fernandes Tomás, 798, 4000-213 https://www.humana-portugal.org Encontra os contentores da Humana mais próximo de ti: www.humana-portugal.org/o-que-fazemos/meio-ambiente/#findcontainer	Podes doar a roupa que já não queres de duas formas: - Depositando-a nos contentores Humana de cor verde escura. - Deixa diretamente nas lojas Humana. Nota: Coloca a tua roupa em sacos fechados para preservar a sua qualidade. Evita fazer a tua doação em contentores que estejam abertos ou danificados.



Ultriplo
(texteis)

www.ultriplo.com

Doação de têxteis. Deixa a tua doação num dos seus contentores, encontra o mais perto de ti aqui: www.ultriplo.com/#find



Wippytex

www.wippy.pt

Encontra o contentor Wippytex mais perto de ti: www.wippy.pt/contentores

Doação de roupa, calçado e têxteis. Deixa a tua doação num dos seus contentores!





PRODUTOS DO DIA-A-DIA

O plástico ameaça várias espécies de animais e a sua produção provoca impactos ambientais preocupantes como a emissão de gases com efeito de estufa e a poluição de recursos hídricos. Também o papel é produzido em massa para ser usado num curto espaço de tempo e, no fim, é descartado.

Estes problemas verificam-se principalmente em grandes empresas, que incentivam a produção em massa de vários produtos de uso único ou de vida útil reduzida, o que leva a um aumento crescente na quantidade de resíduos gerados. Muito desse lixo acaba no mar, com consequências desastrosas.

Estima-se que anualmente entre 1.15 e 2.41 milhões de toneladas de plásticos entram nos oceanos através dos rios! No Oceano Pacífico já existe um “Ilha de Lixo” com cerca de

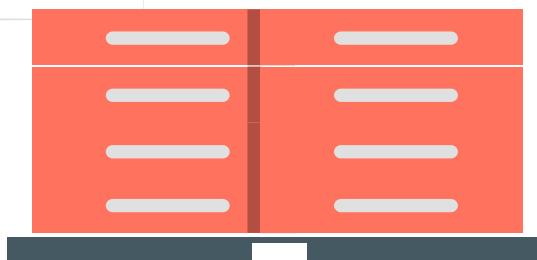
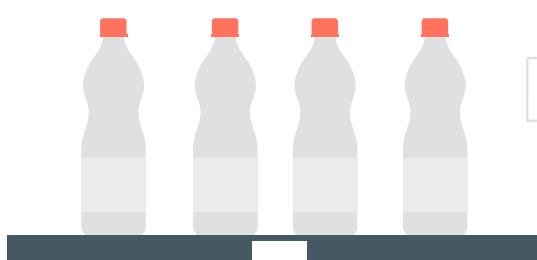
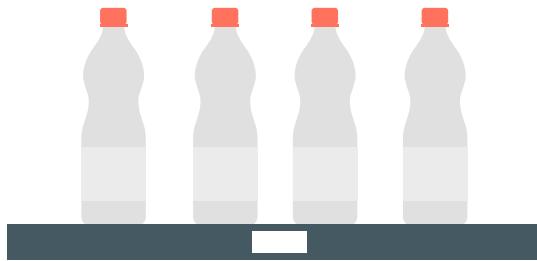
1,6 milhões de m² (3 vezes o tamanho da França)

sendo considerada por muitos o “sétimo continente”.

Esta produção acarreta também um grande impacto ao nível do consumo excessivo de recursos hídricos e energéticos. Além disso, o grande crescimento económico destas empresas de grande produção retira espaço de mercado às empresas locais, sendo prejudicial para a economia local e nacional e podendo gerar desigualdades sociais e problemas éticos.



O que podes fazer?



Nas compras:



Compra produtos frescos e da época (pão, frutas, etc.) em sacos de pano reutilizáveis.

Troca garrafas de água descartáveis por uma **garrafa reutilizável**.

Dá uma nova vida aos produtos que já perderam utilidade, como reutilizar folhas de documentos antigos para escrever, ou embalagens de plástico para guardar objetos.

Usa sacos de pano para transportar as tuas compras (se não tiveres, podes fazer um reutilizando uma T-shirt antiga!).

Apoia produtores locais e empresas que promovem a produção ética e sustentável.

Estás no Porto e não sabes onde fazê-lo?

Neste capítulo deixamos-te algumas dicas de locais onde podes adquirir produtos mais sustentáveis na cidade do Porto. É possível comprar mais local e mais verde!



Produtos do Dia-a-Dia

Nome	Onde Encontrar	Tipo de produtos
 Amal	<p>Loja física: Praça Francisco Sá Carneiro, 271, Galerias Esquerdo, 4200-314</p> <p>Loja online: www.amalsoap.com</p>	
 Betel Portugal	<p>Rua de Antero de Quental, 240, 4050-052</p> <p>Rua do Covelo, 210, 4200-238</p> <p>https://betelportugal.org</p>	
 A Vida Portuguesa	<p>Loja física: Time Out Market Porto, Ala Sul da Estação Ferroviária de São Bento - Praça de Almeida Garrett, 4000-069</p> <p>Loja online: www.avidaportuguesa.com/pt/loja</p>	
 Coração Alecrim	<p>Loja física: Tv. de Cedofeita, 28, 4050-183</p> <p>Loja online: www.coracaoalecrim.com</p>	
 Ecological Kids	<p>Loja física: Rua Damião de Góis, 110, 4050-221</p> <p>Loja online: https://www.ecologicalkids.pt</p>	
 ECOSophia	<p>Loja online: www.ecosophia.pt</p>	

 Enna	<p>Loja online: https://www.ennawomen.com</p> <p>Ou numa farmácia perto de ti: https://www.ennawomen.com/pages/store-locator</p>	
 GoodAfter	<p>Loja online: https://goodafter.com/pt/</p> <p>Possível levantamento em armazém: Rua Dr. Eduardo Santos Silva, 261, Armazém D2, 4200 - 283</p>	
 InfiniteBook	<p>Loja online: www.infinitebook.com</p>	
 Mercado Orgânico	<p>Loja física: Rua de Diu, 231, 4150-275</p> <p>Loja online: www.mercadoorganico.pt</p>	
 Mind The Trash	<p>Loja online: www.mindthetrash.pt</p>	
 Organii	<p>Loja física: Rua de Miguel Bombarda, 285, Loja 8, 4050-381</p> <p>Loja online: www.organii.com</p>	
 Quintal Bishop	<p>Rua do Rosário, 177, 4050-124</p> <p>www.shopinporto.porto.pt/loja/quintal-bioshop</p>	

Legenda

- | | | | |
|---|-----------------------------------|---|------------------------|
|  | Casa e Jardim |  | Animais |
|  | Higiene e Cosmética |  | Suplementos |
|  | Recipientes e Sacos Reutilizáveis |  | Vestuário e Acessórios |
|  | Bebé e Criança |  | Mercearia |
|  | Papelaria |  | Cozinha |
|  | Automóvel |  | Tecnologia |





Doação de Bens

Nome	Como aceder	+Info
 Albergues do Porto	Rua dos Mártires da Liberdade, 237, 4050-363 Albergue de Campanhã Rua de Miraflor, 136, 4300-332 https://www.alberguesdopporto.org	Deixa a tua doação de produtos de higiene nas instalações do Albergues do Porto.
 Associação Betel	Rua de Antero de Quental, 240, 4050-052 Rua do Covelo, 210, 4200-238 www.betelportugal.org	Tens móveis, eletrodomésticos, roupas, brinquedos, livros ou outros itens que já não precisas? Doa à Betel para se lhe dar um novo uso, restaurar ou vender, a recolha é grátis. Também podes doar um valor monetário na sua página.
 Banco de Bens Doados	Rua de Cedofeita, 32, 4050-172 www.bancodebensdoados.pt	Nesta iniciativa da Entrajuda doa materiais e equipamentos para apoiar instituições de solidariedade. Estes produtos podem ser utilizados na própria instituição ou encaminhados para as famílias beneficiárias.
 Cruz Vermelha	https://porto.cruzvermelha.pt/	Para a Cruz Vermelha podes doar artigos de higiene, cobertores, sacos-cama ou utensílios de cozinha. Mas, entra em contacto com eles antes de fazer qualquer donativo para que possas conhecer as necessidades mais urgentes. Também podes apoiar esta iniciativa com doação monetária.
 Dar e Receber	https://darereceber.pt	Plataforma que te facilita a doação de bens



Projeto EcoPorto

O EcoPorto oferece várias modalidades para fazeres a tua doação:

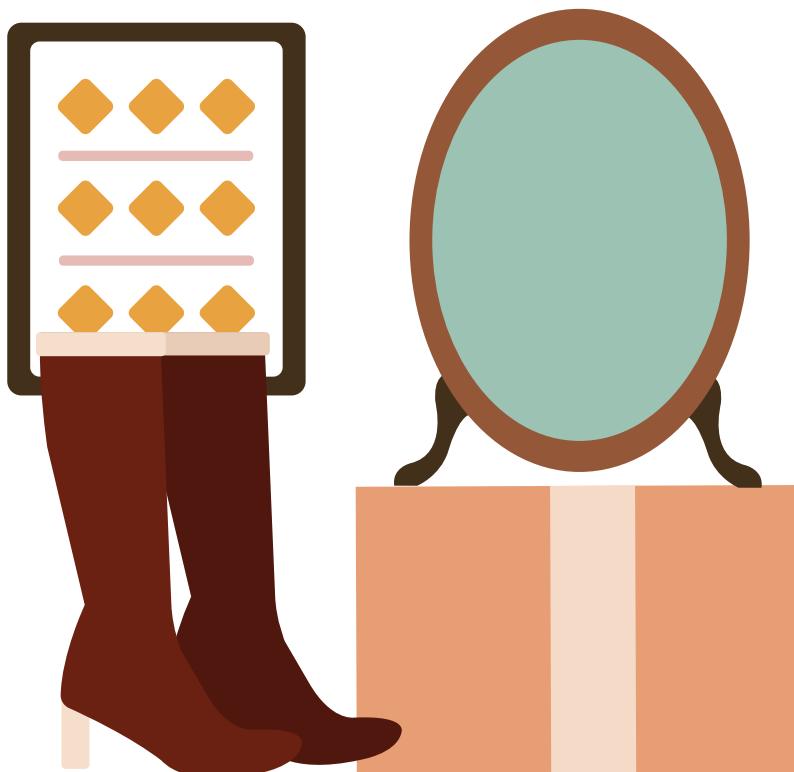
- Mercado de doações
<https://ecporto.portoambiente.pt/marketplace>
- Recolha ao domicílio
- Entrega no Ecocentro da Prelada - Rua Engenheiro Nuno Meireles, 4250-141

https://www.portoambiente.pt/projetos/ecporto_1

No mercado de doações podes criar um anúncio com a peça de mobiliário que já não queres e realizar diretamente a doação com o utilizador interessado no teu artigo.

