



# Orientações de Práticas Sustentáveis

Orientações para organizações que trabalham com jovens  
na transição para práticas mais sustentáveis

### **Informações do Documento**

Projeto: GreenGuard – Mobilizing Digital Solutions for Genuine Environmental Progress  
Organização Coordenadora do Projeto: Contextos – Cooperativa para o Desenvolvimento e Coesão Social, CRL (Portugal)  
Entregável WP2 – A2.4. Orientações para organizações que trabalham com jovens na transição para práticas mais sustentáveis (Versão Portuguesa)  
Organização Líder: Istituto ad ordinamento universitario Scuola Superiore Carolina Albasio (Itália). Beneficiários Contribuidores: Contextos (Portugal); Youth Power Germany EV (Alemanha); Pannonia Consulting D.O.O. (Croácia)

### **Histórico do Documento**

Data: 31-03-2025 ; Versão N.º: v.01; Versão de Entrega e Alterações: 1ª Versão

### **Reconhecimento e Isenção de Responsabilidade**

Financiado pela União Europeia. No entanto, os pontos de vista e a expressão de opiniões são da exclusiva responsabilidade do(s) autor(es) e não reflectem necessariamente os da União Europeia ou da Agência Nacional Erasmus+ Juventude/Desporto e Corpo Europeu de Solidariedade de Portugal.

A União Europeia e a Agência Nacional Erasmus+ Juventude/Desporto e Corpo Europeu de Solidariedade de Portugal não podem ser responsabilizadas pelos mesmos.

### **Aviso de Direitos Autorais**



Este trabalho está licenciado sob a Licença Internacional Creative Commons Atribuição–Não Comercial 4.0. Tem liberdade para copiar, partilhar, adaptar e usar o material para fins não comerciais, desde que:

- Atribuição devida: Deve dar o devido crédito, fornecer uma hiperligação para a licença e indicar se foram efetuadas alterações. Pode fazê-lo de qualquer forma razoável, mas não de qualquer forma que sugira que o Direito de Permanência o favoreça a si ou à sua utilização.
- Uso não comercial: Não está autorizado a utilizar o material para fins comerciais.



# Tabela de Conteúdo

## Página

02 Resumo do Projeto

03 Organizações Parceiras

04 O que é o Greenwashing?

05 Índice de Greenwashing

06 Como o Greenwashing  
Impacta os Jovens?

07 Orientações: Como as  
organizações podem  
ajudar?

10 Orientações Práticas  
& Ferramentas

11 Água Sustentável

14 Energia: Poder do futuro!

15 Reduzir a Pegada

17 Resíduos & Biodiversidade



# Resumo do Projeto

## Sensibilizar os Jovens Contra o Greenwashing

Ferramentas Digitais e Educação para a Sustentabilidade Autêntica

### Visão

Empoderar os jovens e os jovens trabalhadores para se envolverem de forma crítica na sustentabilidade ambiental, promovendo a sensibilização, o conhecimento e as ferramentas para combater o greenwashing em toda a Europa.

### Missão

Capacitar os jovens e as organizações com ferramentas digitais práticas, educação não-formal, e orientações que promovam a autenticidade ambiental e a participação cívica responsável.

### Metas

#### Empoderar jovens e trabalha- dores de juventude

através da educação não-formal de qualidade para reconhecer e combater o greenwashing.

#### Criar e disseminar orientações para organizações e trabalhadores de juventude

para adotar práticas sustentáveis e prevenir o greenwashing.

#### Desenvolver ferramentas digitais de fácil utilização

incluindo uma aplicação móvel e uma plataforma de eLearning para apoiar o ativismo ambiental.



# Organizações Parceiras



Coordenador  
**Contextos**



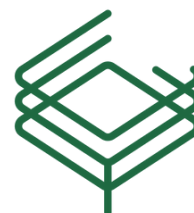
**Istituto Universitario  
Carolina Albasio**



**Youth Power  
Germany e.V.**



**Pannonia  
Consulting**



greenguard

# O que é o Greenwashing?

## Greenwashing | gɾin.wɔʃɪŋ (verbo)

Greenwashing [lavagem verde em Português] é uma prática enganosa na qual as empresas **apresentam os seus produtos, serviços ou operações como sendo ecologicamente benéficas para o ambiente**, por vezes utilizando uma linguagem vaga, imagens falsas, ou justificações não confirmadas. Tem como objetivo criar uma **impressão errada de sustentabilidade**, ocultando práticas prejudiciais e influenciar a confiança do consumidor, integridade ambiental, e responsabilidade genuína.





