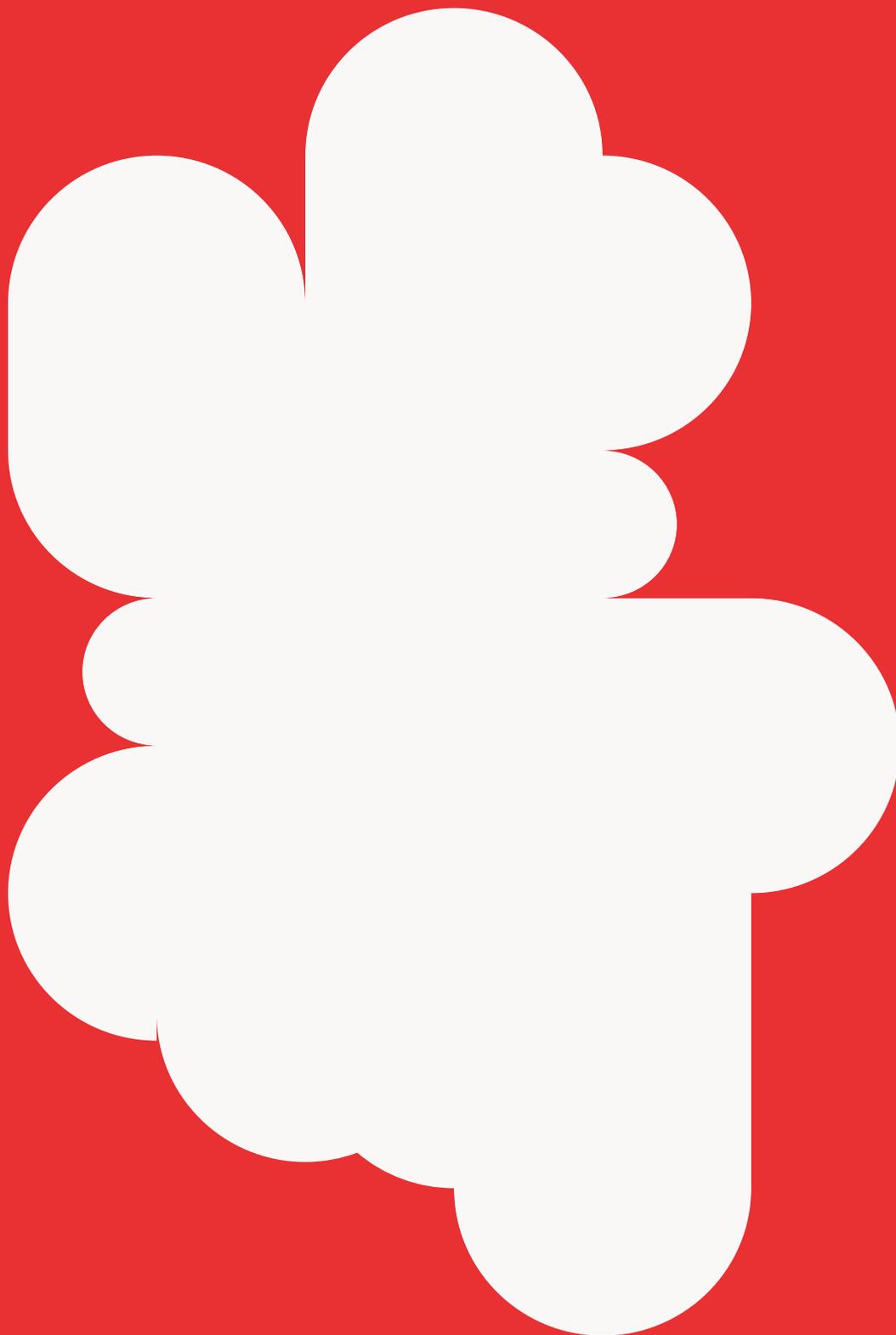


Breve introdução
às *boas práticas ambientais*
para a comunidade cultural



sobressalto

Qual o *papel da cultura* na luta contra as *alterações climáticas*?

Esta foi a nossa pergunta de arranque, quando começámos a refletir sobre este tema. *Se a cultura é a melhor expressão da humanidade, então, naturalmente, deve participar neste esforço de mudança e consciencialização.*

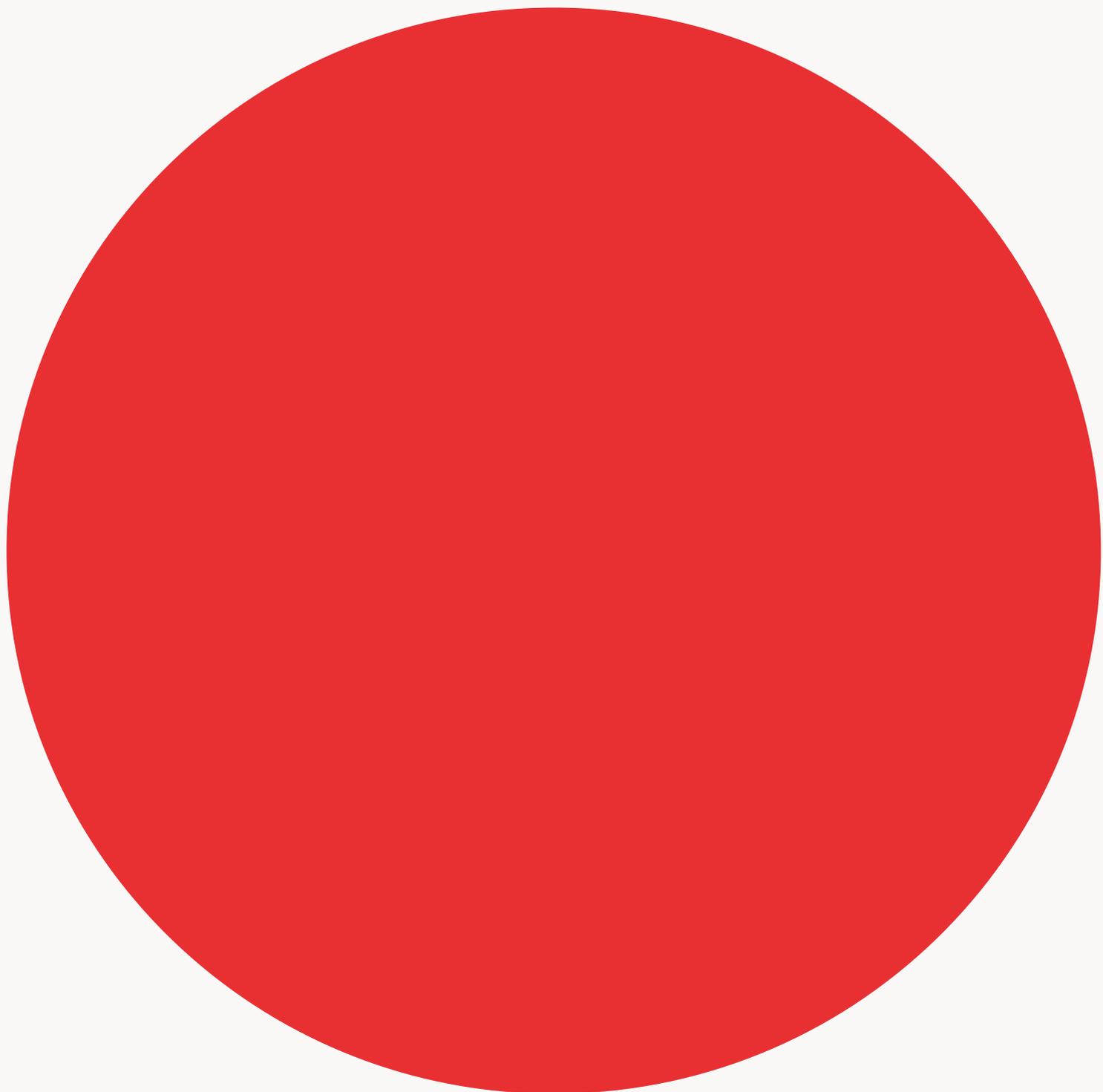
Partindo do *individual para o coletivo*, trazemos-te um conjunto de *sugestões e boas práticas* para que possas procurar incluí-las no teu dia-a-dia de forma a tornares a tua *pegada ecológica mais consciente* e diminuíres *o impacto ambiental do teu trabalho*.