Com a recolha ao domicílio submete um pedido de recolha em tua casa. Sabe mais em:
<https://ecporto.portoambiente.pt/recolhas-ao-domicilio>

Se não queres colocar a tua doação no website podes deixá-lo diretamente no Ecocentro da Prelada.





ELETRÓNICA

Nos últimos anos, a tecnologia tem evoluído de forma exponencial, com novas tecnologias a substituir as antigas a um ritmo nunca antes visto, e levando a que milhares de produtos sejam descartados todos os dias.

O termo e-waste surgiu para representar todo este lixo eletrónico, ou que contém componentes eletrónicos, e que necessita de ser descartado de forma organizada já que contém substâncias tóxicas e representa um risco para a saúde pública e os ecossistemas naturais.

Em 2022 foram colocados no mercado português

**269 610
toneladas**

de equipamentos elétricos e eletrónicos

Apenas foram
reciclados

**61 230
toneladas**



O que podes fazer?

Nas compras:



Começa por tentar **reparar os produtos eletrónicos** danificados, é a opção mais sustentável para o ambiente e para a tua carteira!



Quando não há forma de reparar, **reciclar é a solução!** Espreita a página 46 e 47 para saberes todas as tuas opções de reciclagem de equipamentos elétricos e eletrónicos (EEE) e de resíduos de baterias.



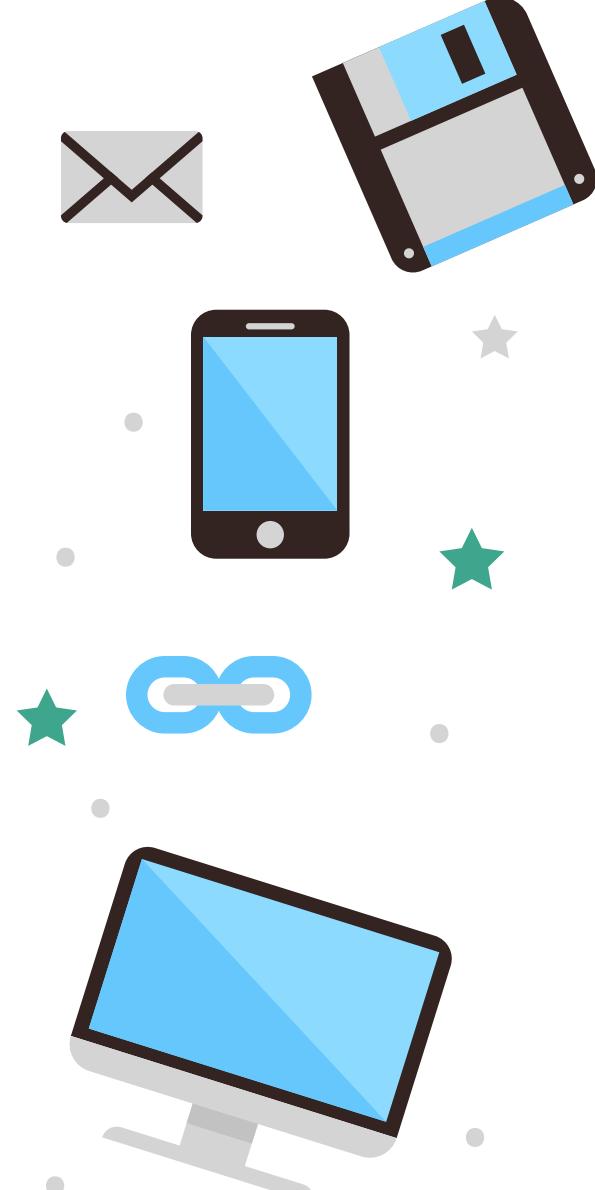
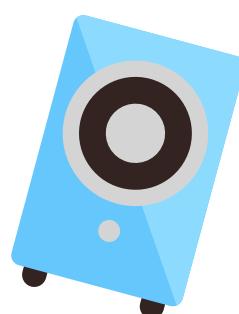
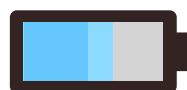
Se precisas mesmo de comprar outro, considera **comprar em segunda mão ou recondicionados!**



Doa os eletrodomésticos que não utilizas a quem precisa!

Estás no Porto e não sabes onde fazê-lo?

Neste capítulo deixamos-te uma lista de locais na cidade do Porto onde podes reparar os teus equipamentos, comprar eletrónicos em segunda mão ou entregar equipamentos para doação!





Reparação

Nome	Onde Encontrar	+Info
 iLoja	Avenida do Parque 345, 4100-376 https://www.iloha.pt/	Reparação de eletrónicos e apoio à reparação de equipamentos à distância.
 iServices	Rua Pedro Homem de Melo, 370, 4150-598 Porto https://iservices.pt/lojas/porto	Várias lojas espalhadas pelo distrito com reparação na hora.
 megabit	Rua Guedes de Azevedo, 31, 4000-272 www.megabit.pt	Reparação de computadores e componentes, telemóveis, tablets e smartwatches com garantia.
 Reboot	https://reboot.porto.pt	<p>Com o projeto Reboot identifica os problemas do teu computador e pede ajuda na substituição de peças, formatação e clonagem de discos.</p> <p>Também oferece sessões de capacitação e Repair Café, para que possas tirar as tuas dúvidas e aprender como reparares o teu computador.</p> <p>Recebe dicas de reparação e recebe a agenda dos workshops e repair cafés através da newsletter (inscrição no site fornecido).</p> <p>Sentes-te confiante? Também podes consultar o Manual de Reparações de Computadores da Reboot: https://tinyurl.com/2wwjikwd</p>



Ricardo Cruz - Informática

Rua de Álvaro Castelões, 220,
4200-039
www.ricardocruz.com.pt

Backups e recuperação de dados, remoção de vírus, instalação de software, limpeza e reparação de hardware, substituição de componentes e reparação de eletrónicas, tablets e telemóveis.



Store Repair

Rua de Costa Cabral 2104
4200-230 Porto
<https://www.instagram.com/store.repair17/?hl=en>

Reparação de todo o tipo de equipamentos eletrónicos, inclusivé eletrodomésticos.



xTécnica

Rua de Francos, 415/417, 4250-220
www.xtechnica.pt/index.html

Reparações de televisões, sistemas de áudio, pequenos eletrodomésticos, computadores e monitores.

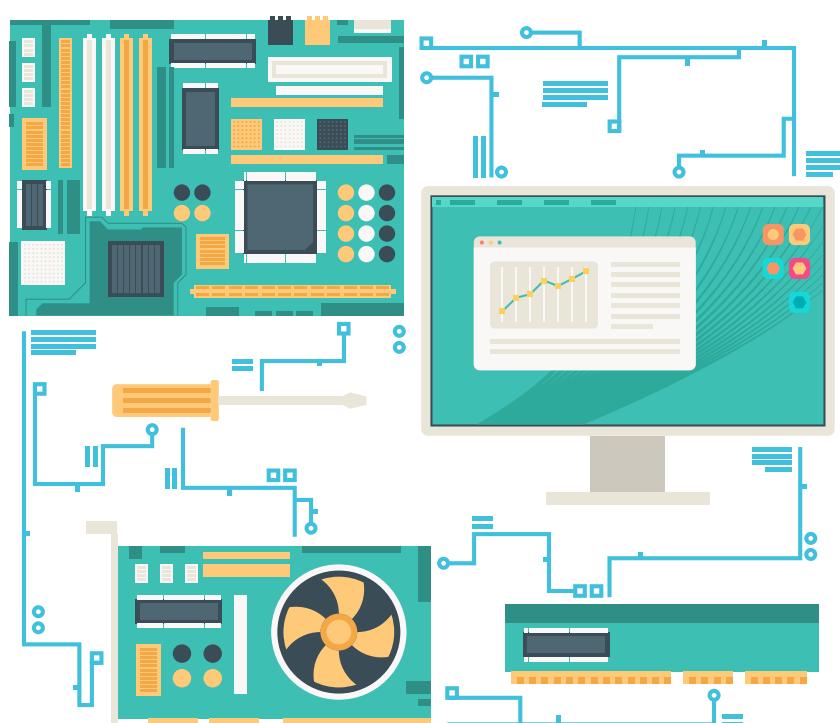


Worten Resolve

A worten tem diversas lojas dispersas pelo país, encontra a mais próxima de ti aqui: <https://www.worten.pt/lojas-worten>

<https://www.worten.pt/servicos-worten-resolve/reparacoes>

Reparação de telemóveis, eletrodomésticos, computadores, tablets, impressoras, monitores, smartwatches, trotinetes elétricas e consolas.





Comprar recondicionados e artigos segunda-mão

Nome	Onde Encontrar	+Info
 Feira da Vandoma	Avenida 25 de Abril Periodicidade: Todos os sábados Horário: 08h-13h	<p>Não só podes encontrar aparelhos electrónicos em segunda mão, bem como livros, mobília, roupa, entre outros.</p> <p>Sabe mais em: https://atividadeseconomicas.cm-porto.pt/feiras-e-mercados/feira-da-vandoma</p>
 Aquário Eletrónica - Recondicionados	Lojas físicas: Rua Doutor Júlio de Matos, 65, 4200-356 Rua da Alegria, 93, 4000-042 Loja online: www.tinyurl.com/5acudkhe	Venda de eletrodomésticos, electrónicos e componentes recondicionados.
 Cash Converters	Loja física: Rua Fernandes Tomas, 432, 4000-210 Loja online: www.cashconverters.pt	Compra EEE recondicionados a preços mais baixos e com garantia de 3 anos. E claro também podes vender, simula os preços nesta página: www.cashconverters.pt/venda
 CeX	No porto existem atualmente 2 lojas físicas: Alameda Shop&Spot: Rua Dos Campeões Europeus, 28-198, Loja 1.20/1.21, 4350-414 Via Catarina Shopping: Rua de Santa Catarina, Loja 4.13, 4000-443 Loja online: www.webuy.com	Com lojas físicas e online podes comprar, vender e trocar de equipamentos electrónicos.
 Comshop	Loja física: Rua da Boavista, 375, 4050-107 Loja online: www.comshop.com.pt/pt/	Comercialização de todo o tipo de produtos em bom estado de funcionamento e com garantia.



iServices

<https://iservices.pt/lojas/porto>
 Rua Pedro Homem de Melo, 370,
 4150-598 Porto

Venda de produtos eletrónicos recondicionados e com 36 meses de garantia.



FNAC RESTART

NorteShopping - Rua Sara Afonso, 205, Loja 206, 4460-841
 Alameda Shop&Stop - Rua dos Campeões Europeus, 28-198, 4350-414

Loja online: [www.fnac.pt/
recondicionados-restart](http://www.fnac.pt/recondicionados-restart)

Compra equipamentos recondicionados, seminovos ou reparados, nesta iniciativa da FNAC. Todos os artigos recondicionados têm 3 anos de garantia.

Também podes vender o teu Apple, Samsung, Playstation ou Nintendo, simula o preço no site!

