

100%  
Local

Că se facem,

că se comem.



guia PARA  
**CONSUMIR  
LOCAL**

guia PARA  
**CONSUMIR  
LOCAL**





Edição  
**Associação In Loco**

Autores  
**Vânia Martins e Ana Arsénio**

Revisão de textos  
**Teresa Colaço**

Design  
**Alexandra dos Santos**

ISBN  
**978-972-8262-22-8**



## Introdução

**Tem-se verificado, ao longo das últimas décadas, um aumento exponencial da população humana, uma deterioração do meio ambiente e, simultaneamente, uma utilização abusiva dos recursos naturais. Tudo isto tem sido largamente promovido pelos sistemas globais de alimentação, pelos estilos de vida associados ao consumo exponencial de recursos e, conseqüentemente, pela produção de resíduos.**

O facto de, em 2019, o Planeta Terra ter esgotado, a 29 de julho (a data mais prematura de sempre), todos os recursos naturais de que dispunha para um ano, alerta para a gravidade da situação. A capacidade de regeneração dos recursos do Planeta não acompanha a demanda necessária para suportar os modos de vida adotados. Com isso encontramos-nos a viver a crédito, “pedindo emprestado” às gerações futuras.

No panorama nacional, dados recentes indicam que são precisos, atualmente, 2,2 planetas para suportar o estilo de vida dos portugueses.

Com uma pegada ecológica<sup>(1)</sup> de 3,94 gha per capita e uma média de 5 toneladas de CO<sub>2</sub> libertadas para a atmosfera por residente (Zero, 2016), Portugal assumiu o objetivo de ser neutro em carbono até 2050. Tal exige uma ação imediata, com mudança dos estilos de vida nos próximos 30 anos, nomeadamente em áreas como a alimentação, a quantidade e proveniência dos bens consumidos ou a mobilidade.

(1) A pegada ecológica é o resultado do somatório de várias componentes da nossa rotina diária em termos de consumo de energia, de mobilidade, de alimentos, entre outros, sendo relacionada com as emissões de dióxido de carbono. A pegada ecológica mede a área (em terras de cultivo, pastagens, florestas, áreas de pesca) que um cidadão precisa para produzir o que consome e absorver o lixo que produz, usando como unidade de medida os hectares globais (gha) por pessoa.

Uma economia circular (da produção ao consumo) é essencial como resposta aos desafios atuais de sustentabilidade, mas será que os cidadãos, as empresas e as autarquias estão conscientes do que implica? Perceber e participar nesse caminho de mudança é essencial para um futuro mais sustentável (Francisco Ferreira, 2018<sup>[2]</sup>).

As alterações a fazer para garantir a qualidade de vida sem prejuízos para o planeta são significativas, mas só assim será possível diminuir a pressão que o consumo dos(as) cidadãos(ãs) exerce sobre os ecossistemas.

Face ao exposto, coloca-se uma questão: **o que podemos fazer para reduzir esta pegada?** A resposta tem muitas variantes, mas importa para aqui colocar a tónica, especialmente, na produção e no consumo alimentar.

A alimentação é o que mais pesa na pegada ecológica de Portugal, seguindo-se os transportes. Perante isto, **emerge a importância de se privilegiarem circuitos curtos agroalimentares que resultam numa maior proximidade entre produtores(as) e consumidores(as)**, reduzindo intermediários(as) e diminuindo a distância percorrida pelos alimentos durante o seu ciclo de vida.

Para ativar estes circuitos de proximidade é essencial que cada um de nós seja parte ativa num puzzle que cospolita as economias locais, estando informado e ciente dos impactos das opções de consumo alimentar tomadas.

Este guia foi produzido para o apoiar nessa tomada de decisão e de ação pela redução do seu impacto sobre o planeta, orientando-o(a) no caminho para ser um(a) consumidor(a) mais informado(a), consciente e responsável, privilegiando a aquisição de produtos alimentares que cá se fazem e cá se comem!

A informação contida neste trabalho está em linha com a estratégia "Do Prado ao Prato" que a Comissão Europeia definiu como pacto ecológico entre todos os estados-membros.

The background features several stylized illustrations of fruits. In the top left, a portion of a yellow pumpkin is visible. Below it, a large, dark brown, curved shape, possibly a banana or a piece of bread, arches across the middle. To the right of this arch is a large, textured yellow pear. In the bottom left, a large yellow pumpkin with a green stem is shown. In the bottom center, there is a smaller yellow pear. To the right of the pear is a large, smooth yellow apple. On the far right edge, another portion of a yellow pumpkin is visible. The text is written in a teal, cursive font, following the curve of the brown arch.