# Índice de Greenwashing

O **Índice de Greenwashing**, desenvolvido no âmbito do **projeto GreenGuard**, avalia a autenticidade das questões ambientais na **Croácia, Alemanha, Itália e Portugal** baseando-se em seis critérios: **clareza, certificações, alinhamento com as práticas, transparência, consistência e considerações do ciclo de vida**.

Os resultados revelam que muitas empresas, nomeadamente nos setores de energia e de bens de consumo, que foram algumas das estudadas, expressam mensagens de comunicação de sustentabilidade vagas ou pouco credíveis. Essas mensagens frequentemente entram em conflito com as suas atuais operações, conduzindo ao greenwashing generalizado.

Os jovens são especialmente impactados, revelando **confusão, ecoansiedade e diminuição da confiança na comunicação ambiental**. O índice destaca a necessidade de regulamentação, validação de terceiros, e ferramentas educativas para apoiar escolhas mais conscientes e sustentáveis.



## Comparação de Países

País	Setores Focados *	Pontuação geral	Principais Fraquezas	Impacto na Confiança dos Jovens
Croácia	Energia	Baixo	Falta de transparência, inconsistência, baixa consideração do ciclo de vida	Elevada eco-ansiedade, baixa confiança na marca
Alemanha	Energia Automóvel	Médio	Estratégia de dupla via, reivindicações voltadas para o futuro sem ação imediata	Confusão, mudança comportamental moderada
Itália	Consultoria	Médio	Nenhuma certificação de terceiros, falta de resultados mensuráveis	Elevado stress emocional, exigência de transparência
Portugal	Aviação Bens de consumo	Alto	Falsas alegações de biodegradação, cobertura desigual do ciclo de vida	Culpa ecológica generalizada, crítica de alegações vagas

\* Os setores apresentados referem-se aos casos de estudo selecionados para testar a aplicação do Índice de Greenwashing. A publicação Greenwashing Index está disponível em:

<https://zenodo.org/records/15592402>



# Como o Greenwashing impacta os jovens?

## Impacto na Saúde Mental

Muitos jovens relatam stress, ansiedade e culpa quando são confrontados com falsas alegações sobre sustentabilidade.

## Ceticismo do Consumidor

Os jovens estão cada vez mais conscientes do marketing falso. Mensagens ambientais falsas diminuem a confiança nas marcas e inibem comportamentos sustentáveis.

## Mudanças Comportamentais

Os jovens consumidores adaptam os seus hábitos em resposta ao greenwashing — tornam-se mais seletivos, fazem as suas próprias pesquisas e exigem responsabilidade e transparência das marcas.





# ORIENTAÇÕES:

## como as organizações podem ajudar?

**Implementar práticas transparentes e responsáveis**

- **Clareza na comunicação:**  
Garantir que todas as alegações de sustentabilidade sejam claras, específicas e verificáveis para evitar o greenwashing.
- **Certificações de terceiros:**  
Utilizar certificações ambientais reconhecidas para validar os efeitos da sustentabilidade.
- **Avaliação do ciclo de vida:**  
Considerar o impacto ambiental dos produtos e serviços durante todo o seu ciclo de vida.





# ORIENTAÇÕES:

## como as organizações podem ajudar?

### **Envolver os Jovens nas Tomadas de Decisão**



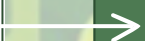
- **Abordagens Participativas:**

Integrar os jovens no planejamento e na implementação de iniciativas de sustentabilidade.

- **Mecanismos de Feedback:**

Criar canais para que os jovens compartilhem informações e feedback sobre as práticas organizacionais.

### **Integrar a Sustentabilidade na Cultura Organizacional**



- **Educação e Formação:**

Promover a educação sobre a sustentabilidade destinada a colaboradores e jovens participantes.

- **Operações sustentáveis:**

Adotar práticas ecológicas de fácil utilização nas atividades do dia a dia, como a redução do desperdício alimentar e a preservação da energia.





# ORIENTAÇÕES:

## como as organizações podem ajudar?

### **Promover a Colaboração em Rede e na Comunidade**

- **Parcerias:**

Colaborar com outras organizações, escolas e grupos comunitários para alargar os efeitos de sustentabilidade.