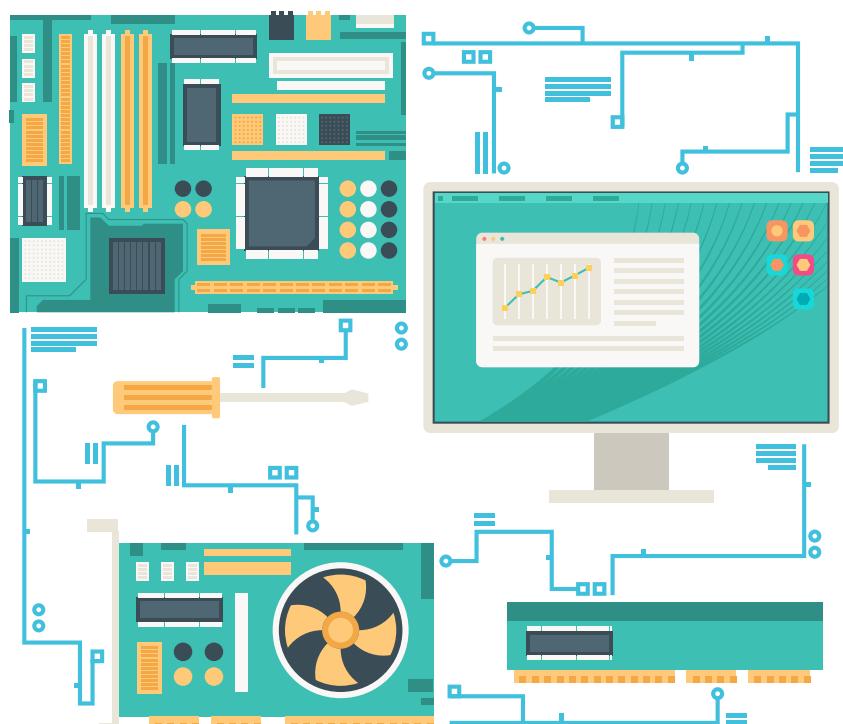


Worten - Recondicionados

A worten tem diversas lojas dispersas pelo país, encontra a mais próxima de ti aqui: <https://www.worten.pt/lojas-worten>

[https://www.worten.pt/
recondicionados](https://www.worten.pt/recondicionados)

Compra produtos eletrónicos recondicionados e com garantia em qualquer loja perto de ti.





Doação de eletrónica

Nome	Onde Encontrar	+Info
 Banco de Equipamentos	<p>Rua de Cedofeita, 32, 4050-172</p> <p>www.bancodeequipamentos.pt</p>	<p>Nesta iniciativa da Entrajuda apoia a economia circular e doa os teus equipamentos em fim de vida. Podes entregar elétricos, eletrónicos e outros aparelhos que já não precisas ou mesmo que estejam avariados.</p>
 Projeto EcoPorto	<p>O EcoPorto oferece várias modalidades para fazeres a tua doação:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mercado de doações https://ecporto.portoambiente.pt/marketplace - Recolha ao domicílio - Entrega no Ecocentro da Prelada - Rua Engenheiro Nuno Meireles, s/n, 4250-141 <p>https://www.portoambiente.pt/projetos/ecporto_1</p>	<p>No mercado de doações podes criar um anúncio com o equipamento elétrico e/ou eletrónico que já não queres e realizar diretamente a doação com o utilizador interessado no teu artigo.</p> <p>Com a recolha ao domicílio submete um pedido de recolha em tua casa. Sabe mais em: https://ecporto.portoambiente.pt/recolhas-ao-domicilio</p> <p>Se não queres colocar a tua doação no website podes deixá-lo diretamente no Ecocentro da Prelada.</p>
 Reboot	<p>https://reboot.porto.pt</p>	<p>Doa tecnologia que já não usas, a Recycle Geeks repara ou recupera, e depois vendem o que ainda tem valor. Tu decides, recebe parte do lucro ou doa para uma causa, a Recycle Geeks aplica um mínimo para cobrir custos.</p> <p>Modalidades:</p> <ul style="list-style-type: none"> 33% para ti 33% para uma causa 33% Recycle Geeks 66% para uma causa 33% Recycle Geeks

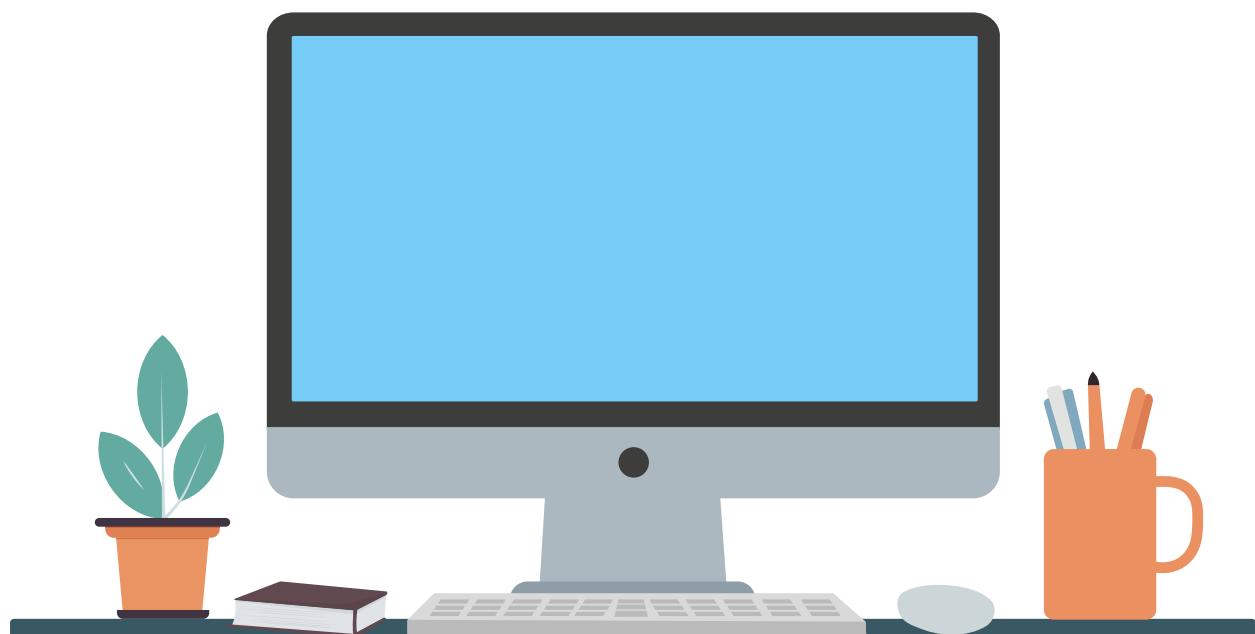


**Recycle
Geeks**

<https://recyclegeeks.store/>

Preenche o formulário para entregar o teu equipamento, indicando o tipo de dispositivo que pretendes doar e onde o queres entregar.

Link formulário: <https://form.jotform.com/203576871215054>





RESÍDUOS

A gestão de resíduos é um desafio crucial nas cidades. Com o aumento da população urbana e o consumo elevado, a quantidade de resíduos gerados também cresce, podendo levar a impactos no meio ambiente, na saúde pública e na economia, se a sua gestão for inadequada. A eliminação indevida de resíduos pode levar à poluição do solo e da água, além de contribuir para a emissão de gases com efeito estufa.

Em 2024



52% depositados
em aterro

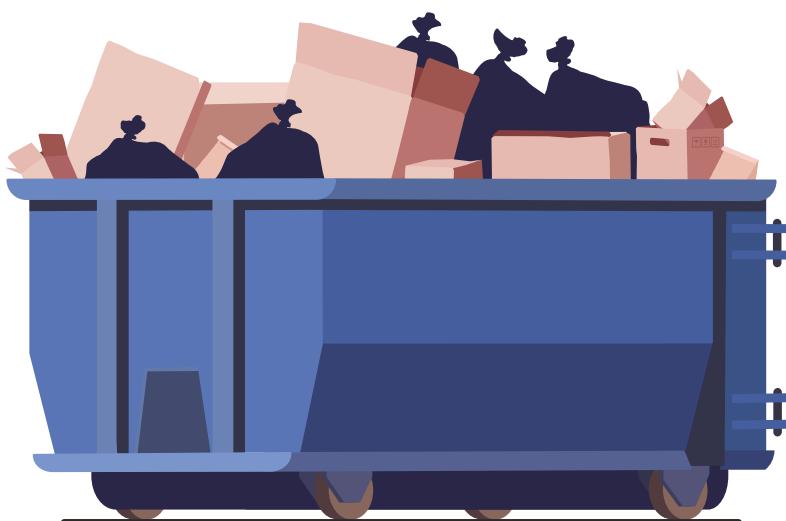
Meta: 10% até 2035

37% para reutilização
e reciclagem

Meta: 65% até 2035

As práticas de gestão de resíduos ajudam a:

- reduzir a poluição e a preservar os recursos naturais;
- proteger a saúde pública;
- gerar novos produtos e empregos através da reciclagem e reutilização de materiais;
- reduzir a pegada de carbono e a promover um futuro mais verde.



O que podes fazer?



Pensar e avaliar como se pode reutilizar, reparar ou reaproveitar, independentemente de qual seja o resíduo... O mais provável é estares a desperdiçar e, talvez, a perder dinheiro!



Pesquisa como o podes fazer, antes de colocares algum resíduo no contentor. Na hora de nos livrarmos dos nossos resíduos, qualquer que este seja, pode parecer confuso e dar algum trabalho mas já encontras formas muito criativas dar uma nova vida aos resíduos;



Informa-te sobre como despejar os resíduos! Por exemplo, o óleo alimentar usado deve ser devidamente fechado numa garrafa de plástico antes de se colocar no respetivo local de recolha;



Não é necessário lavar as embalagens! O seu conteúdo deve ser removido e escorrido devidamente e, quando possível, espalmadas;



Partilha no teu círculo familiar e de amigos a importância da reciclagem, e tenta adotar práticas de consumo consistentes e sustentáveis.

Estás no Porto e não sabes onde fazê-lo?

Em baixo podes descobrir a melhor forma de como e onde descartar os teus resíduos. Não só vais ser relembrado do que podes e não podes colocar nos já conhecidos ecopontos (e na compostagem!) mas também descobrir o que fazer com aqueles resíduos que nos deixam sempre em dúvida!





Resíduos domésticos

No Porto, a gestão de resíduos urbanos cabe à Porto Ambiente. Para além de disponibilizarem ecopontos e contentores para indiferenciados distribuídos por toda a cidade, também garantem:

- serviços de recolha porta-a-porta¹ no setor residencial e comercial
- serviços gratuitos de recolha ao domicílio de:
 - objetos fora de uso²
 - equipamentos elétricos e eletrónicos (EEE) - vê as páginas 46 e 47 para saberes mais opções de reciclagem de EEE.
 - resíduos verdes³

Para agendar a recolha ao domicílio
liga para o 220 100 220



¹ **Recolha porta-a-porta:** Um projeto que atualmente está ativo em zonas da área ocidental da cidade, em que são recolhidos seletivamente os resíduos de papel/cartão, plástico/metal, vidro e orgânicos, assim como os indiferenciados. Cada participante recebe: 4 contentores de 140L para papel/cartão, plástico/metal, vidro e indiferenciados; 1 contentor de 40L e 1 de 10L para resíduos orgânicos. É fornecido um calendário com dias e horários de recolha.