é, é, é,  
fazem,  
é, é, é,  
comem.

1

# **CONHEÇA AS VANTAGENS DE CONSUMIR LOCAL**



Perante um panorama marcado pelo aumento da densidade populacional, da produção industrial de alimentos e, conseqüentemente, da alteração dos padrões de consumo, foram redefinidas as formas de produção alimentar.

Hoje pratica-se uma agricultura intensiva, altamente consumidora de recursos naturais, prejudicial aos ecossistemas e, por fim, com impactos negativos na pequena produção familiar.

Tais argumentos mantêm acesa a discussão sobre a necessidade duma maior autonomia alimentar e sobre a urgência de recuperar as dinâmicas de produção e consumo sustentáveis a uma escala local. Por isso, enquanto consumidores(as), importa estar informados(as) sobre aquilo que justifica a adoção de modelos de consumo em cadeias curtas e em redes agroalimentares alternativas.

**Saiba porque deve preferir o consumo de produtos  
que crescem mais próximo da sua porta:**

Preservação da Identidade

~

Sustentabilidade da Economia Local

~

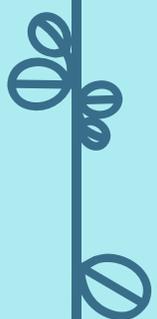
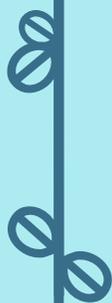
Sustentabilidade Agrícola

~

Sustentabilidade Ambiental

~

Sabor e Qualidade que podem ser certificados por si



# Preservação da identidade

Os atuais sistemas de alimentação estão dimensionados à escala global e quem decide o que come e quando come não é você.

Muitas dietas locais estão a ser alteradas por padrões impostos pelas grandes cadeias de distribuição, em nome da segurança alimentar.

Muitos dos artigos aí vendidos são altamente processados e têm origem em 3 principais fontes de alimentos: o trigo, o milho e a soja.

Contudo, a panóplia de produtos nas prateleiras dos supermercados não garante a diversidade de nutrientes, sabores e aromas essenciais a um regime alimentar equilibrado.

A sua produção e comercialização em massa não resolve problemas mundiais como a fome e a subnutrição, nem previne o surgimento de doenças como a obesidade.

Ao consumir local, está a participar num sistema de abastecimento de alimentos numa micro escala, exercendo aí um papel preponderante.

Garante, assim, a manutenção da dieta alimentar de locais com características próprias, a biodiversidade agrícola e a preservação da paisagem, que se constituem como elementos identitários essenciais de uma região.



# Sustentabilidade da Economia Local

É um facto que atualmente Portugal depende do exterior para garantir a alimentação da sua população, mas o estímulo à produção local pode garantir uma parte daquilo que precisamos, contribuindo para que a nossa balança alimentar seja mais equilibrada.

Em jeito de curiosidade note-se que, para alguns produtos alimentares, Portugal apresenta os seguintes níveis de auto aprovisionamento <sup>[1]</sup>:

## Vinho ▣ 113%

## Azeitona ▣ 160,5%

## Carnes ▣

suínos 75,7%;  
ovinos e caprinos 79,2%;  
aves (galináceos e patos - 95%, peru - 70%)

## Cereais ▣

trigo 4%;  
centeio, cevada, aveia, milho 24,2%;  
arroz 61,9%

## Leite e produtos lácteos ▣

Leite 108,1%;  
iogurtes 55%;  
manteiga 141%;  
queijo 62%

## Frutos ▣ 77,5%

Os valores indicam que, a alguns níveis, existe produção suficiente ou até superior àquilo que seria necessário para nos autosustentar, no entanto, muitos dos produtos de origem portuguesa são exportados. Assim, não alimentam a população local, apenas equilibram a balança económica alimentar de importações e exportações.



Ao consumir local está a contribuir para assegurar um nível de auto aprovisionamento pela agricultura de pequena escala.

Isso garante a alimentação de populações residentes nas proximidades das áreas de produção através, por exemplo, de mercados de proximidade.

Este tipo de prática tem um retorno imediato para os territórios e os diversos agentes que os compõem. Assegura, simultaneamente, a alimentação das populações, a sustentabilidade e a continuidade da atividade agrícola familiar. Estes são fatores essenciais para gerar riqueza a nível micro, para manter o tecido produtivo, a empregabilidade e para diminuir, assim, a desertificação das zonas interiores.

