



Co-funded by
the European Union



JUNE 2025

DELIVERABLE 4.1

Dia Aberto de Produtores – Relatório Versão Portuguesa



Document information sheet

Acrónimo do Projeto	LIFE21-GIC-PT- GrowLIFE
Nome do Projeto	GrowLIFE – An integrated approach to promote sustainable food systems via behavioral changes cross-fostering all parties involved
Número de Grant Agreement	101074425
Documento	Dias Abertos de Produtores
Work package número e título	WP4 – Dias Abertos de Produtores
Número de Deliverable	D4.1
Nível de Disseminação	Público
Data de entrega	31-05-2025
Versão / data	v1.0 / 30/06/2025

Sumário

Este relatório fornece uma visão geral e uma avaliação de uma das principais atividades do projeto GrowLIFE – os Dias Abertos de Produtores (DAP), organizados nas 12 Escolas de Hotelaria e Turismo de Portugal (EHTP). Cada um destes eventos serviu como uma plataforma para apresentar e vender produtos sazonais, de origem local e provenientes de explorações agrícolas sustentáveis, promovendo também o diálogo através de provas e conversas abertas entre estudantes, agricultores e visitantes. A iniciativa tem como objetivo sensibilizar estudantes, professores e agentes locais para a importância da agricultura sustentável, da gastronomia regional e dos circuitos curtos de abastecimento agroalimentar.

Os eventos alcançaram diversos resultados significativos, incluindo um forte envolvimento das comunidades escolares das EHTP, a participação ativa de produtores locais e a criação de novas parcerias com agentes locais, como ONGs e outras iniciativas. No entanto, o projeto também enfrentou alguns desafios – especialmente no que diz respeito ao envolvimento do público em geral, à garantia da participação de agricultores biológicos certificados em todas as regiões, e à recolha de informações sobre o comportamento dos consumidores que participaram nos eventos.

Apesar destas dificuldades, os Dias Abertos de Produtores geraram conhecimentos valiosos sobre planeamento de eventos, envolvimento comunitário e coordenação entre múltiplos intervenientes. Destacaram a necessidade de estratégias de comunicação mais adaptáveis, de interpretações mais amplas das práticas agrícolas sustentáveis e de modelos de aquisição mais flexíveis para uma melhor integração dos produtos locais em contextos educativos.

Este relatório apresenta uma descrição detalhada do planeamento, implementação e resultados dos eventos, e delinea estratégias-chave para futuras edições dos DAP. Os anexos incluem fotografias, resumos das conversas abertas, listas de presenças, convites a produtores e os modelos de inquérito realizados.

Table of Contents

<i>Introdução</i>	<i>3</i>
<i>Dias Abertos de Produtores (DAP): Fortalecer os Sistemas Alimentares Locais.....</i>	<i>4</i>
<i>Visão Geral dos Dias Abertos de Produtores.....</i>	<i>5</i>
<i>Próximos Passos: Planear o Futuro.....</i>	<i>8</i>
<i>Conclusão</i>	<i>13</i>
<i>Anexos.....</i>	<i>14</i>
<i>Dias Abertos de Produtores – por ordem cronológica (fotografias, ideias-chave das conversas abertas, convite para produtores e materiais de comunicação).....</i>	<i>14</i>
<i>Inquérito a Consumidores</i>	<i>14</i>
<i>Inquérito a Produtores</i>	<i>14</i>

Introdução

De acordo com a Agência Europeia do Ambiente, a agricultura é o quinto sector que produz mais emissões de gases com efeito de estufa. Em resposta a este desafio, o projeto GrowLIFE visa promover a transição para um sistema alimentar sustentável e resiliente às alterações climáticas um sistema alimentar mais sustentável em todo o território continental de Portugal, abordando as suas dimensões sociais, económicas e ambientais. Para atingir este objectivo, é essencial uma abordagem integrada que abranja todas as fases, desde a produção até à distribuição e ao consumo. Esta abordagem está alinhada com estratégias europeias chave, como o Pacto Ecológico Europeu (European Green Deal), o Pacto Climático Europeu (European Climate Pact) e a Estratégia do Prado ao Prato (Farm to Fork Strategy). O GrowLIFE envolve todos os intervenientes do sistema alimentar — produtores, decisores políticos, consumidores e profissionais da gastronomia — em atividades que os capacitam para agir e acelerar a transição para um sistema alimentar mais sustentável.