Neste documento, abordamos tópicos gerais e outros que dizem respeito a áreas artísticas mais específicas, mas o principal objetivo é o de *espoletar uma reflexão mais alargada* que ajude um maior número de pessoas a *repensar o seu quotidiano e as suas práticas*, adaptando estas recomendações ao seu próprio contexto, sempre consoante as possibilidades e necessidades de cada um, mas *tendo em conta o futuro de todos*.

Ao longo do tempo, vamos procurar fazer atualizações regulares a este documento, através do *aprofundamento do conhecimento* nesta área, do *estabelecimento de parcerias nacionais e internacionais*, bem como da *integração de recomendações* enviadas pela comunidade cultural e pelos nossos leitores, em geral.



Não imprimas esta apresentação. Ela foi pensada para ser mais simples de usar com o teu telemóvel ou computador. Vais *encontrar várias ligações internas e externas* para tirares vantagem do uso digital.



1 Passos que já demos

- 1.1 Recomendações e boas práticas
- 1.2 Conteúdos jornalísticos dedicados à sustentabilidade
- 1.3 Cartão Sócio Gerador com novos parceiros sustentáveis
- 1.4 Formações dedicadas na Academia Gerador
- 1.5 Produção de conhecimento sobre sustentabilidade na cultura
- 1.6 Revista Gerador mais verde
- 1.7 Medidas que implementámos internamente no Gerador

2 Fontes importantes para estares a par

- 2.1 Objetivos para o desenvolvimento sustentável (ODS)