[1] Fonte: INE (2013), Balanços de Aprovisionamento.

\* o grau de auto aprovisionamento não significa que se destine exclusivamente ao mercado interno. alguns produtos são exportados porque o mercado externo valoriza melhor.

# Sustentabilidade Agrícola

Como Portugal depende do exterior para garantir o abastecimento alimentar da sua população, resulta que uma parte significativa da sua área agrícola está disponível para ocupação por outras culturas, algumas nem destinadas a alimentação humana.

São exemplo:

- 1) as áreas florestais,
- 2) as monoculturas de arvenses e forrageiras;
- 3) as áreas para cultivo de flores ou de culturas destinadas à produção de biocombustíveis. Além disso, contabiliza-se as áreas agrícolas com fins maioritários ou únicos de exportação (ex.: citrinos, framboesas e abacates).

Resulta dessa forma que os terrenos cultiváveis com destino à alimentação humana diminuem e, com isso, coloca-se em risco a atividade agrícola de natureza familiar do país e da região. Simultaneamente, áreas rurais ganham outras ocupações que resultam na impermeabilização dos solos, o que afeta a sua aptidão agrícola ou agroflorestal.



Ao consumir local está a contribuir para a sustentabilidade agrícola à escala local, regional e nacional.

A produção local é feita com base nas culturas da época, privilegiando as variedades existentes em cada lugar e nas consociações de culturas, mantendo pequenas áreas que garantam a biodiversidade.

Simultaneamente, preservam-se outros recursos como a água e o solo, permitindo que estes elementos, essenciais à produção, possam estar disponíveis para exploração por gerações futuras.

Acresce ainda que a micro escala da produção é compatível e ajustada à mão-de-obra local, à disponibilidade de recursos naturais e às necessidades reais de consumo de alimentos.

# Sustentabilidade Ambiental

Até chegar ao nosso cesto os alimentos são produzidos, processados, embalados, transportados e distribuídos.

Cada um destes passos consome recursos e gera desperdício e poluição.

Num momento em que se vive uma crise ambiental, urge a ocorrência de uma mudança profunda, sobretudo ao nível da alimentação, pelo seu efeito significativo na Pegada Ecológica do Planeta.

**Desperdiça-se, mundialmente, um terço daquilo que se produz.<sup>(4)</sup> Porquê?** Pela distância entre o local de origem e o local de consumo e, consequentemente, pela necessidade de transporte entre estes dois pontos.

Os sistemas de transportes de mercadorias são adaptados a grandes cargas, o que exige maiores volumes de produção para rentabilizar os custos inerentes à deslocação e ao acondicionamento dos produtos.

Com isso, os canais de distribuição encomendam grandes quantidades de alimentos e outras mercadorias para economizar nesses encargos, poupando assim dinheiro e tempo.

Para responder a essa procura dos intermediários, aumenta-se a produção para valores superiores àquilo que seria, realmente, necessário.

Ao produzir em excesso, utilizam-se recursos como o solo, a água e a energia para originar alimentos que vão, em parte, ser desperdiçados. Este sistema de consumo em larga escala promove perdas e desperdício alimentar, além duma má distribuição da produção, o que não resolve os problemas de fome e da má nutrição mundial.

**Ao optar por consumir produtos importados está a ser conivente com este sistema e a colocar em causa a sustentabilidade ambiental.**

<sup>(4)</sup> Fonte: Don't Waste our Future (2017), "Dossiê sobre as perdas e o desperdício alimentar".