O GrowLIFE é coordenado pela Faculdade de Ciências da Universidade de Lisboa, em parceria com a FCIências.ID e o Turismo de Portugal, I.P., através das suas 12 Escolas de Hotelaria e Turismo (EHT). O projeto é financiado pelo Programa LIFE da União Europeia para o Ambiente e a Ação Climática.

A implementação do projeto abrange todo o território continental de Portugal, envolvendo os Municípios onde se localizam as Escolas de Hotelaria e Turismo do Turismo de Portugal — Cascais, Caldas da Rainha, Coimbra, Faro, Lamego, Lisboa, Óbidos, Porto, Portalegre, Portimão, Setúbal, Viana do Castelo e Vila Real de Santo António — bem como os Municípios de São Pedro do Sul, Mértola, Torres Vedras, Vila Nova de Famalicão e Tavira.

Dias Abertos de Produtores (DAP): Fortalecer os Sistemas Alimentares Locais

Os Dias Abertos de Produtores (Work Package 4 do Projeto growLIFE) foram concebidos para aproximar produtores e consumidores, promovendo o acesso a produtos sazonais, saudáveis e sustentáveis. Estes eventos visam também sensibilizar para os benefícios sociais, económicos e ambientais de um sistema alimentar local, que valoriza tanto os agricultores como as comunidades locais e regionais. Ao informar os consumidores sobre as vantagens da produção e distribuição sustentável de alimentos e promover escolhas de consumo mais responsáveis e conscientes, os Dias Abertos de Produtores fortalecem os Circuitos Curtos de Abastecimento Agroalimentar, alinhando-se com as políticas climáticas da União Europeia e contribuindo para a redução das emissões de gases com efeito de estufa produzidas pelo sistema alimentar. Organizados pelas 12 Escolas de Hotelaria e Turismo do Turismo de Portugal, I.P., distribuídas por Portugal Continental, os eventos realizam-se nas instalações escolares ou em locais próximos, estando abertos ao público em geral.

Cada evento segue a mesma estrutura: 1) Mostra: Produtores locais apresentam e vendem os seus produtos sazonais cultivados de forma sustentável e partilham os seus conhecimentos com os participantes. Para garantir aos consumidores que os produtos são sustentáveis, é dada preferência a produtores com Certificação em Modo de Produção Biológico; 2) Prova: Os alunos das Escolas de Hotelaria e Turismo (EHT), com o apoio dos professores, preparam pequenas iguarias com ingredientes sazonais e de origem local, partilhando informações sobre a preparação e a inspiração por trás de cada criação. Os alunos são incentivados a trabalhar em equipa, assegurando não só a confeção, mas também o serviço adequado dos pratos aos participantes; 3) Conversa aberta: Todos os participantes são convidados a participar numa discussão informal sobre agricultura sustentável, segurança alimentar, circuitos curtos de abastecimento, redução do desperdício alimentar e fortalecimento dos sistemas alimentares. Em cada evento, um facilitador promove esta troca de conhecimentos e opiniões entre estudantes, chefs, produtores e o público em geral.

Os Dias Abertos de Produtores foram pensados para serem facilmente replicáveis pelas Escolas de Hotelaria e Turismo de Portugal, funcionando como uma atividade prática central do Módulo em Sistemas Alimentares Sustentáveis (Work Package 5 do Projeto GrowLIFE), que integrará os Cursos de Especialização Tecnológica. Para garantir que alunos e professores dispõem de todos os recursos necessários para continuarem a organizar os DAP, a equipa do GrowLIFE irá desenvolver um Guia para a Organização dos Dias Abertos de Produtores. Este documento será amplamente divulgado na rede de contactos do GrowLIFE, permitindo que outras instituições ou entidades alinhadas com os seus objetivos possam beneficiar da experiência do projeto e adotar e implementar iniciativas semelhantes.