2.2 Painel intergovernamental sobre alterações climáticas (IPCC)

2.3 Global Footprint Network

2.4 Associação Zero

2.5 Julie's Bicycle

3 Breves recomendações e boas práticas

3.1 Transportes e deslocações

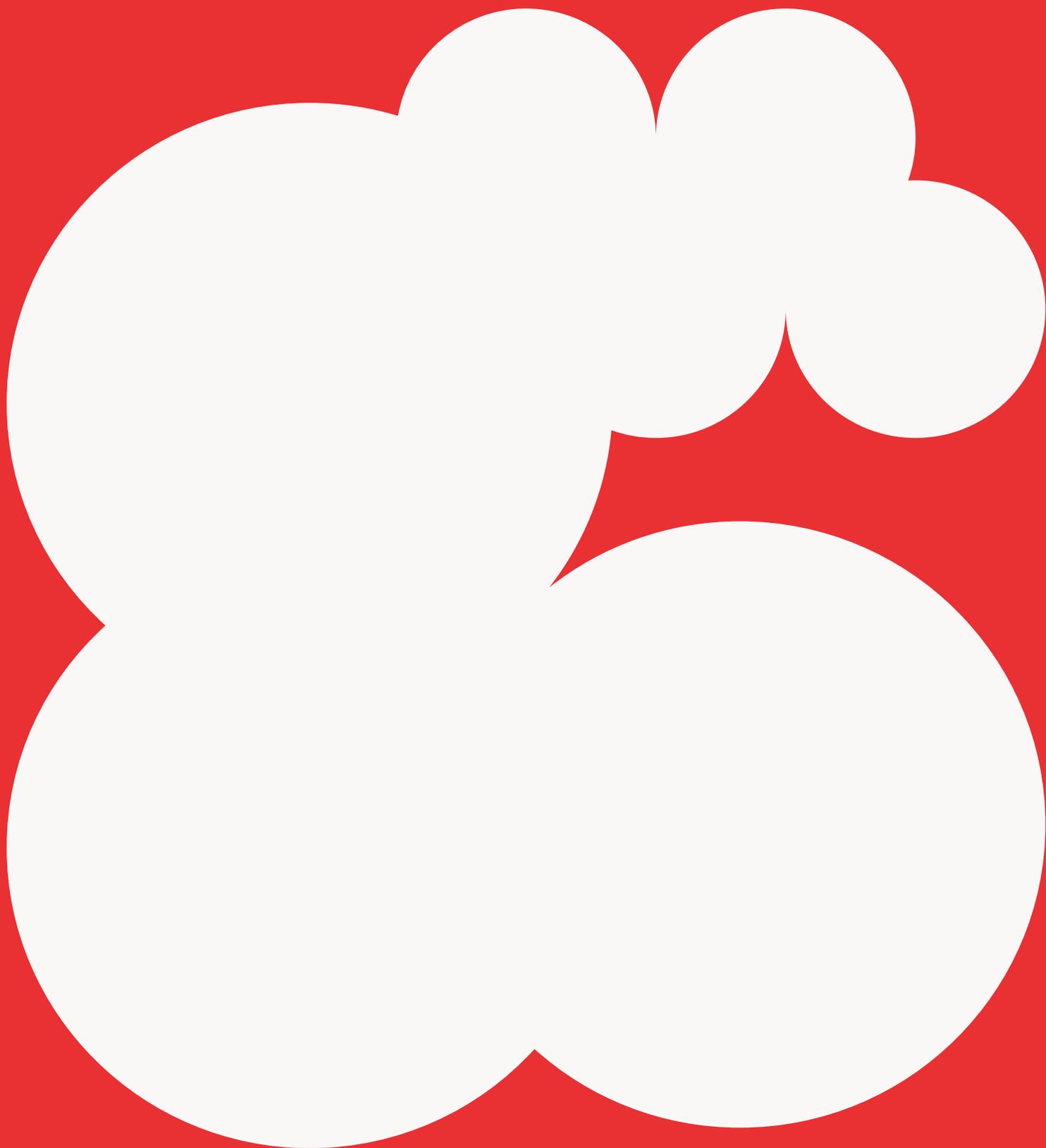
3.2 Materiais

3.3 Alimentação e desperdício

3.4 Energia

3.5 Reflexão e comunicação

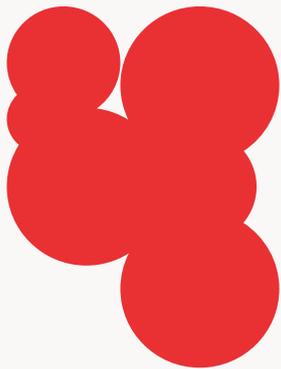
① Passos que já demos



Começamos agora a dar
os *primeiros passos*
numa caminhada que desejamos
que seja *duradoura*
e continuamente *mais verde*.

Nesta fase inicial, começámos por
implementar já um conjunto de *ideias*
que *endereçoam a comunidade cultural*,
os nossos leitores e seguidores.
Aqui, contamos-te um pouco mais acerca
do que andamos a fazer.

1.1 Recomendações e boas práticas

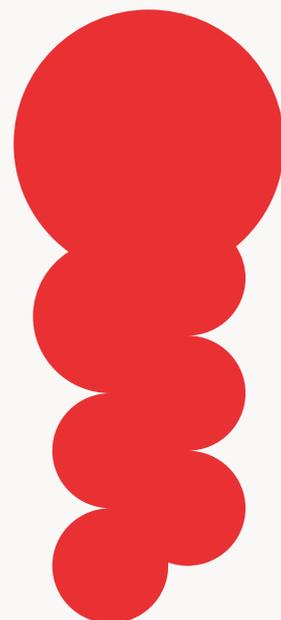


Reunimos, na secção do nosso site dedicada a este projeto, reflexões, recomendações e boas práticas para apoiar a comunidade cultural nesta transição verde, tais como as que podes encontrar neste documento.

Tanto esta lista como a secção Sobressalto irão ser progressivamente alimentadas com mais informação, de maneira a conseguirmos ser consequentes junto das mais diversas práticas artísticas, entidades e espaços. Cada um, à sua escala, pode fazer a diferença.

1.2 Conteúdos jornalísticos dedicados à sustentabilidade

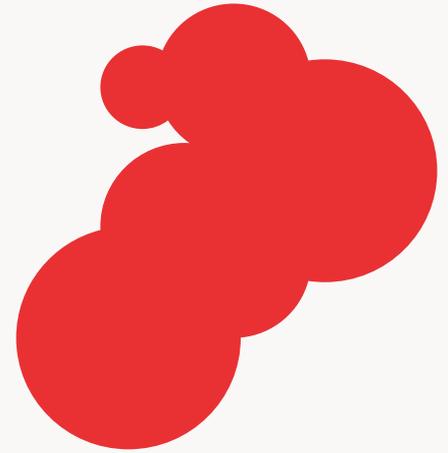
A partir de 2021, o ambiente e a sustentabilidade passam a ser uma dimensão crítica da estratégia editorial do Gerador. Neste sentido, a sustentabilidade irá estar cada vez mais presente nos nossos conteúdos, tanto no nosso site, como na Revista Gerador. Procuramos, assim, trazer frequentemente este assunto para primeiro plano, mesmo quando não ligado à cultura, de forma a informar a nossa audiência dos novos desafios ambientais a que estamos sujeitos.



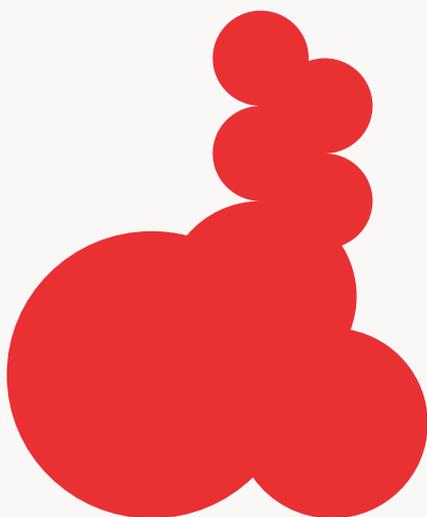
1.3 Cartão Sócio Gerador com novos parceiros sustentáveis

Procuramos continuamente alargar as vantagens associadas ao Cartão Sócio Gerador, incluindo, agora, novas parcerias com entidades ligadas à sustentabilidade.

Tudo para que os Sócios Gerador continuem a tirar partido do melhor da cultura portuguesa e, pelo caminho, vão descobrindo marcas e entidades com as preocupações ambientais certas.

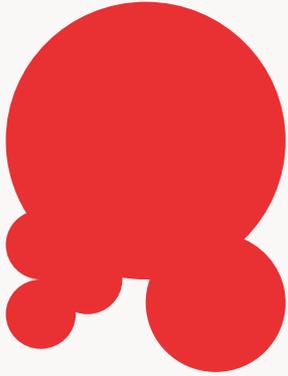


1.4 Formações dedicadas na Academia Gerador



A Academia Gerador é um espaço de ensino e conhecimento vocacionado para a dimensão prática, com cursos de 25 horas e workshops de curta duração, destinados à comunidade cultural e artística. Teremos cada vez mais cursos e workshops dedicados a temas em torno da sustentabilidade, onde os participantes poderão experimentar uma aprendizagem criativa e orientada para o conhecimento prático.