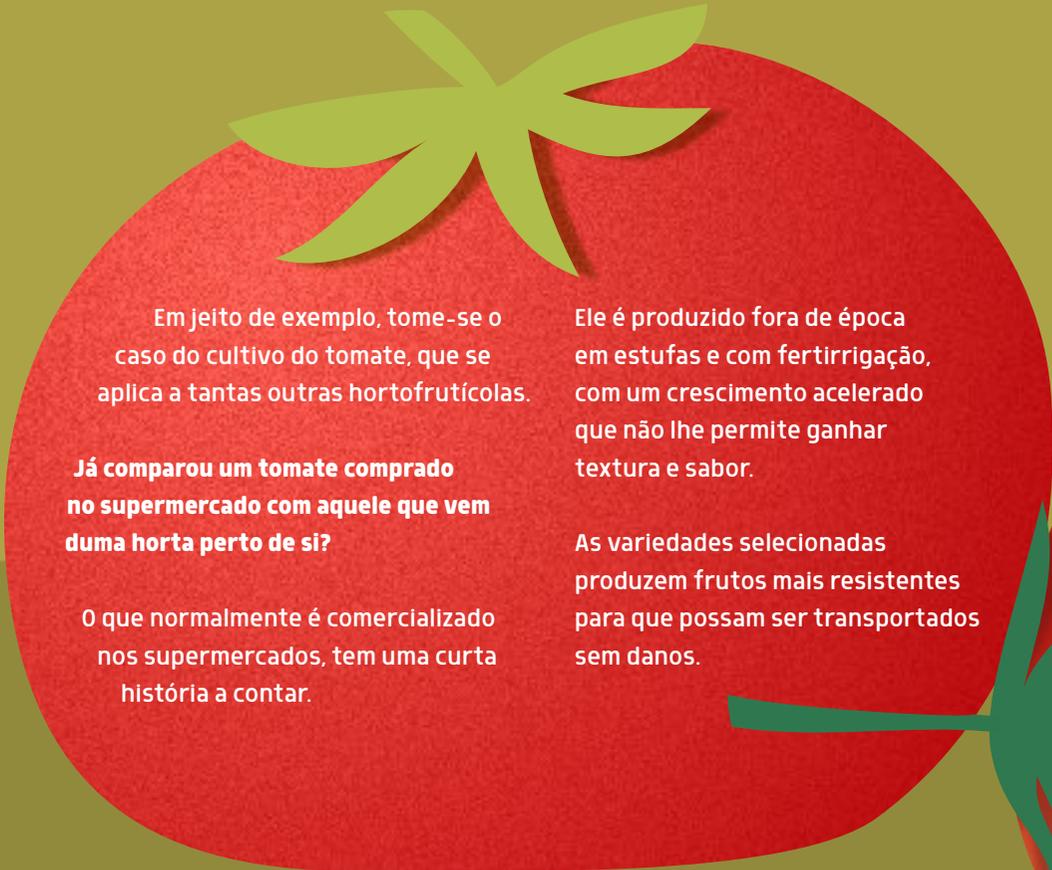
Além disso, coloca-se ainda a questão do embalamento dos produtos em plástico, muitas vezes necessário para garantir as condições de acondicionamento durante o transporte.

Para tal, são frequentemente utilizadas embalagens de plástico não reutilizáveis e nem sempre recicláveis ou recicladas, terminando estas em aterros sanitários ou a contaminar ecossistemas tão frágeis como os oceanos.

A produção local é planeada e ajustada em função da procura e da oferta alimentar possível em cada época. Permite ainda comprar a granel, reduzindo o plástico. Além disso, pela proximidade entre os pontos de origem e de consumo, as cadeias curtas reduzem a pegada ecológica dos alimentos, promovendo a neutralidade carbónica, nomeadamente pela:

- Diminuição das emissões de gases com efeito de estufa;
- Acumulação de CO<sub>2</sub> na vegetação e nos solos a nível local;
- Redução das perdas ao longo das cadeias de produção de alimentos e dos desperdícios alimentares pelos consumidores.

# Sabor e qualidade que podem ser certificados por si



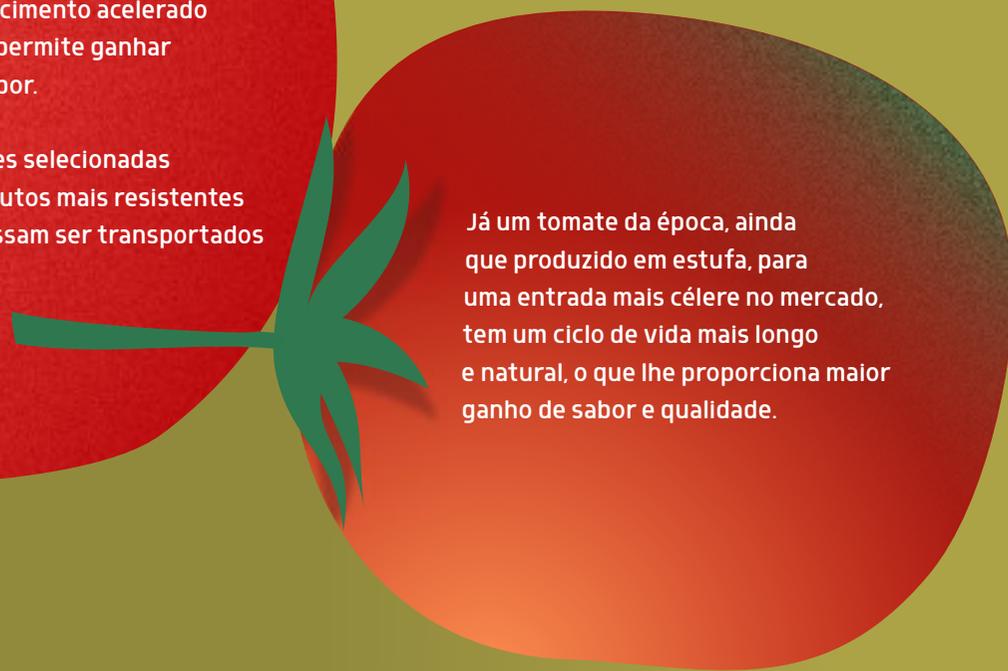
Em jeito de exemplo, tome-se o caso do cultivo do tomate, que se aplica a tantas outras hortofrutícolas.