- **Recursos Partilhados:**

Substituir por melhores práticas e recursos para criar uma colaboração colectiva para a sustentabilidade.



### **Recursos Externos**

para a Participação e Sustentabilidade dos Jovens

#### **Kit de Ferramentas para a Participação Significativa dos Jovens – UNESCO**

<https://www.unesco.org/sdg4education2030/en/knowledge-hub/meaningful-youth-participation-practical-toolkit>

#### **T-Kit 13: Sustentabilidade e Trabalho de Juventude –**

Conselho da Europa e Comissão Europeia

<https://pjp-eu.coe.int/en/web/youth-partnership/-/t-kit-13-sustentabilidade-e-trabalho-juvenil>

# Orientações & Ferramentas Práticas

## Para organizações juvenis

As páginas seguintes têm como objetivo apresentar **orientações práticas** para as organizações juvenis, fornecendo **ideias de fácil implementação e utilização no dia a dia**, para que possam ganhar maior consciência do ponto de vista ambiental e, simultaneamente, **umentem a consciência sobre as atuais práticas sustentáveis** que ajudam a reconhecer o **greenwashing a partir de ações eco-sustentáveis genuínas**.



**DIVULGUEM O  
CONHECIMENTO!**

Junto com as orientações irão encontrar **ferramentas imprimíveis e gamificadas** para implementar e avaliar as práticas sustentáveis da organização, mas também a nível pessoal.

# Água Sustentável



## Consciencilização sobre o uso sustentável da água: Educando e Capacitando os Jovens

A água é a essência da vida, e com as elevadas preocupações sobre as mudanças climáticas, a poluição, e o seu uso excessivo, é fundamental que os jovens entendam a importância da água e como usá-la de forma responsável. **As organizações juvenis têm um papel importante a desempenhar na educação e mobilização da próxima geração de cidadãos conscientes sobre o uso da água.**

### Dicas e truques para Organizações

#### Aumentar a Consciência sobre os Temas da Água nos Programas Educativos

Apresentar aos jovens o ciclo da água, a crise global da água, e as questões locais de preservação, através de atividades que integrem uma aprendizagem vivenciada, usem histórias, e projectos com abordagens sobre o tema.

#### Praticar o que Se Fala: Verificar e Melhorar as Próprias Práticas

Avaliar como o escritório ou o local de encontros/atividades da organização utiliza a água. Instalar redutores de fluxo nas torneiras, usar a água da chuva para a jardinagem, e evitar garrafas de água de plástico. Dar o exemplo e mostrar as próprias práticas de poupança de água na comunicação de sustentabilidade da organização.

#### Estabelecer Parcerias com Especialistas e Autoridades Locais

Convidar oradores de ONGs ambientais ou empresas/serviços que fornecem água para dar palestras ou guiar visitas de estudo. Co-criar workshops com cientistas ou engenheiros para quebrar a barreira entre o conhecimento técnico e a aprendizagem centrada nos jovens.

#### Capacitar os Jovens Líderes

Criar oportunidades de mentoria e programas de liderança onde os jovens possam desenvolver e implementar os seus próprios projetos de preservação da água. Disponibilizar financiamento inicial, visibilidade e apoio para os ajudar a expandir as suas ideias localmente ou até internacionalmente.

### Boas Práticas

#### Educação para o Clima: Hábitos de poupança de água

Esta iniciativa da UE incentiva alunos e professores a partilhar práticas de preservação de água, com o objetivo de incentivar a hábitos de poupança de água ao longo da vida – por meio do envolvimento da comunidade e da aprendizagem entre os grupos de pares.

<https://education-for-climate.ec.europa.eu/community/saving-water-habits/topics>



### Vídeos Educativos

#### "Crise de Água na Europa: 4 Soluções"

Este vídeo retrata os problemas graves relacionados à questão da água na Europa e apresenta soluções práticas ao nível individual e político.

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

# Medidor: Conservação da Água



## Tabela de Registo Diário

Um registo semanal com ações comuns de poupança de água. Cada ação é assinalada com uma marca de verificação ou uma pontuação (1 a 5) para quantificar a frequência ou a eficácia com que foi seguida. Cada ação concluída é marcada com um sinal de verificação (✓) ou deixada em branco se não tiver sido realizada.