Visão Geral dos Dias Abertos de Produtores

Os primeiros 12 Dias Abertos de Produtores decorreram entre outubro de 2024 e abril de 2025. Cada evento foi coordenado por um representante da escola, designado no âmbito do projeto como embaixador do GrowLIFE, em colaboração com a equipa do Turismo de Portugal (TdP) e com o apoio de Ciências. Foram realizadas várias reuniões para garantir a melhor adaptação do evento à realidade de cada escola e da sua localização.

A maioria das escolas enfrentou desafios semelhantes na organização e dinamização dos eventos, embora algumas dificuldades estivessem diretamente relacionadas com a dimensão e a localização da escola.

Nesta secção do relatório, serão descritos os principais desafios e resultados dos eventos. Este resumo baseia-se nos relatórios entregues por cada Escola de Hotelaria e Turismo.

Resultados

Envolvimento dos Produtores

Os produtores participantes demonstraram um forte empenho e uma clara vontade de contribuir em todas as fases de preparação e desenvolvimento dos eventos. A sua abertura e disponibilidade foram essenciais para criar uma dinâmica colaborativa e prática, que enriqueceu significativamente a experiência global. Este envolvimento

positivo destaca a importância de manter uma ligação próxima com os produtores locais e confirma o seu papel como parceiros-chave no projeto GrowLIFE. Isto também sugere que, com as condições e a comunicação adequadas, a participação dos produtores pode ser consistente e impactante em atividades futuras.

Forte envolvimento da comunidade escolar

Todas as Escolas relataram um forte envolvimento da sua comunidade nos Dias Abertos de Produtores. Estudantes, chefs e funcionários reconheceram este tipo de eventos como fundamentais para criar um ambiente dinâmico e de proximidade, que fortalece as relações e melhora a ambiente geral. Esta colaboração reforça os laços entre chefs e alunos, incentivando uma maior participação e envolvimento da escola na comunidade local.

Sensibilização para produtos sustentáveis, sazonais e de origem local

A iniciativa teve um papel importante no aumento da consciencialização da comunidade escolar sobre os benefícios de optar por produtos sazonais, sustentáveis e locais. O contacto direto com produtores locais — tanto durante a mostra de produtos como nas conversas abertas — ajudou a criar laços entre as comunidades de estudantes e de produtores e a promover uma compreensão mais profunda sobre a produção sustentável. As escolas relataram ainda que os DAP incentivaram uma abordagem mais consciente ao consumo por parte dos participantes.

Parcerias e envolvimento de *stakeholders*

O evento foi uma oportunidade valiosa para fortalecer parcerias existentes e explorar novas colaborações com *stakeholders* que podem contribuir significativamente para o projeto. Para além do reforço das ligações com os municípios e agricultores parceiros, abriram-se portas para contactos com outros produtores sustentáveis, associações de produtores, organizações de desenvolvimento local, ONGs e iniciativas semelhantes, evidenciando o potencial de uma maior articulação em rede e de impacto coletivo a nível local.

Desafios

Envolvimento do público em geral

Envolver o público em geral revelou-se um desafio comum entre as Escolas participantes, devido a vários fatores. Um deles foi a localização geográfica: várias Escolas estão situadas fora dos centros urbanos, o que dificulta a atração de visitantes ou a participação de transeuntes. A calendarização também representou uma dificuldade, já que nem sempre foi possível conciliar os horários escolares com momentos convenientes para a comunidade local e para os agricultores. Além disso, as condições meteorológicas — sobretudo durante os meses de outono e inverno — introduziram um elemento de imprevisibilidade. Em vários casos, o mau tempo levou a alterações de última hora, forçando a mudança dos eventos para espaços interiores, o que limitou a sua visibilidade e dificultou o envolvimento de participantes externos.

Envolvimento de agricultores com certificação em modo de produção biológico

Um dos principais desafios foi garantir a participação de produtores com certificação em modo de produção biológico em todos os Dias Abertos de Produtores. Apesar da prioridade dada a produtores biológicos como forma de promover práticas agrícolas sustentáveis, o número reduzido de agricultores certificados em algumas regiões dificultou a manutenção deste critério de forma consistente em todos os locais. Esta realidade levou a equipa a considerar definições mais abrangentes de agricultura sustentável e a explorar abordagens complementares para envolver produtores que, embora não certificados, utilizam práticas sustentáveis.