1.5 Produção de conhecimento sobre sustentabilidade na cultura

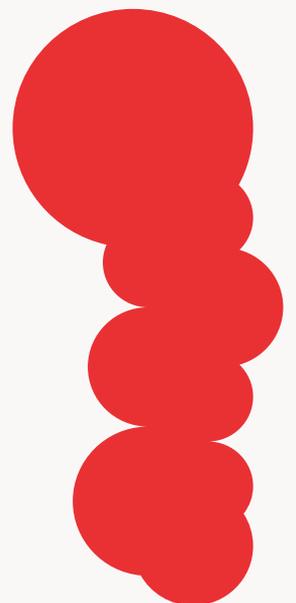


Na Academia Gerador dedicamos uma boa parte do tempo à recolha de dados, análise e publicação regular de informação sobre a situação cultural no país. Desde 2019 que publicamos o estudo anual Barómetro Gerador Qmetrics, onde analisamos a percepção dos portugueses sobre a cultura em Portugal. A partir de agora a relação com a sustentabilidade estará, também, presente na nossa investigação, quer através do Barómetro ou de novos estudos dedicados.

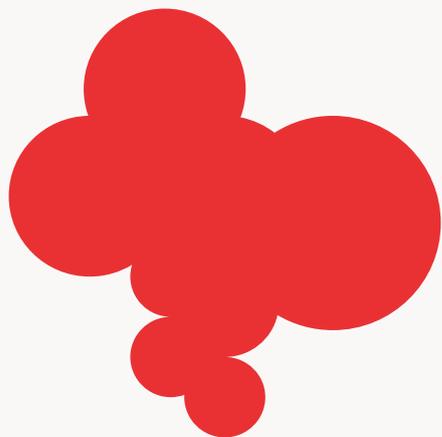
1.6 Revista Gerador mais verde

Estamos a rever os processos à volta da criação e produção da Revista Gerador. Em fevereiro de 2021, lançámos a nº 33 já em papel reciclado. Mas não vamos ficar por aqui.

Estamos a prepararmo-nos para em maio, a partir da Revista Gerador 34, encontrarmos soluções mais consequentes e com menor impacto ambiental, no que diz respeito à produção mas, também, distribuição da revista. Em breve teremos, ainda, uma versão digital.