Nome:

Organização:

Semana:

DIA	Fechei a torneira enquanto escovava os dentes	Tomei banho em menos de 5 min	Reutilizei águas cinzentas	Evitei água engarrafada	Perdas reportadas/corrigidas	Ações Totais
SEGUNDA						
TERÇA						
QUARTA						
QUINTA						
SEXTA						
SÁBADO						
DOMINGO						

Total da semana: \_\_\_ / 35

Reflexão: Qual foi o maior desafio esta semana? Quais as metas de consumo de água para a próxima semana?

### 17 Temas de Foco Semanal (opcional)

- Semana 1: Utilização de Água do Banho
- Semana 2: Escolhas de Água e Alimentos
- Semana 3: Água na Escola/Trabalho
- Semana 4: Impacto na Comunidade

### Perguntas de Reflexão

- Qual o novo comportamento de poupança de água adoptado esta semana?
- Como posso envolver os meus amigos ou familiares na preservação da água?
- Qual a questão referente à água que necessita de maior atenção na minha comunidade?

### Modo Desafio em Grupo (Para Organizações)

- Criem um quadro de líderes ou um painel partilhado onde os grupos de jovens possam:
- Registar os totais semanais coletivamente
  - Partilhar histórias de sucesso e dicas de melhoria
  - Comemorar pequenas vitórias com reconhecimento ou distintivos mensais

### Categorias de exemplo:

 “A Melhor Poupança”

 “Impacto Top da Equipa”

 “Campanha Criativa de Consciencialização”

# Energia: Poder do futuro!

## Educando e Capacitando os Jovens para a Utilização Sustentável de Energia

A energia impulsiona tudo o que fazemos: desde carregar telefones até aquecer casas! Mas as mudanças climáticas, a poluição do ar, e a sobrecarga dos recursos estão todos ligados às nossas escolhas energéticas.

**Por esta razão, os jovens têm um papel fundamental a desempenhar na construção de um futuro energético mais sustentável!**

**Dá o exemplo e incentiva à consciencialização da energia!**



### **Integrar os Temas da Energia nos Programas**

Organizem workshops ou jogos que explorem recursos de energia, padrões de consumo e pegadas de energia pessoais. Incentivem os participantes a controlar e a diminuir o seu próprio consumo de energia.

### **Tornar o Espaço Inteligente em Termos de Energia**

Mudar para iluminação LED, utilizar reguladores para eliminar a energia fantasma (consumos stand-by/off-mode e outros desperdícios) e instalar temporizadores ou sensores para controlar o aquecimento e a iluminação em áreas comuns.

### **Desafios de Energia em Casa**

Lancem uma campanha durante um mês em que os jovens competem para reduzir o consumo de energia nas suas casas ou escolas, com atualizações e recompensas ao longo desse período de tempo.

### **Convidar Especialistas Locais**

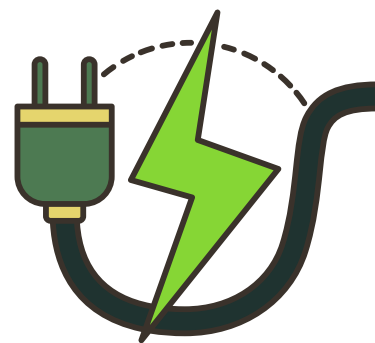
Colaborem com engenheiros, arquitetos ou startups de energias renováveis que possam oferecer sessões interativas ou visitas a locais com painéis solares, edifícios verdes, entre outros exemplos.

### **Apoiar a Inovação Liderada por Jovens**

Criar um “laboratório de energia verde” onde os jovens possam fazer brainstorming ou até mesmo prototipar soluções de poupança energética.



# Verificar a Energia!



O ESPAÇO POSSUI ENERGIA INTELIGENTE?	O QUE PROCURAR?	SIM	NÃO	AÇÃO NECESSÁRIA
 <b>Iluminação</b>	As luzes estão apagadas nos espaços vazios?			
	São usados LEDs em vez de lâmpadas antigas?			
 <b>Aparelhos Electrónicos</b>	Os dispositivos são desligados quando não estão a ser utilizados?			
	São usados reguladores de energia nos conjuntos de dispositivos?			
 <b>Aquecimento / Arrefecimento</b>	Utilização eficiente do sistema (não muito quente/frio)?			
	As janelas e portas estão devidamente isoladas?			
 <b>Consciencialização</b>	Os utilizadores têm conhecimento de dicas para poupar energia?			
	Os cartazes ou lembretes estão visíveis?			
 <b>Medição</b>	O uso de energia está a ser registado ou revisto?			