**Já comparou um tomate comprado no supermercado com aquele que vem dum horta perto de si?**

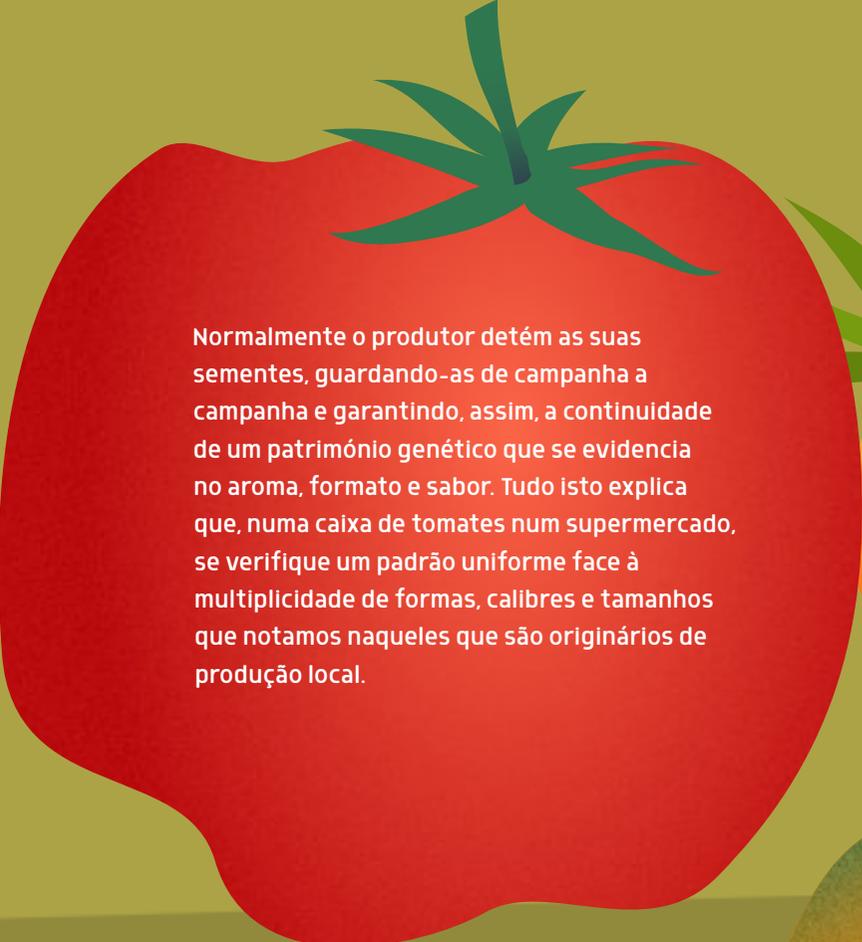
O que normalmente é comercializado nos supermercados, tem uma curta história a contar.

Ele é produzido fora de época em estufas e com fertirrigação, com um crescimento acelerado que não lhe permite ganhar textura e sabor.

As variedades seleccionadas produzem frutos mais resistentes para que possam ser transportados sem danos.