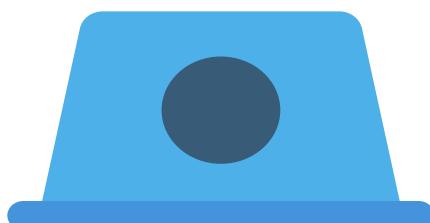
² **Objetos Fora de Uso:** Sofás, cadeiras, eletrodomésticos e similares. Os móveis devem estar desmontados. Os objetos de menor dimensão têm que estar devidamente acondicionados.

³ **Resíduos Verdes:** Pequenos ramos e podas, flores e plantas não envasadas, restos de jardinagem sem terras. Pequenas folhas e similares devem ser devidamente ensacados. Os galhos têm que estar dispostos em feixes. Os troncos devem ser cortados de modo a reduzir ao máximo a sua dimensão.

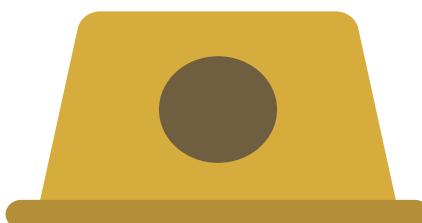


Reciclagem

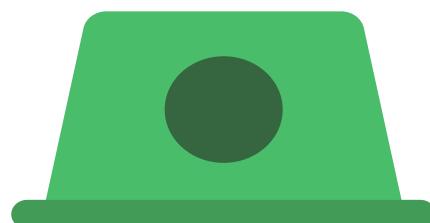
Na hora de separar não podes esquecer!



- Caixas de cereais, bolachas e ovos
- Interior dos rolos de papel higiénico e de cozinha
- Jornais, revistas, papel de escrita e impressão
- Cadernos e dossiers
- Envelopes, sacos de papel
- Papel de embrulho
- Embalagens de cartão com pouca gordura



- Garrafões e garrafas de iogurte, sumos e óleo alimentar
- Embalagens de manteiga, molhos, batatas fritas, etc.
- Sacos, caixas e vasos de plástico
- Frascos de champô
- Embalagens de detergente
- Cabides de plástico
- Esferovite
- Latas de bebida, conserva ou aerosol vazias
- Tabuleiros de alumínio
- Tampas metálicas e de plástico
- Cabides de metal
- Pacotes de sumo, leite, vinho, natas, polpa de tomate, etc



- Garrafas de bebidas
- Garrafas de azeite
- Boiões de conservas e doces
- Frascos de perfume e cosmética
- Frascos de verniz



Não colocar:

- Papel autocolante, plastificado ou vegetal
- Papel de cozinha, guardanapos e lenços de papel sujos
- Toalhetes e fraldas
- Embalagens de cartão com muita gordura
- Folhas de alumínio
- Pacotes de bebidas
- Sacos de cimento



Não colocar:

- Baldes, tachos, panelas, ferramentas e talheres de metal
- Cassetes VHS, CDs e DVDs
- Talheres de plástico, plásticos não-embalagem e rolhas de cortiça
- Equipamentos elétricos, pilhas e baterias



Não colocar:

- Pratos, loiças, cerâmicas, chávenas, jarras, cristal e copos de vidro
- Janelas, vidro plano e espelhos
- Lâmpadas e frascos de medicamentos
- Materiais de construção



Compostagem

Para além de tudo o que já mencionamos sobre a Porto Ambiente, também está à sua responsabilidade a gestão de resíduos orgânicos da cidade! Um pouco por toda a cidade já podes encontrar os contentores “castanhos”.

Para usufruir, primeiro precisas do kit, que é totalmente gratuito. Este pode ser adquirido no site do [Orgânico](#) e vem com um balde, para teres em casa e colocares os teus desperdícios, um cartão, que te permite ter acesso aos contentores, um saco-mochila, uma horta vertical e um folheto informativo.

A Lipor também tem atualmente um projeto de compostagem comunitária em parceria com o projeto Orgânico para os residentes da área circundante do Amial e Paranhos. Para teres acesso também terás que preencher um formulário online na página da [Lipor](#). Oferecem um balde, o cartão de acesso aos contentores, e apoio para eventuais dúvidas.



Podes colocar:



- Pão
- Sacos de chá e borras de café
- Carne ou peixe (cru ou cozinhado)
- Manteigas e Queijos
- Sobras de alimentos cozinhados
- Cascas e Ovos (crus ou cozinhados)
- Legumes
- Frutas com ou sem casca
- Espinhas e ossos (com menos de 15 cm)

Não podes colocar:



- Vísceras, couros e similares
- Leite, natas e iogurtes
- Conchas e cascas de marisco
- Beatas de cigarros
- Caroços
- Farinhas e produtos em pó
- Dejetos de animais
- Frutos de casca rija (incluindo coco)
- Lamas
- Líquidos e semi-líquidos
- Produtos embalados



Reciclagem de Equipamentos Elétricos e Eletrónicos

Nome	Onde Encontrar	+Info
 Banco de Equipamentos	<p>Rua de Cedofeita, 32, 4050-172</p> <p>www.bancodeequipamentos.pt</p>	<p>Nesta iniciativa da Entrajuda apoia a economia circular e deixa com eles os teus elétricos, eletrónicos e outros aparelhos avariados. Ao apoiares esta causa promoves a reutilização de equipamentos que, apesar de serem considerados em fim de vida por ti, ainda possuem as características necessárias para serem usados por outros.</p>
 Ecocentro Móvel	<p>Ecocentro das Antas: Rua da Vigorosa, 111-47, 4350-343 Ecocentro da Prelada: Rua Engenheiro Nuno Meireles, 4250-141</p> <p>Visita o site do teu município para verificar onde e quando os ecopontos móveis estarão. Sabe mais em: www.lipor.pt/pt/recicla-te/ecocentro-movel</p>	<p>Com esta iniciativa da LIPOR descarta adequadamente os teus equipamentos com esta iniciativa. Separação de CD's e DVD's (sem caixa), lâmpadas LED e fluorescentes, pilhas e acumuladores portáteis, rolha de cortiça, embalagens contaminadas (com restos de produtos, solventes e tintas), resíduos de papel não embalagem (jornais, revistas, livros e folhas), pequenos equipamentos elétricos e eletrónicos, e tinteiros e toners.</p>
 eureciclo.pt	<p>https://eureciclo.pt</p>	<p>Deixa os teus resíduos de EEE e de baterias num dos seus pontos de recolha, descobre o mais próximo de ti aqui: https://eureciclo.pt/pontos-de-recolhas/</p> <p>Ou então, se tiveres uma quantidade de EEE com peso total ou superior a 60kg ou no mínimo 25kg de pilhas podes usufruir das recolhas da European Recycling Platform Portugal - Entidade Gestora de Resíduos.</p>



Rede Eletrão

Encontra o ponto de recolha mais perto de ti aqui: <https://www.ondereciclar.pt>

www.electrao.pt/rede-electrao/

A Rede Eletrão recolhe e reciclagem de equipamentos elétricos em vários pontos do país e em diferentes modalidades:

- Entrega nos pontos de recolha;
- Pede o serviço de recolha, mas consulta primeiro no site as condições deste serviço.



Worten Transforma

A worten tem diversas lojas dispersas pelo país, encontra a mais próxima de ti aqui: <https://www.worten.pt/lojas-worten>

<https://www.worten.pt/sustentabilidade/iniciativa-transforma>

Podes entregar os pequenos EEE antigos, estragados ou sem uso, durante todo o ano, em qualquer loja Worten, basta colocares na caixa Worten Transforma da loja. É garantida a reciclagem e até mesmo doação caso seja possível a reparação.

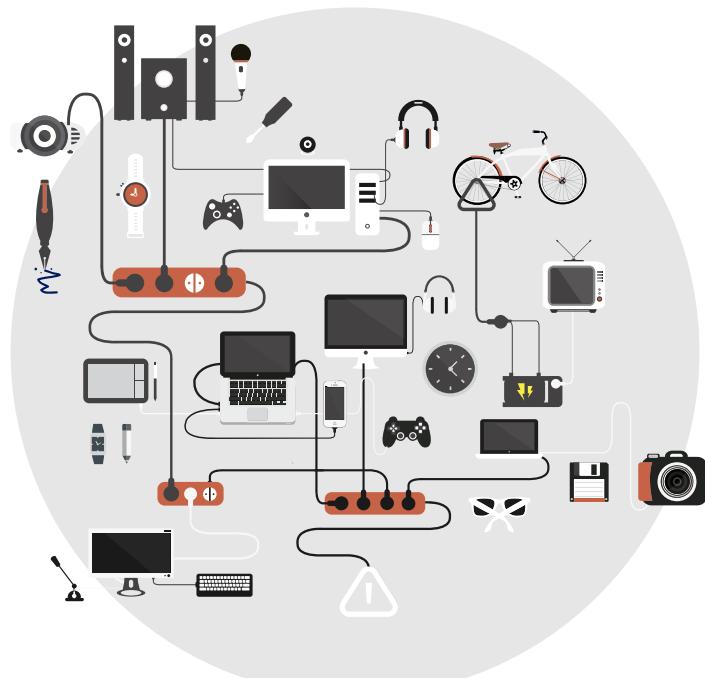


Porto Ambiente - Recolhas ao Domicílio

Serviço Porto Ambiente de Recolha ao Domicílio

www.portoambiente.pt/recolha-porta-a-porta/recolhas-ao-domicilio

A Porto Ambiente dispõe de um serviço de recolha gratuita que funciona de segunda a sexta das 07h00 às 18h30 e aos sábados entre as 07h00 e as 12h30. Para agendar a recolha deves ligar para o 220 100 220. A recolha será efetuada, em média, 5 dias úteis após o contacto.



Apesar da informação sobre o que fazer com os diferentes tipos de resíduos ser cada vez mais acessível, fica sempre aquela dúvida de onde colocar aquele prato partido ou aquele eletrodoméstico que já não queremos.

Há resíduos como as cápsulas de café, óleo alimentar, pilhas, medicamentos e embalagens, entre outros que devem ser descartados em locais específicos espalhados pela cidade do Porto!

A **Wasteapp** (em versão app e [online](#)) não só te diz **onde deves descartar** os teus resíduos e **como o deves fazer**, como também te indica os **locais onde os deves colocar** mais próximos de ti!

Ou então... **Pergunta ao Gervásio!** Um projeto da Sociedade Ponto Verde onde podes **enviar mensagens via whatsapp** (para o número: 914 619 286) **com as tuas dúvidas de reciclagem!**





TRANSPORTES

Se todos optarmos pela utilização de um automóvel próprio, poderá ser difícil continuar a viver na cidade do Porto.

