



# Newsletter

Junho 2026

**"Eu sou o que me cerca. Se eu não preservar o que me cerca, eu não me preservo."**

*José Ortega y Gasset*



## **“Em Todos os Jardins”**

Em todos os jardins hei-de florir,  
Em todos beberei a lua cheia,  
Quando enfim no meu fim eu possuir  
Todas as praias onde o mar ondeia.

Um dia serei eu o mar e a areia,  
A tudo quanto existe me hei-de unir,  
E o meu sangue arrasta em cada veia  
Esse abraço que um dia se há-de abrir.

Então receberei no meu desejo  
Todo o fogo que habita na floresta  
Conhecido por mim como num beijo.

Então serei o ritmo das paisagens,  
A secreta abundância dessa festa  
Que eu via prometida nas imagens.

***Sophia de Mello Breyner Andresen***

---

**Sustentabilidade**



## EFICIÊNCIA HÍDRICA EM CASA

A eficiência hídrica pode levar a uma maior sustentabilidade dos recursos hídricos e a uma redução dos encargos das famílias com a utilização da água e energia, devido ao menor volume consumido, que deve e pode ser assegurado sem prejuízo da sua qualidade de vida e da salvaguarda da saúde pública. [...] continue a ler [aqui](#).

*João de Jesus Ferreira*

Maio de 2021



**Afinal, poupar água...é fácil!**

A propósito do artigo Eficiência Hídrica em Casa (<https://www.transicoes.pt/eficiencia-hidrica-em-casa-como-melhorar-a-eficiencia-hidrica-em-casa/>), gostaria de partilhar convosco uma experiência

interessante que me fez concluir como pode ser fácil poupar água em casa..[...] continue a ler [aqui](#).

Teresa Marques

Maio de 2021



## **Compostagem ao alcance de todos!**

Ao ler o artigo "Afiml, poupar água...é fácil!" saltou-me à vista, logo no primeiro parágrafo que podia ter sido escrito por mim, sem pôr, nem tirar, e por aí fora todo o artigo, isto porque a minha filha também é toda "verde", tem exatamente o mesmo tipo de preocupações, o que também a faz procurar alternativas para contribuirmos para um mundo mais saudável e eficiente,..[...] continue a ler [aqui](#).

Luisa Pires

Novembro de 2023



## Economia Circular

A economia circular é um modelo de produção e consumo baseado na partilha, reutilização, reparação e reciclagem, cujo principal objetivo é alargar o ciclo de vida dos produtos. Ao contrário do modelo linear tradicional ("produz-utiliza-deita fora"), este sistema procura reduzir o desperdício ao mínimo, mantendo os materiais dentro da economia para criar mais valor. [...] continue a ler [aqui](#).

Ana Paula Melo

Abril de 2026



## PET reciclado: transformar resíduos em recursos

Vivemos numa era marcada pelo consumo excessivo de plástico. Nos últimos anos, a produção disparou a níveis preocupantes: estima-se que sejam

produzidas cerca de 500 mil milhões de garrafas de plástico por ano, podendo estas demorar entre 100 a 1000 anos a decompor-se. Este modelo é claramente insustentável — e exige ação urgente. . [...] continue a ler [aqui](#).

Ana Paula Melo

Abril de 2026



## Como Reciclar

A reciclagem é um pilar fundamental da **economia circular**, permitindo que os materiais sejam mantidos no sistema produtivo e reduzindo a necessidade de extração de matérias-primas virgens. Para que o processo seja eficiente, a separação correta é essencial, seguindo a ordem de prioridade: **Reduzir, Reutilizar e só depois Reciclar**.

[...] continue a ler [aqui](#).

Ana Paula Melo

Abril 2026

**SABIA QUE...?**

## O desperdício invisível



### Torneira a pingar

Uma simples torneira a pingar, com uma gota a cada 5 segundos, pode desperdiçar mais de 1000 litros de água por ano.

### Produção de alimentos

Para produzir um único hambúrguer simples são necessários cerca de 2.393 litros de água.

### Perdas energéticas

Cerca de 30% da energia consumida num edifício pode ser desperdiçada através de janelas ineficientes.

### Eletrodomésticos eficientes

Equipamentos com classificação A++ ou A+++ podem consumir até 70% menos energia do que os de classe A.



### Iluminação LED

As lâmpadas LED consomem até 80% menos energia do que as incandescentes e podem durar até 15 anos.

### Cozinha inteligente

Utilizar uma panela de pressão permite reduzir até 70% o tempo de cozimento e o consumo de energia.

## Sistema de Depósito e Reembolso

O SDR incentiva a reciclagem ao associar um pequeno depósito às embalagens de bebidas, que é devolvido ao consumidor quando entrega a embalagem vazia num ponto de recolha. Está em funcionamento em Portugal desde 10 de abril de 2026.



