



PROGRAMA DE FORMAÇÃO SEMANA EUROPEIA da PREVENÇÃO DE RESÍDUOS 29 Setembro 2026

Consumo Responsável: Pequenas escolhas, grande impacto

Susana Freitas



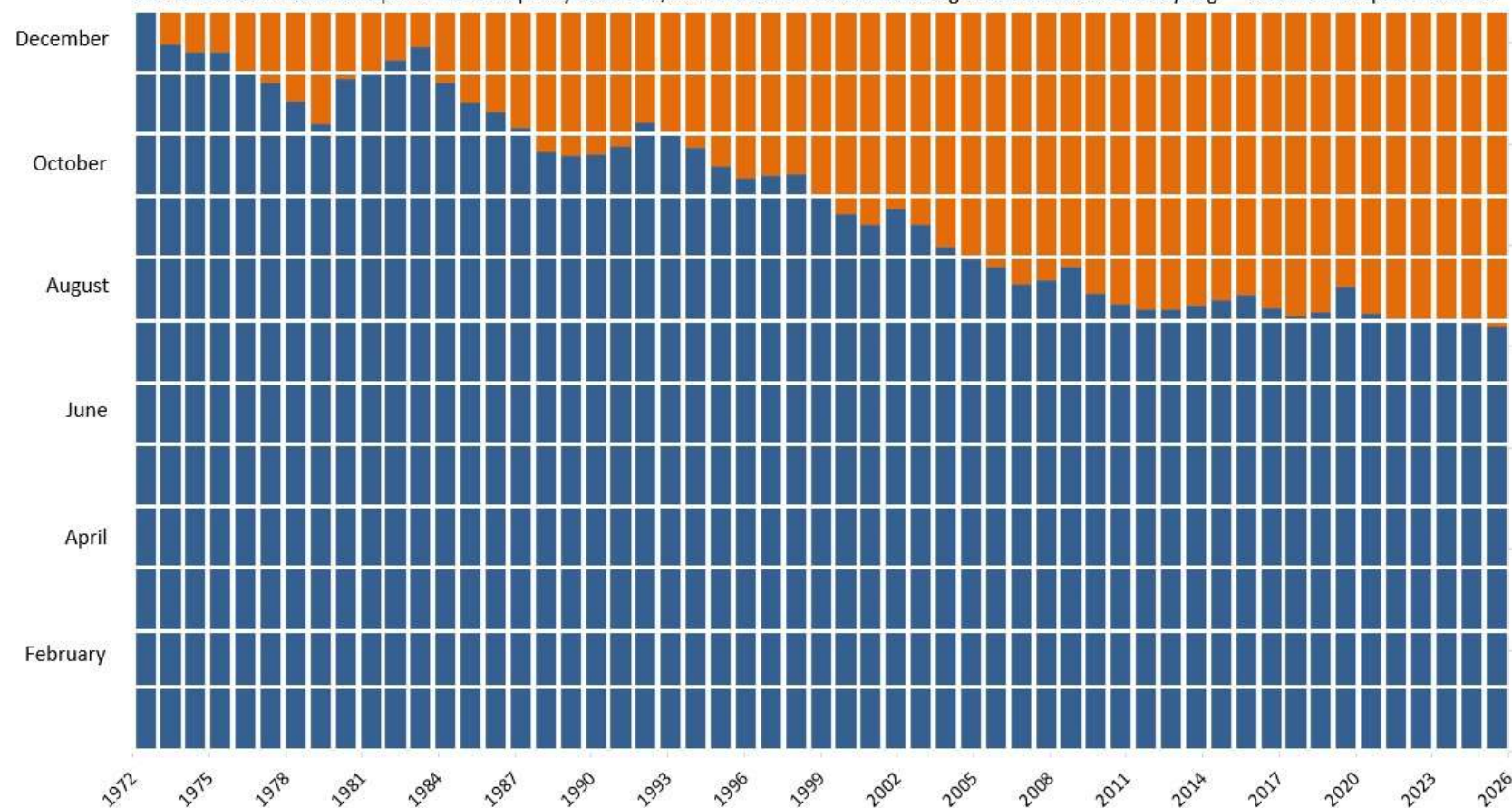


PROGRAMA DE FORMAÇÃO
SEMANA EUROPEIA
da PREVENÇÃO DE RESÍDUOS
29 Setembro 2026



Earth Overshoot Day 1972 - 2026

Based on the National Footprint and Biocapacity Accounts, Edition 2026. www.FoDaFo.org and www.overshootday.org © Global Footprint Network