Segundo a Agência de Energia do Porto, em 2022 o setor dos transportes emitiu na área do Grande Porto mais de

**380 mil
tCO₂eq**

de gases com efeito de estufa (GEE) o que equivale a 42,20% do total de emissões no Grande Porto

Desde a produção à sua utilização, o automóvel e o seu uso em massa estão associados a uma elevada pegada de carbono, provocando várias adversidades, tais como:

- Poluição do ar e libertação de gases com efeito de estufa;
- Congestionamento do trânsito;
- Maior consumo de combustíveis fósseis (no caso de veículos a diesel ou gasolina);
- Ocupação do espaço público para estacionamento de veículos.



O que podes fazer?

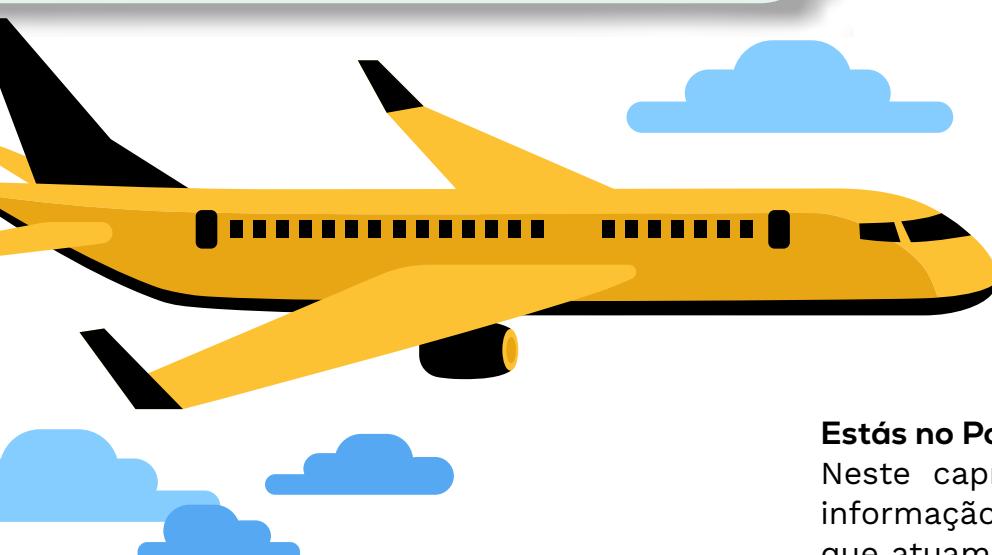


Utilizar transportes públicos.

Existem várias alternativas ao automóvel próprio que nos permitem reduzir o impacto ambiental da nossa mobilidade sem afetar a nossa capacidade de nos deslocarmos onde quisermos. Ao aumentar o número de pessoas por veículo, é possível reduzir a quantidade de veículos circulantes e reduzir também os problemas ambientais associados. Além disso, também fica mais em conta para a tua carteira!



Se preferires o transporte pessoal, podes sempre optar por **alternativas sem emissões (bicicletas e trotinetes)** ou a **partilha de carros** (aluguer de automóvel e carpooling).



Estás no Porto e não sabes onde fazê-lo?

Neste capítulo podes encontrar toda a informação sobre os transportes públicos que atuam no porto, para além de outras alternativas sustentáveis de transporte!



Metro do Porto

Para deslocações diárias ou ocasionais podes optar pelo metro. É um meio rápido e de alta capacidade, que evita o trânsito e a procura de estacionamento. Ao substituires o carro por viagens de metro, reduzes as emissões por passageiro, o ruído e o tráfego urbano!

Nome	Onde Encontrar	+Info
 Metro do Porto	<p>www.metrodoporto.pt</p> <p>Planear viagem: www.metrodoporto.pt/pages/285</p> <p>Mapa: www.tinyurl.com/3v2t4e7a</p> <p>Horários: www.metrodoporto.pt/pages/337</p>	<p>A Metro do Porto faz parte da linha Andante, o que te permite aceder ao metro, autocarros e comboios com um só bilhete para te moveres dentro da Área Metropolitana do Porto (AMP).</p>





Comboio

Podes optar pelo comboio nas tuas deslocações diárias ou em viagens mais longas. É um modo elétrico (em grande parte da rede) e de alta capacidade, que evita filas, portagens e a procura de estacionamento. Ao trocar o carro pelo comboio, reduzes significativamente as emissões por passageiro-km, o ruído e a pressão sobre as vias rodoviárias, tornando a mobilidade mais eficiente e previsível.

Nome	Onde Encontrar	+Info	
	Comboios de Portugal	Planear viagem: www.cp.pt/pt	A CP permite-te não só viajar por Portugal como para Vigo e Madrid. Também faz parte da linha Andante, o que te permite aceder ao metro, autocarros e comboios com um só bilhete para te moveres dentro da AMP.





Autocarros

Podes optar pelo autocarro nas tuas deslocações diárias ou ocasionais. É um modo acessível e de alta capacidade que usa corredores BUS para evitar parte do trânsito e reduzir tempos de viagem. Ao substituir o carro por viagens de autocarro, reduzes as emissões por passageiro, o ruído e o tráfego urbano, e muitas frotas já incluem veículos elétricos, híbridos ou a gás natural, com menor impacto ambiental.

Nome	Onde Encontrar	+Info
 STCP	<p>www.stcp.pt</p> <p>Planear viagem: www.stcp.pt/pt/planear-viagem</p> <p>Linhas: www.stcp.pt/pt/linhas</p> <p>Paragens: www.stcp.pt/pt/paragem</p> <p>Planear viagem Andante: www.andante.pt/planear-viagem</p>	<p>Com a Sociedade de Transportes Coletivos do Porto viaja de autocarro por toda cidade! Também faz parte da linha Andante, o que te permite aceder ao metro, autocarros e comboios com um só bilhete para te moveres dentro da AMP.</p>
 UNIR	<p>https://www.unirmobilidade.pt</p> <p>Linhas e percursos: https://paragens.amp.pt/unirmap/</p> <p>Horários: www.unirmobilidade.pt/municipios/#anchor=horarios</p> <p>Planear viagem Andante: www.andante.pt/planear-viagem</p>	<p>Viaja de autocarro por toda a Área Metropolitana do Porto! Também fazem parte da linha Andante, o que te permite aceder ao metro, autocarros e comboios com um só bilhete para te moveres dentro da AMP.</p>
 FlixBus	<p>https://www.flixbus.pt</p> <p>Planeia a tua viagem:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mapa: www.flixbus.pt/percursos-autocarros - Horários e paragens: https://www.flixbus.pt/autocarro 	<p>Viaja não só entre cidades mas também pela Europa com a FlixBus!</p>
 Rede Expressos	<p>www.rede-expressos.pt/pt</p>	<p>Viaja de autocarro entre cidades do país com a Rede Expressos!</p>

IMPORTANTE

Queres encontrar mais empresas de autocarros e ficar a saber onde é os terminais no Porto? Visita <https://terminais.porto.pt>

Confus@ com paragens, horários e conexões? Usa a Moovit, uma aplicação com mapas e horários de autocarro e metro! Explora www.moovitapp.com

Também podes planear a tua viagem na AMP com o Andante em <https://andante.pt/planear-viagem/>





Aluguer de automóveis e carpooling

Se ainda assim preferires e necessitares o conforto de um veículo individual, temos a solução para ti: o aluguer de automóveis!

Podes optar pelo aluguer de automóvel para fazer uma viagem durante um determinado período e, no fim, devolver o veículo sem necessidade de o possuir. Ao usar só quando precisas, reduzes o número de carros em circulação, o espaço ocupado por lugares de estacionamento e o impacto das emissões associadas à posse e manutenção de um veículo próprio. E já agora, opta por veículos

elétricos ou híbridos para teres um maior impacto!

Podes também viajar com outras pessoas que se dirijam para o mesmo destino que tu (carpooling), partilhando custos e emissões! Com mais lugares ocupados por viagem, há menos carros na estrada e menos emissões por pessoa.

Como posso aderir a estes métodos? Nós ajudamos! Tens aqui algumas plataformas que podes consultar:

Nome	Onde Encontrar	+Info
 Avis	https://www.avis.com.pt Aeroporto Francisco Sá Carneiro, Pedras Rubras, 4470-558 Estação da Campanhã: Rua da Estação, 4300-173 Rua 5 De Outubro, 400, 4100-172	Menos custos fixos, mais liberdade! Aluga na Avis só quando precisas.
 BlaBla Car	www.blablacar.pt	Seja qual for o destino, há uma viagem partilhada que te leva até ele por menos. Ou poupa nas tuas deslocações de carro e regista-te como condutor!
 Boleia.net	www.boleia.net	Poupa dinheiro, ajuda o ambiente e como bônus conhece novas pessoas! Dá ou pede boleia na plataforma online.



Drivalia

<https://tinyurl.com/mta6zbmz>

Aeroporto Francisco Sá Carneiro:
Rua de Julieta Ulbaldina Miranda,
Lt.5, Crestins, 4470-441

Estação da Campanhã: Largo da
Estação, 4300-173

Rua Santos Pousada, 17, 4000-
484

Aluga na Drivalia e
escolhe um carro à tua
medida!



Europcar

Aeroporto Do Porto, Maia, 4470-
827 - Com veículos elétricos

Avenida do Arquitecto Fernando
Tavora, 1599, Maia, 4470-628 - Com
veículos elétricos

Rua de Gonçalo Cristovão, 67,
4000-268 - Com veículos elétricos

Porto Campanhã, Largo da
Estação dos Caminhos de Ferro,
4300-173

Aluguer online: www.europcar.pt/pt-pt

Aluga na Europcar
quando precisares e
poupa nas emissões com
opções elétricas/híbridas.



Free2Move

Concessionária: Aeroporto do
Porto - Rua Delfim Ferreira, 206,
4100-199

Aluguer online: www.free2move.com/pt-PT

Aluga um automóvel
de um dia a um mês!
Escolhe a viatura e a
duração que melhor se
adapte a ti e às tuas
necessidades.



Hertz

Aeroporto Francisco Sá Carneiro,
Pedras Rubras, 4470-558

Rua Eng. Ferreira Dias, 805-807,
4100-247

Rua de Santa Catarina, 899, 4000-
455

Aluguer online: www.hertz.pt/rentacar/reservation

Seja qual for o destino,
aluga um carro à tua
escolha na Hertz.



Sixt

Aeroporto Francisco Sá Carneiro:
R. do Barreiro 65, 4470-573 Maia

Rua Manuel Pinto de Azevedo, 114,
4100-320

Avenida da Boavista, 1203, 4100-130

<https://www.sixt.pt>

Reserva na SIXT o carro certo para ti para cada viagem.



TRIBBU

Encontra a aplicação na Apple Store e Google Play.

www.tribbuapp.com

Do trabalho à faculdade, faz carpool na TRIBBU e transforma trajetos em viagens mais sustentáveis.



Bolt e Uber

Encontra a aplicação na Apple Store e Google Play.