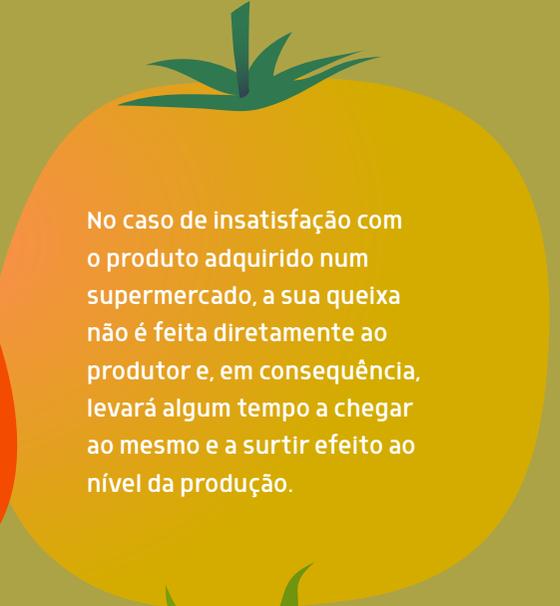
Já um tomate da época, ainda que produzido em estufa, para uma entrada mais célere no mercado, tem um ciclo de vida mais longo e natural, o que lhe proporciona maior ganho de sabor e qualidade.



Normalmente o produtor detém as suas sementes, guardando-as de campanha a campanha e garantindo, assim, a continuidade de um património genético que se evidencia no aroma, formato e sabor. Tudo isto explica que, numa caixa de tomates num supermercado, se verifique um padrão uniforme face à multiplicidade de formas, calibres e tamanhos que notamos naqueles que são originários de produção local.



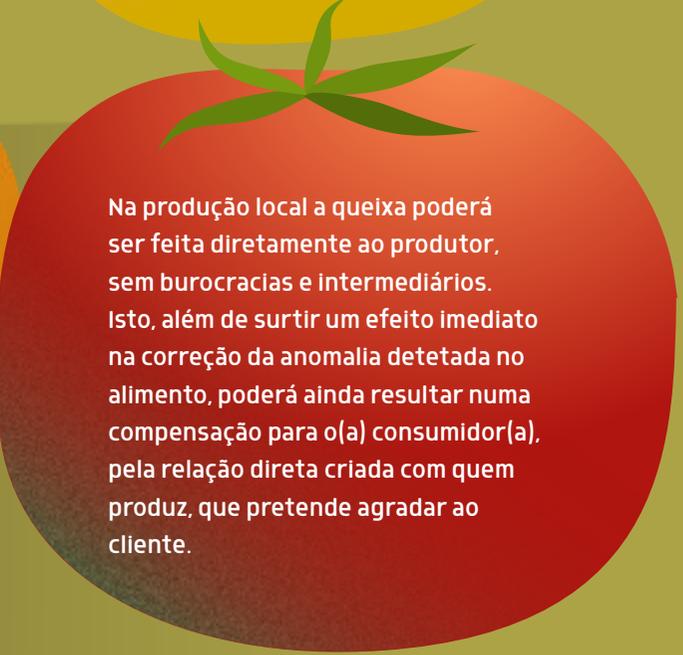
As cadeias curtas têm um sistema de autorregulação muito mais eficaz do que qualquer sistema de certificação e você é peça integrante do mesmo.



No caso de insatisfação com o produto adquirido num supermercado, a sua queixa não é feita diretamente ao produtor e, em consequência, levará algum tempo a chegar ao mesmo e a surtir efeito ao nível da produção.



Além disso, a central de compras poderá ainda não ter esgotado o stock daquele artigo que o(a) levou a reclamar, pelo que pode acontecer ainda que volte a comprar um artigo com o mesmo “defeito”.



Na produção local a queixa poderá ser feita diretamente ao produtor, sem burocracias e intermediários. Isto, além de surtir um efeito imediato na correção da anomalia detetada no alimento, poderá ainda resultar numa compensação para o(a) consumidor(a), pela relação direta criada com quem produz, que pretende agradar ao cliente.

2

**AVALIE O SEU  
PERFIL DE  
CONSUMIDOR  
ALIMENTAR**



**Todos consumimos bens alimentares e outros, mais ou menos essenciais, para suportar os estilos de vida adotados. Importa, contudo, estar ciente que as opções de consumo feitas diariamente influenciam a pressão do ser humano sobre o Planeta, o que se traduz na pegada ecológica já referida.**

Parte de si tomar as medidas necessárias para fazer a diferença com as suas escolhas e, dessa forma, reduzir a marca deixada.

Por isso, no caminho para transformar os seus hábitos de consumo alimentar, deve ponderar e estar consciente sobre o tipo de consumidor que é, para adotar as medidas de mudança que considera possíveis e necessárias, com vista a reduzir o seu impacto nos ecossistemas através da alimentação.

# Calcule a sua Pegada Ecológica

Para calcular a sua pegada ecológica individual, poderá recorrer à calculadora online disponível em [www.footprintcalculator.org](http://www.footprintcalculator.org).