Comunicação e divulgação

A comunicação e a divulgação surgiram como um desafio significativo na promoção eficaz dos eventos. Apesar dos esforços da equipa, alcançar um público alargado através de múltiplos canais foi frequentemente limitado por prazos curtos, falta de acesso a ferramentas promocionais e fraca integração com os meios de comunicação locais e redes comunitárias. Esta limitação afetou não só a afluência aos eventos, mas também o potencial de envolver plenamente a comunidade alargada.

Procedimentos de contratação pública

Outro desafio identificado refere-se às restrições impostas pela legislação atual sobre contratação pública, que pode limitar a capacidade das escolas de adquirir diretamente produtos a produtores locais. Estas regras tendem a priorizar a minimização de custos e impõem exigências burocráticas que dificultam a manutenção de parcerias que promovam sistemas alimentares locais e sustentáveis. No entanto, as ligações estabelecidas durante os Dias Abertos de Produtores demonstram a oportunidade de rever e melhorar estes procedimentos. Ao evoluir estas práticas, as instituições públicas podem apoiar melhor a sustentabilidade, reforçar as economias regionais e enriquecer as experiências educativas através de um envolvimento mais direto com os circuitos curtos de abastecimento.

Análise do comportamento dos consumidores

Apesar dos esforços para recolher feedback dos consumidores durante os eventos, o número de respostas foi inferior ao esperado. Entre os que responderam, muitos questionários estavam incompletos, continham respostas inválidas ou os participantes recusaram explicitamente ser contactados posteriormente. A natureza informal e dinâmica dos eventos dificultou a obtenção de feedback detalhado e fiável no local.

Orçamento disponível

O orçamento atribuído para a compra de produtos para as provas gastronómicas nos Dias Abertos de Produtores (250€ por Escola) revelou-se insuficiente. As Escolas procuram adquirir uma variedade de produtos de cada produtor participante (geralmente participam no mínimo cinco produtores por evento), o que torna difícil cumprir o orçamento originalmente definido para as degustações.

Próximos Passos: Planear o Futuro

As 12 Escolas de Hotelaria e Turismo já estão a planear os próximos Dias Abertos de Produtores para o ano letivo de 2025–2026. A partir do próximo ano letivo, os DAP passarão a ser organizados no âmbito do Módulo em Sistemas Alimentares

Sustentáveis (Work Package 5 do Projeto GrowLIFE), envolvendo os alunos na organização do evento, assumindo um papel mais ativo no contato com os produtores e na dinamização da conversa aberta. Este envolvimento contribuirá para o desenvolvimento de competências dos alunos nas seguintes áreas: 1) Gestão de Projetos e Organização de Eventos, ao envolver os estudantes no planeamento, calendarização, logística e comunicação; 2) Recepção e Atendimento ao Cliente, ao desenvolver as suas capacidades de acolhimento de convidados, orientação dos participantes e serviço em contextos diferentes; 3) Networking, através do contacto direto com produtores e outros profissionais do setor; 4) Educação Alimentar Sustentável, adquirindo conhecimentos sobre produtos locais e sazonais e a sua importância para sistemas alimentares sustentáveis.

Outro passo importante para a consolidação dos DAP é a criação do Guia para a Organização dos Dias Abertos de Produtores. Este documento será desenvolvido pela equipa GrowLIFE (TdP e Ciências), com o apoio dos representantes do projeto em cada escola, de forma a garantir que alunos e professores das Escolas de Hotelaria e Turismo tenham todos os recursos necessários para organizar os eventos com sucesso após o fim do projeto GrowLIFE, assegurando a sustentabilidade da iniciativa. Todos os conteúdos técnicos produzidos no âmbito do GrowLIFE estarão disponíveis para download no website do projeto e serão amplamente divulgados através da sua rede de contactos.

Contudo, como referido na visão geral dos DAP, existem desafios mais imediatos que exigem a atenção da equipa no futuro. Várias estratégias já foram pensadas para ultrapassar os obstáculos identificados.