Mais informações: <https://bolt.eu/pt-pt/drive>

Aluguer online Uber: www.uber.com/pt/en/r/cities/car-rentals/porto-norte-pt

Ainda não estás satisfeito com as nossas sugestões para aluguer de carros? Aluga na apps que já estão certamente no teu telemóvel, a Bolt e Uber. Ambas também prestam serviço de aluguer de automóveis através de acordos com concessionárias. Procura em ambas as aplicações por "Aluguer de Automóveis".





Bicicletas e trotinetes

Para deslocações mais curtas opta por bicicleta ou trotinete (próprias ou partilhadas). São modos ágeis e ideais para evitar trânsito e estacionamento. Ao substituir o carro por estes meios, reduzes drasticamente as emissões por viagem, o ruído e a ocupação do espaço público, contribuindo para um ar mais limpo e uma cidade mais segura.

O Fundo Ambiental tem sob a sua alçada a gestão do Incentivo ao Consumo de

Veículos de Emissões Nulas, que apoia a compra de automóveis elétricos, bicicletas e trotinetes elétricas e até de bicicletas convencionais. Fica atento aos Avisos do site do Fundo Ambiental para saberes quando abre a próxima linha de financiamento.

Não te esqueças de tomar as precauções essenciais de segurança e seguir o código da estrada para manter a segurança de todos.

Nome	Onde Encontrar
 Trotinetes da Câmara do Porto	<p>Encontra as trotinetes nos pontos de partilha identificados por marcações azuis no pavimento e complementados com sinalética vertical. A sua localização pode ser consultada no mapa do site: https://mobilidade.cm-porto.pt/modos-suaves/trotinetas</p>
 Bird	<p>Usa o mapa da aplicação Bird para encontrar as bicicletas e trotinetes mais perto de ti! www.bird.co/</p>
 Lime	<p>Faz download da app da Lime e procura no mapa as trotinetes e ebikes mais perto de ti. www.li.me/pt-pt</p>
 Bolt	<p>Procura as trotinetes e ebikes da bolt na rua ou localiza-as no mapa da app da Bolt. www.bolt.eu/pt-pt</p>



VOLUNTARIADO

Uma das formas mais gratificantes de contribuir para uma sociedade mais justa, equitativa e solidária é o voluntariado.

Esta atividade impulsiona mudanças positivas nas três vertentes da sustentabilidade, entre as quais a proteção ambiental, o desenvolvimento social e a implementação de uma economia circular.

Portugal tem uma das taxas de voluntariado mais baixas (6% de participação), ocupando o 26º lugar de 28, em que estão presentes os restantes países da Europa. Juntos podemos mudar isso!



O que podes fazer?

**Avalia como podes contribuir:**

Pensa nas tuas habilidades e paixões. Há sempre uma necessidade para diferentes tipos de talentos!

**Informa-te sobre as oportunidades de voluntariado:**

Consulta organizações locais e vê onde podes fazer a diferença. Muitas oferecem programas flexíveis que se adaptam ao teu horário.

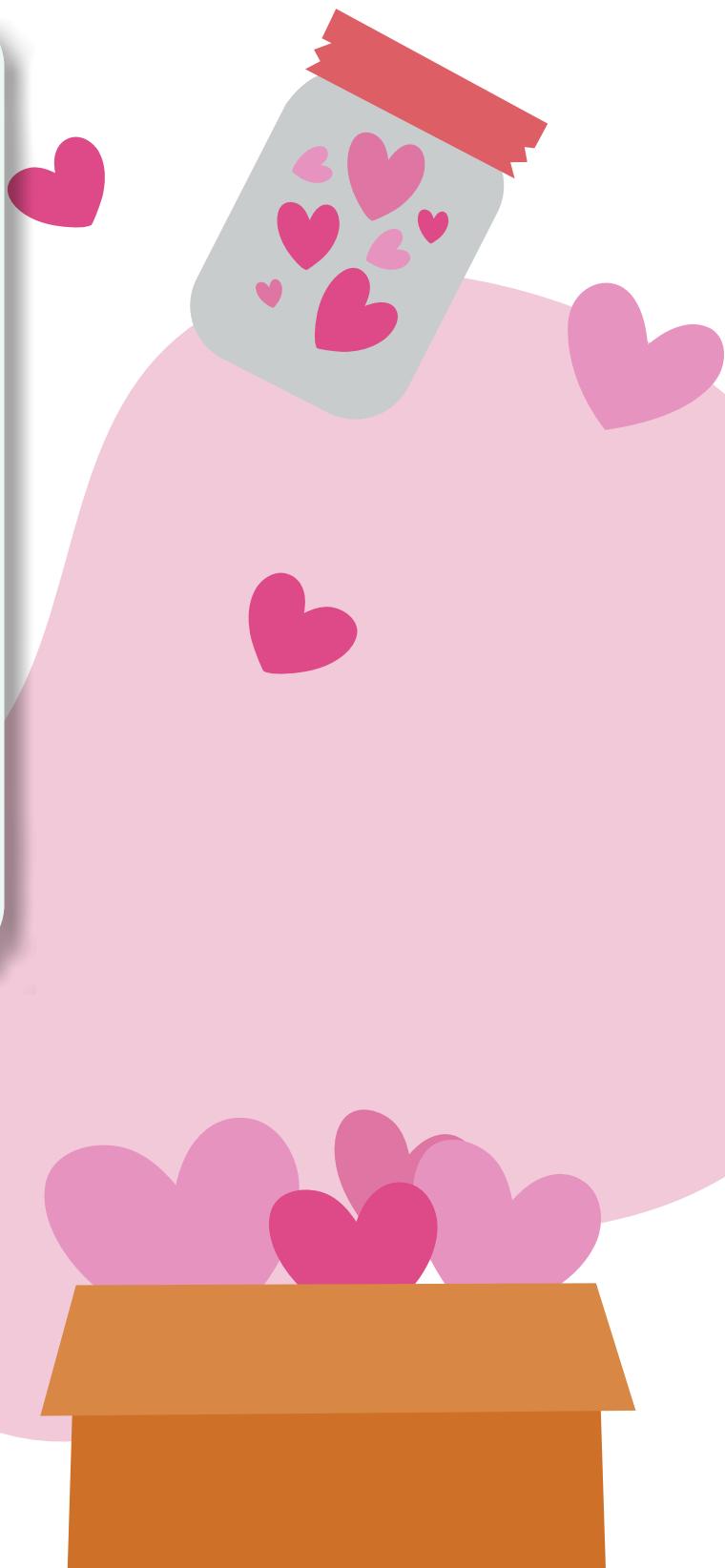
**Participa ativamente e partilha:**

Ao envolver-te, não só ajudas diretamente, mas também inspiras outros a fazer o mesmo. Partilha a tua experiência nas redes sociais e no teu círculo familiar e de amigos para multiplicar o impacto.

Estás no Porto e não sabes onde fazê-lo?

Neste capítulo deixamos-te algumas associações de voluntariado a que te podes juntar, na cidade do Porto.

Independentemente da vertente com que te identificas mais, o que importa é ajudar!





Cuidar, capacitar, transformar vidas

Nome	Onde Encontrar	+Info
 Ajudaris	Rua de S. Jorge, 144, Bairro da Azenha, 4200-484 www.ajudaris.org	Apoia os mais necessitados e desprotegidos ao participar nos diferentes projetos e eventos da Ajudaris.
 Albergues do Porto	Rua dos Mártires da Liberdade, 237, 4050-363 Rua de Miraflor, 136, 4300-332 https://www.alberguesdopporto.org	Ajuda a acolher pessoas em risco de exclusão social através de processos personalizados, que permitam o desenvolvimento integral e o compromisso com um projeto de vida inclusivo e positivo na sociedade.
 AMI	Centro Porta Amiga - Porto Rua do Lourenço, 34, 4300-305 www.ami.org.pt	Na Fundação de Assistência Médica Internacional podes fazer voluntariado presencial ou à distância. As atividades vão de apoio nos equipamentos sociais (ex.: distribuição de cabazes, roupeiro) e voluntariado especializado (médicos, enfermeiros, psicólogos, juristas, professores), a ações pontuais como peditórios, stands, ações de reflorestação e triagem/reciclagem de radiografias. À distância, podes divulgar campanhas e projetos como embaixador, organizar recolhas ou participar em iniciativas como o Taleigo AMIgo.
 Associação Gesto e Palavra	Rua de Contumil, 653, 4350-177 www.gestoepalavra.pt	Participa no desenvolvimento de atividades culturais, educativas e comunitárias que promovem o encontro, a escuta e a expressão nas crianças mais vulneráveis. Através de oficinas, eventos e campos de férias, participa num espaço para crianças e jovens possam sonhar e realizar.



**ANAP,
Associação
Nacional de
Ajuda aos
Pobres**

Travessa de Monsanto, 63,
4250-295

<https://anaporg.wixsite.com/anap>

Junta-te ao combate contra as desigualdades sociais, apoando na satisfação das necessidades básicas, principalmente carências alimentares com a Associação Nacional de Ajuda aos Pobres.



**Banco
Alimentar**

Rua Silva Aroso, 1310 - lote
10, 4455-594

[www.bancoalimentar.pt/
bancos/porto](http://www.bancoalimentar.pt/bancos/porto)

Participa na recolha de alimentos e logística de doação a instituições de solidariedade com os quais o Banco Alimentar atua.



CASA

[www.casa-
apoioaosemabrigo.org](http://www.casa-apoioaosemabrigo.org)

Torna-te voluntário do Centro de Apoio ao Sem Abrigo e apoia na distribuição de refeições a pessoas em situação de sem-abrigo e de cabazes alimentares a famílias em risco ou carênciadas, na distribuição de vestuário e têxteis e no fornecimento de produtos de higiene, ou então apoia no encaminhamento a saúde primária, assistência psicológica, reinserção social e ao alojamento.



**Cruz
Vermelha**

Rua Nossa Sra. Fátima, 106 a
138, 4050-425

[https://porto.cruzvermelha.
pt](https://porto.cruzvermelha.pt)

As oportunidades de voluntariado na Cruz Vermelha Portuguesa variam consoante as necessidades locais. Para teres uma ideia, eis alguns exemplos frequentes:

- Ensinar português a famílias refugiadas;
- Tornar-te tripulante de ambulância ou socorrista de proximidade;
- Ler histórias a doentes acamados;
- Apoiar pessoas reclusas na preparação da reinserção;
- Ajudar nos armazéns de alimentos e bens doados;
- Sensibilizar adolescentes para o consumo abusivo de álcool e outras substâncias;
- Angariar fundos para causas e projetos;
- Assumir funções de liderança na organização.

**Entrajuda**

Rua de Cedofeita, 32, 4050-172

www.entrajuda.pt

A Entrajuda junta voluntários que queiram partilhar o seu tempo e contribuir para uma causa social:

- Bolsa do Voluntariado - Uma plataforma que liga pessoas e organizações;
- Tempo Extra - Apoia no encaminhamento de pessoas em transição profissional (ex.: pré-reforma/reforma) para experiências de voluntariado ajustadas ao seu perfil;
- Saúde Solidária - Apoia utentes carenciados com diabetes, garantindo acompanhamento gratuito e contínuo.