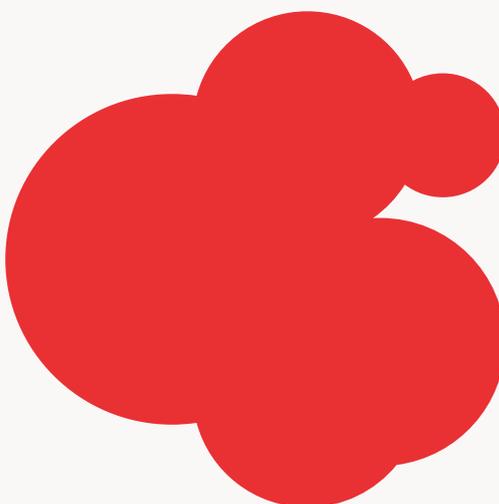


1.7 Medidas que implementámos internamente no Gerador

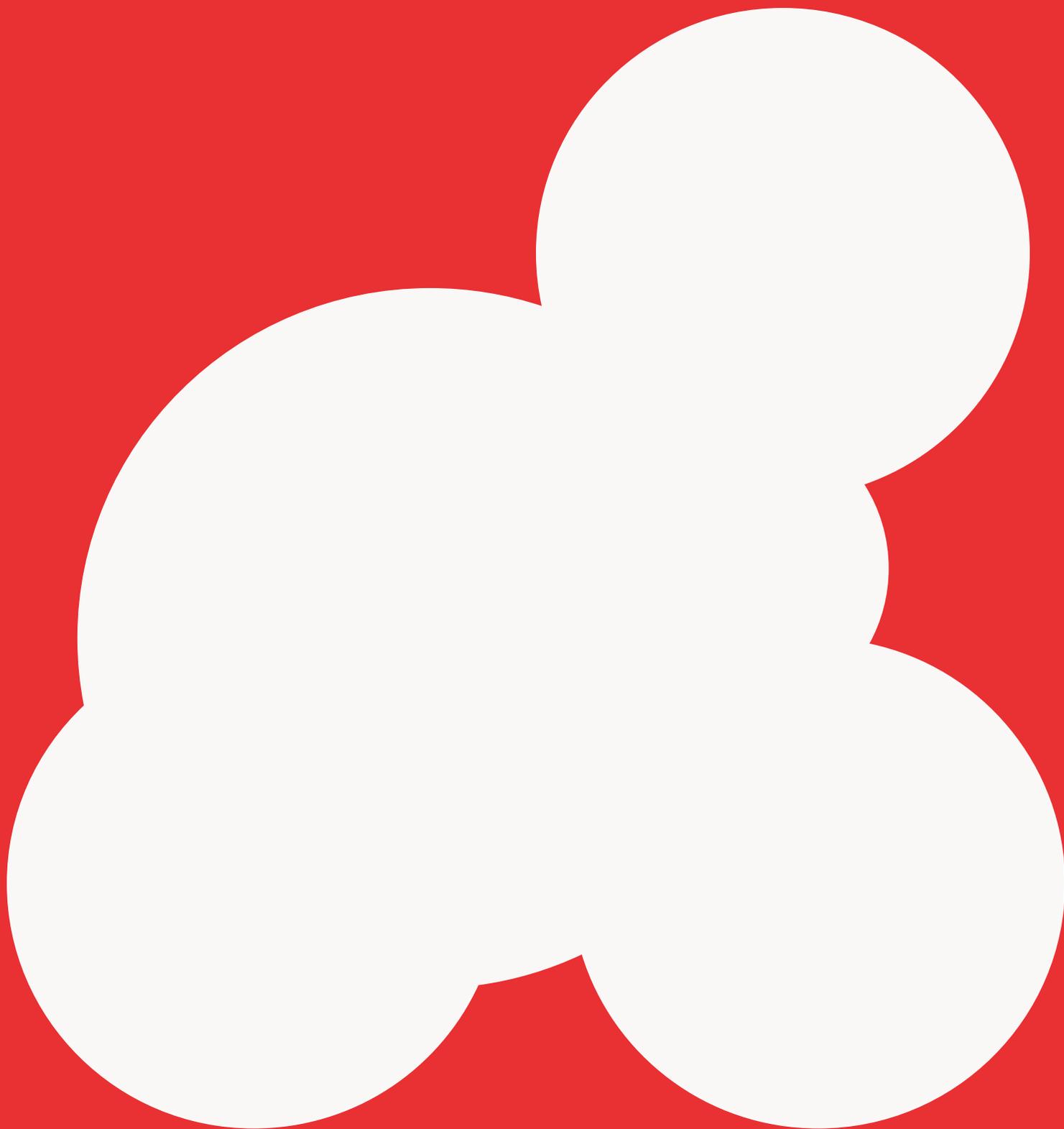


Lado a lado com uma enorme motivação para a mudança, assumimos também a nossa inexperiência neste campo. Embora a sustentabilidade já esteja presente nas nossas preocupações internas há algum tempo, é apenas agora que damos os primeiros passos com uma estratégia clara em mente. Estamos a medir o nosso impacto e a avaliar todas as dimensões em que o podemos minimizar.

Desde os materiais de comunicação que utilizamos, às condições do nosso escritório, àquilo que oferecemos aos artistas e aos incentivos que damos ao nosso público. Estamos constantemente a repensar, a experimentar, e, gradualmente, a mudar.



② Fontes importantes para estares a par



Queremos estar sempre
a par das informações mais relevantes
para podermos pensar
e compreender melhor o contexto
em que se inserem
as nossas *ações e iniciativas*.

Para que possas fazer o mesmo,
partilhamos contigo algumas *fontes*
relevantes, quer de uma *perspetiva*
ambiental mais geral, quer de uma
perspetiva aplicada à cultura.

2.1 Objetivos para o desenvolvimento sustentável (ODS)

Em 2015 a ONU definiu um conjunto de prioridades para a sua Agenda 2030, composto pelos 17 Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS). Estes objetivos relacionam-se com várias dimensões do desenvolvimento sustentável, interligando tópicos sociais, económicos, ambientais, mas também a paz, a justiça e a eficácia das instituições. Fruto de um trabalho conjunto de governos e cidadãos, estes objetivos pretendem desenhar uma visão comum para a Humanidade.

Sabe mais aqui:

<https://unric.org/pt/objetivos-de-desenvolvimento-sustentavel/>

2.2 Painel intergovernamental sobre alterações climáticas (IPCC)

O IPCC foi estabelecido em 1988 pela Organização Meteorológica Mundial e pelo Programa das Nações Unidas para o Ambiente, com o objetivo compilar informação científica sobre as alterações climáticas. São, desde então, uma das principais referências dos governos aquando a tomada de decisões no âmbito da sustentabilidade. Através dos seus relatórios, o IPCC pretende que o debate político seja mais informado, as decisões mais fundamentadas e as respostas legislativas mais coerentes.

Sabe mais aqui: <https://www.ipcc.ch/>

2.3 Global Footprint Network

A Global Footprint Network, é uma organização sem fins lucrativos que disponibiliza diversos dados e ferramentas para facilitar a análise e a tomada de decisões, tanto a nível individual como coletivo. Através desta plataforma, podes medir a tua pegada ecológica ou ficar a conhecer o impacto ambiental de Portugal ou de qualquer outro país do mundo.

Sabe mais aqui: <https://www.footprintnetwork.org/>

2.4 Associação ZERO

A ZERO, que é parceira do Gerador neste projeto, nasce, em finais de 2015, com o objetivo de impulsionar o desenvolvimento sustentável em Portugal. Para além de atuarem em diversas frentes no campo da ação política, no seu site, a ZERO publica regularmente artigos sobre o impacto ambiental no contexto português, que incluem alertas, reflexões e análises.

Sabe mais aqui: <https://zero.org/comunicacao/>

2.5 Julie's Bicycle

A Julie's Bicycle, uma organização britânica, é referência no apoio à comunidade cultural e criativa para uma transição verde. Embora ofereçam serviços de consultoria pagos, têm também vários recursos gratuitos, como guias, sugestões de leituras e eventos online.

Sabe mais aqui: <https://juliesbicycle.com/>

③ Breves recomendações e boas práticas



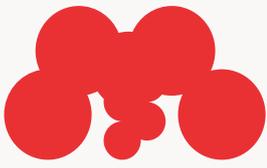
Reunimos aqui um conjunto de *sugestões* e *reflexões*, que poderás adaptar às tuas *práticas artísticas*.

Como a informação é *vasta* e *diversificada*, organizámos os conteúdos em cinco categorias, para simplificar a consulta deste documento: Transportes e deslocações; Materiais, Alimentação e desperdício; Energia; e, por último, Reflexão e comunicação.

3.1 Transportes e deslocações

Os *transportes* representam, hoje em dia, mais de $\frac{1}{4}$ das emissões totais de *gases com efeito de estufa* na União Europeia.

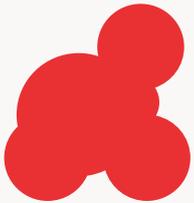
Segundo a Associação ZERO, *26% das emissões de gases com efeito de estufa em Portugal provêm do sector dos transportes*, algo que se deve, em grande parte, ao transporte rodoviário individual. Esta é, por isso, uma dimensão que é inevitável abordarmos quando falamos de sustentabilidade. O trabalho no setor cultural exige, naturalmente, muitas deslocações e, frequentemente, em veículos de maior porte, devido à necessidade de transporte de equipamentos e materiais.



Sempre que *as deslocações forem necessárias*, tenta que as mesmas sejam feitas da forma mais ecológica possível: *a pé, de comboio ou de bicicleta*.



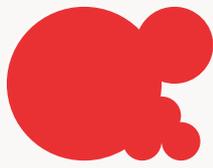
Se for necessário utilizar o carro, *promove as boleias* entre membros da equipa e *utiliza preferencialmente carrinhas e carros híbridos*, elétricos, ou que sejam a Biodiesel ou Gás Natural, e tenta *manter um estilo de condução tranquilo*, para reduzir os picos de consumo nas acelerações e os gastos de travões.