Reforçar o Envolvimento do Público

a) Incentivar a cocriação e a interação:

Eventos que convidam à participação ativa do público tendem a ser mais envolventes e memoráveis. As escolas considerarão a possibilidade de cocriar os eventos com membros da comunidade local, como Municípios parceiros, Associações de Desenvolvimento Local ou Associações de Produtores, convidando-os a ter um papel mais ativo, contribuindo com ideias, partilhando conhecimentos ou participando no planeamento. Esta

abordagem colaborativa promove um sentimento de pertença e um propósito partilhado.

b) Facilitar o alcance e o acesso da comunidade:

Para superar barreiras geográficas e logísticas, as escolas podem adotar uma postura proativa para ir ao encontro do público. Estabelecer parcerias com organizações locais e utilizar os seus espaços como locais de realização dos eventos pode aumentar significativamente a visibilidade destes. Várias escolas já manifestaram a intenção de colaborar com os Municípios parceiros para realizar os DAP nos Mercados Municipais ou durante eventos locais específicos.

c) Adotar horários e formatos de eventos mais flexíveis:

As escolas poderão organizar os DAP fora do horário escolar, permitindo a participação de famílias, adultos trabalhadores e outros membros da comunidade. No entanto, não existe garantia de que isso venha a acontecer, uma vez que os estudantes não têm obrigação de estar presentes fora do horário escolar.

Envolvimento de Produtores Sustentáveis para Além da Certificação

A equipa do GrowLIFE continuará a identificar e convidar ativamente produtores que demonstrem um claro compromisso com práticas agrícolas sustentáveis, através de parcerias locais e recomendações de outros membros da rede de contactos do projeto, conhecedores das realidades locais. O envolvimento destes produtores não só aumenta a inclusão, como também reforça a sua relevância local, uma vez que estes produtores muitas vezes refletem a realidade do contexto agrícola envolvente.

É igualmente essencial garantir uma comunicação clara e transparente com o público ao alargar o âmbito para além dos produtores certificados em modo biológico. A conversa aberta pode ser usada para explicar os diferentes caminhos para uma agricultura sustentável, destacando tanto as abordagens certificadas como as não certificadas. Partilhar os motivos por detrás da inclusão de práticas agrícolas diversificadas pode aumentar a compreensão e a confiança do público.

Reforçar a Comunicação e a Divulgação

Melhorar os esforços de comunicação e divulgação é essencial para aumentar a participação e o envolvimento geral da comunidade. Para responder aos desafios identificados — como o tempo de preparação reduzido, o alcance fragmentado e a fraca integração com redes locais — será implementada uma abordagem mais estratégica e proativa. Esta inclui: a) Desenvolver um plano de comunicação claro desde o início do processo de planeamento; b) Reforçar a colaboração com meios de comunicação locais e organizações comunitárias para alargar o alcance, utilizando uma estratégia multicanal para garantir uma maior visibilidade; c) Envolver embaixadores locais, como estudantes, agricultores ou líderes comunitários. Em conjunto, estas estratégias proporcionam uma abordagem mais coordenada e eficaz para promover os eventos e envolver a comunidade em geral.

Responder às Restrições na Disponibilidade de Produtos Sazonais e Locais

As limitações naturais associadas à sazonalidade afetaram a variedade de ingredientes que podiam ser obtidos em determinadas alturas, tornando o planeamento e a execução das provas gastronómicas mais desafiantes. Para gerir estas restrições, as futuras edições irão incorporar um planeamento antecipado com os produtores, de forma a compreender melhor os ciclos sazonais e garantir uma aquisição de produtos mais previsível. Diversificar os tipos de produtos utilizados e incorporar ingredientes preservados, armazenados ou processados — como legumes em conserva, frutas congeladas ou ervas secas — poderá ajudar a prolongar a utilização de produtos sazonais. Encarar a sazonalidade não como uma limitação, mas como um princípio orientador, pode aumentar a autenticidade, reduzir o desperdício e reforçar a ligação entre os sistemas alimentares locais e a sensibilização da comunidade.