**Impactu**

Praça de Carlos Alberto, 52, 4050-153

<https://impactu.org>

Ajuda na capacitação de pessoas e famílias em situação vulnerável, para a sua inserção social. Fica atento ao site e às redes da Impactu para te candidatares na próxima fase de recrutamento!

**Just a change**<https://justachange.pt>

Ajuda a dar uma casa a quem mais precisa através de um dos três programas que a Just a Change tem para oferecer:

- Turn Up: 4h diárias, 1 vez por semana, ao longo de 1 mês
- Camp In: Apoia a causa durante os meses de verão
- Bootcamp: 1 semana intensa no início de cada semestre

**Médicos do Mundo**

Rua dos Mercadores, 140, 1º e 3º andar, 4050-374

<https://www.medicosdomundo.pt>

Aqui podes ser voluntári@ em áreas clínicas e não clínicas, e procuram desde médicos e enfermeiros a fotógrafos e designers, e ajuda a garantir cuidados de saúde gratuitos às pessoas mais vulneráveis.

**Porta Solidária**

Praça Marquês de Pombal, 111, 4000-391

www.facebook.com/portasolidaria

Fica atento às publicações na pagina de Facebook da Porta Solidária para saberes como ajudar esta causa.



Porto Solidário

Rua Luís Cruz, 206, 4150-468

www.portosolidario.pt/

No Porto Solidário apoia na recolha de bens e entrega de cabazes e refeições ou ajuda com a divulgação do projeto, na recolha de fundos e angariação de parcerias.



Refood

A Refood tem vários núcleos espalhados por todo país, no Grande Porto existem os seguintes:

Bonfim

Rua de Santos Pousada, 1087,
4000-075

Foz do Douro

Rua Burgal de Cima, 4150-157

Senhora da Hora

Alameda Azenha de Cima, 4460-
252

Mas também podes encontrar núcleos em Ermesinde, Gaia-Centro, Leça da Palmeira e Maia-Centro.

www.re-food.org

Participa na recolha e doação de alimentos para quem mais precisa.



Santa Casa da Misericórdia do Porto

R. de Joaquim de Vasconcelos,
79, 4050-311

www.scmp.pt/pt-pt

Com a Santa Casa da Misericórdia do Porto podes ajudar em várias áreas: na saúde e no apoio a pessoas com doença avançada; no âmbito social, apoiando pessoas idosas, a população em situação de sem-abrigo, respostas de emergência social e o ensino especial; ou oferecendo o teu tempo à cultura.



Nuvem Vitória

<https://nuvemvitoria.pt/>

Associação que conta histórias de embalar a crianças que estão em hospitais ou outras instituições, que por motivos de saúde (ou outros) as retirem, temporariamente, dos seus ambientes familiares.



Reconectar, restaurar, regenerar a natureza

Nome	Onde Encontrar	+Info
 Associação Bandeira Azul de Ambiente e Educação	www.bandeiraazul.abaae.pt Fica a conhecer o tipo de atividades que tem para oferecer: www.bandeiraazul.abaae.pt/destaques/noticias	Fica atento ao site, subscreve a newsletter, ou às redes sociais da Bandeira Azul para estares a par da próxima ação ambiental ou de educação mais perto de ti.
 Brigada do mar	http://www.brigadadomar.org	Limpeza de praias, atividades de reciclagem e campanhas de sensibilização.
 CRE.Porto	www.creporto.pt	No Centro Regional de Excelência em Educação para o Desenvolvimento Sustentável da Área Metropolitana do Porto planta árvores, cuida de parcelas em restauro ecológico, colabora no viveiro, elimina invasoras, percorre trilhos e reconecta-te com o exterior enquanto contribuís para a mudança no teu município.
 GEOTA	www.geota.pt	Ao juntas-te ao Grupo de Estudos de Ordenamento do Território e Ambiente podes participar em projetos práticos de conservação e educação ambiental como o Coastwatch (monitorização e educação costeira), o Rios Livres (proteção e restauro de rios), projetos de sensibilização como “Os Insetos são nossos Amigos” entre tantos outros.



Movimento Ajude a Limpar a Praia

www.movimentoalp.pt

Junta-te como voluntário nas atividades de educação ambiental como as limpezas de praias abertas à comunidade ou no “Eco Team Building” para empresa. Descobre a próxima atividade: <https://www.movimentoalp.pt/agenda/>



Plantar uma Árvore

www.plantarumaarvore.org

Na Plantar Uma Árvore, o voluntariado acontece em intervenções pontuais, saídas de campo de vários dias e oficinas. Ao participares ajudas a plantar e a cuidar da floresta nativa e dar apoio nas tarefas necessárias à restituição de áreas ecologicamente degradadas.



Quercus

Rua de João Maia, 540, 4475-601

www.quercus.pt

Queres contribuir com o teu tempo para uma causa comum e, ao mesmo tempo, desenvolver novas competências e partilhar os teus conhecimentos? Apoia a conservação da natureza e dos recursos naturais e na defesa do ambiente com a Quercus.



SPEA

Encontra a próxima atividade mais perto de ti: <https://spea.pt/como-ajudar/voluntariado/>

www.spea.pt

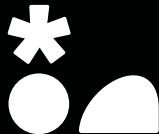
Amante de aves? Junta-te à Sociedade Portuguesa para o Estudo das Aves e podes participar no acompanhamento do estado das aves, construir ninhos, remover espécies invasoras, juntar-te à luta por melhores leis, combater crimes contra o ambiente, e muito, muito mais!



Onde podes encontrar mais locais de voluntariado?

Nome	Onde Encontrar	+Info
 Plataforma de voluntariado da FAP	https://www.fap.pt/comunidade-e-inclusao/plataforma-de-voluntariado	Uma página criada pela Federação Acadêmica do Porto onde entidades sociais e voluntári@s podem comunicar e articular-se!
 Portugal Voluntário	https://www.portugalvoluntario.pt/cs2i/homepage?dswid=6715	Divulgação de oportunidades de voluntariado de diversas organizações.
 Rede Local de Voluntariado	https://voluntariado.cm-porto.pt	A Rede Local de Voluntariado é um espaço de encontro entre as pessoas interessadas em ser voluntárias e as organizações acolhedoras e promotoras de voluntariado na região do Porto. Descobre as oportunidades em: https://voluntariado.cm-porto.pt/oportunidades
 VO.U	https://criativo06.wixsite.com/vou-associacao	Defesa dos direitos humanos, acompanhamento social e proteção da natureza.





OUTRAS SUGESTÕES

QUERES AJUDAR A INSPIRAR A MUDANÇA AO CAPACITAR JOVENS PARA A SUSTENTABILIDADE?

Fica atento ao nosso website e às nossas redes sociais para ficas a par das oportunidades, atividades e vagas que temos para ti!

Junta-te à RotaEco!!

Ao integrares na nossa RotaEco podes fazer parte de uma das seguintes equipas:



Angariação de fundos e parcerias: Dar apoio na pesquisa de fundos, preparação e submissão de candidaturas; na

dinamização de atividades de angariação de fundos; e na pesquisa e gestão de parcerias.



Comunicação: Ajudar na gestão das redes sociais e da identidade da associação; na pesquisa de conteúdos informativos e fidedignos; no desenvolvimento de campanhas de sensibilização e informação; e na comunicação interna da RotaEco.



Gestão de projetos e processos: Partipar na gestão de projetos e processos; no desenvolvimento e execução de políticas e procedimentos; e na política de proteção de dados.



Gestão de voluntariado: Dar apoio no planeamento e coordenação de recrutamento de voluntários; no planeamento e execução do programa de formação de voluntários; na organização de team-buildings; e na avaliação do programa de voluntariado.



Outras Sugestões

Nome

+Info



Indice de sustentabilidade

Queres ficar a par do progresso do Município do Porto nos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável?

O Índice de Sustentabilidade do Porto permite-te isso mesmo! Está incluído nos Relatórios de Desenvolvimento Sustentável, que fornecem uma imagem abrangente do progresso do município com dados quantitativos e qualitativos. Convidamos a ler os relatórios fornecidos anualmente e a descobrir como o Porto está a trabalhar para um futuro sustentável e próspero.

Sabe mais: <https://www.cm-porto.pt/desenvolvimento-sustentavel/ism>



Eco Agenda

Conheces a Eco Agenda do Porto?

Subscreve a Eco Agenda e fica a par de todas as iniciativas de ambiente do Porto. Recebe só a informação que queres, adiciona ao teu calendário e inscreve-te nas atividades que a cidade tem para oferecer como as Oficinas Sazonais, Ambiente em Família, Noites de Morcegos, Rota das Árvores do Porto... Tudo num só lugar!

Acede: <https://ecoagenda.porto.pt>



Poupa-me

Precisas de dicas para poupar água em casa?

A Águas e Energia do Porto lançou a plataforma Poupa-me com o objetivo de te ajudar a dotar a tua habitação de uma maior eficiência hídrica.

Acessível em qualquer dispositivo eletrónico, sem necessidade de instalação, além de dicas de poupança de água, se fores cliente da empresa e tiveres um problema ou avaria, a plataforma direciona-te para a melhor solução!

Acede: <https://poupa-me.aguasdoporto.pt/>



Todos Contam

E como sustentabilidade também é economia, como está a tua sustentabilidade financeira?

É importante reforçar os teus conhecimentos financeiros para que possas garantir a sustentabilidade do teu presente e futuro financeiro.

O Todos Contam é um portal de formação financeira, que disponibiliza informação e ferramentas úteis para a gestão das tuas finanças pessoais e de apoio às decisões financeiras inerentes a diferentes etapas da vida, como poupar e investir para um futuro mais sustentável.