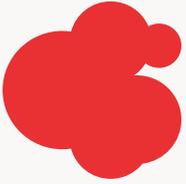
Se a tua prática profissional implicar viagens regulares de avião, procura compensar as tuas emissões através do *investimento em projetos de reflorestação* (as árvores funcionam como sumidouros naturais de dióxido de carbono, extraíndo-o da atmosfera), ou em *iniciativas ligadas à energia renovável*^①.



Ao organizares digressões que impliquem viagens em avião, procura *maximizar a tua presença no país*, multiplicando tanto quanto possível o número de iniciativas/espetáculos. Reflete também sobre a equipa a viajar, *reduzindo tanto quanto possível viagens desnecessárias*.



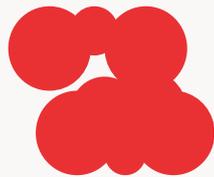
Evita os voos domésticos: voos para vencer distâncias abaixo de 500km são comparativamente mais poluentes, dada a energia necessária para descolar e aterrar (por exemplo: uma viagem de ida e volta em avião Londres-Paris produz 110Kg de CO₂, contra 6.6Kg de comboio).



Procura *ficar alojado perto do local do evento* ou perto duma estação de metro ou paragem de autocarro.



Tem sempre em mente que, quanto mais longe forem produzidas as coisas que compras ou os materiais de que são feitas, mais irão viajar para chegar até ti e, portanto, *maior será o impacto do seu transporte.*



Procura *diminuir a pegada carbónica* no transporte de obras de arte, cenografia ou backline.

3.2 Materiais

Desde o material de que é feito o teu *instrumento musical*, até à *maquilhagem* que utilizas em palco, *tudo tem um impacto ambiental*. Daí a importância de reduzir a aquisição ou produção de novos objetos, optando por escolhas que sejam *vantajosas a longo prazo e reutilizando ao máximo objetos* já existentes antes de partir para a reciclagem, um processo que, só em si, também gasta recursos.

Independentemente do produto, ficaremos a ganhar se nos informarmos sobre a sua *proveniência*, se lermos os *rótulos* e avaliarmos *diversas opções*, de forma a fazermos *escolhas mais conscientes*. Olhámos para várias áreas artísticas e juntámos um conjunto de dicas que podem ajudar na redução do teu *impacto a nível da escolha de materiais*.



Considera sempre *alugar ou comprar materiais em segunda-mão* em vez de adquirir itens novos. Existem grupos online onde podes disponibilizar equipamentos e materiais que já não utilizes e encontrar outros em segunda mão, gratuitamente^②.



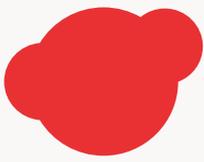
Evita a substituição demasiado frequente de dispositivos electrónicos (computadores, tablets, telemóveis, mas também mesas de luz, mesas de som, entre outros), procurando, sempre que essa opção esteja disponível, proceder à *manutenção ou reparação*. Se for preciso descartar, garante que o fazes pelos meios apropriados, depositando-os em contentores de reciclagem de lixo electrónico, disponíveis nas grandes superfícies.



Reutiliza o guarda-roupa e tecidos de espetáculos e produções anteriores ou *compra em segunda-mão*, tendo sempre em mente a possibilidade de fazer adaptações. Se tiveres de comprar novo, opta por *tecidos mais sustentáveis*, como o algodão orgânico ou o linho. A indústria têxtil é, atualmente, uma das que mais impacto tem no ambiente.



Sempre que precises de lavar figurinos, *privilegia a limpeza a seco ou lavagem com água fria* (sobretudo de cores escuras), preservando os tecidos e as cores e poupando em água.



Reutiliza elementos de decoração e de cenário que tenham pertencido a outras produções. É sempre possível alugar, pedir emprestado, comprar em segunda mão ou, caso seja necessário comprar em primeira mão, tentar fazer essas compras a fornecedores locais e com práticas mais éticas.



Tem em atenção a maquilhagem que é utilizada, seja num espetáculo, em gravações, ou numa sessão fotográfica: desde as embalagens de plástico, aos químicos contidos nos produtos, é importante considerar marcas de maquilhagem que tenham práticas éticas e sustentáveis. Experimenta marcas de produção artesanal e usa discos desmaquilhantes reutilizáveis.



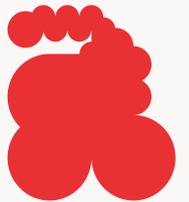
Para esculturas ou construção de cenários, opta sempre que possível por materiais mais ecológicos, como madeira com certificação FSC (Forest Stewardship Council - Certificação de Gestão Florestal Responsável).



No transporte de cenografia, adereços, ou backline, privilegia a reutilização de flight cases entre produções ou, se não for possível, acomoda os materiais para transporte em cartão reciclado. Se precisares de embalar malas para viagens de avião, evita a película de celofane e procura serviços que utilizem materiais recicláveis^③.



Imprime apenas o estritamente necessário. Os tablets são uma ótima ferramenta para ajudar nesta missão: podem ser utilizados para exibir a set list de um concerto, pautas ou até guiões. Se tens um texto para decorar, considera utilizar uma das várias aplicações já existentes para sublinhar e fazer anotações em guiões digitais. Pode parecer estranho à primeira vista, mas porque não experimentar? Se mesmo assim for necessário fazer impressões, *reaproveita papel de rascunho*, ou *imprime a frente e verso* utilizando *papel reciclado* ou *papel com certificação FSC*. Lembra-te também de *devolver os tinteiros vazios à marca*, para que estes possam ser adequadamente reciclados.



Se a tua prática artística tiver uma grande dimensão física, quando precisares de um novo *colchão para o aquecimento*, procura comprar um que seja feito de *materiais ecológicos* e que *não contenha PVC* ou *borracha sintética*.



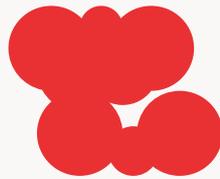
Tens merchandising? Então procura que os materiais de merchandising sejam o *mais éticos e sustentáveis possível*, por exemplo: t-shirts de materiais orgânicos (algodão, linho...), e não de tecido sintético, que sejam produzidas localmente. Pode fazer com que os produtos se tornem mais caros, mas também terão *melhor qualidade* e irão *durar mais tempo*. Não só a produção dos têxteis mais baratos tem um grande impacto social e ambiental, como, durante a lavagem, estes tecidos libertam micro-plásticos na água.