Melhorar as Estratégias de Recolha de Informação dos Consumidores

A equipa do projeto irá desenvolver estratégias de recolha de informação mais alinhadas com o contexto dos DAP. Os esforços futuros poderão centrar-se na implementação de ferramentas rápidas e fáceis de preencher, como inquéritos digitais mais curtos e acessíveis através de códigos QR. Para além dos contactos posteriores via email, a equipa do GrowLIFE irá rever e explorar formas mais eficazes de recolher informação. A adoção destas abordagens está em sintonia com o ambiente informal

dos eventos e, ao mesmo tempo, aumenta a probabilidade de obter dados relevantes e representativos.

Orçamento disponível

Para garantir o sucesso da implementação da prova, a equipa do GrowLIFE fará todos os esforços para aumentar o orçamento inicial atribuído aos Dias Abertos de Produtores. Este ajuste permitiria às escolas realizar as sessões de degustação de forma eficaz para até 50 participantes, que corresponde ao público-alvo de cada Dia Aberto de Produtores.

Conclusão

O próximo ano letivo representa uma oportunidade para continuar a melhorar os Dias Abertos de Produtores. Os desafios enfrentados — desde o envolvimento limitado do público e barreiras de comunicação às restrições sazonais de produtos e à recolha de informação — proporcionaram aprendizagens valiosas. Ao implementar as estratégias delineadas neste relatório, as futuras edições poderão tornar-se mais inclusivas, eficazes e ajustadas às necessidades dos participantes. O reforço da comunicação, através de um planeamento atempado, do uso de canais diversos e de parcerias locais, permitirá aumentar a visibilidade e a adesão do público. A flexibilidade na calendarização, as iniciativas de proximidade e a cocriação com parceiros locais poderão fomentar um envolvimento mais profundo. Superar as limitações na disponibilidade de produtos através de um planeamento antecipado e soluções culinárias criativas ajudará a manter a qualidade e a sustentabilidade dos mesmos. Por fim, a adaptação das ferramentas de recolha de informação garantirá a obtenção de dados essenciais, tanto de produtores como de consumidores, para avaliar alterações de comportamento. Em conjunto, estas melhorias oferecem um roteiro para a realização de eventos mais impactantes, acessíveis e enraizados na comunidade.

Anexos

Dias Abertos de Produtores – por ordem cronológica (fotografias, ideias-chave das conversas abertas, convite para produtores e materiais de comunicação)

1. Escola de Hotelaria e Turismo de Setúbal – 16/10/2024
2. Escola de Hotelaria e Turismo Douro Lamego – 31/11/2024
3. Escola de Hotelaria e Turismo do Porto – 13/11/2024
4. Escola de Hotelaria e Turismo de Viana do Castelo – 14/11/2024
5. Escola de Hotelaria e Turismo do Algarve (Faro) – 28/11/2024
6. Escola de Hotelaria e Turismo de Lisboa – 31/01/2025
7. Escola de Hotelaria e Turismo do Oeste (Caldas da Rainha) 12/03/2025
8. Escola de Hotelaria e Turismo do Estoril – 13/03/2025
9. Escola de Hotelaria e Turismo de Portimão – 25/03/2025
10. Escola de Hotelaria e Turismo de Vila Real de Santo António – 26/03/2025
11. Escola de Hotelaria e Turismo de Coimbra – 02/04/2025
12. Escola de Hotelaria e Turismo de Portalegre – 29/04/2025

Inquérito a Consumidores

Inquérito a Produtores

Dias Abertos de Produtores (por ordem cronológica)