## Emails e CO2

Cada email armazenado pode emitir cerca de 10g de CO2.

## Impacto do design

Estima-se que mais de 80% do impacto ambiental de um produto seja determinado na fase de design.

## Carro vs comboio

Uma pessoa que viaja de carro pode produzir até nove vezes mais CO2 do que se fizer a mesma viagem de comboio.

## Velocidade e consumo

Conduzir acima dos 120 km/h pode aumentar o consumo de combustível em cerca de 30%, agravando também as emissões de CO2.





## O Preço Ambiental do Desperdício

### Comprar demais custa ao ambiente

A indústria da moda é uma das mais poluentes do planeta. Produz cerca de **92 milhões de toneladas de resíduos têxteis por ano**, e, a cada segundo, o equivalente a um caminhão de roupa é queimado ou enviado para aterro.

A *fast fashion* incentiva o consumo excessivo: compramos mais, usamos menos e descartamos rapidamente. O resultado é um impacto enorme na água, nos solos, nos oceanos e no futuro do planeta.

CONSUMIR MENOS, ESCOLHER MELHOR, REUTILIZAR E RECICLAR são atitudes que fazem a diferença e ajudam a construir um futuro mais sustentável.

**GUIA PARA O CIDADÃO SUSTENTÁVEL**

**Pequenas mudanças grandes  
impactos**

## Fase 1: Otimização do Espaço Doméstico



### Maximize a Eficiência Energética

Troque lâmpadas incandescentes por LEDs (pouparam 80% de energia) e escolha eletrodomésticos de classe A+++.



### Estanque o Desperdício de Água

Uma torneira a pingar a cada 5 segundos perde mais de 1000 litros de água por ano.



### Climatização Inteligente e Natural

Use persianas para bloquear o calor no verão e isolamento térmico para reduzir custos de aquecimento.



**Compras Conscientes e Sem Plástico**

Compre a granel, utilize sacos reutilizáveis e evite produtos de uso único como palhinhas.

**Reparação e Compostagem**



Adote a arte do 'Kintsugi' (reparar cerâmica) e transforme restos orgânicos em fertilizante para a sua horta.



**Reduza a sua Pegada Digital**

Elimine e-mails antigos e spam; cada e-mail armazenado emite cerca de 10g de CO<sub>2</sub>.

### Escolha Transportes de Baixo Impacto









Caminhar ou andar de bicicleta tem impacto zero; o comboio emite 9x menos CO2 que o carro.

### Partilha e Consciencialização



Organize boleias partilhadas e incentive familiares a adotar hábitos de poupança energética e digital.

Tecnologia	Hábito	Poupança de Energia	Recurso
Lâmpadas LED vs. Incandescentes		Até 80% de poupança	
Eletrodomésticos Classe A+++		Até 70% menos consumo	
Panela de Pressão		Reduz 70% do tempo e energia	

## Histórias de Vida



## Célia Almeida

Nesta conversa, a Célia, uma professora de História, com mais de 35 anos de percurso, partilha o que acontece quando o ensino dá lugar à escrita, à reflexão... e a um novo começo.

"Talvez o meu papel tenha sido esse: ser Ponte. Ligação entre pessoas, histórias e gerações."

Um testemunho íntimo sobre tempo, memória e futuro.

Ouçã e deixe-se tocar [\(aqui\)](#)

### 4a Exposição Coletiva da Transições

#### As Estações do Ano



## AS ESTAÇÕES DO ANO

4ª Exposição Coletiva da Transições

Inauguração :  
8 de Maio às 17:30

Foi no passado dia 8 de maio que decorreu no Fórum Grandela, a inauguração da 4ª Exposição Coletiva da Transições. Num ambiente acolhedor, simpático e caloroso, com a presença da maioria dos Artistas, de muitos Membros da Transições e outros convidados, respirou-se um clima de convívio, cumplicidade e partilha cultural. Esta mostra é o culminar de quatro desafios criativo - um por cada estação do ano - lançados aos Membros entre abril de 2024 e novembro de 2025. Um dos pontos altos do final de tarde foi a simbiose entre a pintura e a literatura. Entre as conversas e a beleza das obras, a sala silenciou-se para escutar a declamação de poemas inspirados nos ciclos da natureza, interpretados por vários Membros, que conferiu uma nova dimensão ao evento e encantou os presentes. Para quem não conseguiu estar presente neste interessante evento, a mostra permanece no Fórum Grandela até ao próximo dia 5 de junho.

[Veja aqui uma galeria de fotos](#) e um [vídeo do evento](#).