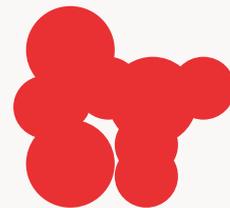
Na área da música, sempre que possível, adquire *instrumentos* feitos com *materiais mais ecológicos*. Por exemplo: baterias com caixa de madeira, ao invés de caixa de metal e instrumentos com acabamentos naturais ao invés de instrumentos decorados com muitas camadas de tinta.



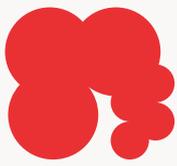
Procura sempre dar um *novo uso*, *doar* ou *reciclar* os instrumentos. Quando alguma coisa se estragar, procura *reparar ao invés de comprar novo*.



Tem em atenção se os *acessórios* adquiridos são *biodegradáveis* ou *reutilizáveis*. Opta, por exemplo, por palhetas e pontas de baqueta feitas de madeira ou por correias de guitarra de algodão e não de materiais sintéticos.



Também na área da pintura, recomendam-se os *pincéis* com *cabo de bambu* ou de *madeira*, com *cerdas naturais*.



Não deixes de ler os *rótulos das tintas* que compras. As tintas convencionais, como as acrílicas ou as de óleo, libertam componentes orgânicos voláteis (COV), substâncias químicas cuja base é o carbono, prejudiciais não só para a saúde como também para o ambiente. *Privilegia a utilização de tintas de base vegetal, mineral e até animal*, sem componentes sintéticos ou derivados de petróleo, porque emitem muito menos COVs. Se não conseguires optar por este tipo de tintas, tenta comprar a marcas que tenham *procedimentos mais ecológicos e embalagens recicláveis*.



Procura utilizar também *diluyente natural*, sem componentes tóxicos.



Tenta *planear com antecedência* a quantidade de tinta que vais precisar para um determinado projeto. Se sobrarem tintas que já não consegues utilizar, tem o cuidado de *não as despejar através da canalização*, para não contaminarem o ecossistema. Em vez disso, *deixa-as secar* e deita a tinta fora apenas quando já tiver solidificado, e nos *locais apropriados*, consoante a recomendação da Câmara Municipal da tua área.

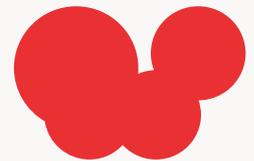
3.3 Alimentação e desperdício

De acordo com a Organização das Nações Unidas, *o desperdício alimentar causa cerca de 10% dos gases de efeito estufa*. O excesso de produção e de compra de alimentos faz com que, todos os anos, sejam deitadas fora *1,3 bilhões de toneladas de alimentos*, o equivalente a *um terço de toda a produção alimentar*.

Todos os anos, cerca de 250 mil milhões de litros de água são utilizados em todo o mundo para produzir alimentos que nunca são consumidos. O transporte e a importação de alimentos tem ainda graves consequências na emissão de gases de efeito estufa, sendo que, para além disso, os recipientes descartáveis que muitas vezes contêm a comida são mais uma fonte de poluição. A seguir à queima de combustíveis fósseis, o uso do solo/conversão da terra (incluindo desflorestação, pastorícia e agricultura), é a *segunda atividade mais poluente*, com 24% de responsabilidade sobre emissão de gases com efeito de estufa.



Para onde quer que vás, leva sempre contigo *garrafas de água reutilizáveis*, dispensando assim as garrafas de água de plástico habitualmente fornecidas pela produção. Lembra-te que as garrafas de plástico PET3, 6 e 7 (vê este número na parte inferior das garrafas) não devem ser reutilizadas, visto que podem libertar químicos tóxicos para o conteúdo. *Privilegia o vidro, o aço inoxidável ou a cerâmica*. E, sempre que possível, *bebe água da torneira*. Em Portugal, a água é de muito boa qualidade.



Se levares a tua própria comida para o trabalho, procura fazê-lo em *recipientes reutilizáveis* e, preferencialmente, *mais sustentáveis*, como aqueles que são feitos de *vidro*.



Se encomendares comida, escolhe fornecedores que não utilizem plásticos de uso único.



Se existir *catering*, especifica sempre as necessidades da equipa a *nível de quantidades* e procurar que não haja desperdício alimentar. Pede para que, se possível, os alimentos sejam *produtos locais e sazonais*, com uma presença *maior de fruta, vegetais e leguminosas e menos proteína animal*, adquiridos diretamente aos produtores ou a negócios locais.



Caso existam *sobras de comida*, tenta sempre que estas sejam *doadas e reaproveitadas*⁴.



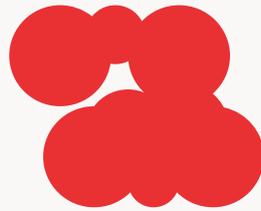
Deixa clara a necessidade de *caixotes do lixo para reciclagem* nos locais dos eventos e, particularmente, no backstage.

3.4 Energia

Evitar a ineficiência e o desperdício energéticos é uma importante maneira de contribuíres para a *redução da tua pegada ecológica*, uma vez que a eletricidade é produzida em *centrais hídricas e térmicas*, em grande parte ainda com recurso à *queima de combustíveis fósseis*, o que leva a elevados níveis de produção de dióxido de carbono, o principal gás de efeito de estufa.



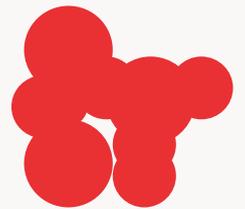
No teu espaço de trabalho, confirma sempre que não ficam luzes, aquecedores, computadores ou outros *aparelhos eletrónicos desnecessariamente ligados*. Esta medida é também positiva para a carteira: no caso dos computadores, pode significar uma poupança de *60% de uso de energia*.



Os equipamentos em *stand-by* gastam energia, até 10% do consumo total. No final do trabalho, *desliga o teu computador* e os *monitores* também se for caso disso.



Retira os carregadores e outros equipamentos *da ficha quando não estiveres a utilizá-los*, para evitar que estejam a consumir energia desnecessariamente. Este pequeno cuidado pode *poupar-te 2% em custos de energia ao final do mês*.