## ✓ O que fazer de seguida:

### Contar as respostas SIM:

**6–8** → Estão conscientes em relação aos recursos de energia! Continuem assim e partilhem dicas.

**3–5** → Bom começo – explorem conquistas rápidas para melhorar.

**0–2** → Hora de unir forças e agir!

**Escolham 2 ações necessárias e criem um mini-plano** (“Sinais de lembrete para desligar as luzes”).

**Partilhem os resultados com o grupo ou professor e veriquem no próximo mês!**



# Reduzir a pegada!

## Educar e Capacitar os Jovens para a Utilização Sustentável de Energia

Sabiam que as escolhas que fazemos todos os dias, como agimos, comemos, convivemos e até mesmo como limpamos, podem poluir o ar ou ajudar a limpá-lo? Boas notícias: **as organizações juvenis podem ser verdadeiros agentes de mudança quando se trata de melhorar a qualidade do ar e reduzir as emissões de carbono.** E não é preciso um elevado orçamento ou ter um curso em Ciências: basta apenas acrescentar pequenas e inteligentes escolhas!

### Cada pequeno passo importa!



Não é preciso fazer tudo de forma perfeita: basta começar com o **primeiro passo!** E convidar outras pessoas para participar! Quando demonstramos que nos importamos com um ar limpo e um planeta saudável, outros seguirão os nossos passos!

caminhar, andar de bicicleta ou usar o transporte público em vez do carro  
**mudar algumas reuniões ou eventos de presenciais para online**

planejar atividades perto de casa ou incentivar a partilha de carro  
**servir refeições locais e à base de plantas durante os eventos**

abrir as janelas com frequência e colocar plantas no espaço  
**escolher produtos de limpeza não tóxicos, amigos do ambiente**

desligar as luzes, computadores e aparelhos quando não estiverem a ser usados  
**menos papel: reduzir o desperdício de papel e evitar emissões**

abrir as janelas com frequência e colocar plantas no espaço  
**escolher produtos duradouros, de origem local e com embalagem reduzida**

plantar árvores ou participar em projetos de reflorestação

# Lista Verde de Verificação de Aquisição

Esta lista de verificação foi elaborada para apoiar as organizações juvenis no alinhamento das suas práticas de compra com os princípios da sustentabilidade ambiental. O objetivo é incentivar a decisões conscientes e responsáveis que diminuam a pegada ambiental ao promover a ética e cadeias sustentáveis, e que integrem o pensamento verde em todos os níveis de aquisição.

## Princípios Gerais

- O produto ou serviço é realmente necessário? ☐
- Antes de comprar, podem reutilizar, consertar ou partilhar? ☐
- Priorizaram fornecedores locais e éticos? ☐
- Os fornecedores estão alinhados com os padrões ambientais e de responsabilidade social? ☐

## Considerações sobre o Nível do Produto

- O produto é feito de materiais reciclados ou renováveis? ☐
- Possui selos ecológicos confiáveis (ex., Rótulo Ecológico da UE, FSC, Cradle to Cradle)? ☐
- O produto é durável, reutilizável ou reparável? ☐
- Existe um plano claro de fim de vida (reciclagem, política de devolução, biodegradável)? ☐
- O fornecedor aceita devoluções de itens usados ou oferece programas de reciclagem? ☐
- A embalagem é evitada ou mínima/reciclável? ☐

## Energia e Tecnologia

- O equipamento possui certificações de eficiência energética (ex, Energia Solar, Selo Energético da UE)? ☐
- As ferramentas digitais ou os serviços na nuvem são hospedados em servidores verdes ou plataformas neutras em carbono? ☐
- Existe um plano para alimentar dispositivos usando energia renovável sempre que possível? ☐

## Logística e Entrega

- O produto é de origem local ou regional para minimizar as emissões? ☐
- Existe uma opção para entrega agrupada ou de baixa emissão? ☐
- As viagens ecológicas são priorizadas para entrega pessoal ou transporte? ☐