Basta preencher os indicadores solicitados a cada passo para que perceba qual a pressão que exerce sobre o Planeta.

No final acederá a um relatório que integra todos os resultados do cálculo realizado, o que lhe permitirá verificar em que campos está a deixar uma maior e menor pegada.

Em Portugal, foi realizado o relatório “Pegada Ecológica e Biocapacidade dos municípios portugueses: a sua relevância para as políticas públicas portuguesas” (Zero, 2018).

O mesmo, disponível para consulta na url [www.pegadamunicipios.pt](http://www.pegadamunicipios.pt), inclui, além do estudo do impacto ecológico que alguns municípios do país exercem, uma calculadora que está disponível para medir as pegadas de cada um dos municípios que integra o estudo.

Assim, se aceder ao site indicado, pode escolher o município mais perto de si e calcular a sua pegada ecológica individual.

Segundo o relatório supra indicado, esta ferramenta individual, calibrada com os dados da Pegada Ecológica de cada município, garante o acesso a informação e indicadores relevantes para ancompreensão, pelas populações, da complexidadedos desafios associados ao desenvolvimento sustentável.

Permitirá, igualmente, facilitar a coordenação de esforços por parte de múltiplos atores locais, o que é fundamental para a existência de territórios mais sustentáveis.

O cálculo da Pegada Ecológica dos municípios permite identificar

e sinalizar os fatores que mais contribuem para a pressão que os residentes e as atividades económicas aí exercem sobre os ativos ecológicos.

Possibilita, assim, um raio-x sobre as atividades diárias com maior potencial para redução de impactos, bem como as áreas críticas que as políticas locais devem enfrentar para favorecer uma mudança de rumo para um futuro melhor.



3.

**CONTRIBUA  
PARA UM PLANETA  
MAIS SUSTENTÁVEL  
ATRAVÉS DA  
ALIMENTAÇÃO**

As sugestões que se seguem poderão apoiá-lo no percurso de se consolidar como um consumidor local, contribuindo com as suas escolhas alimentares para um **Planeta mais sustentável**, para a **dinamização da economia da região** e para a **preservação do património identitário e natural**.



## Prefira produtos frescos

Ao adquirir produtos frescos está a garantir que o circuito entre a produção e o consumidor seja o mais curto.

Quanto maior for a proximidade dos sistemas de alimentação, maior será a frescura dos alimentos que consome. Consequentemente, menor será a sua pegada ecológica individual e o impacto ambiental da atividade agrícola.

Ao eliminar etapas na cadeia de abastecimento alimentar, como por exemplo os transportes, a distribuição, o acondicionamento, o processamento e o embalamento, está ainda a contribuir para um menor consumo de recursos.



## Atente à origem do que consome

Estar informado(a) sobre a proveniência dos produtos é um passo importante para se ser um(a) consumidor(a) local.

Esse sentido de interesse pelo ponto de partida do alimento que está a ponderar comprar é um reflexo que se adquire e que parte do reconhecimento do impacto da produção e do transporte quer no ambiente, quer na qualidade dos alimentos que coloca à sua mesa.

**Consumir local é optar por produtos com menor pegada ecológica, nomeadamente aqueles que nascem mais próximo da sua zona residencial.**

É conhecer alguns dos(as) produtores(as) da sua região e/ou do seu concelho de residência que lhe podem facultar tudo aquilo que precisa para preparar refeições diversificadas e nutricionalmente equilibradas no seu dia-a-dia, com menor grau de processamento.



## Prefira produtos da época

As estações do ano são definidas em função quer do regime pluvial, quer da duração dos dias o que, por sua vez, é influenciado pela rotação da terra em torno do sol.

As culturas agrícolas desenvolvem-se em função de parâmetros não perceptíveis pelos seres

humanos, mas que são essenciais às mesmas e que resultam da sua ligação e reação natural ao meio envolvente. Estas têm ciclos naturais de desenvolvimento que devem ser respeitados. Dessa forma, garantimos o acesso a alimentos com maior qualidade e sem necessidade de recurso a conservantes.

Consumir produtos da época é estar de acordo com os ciclos naturais das culturas e das estações. Por isso, os **produtos locais, nascidos e criados na altura própria, são garantia de frescura, e reflexo da melhor relação qualidade-preço.**

Se desconhece a época própria de produção e consumo, consulte alguns sites recomendados.<sup>[5]</sup>

[5] Por exemplo: [www.pratocerto.pt](http://www.pratocerto.pt), [www.sima.pt](http://www.sima.pt) e [www.apng.org.pt](http://www.apng.org.pt)



## Escolha modos de produção mais sustentáveis

Enquanto consumidor(a) local, deve procurar estar informado sobre as práticas agrícolas na produção, no acondicionamento ou na transformação de alimentos, nomeadamente ao nível da utilização de fitofármacos, reguladores de crescimento, conservantes e também de recursos naturais como a água e os solos.