Legenda: Evolução das datas do Dia da Sobrecarga da Terra (Earth Overshoot Day) ao longo do tempo, de acordo com a edição mais recente das Contas Nacionais da Pegada Ecológica e da Biocapacidade (https://overshoot.footprintnetwork.org/newsroom/eod-2026-en/?_ga=2.245489091.639797026.1787147141-1375610284.1787147141)





PROGRAMA DE FORMAÇÃO
SEMANA EUROPEIA
da PREVENÇÃO DE RESÍDUOS
29 Setembro 2026

ALGUMAS CURIOSIDADES:

Nos países industrializados, os estilos de vida estão associados, em média, a uma procura de recursos de 40 a 50 toneladas por habitante por ano (Bringezu e Bleischwitz, 2009)

A pegada material sustentável deverá ser de 8 toneladas por habitante por ano até 2050 (Lettenmeier, 2018)



Fundamental: Transitar para uma economia circular e verdadeiramente compatível com os limites planetários, reduzindo o consumo de recursos e assegurando um nível de vida digno para todos (Fuchs et al., 2021).



PROGRAMA DE FORMAÇÃO
SEMANA EUROPEIA
da PREVENÇÃO DE RESÍDUOS
29 Setembro 2026

SUFICIENTE, COMO?

Não basta perguntar “Como podemos produzir e consumir de forma mais eficiente?”

É necessário perguntar

“De quanto precisamos realmente?”

“Como podemos reduzir o consumo absoluto de recursos sem comprometer uma vida digna?”





PROGRAMA DE FORMAÇÃO
SEMANA EUROPEIA
da PREVENÇÃO DE RESÍDUOS
29 Setembro 2026

CONSUMIR RESPONSÁVEL

Consiste em **satisfazer as necessidades humanas utilizando menos energia, materiais, água e outros recursos**, respeitando os limites do planeta.

Não significa viver pior ou abdicar do bem-estar. Significa perguntar:

Quanto é suficiente para vivermos bem?

Não basta produzir de forma mais eficiente. É também necessário repensar a quantidade que produzimos e consumimos.





PROGRAMA DE FORMAÇÃO
SEMANA EUROPEIA
da PREVENÇÃO DE RESÍDUOS
29 Setembro 2026

PORQUE É IMPORTANTE AGORA?

A **economia circular** trouxe avanços importantes, mas muitas estratégias continuam demasiado focadas na **reciclagem e na otimização dos sistemas existentes**.

O problema é que:

- Continuamos a consumir grandes quantidades de recursos;
- Continuamos a produzir resíduos;
- A reciclagem não consegue compensar indefinidamente o aumento do consumo;
- Muitos produtos são concebidos para serem substituídos rapidamente.



PREVENIR - É atuar **a montante!** Antes de o resíduo existir.



PROGRAMA DE FORMAÇÃO
SEMANA EUROPEIA
da PREVENÇÃO DE RESÍDUOS
29 Setembro 2026



MODELO LINEAR



MODELO CIRCULAR



MODELO CIRCULAR BASEADO NA SUFICIÊNCIA



PROGRAMA DE FORMAÇÃO
SEMANA EUROPEIA
da PREVENÇÃO DE RESÍDUOS
29 Setembro 2026

MODELO CIRCULAR BASEADO NA SUFICIÊNCIA

O QUE PODEMOS FAZER?

QUESTIONAR

PARTILHAR

REUTILIZAR

REPARAR

ESCOLHER MELHOR





PROGRAMA DE FORMAÇÃO
SEMANA EUROPEIA
da PREVENÇÃO DE RESÍDUOS
29 Setembro 2026

QUESTIONAR AS NOSSAS ESCOLHAS, VALORIZAR OS NOSSOS RECURSOS:

O desafio para 2026 é **repensar a ideia de prosperidade**.

Suficiência não significa “ter menos”. Significa **valorizar melhor aquilo que temos e utilizar os recursos de forma mais inteligente**.