## Aquisição de serviços (ex. impressão, restauração)

- O prestador de serviços é certificado em operações sustentáveis? ☐
- Para serviços de catering: ingredientes locais, sazonais e de origem vegetal são priorizados? ☐
- Para locais: existem sistemas de poupança de energia, redução de resíduos e infraestrutura acessível? ☐

## Monitorizar e Reportar

- Existe um método para documentar e controlar práticas de aquisição ecológica? ☐
- Os fornecedores são obrigados a relatar critérios de sustentabilidade? ☐
- As aquisições podem ser incluídas nos relatórios ambientais da organização? ☐

## Dicas para Implementação



Integrar esta lista de verificação na política interna de aquisição



Aplicá-la durante os procedimentos de pré-aprovação de compras ou contratos



Interagir com parceiros, formadores e prestadores de serviços



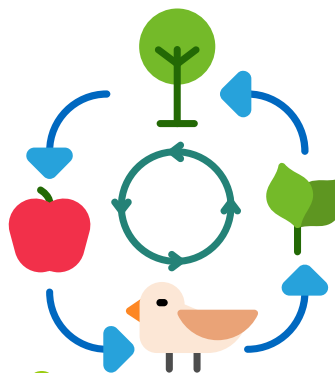
Aumentar a consciencialização entre colaboradores e voluntários



Incluir critérios verdes em orçamentos e pedidos



Acompanhar o progresso e impacto



# Desperdício & Biodiversidade

**Empoderando Organizações Juvenis: Conscientização e Ação para a Redução de Resíduos e a Promoção da Biodiversidade**

**Biodiversidade e resíduos** estão interligados. O lixo na natureza prejudica os animais, polui a água e o solo, e destrói habitats. Até mesmo o desperdício dos alimentos significa desperdício de água, terra e energia. Cada produto deitado fora impacta os ecossistemas e o nosso futuro.

## O Que Pode Ser Feito

**As organizações juvenis podem dar o exemplo e promover hábitos responsáveis:**

### **Escolhas a Fazer Durante as Refeições**

- Usar garrafas, recipientes e talheres reutilizáveis
- Comprar produtos locais, sazonais e orgânicos
- Planejar refeições, reduzir desperdícios de comida e fazer a compostagem de resíduos

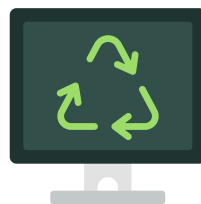
### **Consumo Inteligente**

- Reparar, reutilizar e reduzir embalagens
- Evitar fast fashion: trocar ou poupar!
- Escolher fibras naturais para reduzir microplásticos

### **Um Escritório Mais Verde**

- Promover o uso do digital, reutilizar produtos e separar o lixo
- Realizar eventos de troca ecológica e desafios de reutilização
- Usar plantas naturais e produtos de limpeza ecológicos
- Fazer compostagem e reduzir o uso de embalagens
- Comemorar a biodiversidade local com destaques mensais

# Registo de Resíduos Medidor







Acompanhem e reduzam o desperdício no escritório – uma semana de cada vez!

Semana: \_\_\_\_\_


 RESÍDUOS RECICLÁVEIS	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB	DOM
 Papel							
 Papelão/Caixas							
 Plástico (garrafas, embalagens)							
 Metal (latas, papel alumínio, etc.)							
 Vidro (garrafas, frascos, etc.)							
 Sobras de comida para compostagem (ex., cascas de frutas)							

Total de  RECICLÁVEIS: \_\_\_\_\_

 NÃO RECICLÁVEL	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB	DOM
 Resíduos alimentares não-degradáveis (e restos de alimentos que não vão para a compostagem)							
 Embalagens de Alimentos e Copos/Utensílios Descartáveis							
 Outros Resíduos (mistos ou desconhecidos)							

Total de  NÃO RECICLÁVEIS: \_\_\_\_\_

## Sugestões de uso:

- Pesem ou contem os itens para estimar as quantidades
- Adicionem linhas para itens específicos, se necessário
- Reflitam semanalmente sobre os tipos comuns de desperdício identificados a melhorar
- Acompanhar o progresso ao longo de várias semanas e definir metas (ex. no máximo 5 itens de plástico)
- Destacar itens reutilizados ou recuperados “ Itens reutilizados ou aproveitados do lixo”.



Co-funded by  
the European Union

# Orientações de Práticas Sustentáveis

Orientações para organizações que trabalham com jovens  
na transição para práticas mais sustentáveis