Deve escolher produtos que resultam de boas práticas agrícolas, de utilização de recursos naturais de forma sustentável e também de aplicação responsável de fitofármacos.

São exemplo disso os produtos com certificação para o modo de produção biológica, entre outros.

Na ausência de certificação, poderá procurar saber, junto do(s) seu(s) produtor(es) de confiança, quais as práticas aplicadas, exigindo assim transparência quanto ao ciclo de vida do produto que estão a vender.

Poderá até ser mais ativo, propondo-lhe uma visita ou até dispor-se a ajudá-lo numa tarefa da exploração agrícola, ou a participar em atividades lúdicas que o mesmo possa organizar.

## Faça você parte da certificação e rastreabilidade do produto local

Os circuitos curtos de produção e consumo permitem uma autoregulação que é eficaz pela maior relação de proximidade entre os intervenientes da cadeia.

**Enquanto consumidor(a) local, cabe-lhe a si ter um papel ativo na certificação daquilo que compra.**

Se algo adquirido não está em concordância com a qualidade esperada, deverá contactar o produtor, fazendo-lhe chegar a sua reclamação.

Se não confiar na proveniência local do produto, questione e exija responsabilidade por parte de quem o produziu e vendeu.

Dessa forma estará a contribuir para a melhoria da qualidade e da rastreabilidade dos produtos locais.





## Opte por embalagens mais sustentáveis

Nem todas as embalagens que acondicionam os produtos são recicláveis e, aquelas que o são, podem não terminar os seus ciclos de vida nos contentores indicados para esse fim.

Em ambos os casos resulta que o plástico utilizado em embalamento culmina muitas vezes em locais como o solo ou o mar, provocando, pela sua durabilidade e degradação lenta (com consequente desagregação da matéria em microplásticos), danos aos ecossistemas.

Enquanto consumidor local deve atentar à questão do embalamento, podendo optar por comprar a granel e levando as suas próprias embalagens/sacos/recipientes para acondicionar as compras, nomeadamente as que sejam reutilizáveis e feitas com recurso a matérias primas sustentáveis (como o algodão, entre outros).



## Seja ativo e ajude a passar a mensagem

O seu papel não se restringe às opções de consumo, mas também no seu empenho em disseminar a mensagem sobre a importância do consumo local de produtos alimentares.

Poderá também contribuir organizando ou promovendo ações que acessibilizem a produção local no seu território.

### Seguem-se algumas sugestões:

- ▶ Divulgue boas práticas de produção e consumo local, assim como ferramentas<sup>(6)</sup> e informações úteis aos consumidores;
- ▶ Promova os Circuitos Curtos de Abastecimento (CCA) mais perto de si;
- ▶ Organize atividades nas explorações agrícolas que conhece (voluntariado, festas, dias abertos, workshops);
- ▶ Organize um mercado local/de produtores na sua área de residência;
- ▶ Conheça a legislação em vigor para organização de mercados<sup>(7)</sup> e abastecimento de cantinas<sup>(8)</sup>.

<sup>(6)</sup> Falamos aqui de ferramentas tecnológicas que acessibilizem a produção local, como é o caso da app Web e mobile [www.casefazem.pt](http://www.casefazem.pt), onde estão georeferenciados os agricultores e produtores locais do Algarve.

<sup>(7)</sup> Decreto-Lei n.º 85/2015 de 21 de Maio.

<sup>(8)</sup> Decreto-Lei n.º 34/2019 de 22 de Maio



***casefazem.pt***

Cá se fazem, cá se comem.



A defesa do planeta  
começa no seu prato.  
Consuma local!





casefazem.pt

PROMOTOR



COFINANCIAMENTO: NOPLANETB - AMI • Instituto Camões • União Europeia



ESTE PROJETO  
É COFINANCIADO  
PELA UNIÃO EUROPEIA



PARCEIROS: Municípios de Albufeira, Faro, Loulé, Olhão, São Brás de Alportel, Silves e Tavira



Este conteúdo foi criado e mantido com o apoio financeiro da União Europeia. Os seus conteúdos são da total responsabilidade da Associação In Loco e não refletem, necessariamente, os pontos de vista da União Europeia.