Usa *powerbanks* e carregadores que funcionem *a energia solar*.



Quanto *mais pequeno o dispositivo, menos energia é utilizada*. Procura fazer buscas simples através do telefone ou tablet, em vez do computador.



Considera também a *pegada carbónica da Internet*. Sempre que não for fundamental garantir um leque de resultados alargado, faz uso de motores de busca verdes, como o *Ecosia* (garante a plantação de árvores em função das pesquisas) ou o *Ocean Hero* (compromete-se a recolher plástico dos oceanos em função das pesquisas), em alternativa ao Google, Firefox, Opera, ou Safari.



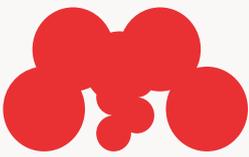
Utiliza *Wi-fi em vez de dados móveis* quando possível. O 4G consome aproximadamente *quatro vezes mais energia* do que o Wi-fi.



Utiliza *luz natural* sempre que possível.



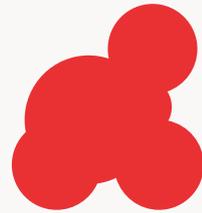
Para *maximizar* o potencial das *luzes instaladas* no espaço, procura utilizar *candeeiros de chão ou de secretária em esquinas*, fazendo uso das propriedades refractárias da luz de paredes brancas, e reforçando quando necessário a iluminação com luzes dirigidas para superfícies de trabalho.



Se fizeres uso de ar condicionado, aumentar (no Verão) ou diminuir (no Inverno) a temperatura em *apenas um grau* significa *uma poupança importante de energia*. Com a roupa apropriada, o conforto térmico em Portugal está avaliado entre 20°C e 25°C para as estações de Inverno e Verão, respectivamente.



Procura que as *luzes* sejam *desligadas entre os ensaios*, os *sound-checks* e os *espetáculos*.



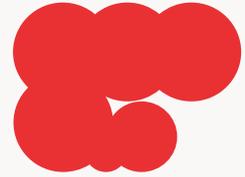
Evita equipamentos a pilhas, mas, caso tal não seja possível, utiliza *pilhas recarregáveis*. Se fores músico, podes optar, por exemplo por utilizar um adaptador AC para os pedais em vez de baterias descartáveis.



Opta por luzes LED para iluminar o teu estúdio ou as tuas produções. Para além da importante *poupança energética*, as luzes LED oferecem também *maior durabilidade*, com *ciclos de vida de mais de 20 anos*.



Ao comprar novos aparelhos para o teu espaço de trabalho, *dá atenção às etiquetas de eficiência energética*: existem 7 classes, sendo a mais eficiente a classe A e a menos eficiente a classe G.

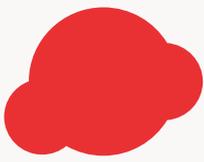


Caso tenhas *frigorífico* no teu espaço de trabalho, *colocá-lo longe de fontes de calor*, num local fresco, permite *poupar energia*.

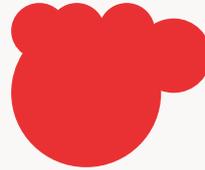
3.5 Reflexão e comunicação

Todas as mudanças, por mais pequenas que sejam, fazem a diferença.

Como tal, acreditamos que as reflexões devem ser feitas em conjunto e as pequenas conquistas devem ser partilhadas e celebradas. Só assim podemos *aprender em conjunto*, simultaneamente *inspirando e motivando* outros para que se juntem a esta caminhada.



Mede e monitoriza dados relativos à *tua pegada carbónica* e avalia progressos obtidos pela implementação de mudanças ao longo do tempo⁵.



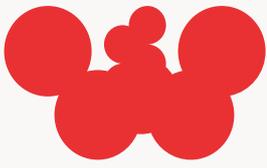
Dá o primeiro passo no sentido do compromisso para com a sustentabilidade e define objetivos concretos. Pergunta-te: Quais são os *meus impactos ambientais* principais? Que *oportunidades* tenho para os *reduzir*? Quais os próximos passos que posso dar?



Envolve os teus colegas e a tua equipa em conversas e decisões sobre este tema, de maneira a que a *sustentabilidade* esteja sempre *em cima da mesa*.



Incorpora o *pensamento sustentável* nas tuas *criações*. Por exemplo, ao escrever um conto ou um guião, considera atribuir *atitudes mais ecológicas às tuas personagens*: podem fazer uso de ecopontos, utilizar champôs sólidos, levar os seus próprios sacos para as compras, entre outros.



Procura *incorporar preocupações ecológicas no teu discurso e na tua comunicação. Considera partilhar as alterações que vais fazendo no teu dia-a-dia e na tua prática artística*, de forma a incentivar outros a fazer o mesmo.



Quando possível, ao escolheres trabalhar com novos espaços e entidades, procura saber se *têm preocupações ambientais*, tais como a *utilização de energias renováveis*, a *reciclagem* ou a preferência por *produtos locais*. Constrói o teu “rider verde”, onde podes colocar estas questões e fazer determinados pedidos⁶. Em breve, iremos divulgar também uma série de recomendações para ajudar as entidades e os espaços culturais a terem estes temas em atenção.

Links e referências

- ① Alguns exemplos de projetos em que podes investir para compensar a tua pegada carbónica são, a nível nacional, o [Reflorestar Portugal](#) , e, a nível global, a plataforma [My climate – shape our future](#).
- ② No grupo [Lixo Zero Portugal](#) podes disponibilizar equipamentos e materiais que já não utilizes e encontrar outros em segunda mão, gratuitamente.
- ③ A [Safe Bag](#), que também existe no aeroporto de Lisboa, utiliza película para proteção de malas de viagem totalmente reciclável.
- ④ Sobrou comida no teu camarim? Podes doar o desperdício à [Refood](#) ou à [Comunidade Vida e Paz](#).
- ⑤ Para teres uma estimativa da tua pegada ecológica, podes utilizar uma calculadora como a [Global Footprint Network](#) para o fazer.
- ⑥ A organização [Julie's Bicycle](#) tem um modelo do que este “rider verde” pode ser. Espreita [aqui](#).

Coordenação:
Clara Amante

Colaboradores:
Ana Serrão
Clara Antunes
Ismael Casotti
Joana Gregório

Identidade gráfica:
Abel Quental
Sara Jorge