PROJETAR E CRIAR PARA DURAR

Os produtos devem ser:

- *Duráveis*
- *Reparáveis*
- *Modulares*
- *Fáceis de manter*
- *Pensados para uma vida útil longa*
- *De materiais de qualidade*

Em vez de vender constantemente **mais produtos**, as empresas podem criar valor através de **serviços, durabilidade e confiança**.



PROGRAMA DE FORMAÇÃO
SEMANA EUROPEIA
da PREVENÇÃO DE RESÍDUOS
29 Setembro 2026

ECONOMIA DA PARTILHA: PARTILHAR EM VEZ DE POSSUIR!

Nem sempre precisamos de comprar um produto para o utilizar.

Exemplos:

- **Bibliotecas de objetos**
- **Aluguer**
- **Transportes públicos, bicicleta**
- **Partilha de ferramentas**
- **Carsharing**
- **Lavandarias partilhadas nos condomínios**





PROGRAMA DE FORMAÇÃO
SEMANA EUROPEIA
da PREVENÇÃO DE RESÍDUOS
29 Setembro 2026

REUTILIZAÇÃO: DAR UMA SEGUNDA VIDA AOS PRODUTOS

- Mercados de segunda mão
- Embalagens reutilizáveis
- Roupas em segunda mão
- Mobiliário reutilizado
- Equipamentos eletrónicos recondicionados
- Redes de reutilização





PROGRAMA DE FORMAÇÃO
SEMANA EUROPEIA
da PREVENÇÃO DE RESÍDUOS
29 Setembro 2026

**REPARAR: ANTES DE SUBSTITUIR UM PRODUTO:
PODEMOS REPARÁ-LO?**

- **Serviços de reparação**
- **Oficinas e “Repair Cafés”**
- **Competências de reparação**
- **Acesso a peças e informação técnica**





PROGRAMA DE FORMAÇÃO
SEMANA EUROPEIA
da PREVENÇÃO DE RESÍDUOS
29 Setembro 2026

COMPRA RESPONSÁVEL

Quando necessitamos de adquirir, pensar:

- **Qualidade**
- **Fibras**
- **Simplicidade da peça**
- **Peça**
- **Aluguer**





PROGRAMA DE FORMAÇÃO
SEMANA EUROPEIA
da PREVENÇÃO DE RESÍDUOS
29 Setembro 2026

Compra Responsável: Pequenas escolhas, grande impacto

Uma Reflexão..

Exemplo Prático – roupa

DECISÃO: É importante ser realista e saber escolher com critério.

USO: Peças ou acessórios que possam ser coordenados de 1001 maneiras e usados em mais possíveis contextos. Imaginação é sempre bem-vinda.

3 perguntas úteis para aplicar antes de uma compra:
Uma peça é sustentável se for usada. A roupa foi feita para isso.

1- Isto serve a minha vida real ou é projeção do que gostaria que fosse?
VÍNCULO: Quando gostamos muito de algo, cuidamos e queremos que dure, não é? Olhar ao espelho e perceber que o que vestimos nos representa pode colocar a

2 - Preciso ou já tenho parecido?
peça na categoria de favoritos e prolongar-lhe a vida. Ter um armário que acelera os batimentos cardíacos (por boas razões) não tem preço. Criá-lo não se faz com

3 - Vou comprar porque estou aborrecida/frustrada/demasiado entusiasmada? Responder antes de comprar. E respirar
excesso de coisas e pode ser desafiante para quem tem o vício de comprar a toda a hora. Releiam o primeiro ponto ☺”



PROGRAMA DE FORMAÇÃO
SEMANA EUROPEIA
da PREVENÇÃO DE RESÍDUOS
29 Setembro 2026

Consumo Responsável: Pequenas escolhas, grande impacto

Uma Reflexão..

Essa foi talvez a nossa maior aprendizagem - e que quero partilhar. Se o setor quer incorporar soluções cada vez mais responsáveis na sua oferta de produto, deve evoluir da atual lógica tradicional de desenvolvimento, para uma postura mais disruptiva/holística(?).
Ele não disse isso. 🤔
Disse, disse. Mas eu explico. 🗣️

→ Em vez de ter mais uma ideia de produto, talvez devêssemos começar por perguntar

“que problema estamos realmente a resolver?”