Explora: www.todoscontam.pt

Visita o nosso website www.rotaeco.pt

Segue-nos

Facebook: @rotaeco

Instagram: @rotaeco_

LinkedIn: @rotaeco

Ou contacta!

associacaorotaeco@gmail.com





REFERÊNCIAS

Prefácio

United Nations. (s.d.). Goal 11: Make cities inclusive, safe, resilient and sustainable. United Nations. Acedido a 1 de Dezembro 2024. Disponível em: <https://www.un.org/sustainabledevelopment/cities/>

World Business Council for Sustainable Development (WBCSD) Portugal. (s.d.). Objetivo 11 - Cidades e comunidades sustentáveis. ODS Portugal. Acedido a 1 de Dezembro 2024, Disponível em: <https://ods.pt/objectivos/11-cidades-e-comunidades-sustentaveis/>

United Nations Environment Programme. (s.d.). Sustainable cities. United Nations Environment Programme. Acedido a 1 de Dezembro 2024. Disponível em: <https://www.unep.org/regions/asia-and-pacific/regional-initiatives/supporting-resource-efficiency/sustainable-cities>

European Environment Agency. (s.d.). Urban sustainability. European Environment Agency. Acedido a 1 de Dezembro 2024. Disponível em: <https://www.eea.europa.eu/en/topics/in-depth/urban-sustainability>

United Nations Industrial Development Organization. (2016). Sustainable Cities: Hubs of Innovation, Low Carbon Industrialization and Climate Action. United Nations Industrial Development Organization. Disponível em: https://www.unido.org/sites/default/files/2017-03/CITIES_22.06.2016_WEB_0.PDF

Câmara Municipal do Porto. (s.d.). Estratégia de sustentabilidade ambiental do Porto. Câmara Municipal do Porto. Acedido a 1 de Dezembro 2024. Disponível em: <https://ambiente.cm-porto.pt/ambiente/estrategia-1#:~:text=O%20Porto%20pretende%20tornar-se,do%20Porto%2C%20surjam%20soluções%20para>

Câmara Municipal do Porto. (s.d.). Guia de boas práticas ambientais para o município do Porto. Câmara Municipal do Porto. Acedido a 1 de Dezembro 2024. Disponível em: <https://ambiente.cm-porto.pt/files/uploads/cms/1599064372-nVMQOn04Ez.pdf>

Câmara Municipal do Porto. (s.d.). Estratégia de mobilidade do Porto. Câmara Municipal do Porto. Acedido a 1 de Dezembro 2024. Disponível em: https://mobilidade.cm-porto.pt/estrategia/estrategia_5

Câmara Municipal do Porto. (s.d.). Roadmap Porto Circular 2030. Câmara Municipal do Porto. Acedido a 1 de Dezembro 2024. Disponível em: <https://ambiente.cm-porto.pt/files/uploads/cms/ambiente/30/files/1203/roadmap-porto-circular-2030-versao01.pdf>

Câmara Municipal do Porto. (s.d.). Urbanismo. Câmara Municipal do Porto. Acedido a 1 de Dezembro 2024. Disponível em: <https://www.cm-porto.pt/urbanismo/urbanismo>

Câmara Municipal do Porto. (s.d.). Economia. Câmara Municipal do Porto. Acedido a 1 de Dezembro 2024. Disponível em: <https://www.cm-porto.pt/economia/economia>

Câmara Municipal do Porto. (s.d.). Talento. Câmara Municipal do Porto. Acedido a 1 de Dezembro 2024. Disponível em: <https://www.cm-porto.pt/economia/talento>

Câmara Municipal do Porto. (s.d.). Juventude. Câmara Municipal do Porto. Acedido a 1 de Dezembro 2024. Disponível em: <https://www.cm-porto.pt/juventude/juventude>

Câmara Municipal do Porto. (s.d.). Semana da Educação Global. Acedido a 1 de Dezembro 2024. Disponível em: <https://www.cm-porto.pt/juventude-projetos/semana-da-educacao-global>

Câmara Municipal do Porto. (s.d.). Educação. Câmara Municipal do Porto. Acedido a 1 de Dezembro 2024. Disponível em: https://www.cm-porto.pt/educacao/educacao_1

Alimentação

Câmara Municipal do Porto. (s.d.). Plano Municipal de Saúde. Acedido a 2 de Novembro de 2025. Disponível em: <https://www.cm-porto.pt/saude-e-qualidade-de-vida/plano-municipal-de-saude>

Mobilidade e Planeamento do Território, Câmara Municipal do Porto. (2016). Plano de Ação de Mobilidade Urbana Sustentável da Áreas Metropolitana do Porto. Disponível em: <https://www.amp.pt/item/estudo-or-plano-de-acao-de-mobilidade-urbana-sustentavel-da-area-metropolitana-do-porto>

ClimAdaPT.Local, Câmara Municipal do Porto. (2016). Estratégia Municipal de Adaptação às Alterações Climáticas. Disponível em: <https://ambiente.cm-porto.pt/files/uploads/cms/1599064372-nVMQOn04Ez.pdf>

Agência de Energia do Porto, Câmara Municipal do Porto. (2021). Plano de Ação para a Energia Sustentável. Disponível em: https://www.adepoporto.eu/client/files/0000000001/paes-porto_808.pdf

Food and Agriculture Organization of the United Nations; Bioversity International; Burlingame, B.; Dernini, S. (eds.). (2012). Sustainable diets and biodiversity. 309 p.; ill. ISBN: 978-92-5-107288-2. Disponível em: <https://www.fao.org/4/i3004e/i3004e00.htm>

Berkum S van, Dengerink J, Ruben R., (2018). The food

systems approach: sustainable solutions for a sufficient supply of healthy food. The Hague (Netherlands): Wageningen

Economic Research; 2018. Report No.: 2018-064. Disponível em: <https://library.wur.nl/WebQuery/wurpubs/538076>

Global Panel on Agriculture and Food Systems for Nutrition (2016). Food systems and diets: Facing the challenges of the 21st century. London, UK: Global Panel on Agriculture and Food Systems for Nutrition. Disponível em: <https://glopan.org/sites/default/files/ForesightReport.pdf>

Bryngelsson D, Wirsénus S, Hedenus F, Sonesson U. (2016). How can the EU climate targets be met? A combined analysis of technological and demand-side changes in food and agriculture. Food Policy, 59, 152-164. Disponível em: doi.org/10.1016/j.foodpol.2015.12.012

Vieira, R. (2020). Fast fashion: Moda ameaça meio ambiente. Exame. Acedido a 3 de Dezembro de 2024. Disponível em: <https://exame.com/negocios/fast-fashionmoda-ameacar-meio-ambiente/>

Santander Portugal. (2020). Fast fashion: O impacto ambiental. Santander. Acedido a 3 de Dezembro de 2024. Disponível em: <https://www.santander.pt/salto/fast-fashion-impacto-ambiental>

Parlamento Europeu. (2020). O impacto da produção e dos resíduos têxteis no ambiente. Parlamento Europeu. Acedido a 3 de Dezembro de 2024. Disponível em: <https://www.europarl.europa.eu/topics/pt/article/20201208STO93327/o-impacto-da-producao-e-dos-residuos-texteis-no-ambiente>

UNRIC. (2021). Trabalho infantil afeta 160 milhões de crianças: O primeiro aumento em duas décadas. UNRIC. Acedido a 3 de Dezembro de 2024. Disponível em: <https://unric.org/pt/trabalho-infantil-afeta-160-milhoes-de-criancas-o-primeiro-aumento-em-duas-decadas/Produtos do dia-a-dia>

Iberdrola. (s.d.). O sétimo continente: A ilha de lixo do Pacífico. Iberdrola. Acedido a 3 de Dezembro de 2024. Disponível em: <https://www.iberdrola.com/sustentabilidade/ilha-de-lixo-pacifico-setimo-continente>

Eletróonica

Back On Green. (s.d.). Resíduos de equipamentos elétricos e eletrónicos. Acedido a 6 de Outubro 2025. Disponível em: <https://bog-ec.pt/residuos-de-equipamentos-eletricos-e-eletronicos>

Resíduos

Agência Portuguesa do Ambiente. (s.d.). Dados sobre resíduos urbanos. Agência Portuguesa do Ambiente. Acedido a 1 de Dezembro 2024. Disponível em: <https://apambiente.pt/residuos/dados-sobre-residuos-urbanos>

Porto Ambiente. (s.d.). Resíduos urbanos. Porto Ambiente. Acedido a 1 de Dezembro 2024. Disponível em: <https://www.portoambiente.pt/residuos-urbanos/residuos-urbanos>

Porto Ambiente. (s.d.). Recolha porta-a-porta residencial. Porto Ambiente. Acedido a 1 de Dezembro 2024. Disponível em: <https://www.portoambiente.pt/residuos-urbanos/recolha-porta-a-porta-residencial>

Porto Ambiente. (s.d.). Recolhas ao domicílio. Porto Ambiente. Acedido a 1 de Dezembro 2024. Disponível em: <https://www.portoambiente.pt/recolha-porta-a-porta/recolhas-ao-domicilio>

WasteApp. (s.d.). Ecoponto azul. WasteApp. Acedido a 1 de Dezembro 2024. Disponível em: <https://www.wasteapp.pt/ecopontos/azul>

WasteApp. (s.d.). Ecoponto amarelo. WasteApp. Acedido a 1 de Dezembro 2024. Disponível em: <https://www.wasteapp.pt/ecopontos/amarelo>

WasteApp. (s.d.). Ecoponto verde. WasteApp. Acedido a 1 de Dezembro 2024. Disponível em: <https://www.wasteapp.pt/ecopontos/verde>

Sociedade Ponto Verde. (s.d.). O regresso do Gervásio.

52 Recicla. Acedido a 1 de Dezembro 2024. Disponível em: <https://recicla.pt/oregressodogervasio/>
Porto Ambiente. (s.d.). Resíduos orgânicos. Orgânico Porto Ambiente. Acedido a 1 de Dezembro 2024. Disponível em: <https://organico.portoambiente.pt/residuos-organicos>

Lipor. (s.d.). Compostagem comunitária. Lipor. Acedido a 1 de Dezembro 2024. Disponível em: <https://www.lipor.pt/pt/sensibilizar/compostagem-caseira-e-comunitaria/compostagem-comunitaria/>

Lipor. (s.d.). Normativo compostagem comunitária 857.01. Lipor. Disponível em: https://www.lipor.pt/fotos/gca/normativo_compostagem_comunitaria_857.01_76692480964e4c008c2f88.pdf

Transportes

Associação para o Desenvolvimento de Energias Renováveis (ADE) Porto. (s.d.). Relatório anual de energia e emissões. ADE Porto. Acedido a 3 de Dezembro de 2024. Disponível em: <https://www.adepoporto.eu/pt/projetos/relatorio-anual-de-energia-e-emissoes/>

Voluntariado

<https://sicnoticias.pt/programas/reportagem especial/2023-07-15-Portugal-tem-taxa-de-voluntariado-das-mais-baixas-da-Europa.-Porque--d7491796>



Ficha Técnica

© RotaEco

Coordenação e Supervisão

Patrícia Correia Pinto

Revisão de conteúdo

Cláudia Severino

Eva Malta Pinto

Patrícia Correia Pinto

Telma Figueiredo

Texto e recolha de informação

Eva Malta Pinto

Lília Campos

Inês Ribeiro

Inês Samara

Patrícia Correia Pinto

Telma Figueiredo

Paginação e Capa

Beatriz Santos

Propriedade conceptual

Associação RotaEco

Contacto Associação RotaEco

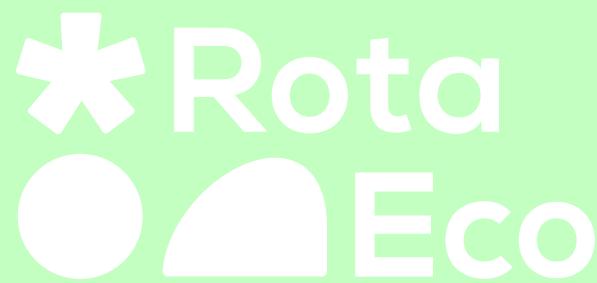
geral@rotaeco.pt

Com o apoio de:



Porto.





OMEU
PORTO MAIS
SUSTENTÁVEL