No início de 2025, lançámos na **Salsa Jeans** uma edição limitada de peças 100%

→ Em vez de ajustar ou adaptar um produto que já fazemos, talvez devêssemos criar algo biodegradável. Foram quase quatro anos de investigação e desenvolvimento, com o objetivo verdadeiramente único, que só exista porque pensamos de forma diferente.

→ Em vez de pensar como vender mais, talvez devêssemos pensar como testar remover qualquer componente. Foi um projeto tecnicamente extraordinário, gerou (alguma) curiosidade, aprendeu depressa e escalar/expandir/declinar melhor.

→ E em vez de simplesmente comunicar, talvez devêssemos informar sem esperar que a informação, por ela, crie desejo.

A verdade é que praticamente ninguém valorizou a complexidade, o esforço e a inovação que estavam por trás. No final, a edição limitada foi, de certa forma, uma desilusão, mas não foi de todo um fracasso. Descobrir estes paradigmas melhorou a nossa forma de desenvolver produto (e sentido no seu guarda-roupa, o preço pareceu justo (sabemos isto porque lhes perguntámos não falo apenas das edições limitadas de circularidade)). São princípios simples, que parecem básicos, mas (acreditem) são complexos de implementar e que arrisco dizer, servem tanto ao nosso setor como à maioria de outros setores que procuram desenvolver novos produtos e serviços mais responsáveis.





PROGRAMA DE FORMAÇÃO
SEMANA EUROPEIA
da PREVENÇÃO DE RESÍDUOS
29 Setembro 2026

Consumo Responsável: Pequenas escolhas, grande impacto

Mudar atitudes!

Do “comprar” para o “utilizar”

Do “possuir” para o “partilhar”

Do “substituir” para o “reparar”

Do “descartar” para o “reutilizar”

Do “usar e deitar fora” para o “usar durante mais tempo”

Do “quanto mais, melhor” para o “quanto é suficiente?”



PROGRAMA DE FORMAÇÃO
SEMANA EUROPEIA
da PREVENÇÃO DE RESÍDUOS
29 Setembro 2026

Em suma

A pro

A ve

- O

- O

- Q

- C

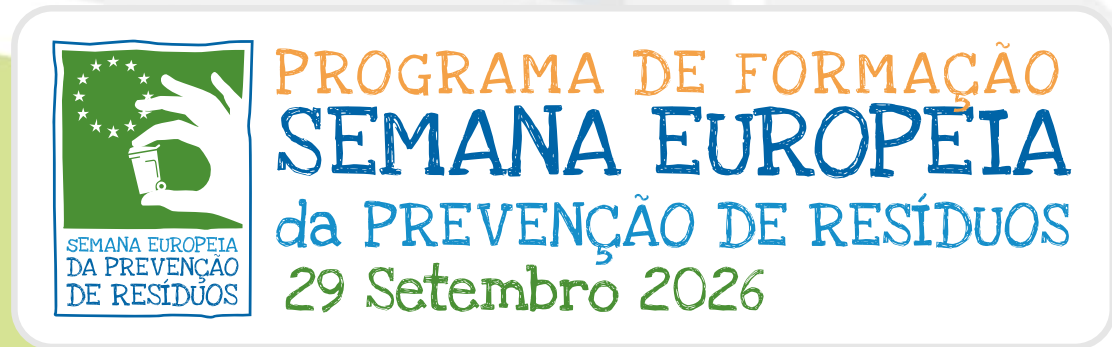
- Durante quanto tempo os utilizamos

- E o que fazemos quando deixam de ser necessários



**A PERGUNTA É SIMPLES:
DE QUANTO PRECISAMOS REALMENTE
PARA VIVER?**

A responsabilidade no consumo de material é viver bem com menos desperdício e menos pressão sobre os recursos do planeta.



reutilize
mais

repenSe
Sempre

Compre
conSciênte


SEMANA EUROPEIA
DA PREVENÇÃO
DE RESÍDUOS

PROGRAMA DE FORMAÇÃO
SEMANA EUROPEIA
da PREVENÇÃO DE RESÍDUOS
29 Setembro 2026