Escola de Hotelaria e Turismo de Setúbal – 16/10/2024

Participantes: 353

Alunos: 270

Produtores: 9

Consumidores: 73



Escola de Hotelaria e Turismo de Setúbal – 16/10/2024

Mostra



Escola de Hotelaria e Turismo de Setúbal – 16/10/2024

Mostra



Escola de Hotelaria e Turismo de Setúbal – 16/10/2024

Prova e Conversa Aberta



Escola de Hotelaria e Turismo de Setúbal – 16/10/2024

Prova e Conversa Aberta



Escola de Hotelaria e Turismo de Setúbal – 16/10/2024

Conversa Aberta – Ideias Chave

- Priorizar alimentos frescos, sazonais, cultivados de forma sustentável e sem produtos químicos sintéticos promove a saúde e a resiliência ambiental.
- Compreender e respeitar a sazonalidade e os ciclos naturais é fundamental nas práticas da agricultura orgânica.
- As famílias e as escolas desempenham um papel crucial na formação dos hábitos alimentares e atitudes em relação à comida, entre os jovens.
- A mudança de hábitos alimentares, entre as gerações mais velhas, continua a ser um desafio cultural e comportamental significativo.
- Há uma distinção essencial entre alimentos visualmente atraentes e alimentos genuinamente nutritivos.
- As AMAPs (Associações para a Manutenção da Agricultura Camponesa), lojas a granel e os circuitos curtos de abastecimento oferecem alternativas sustentáveis aos supermercados que atualmente dominam a distribuição de alimentos.
- As alterações climáticas representam desafios crescentes para produtores de frutas, hortaliças e apicultores, ameaçando tanto a produção quanto os ecossistemas.
- Adotar estratégias de redução do desperdício de alimentos e promover práticas circulares na cozinha é essencial para um sistema alimentar mais sustentável.



Escola de Hotelaria e Turismo de Setúbal – 16/10/2024

Convite Produtores



CONVITE

A Escola de Hotelaria e Turismo de Setúbal
tem o prazer de o/a convidar para participar no

DIA ABERTO DE PRODUTORES



16 de outubro, 2024 | 10h - 14h

Neste evento poderá mostrar e vender os seus produtos ao público, vê-los transformados em deliciosas iguarias num momento de *Showcooking* e participar numa conversa aberta sobre a importância da agricultura de proximidade.

O evento decorrerá nas instalações da Escola:
Baluarte do Cais, Av. Luísa Todi n.º 5, 2900-461 Setúbal

Esperamos por si!



Uma iniciativa de:

LIFE21-GIC-PT-GrowLIFE-101024425. As visões e opiniões expressas são dos autores e não refletem necessariamente as da União Europeia ou CINEA. Nem a União Europeia nem a CINEA poderão ser responsabilizadas pelas mesmas.



projeto-growlife.pt
GrowLIFE@fc.ul.pt
<https://linktr.ee/growlife.pt>





Escola de Hotelaria e Turismo de Setúbal – 16/10/2024

Agenda do Evento e Cartaz

**GROW
LIFE**

AGENDA
DIA ABERTO DE PRODUTORES



Escola de Hotelaria e Turismo de Setúbal, 16 de outubro, 2024

10h00 - 14h00 | Mostra e venda de produtos à comunidade
Produtores: Quinta dos Medronheiros | Quinta Maravilha
Cyclos e Ritmos | Quinta da Salema | Quinta da Mascote Bio
Cegas Tradições | Herdade do Alto do Pina | Mel Pica Flor
Queijaria Simões

12h00 - 14h00 | Degustação de águas e sumos detox
Showcooking Produtos D' Horta
Showcooking Sobremesas saudáveis
Conversa aberta sobre a importância da agricultura
de proximidade



Uma iniciativa de:
CIÊNCIAS ULISBOA FCIÊNCIAS TURISMO DE PORTUGAL escolas CE3C CHANGE

LIFE121-GC-PT-GROWLIFE-102574225. As ideias e opiniões expressas são das autoras e não refletem necessariamente as da União Europeia ou da CINEA.
Nem a União Europeia nem a CINEA podem ser responsabilizadas pelas mesmas.

 [projeto@growliffe.pt](https://linktr.ee/growliffe)
[GrowLIFE@fc.ul.pt](https://linktr.ee/growliffe)
<https://linktr.ee/growliffe>

**GROW
LIFE**



DIA ABERTO DE PRODUTORES
com produtos sustentáveis

Escola de Hotelaria e Turismo de Setúbal

Mostra de Produtos Locais
Showcooking
Conversa aberta

16 de outubro, 2024 | 10h - 14h
Baluarte do Cais, Av. Luísa Todi n.º 5, 2900-461 Setúbal

Esperamos por si!



Uma iniciativa de:
CIÊNCIAS ULISBOA FCIÊNCIAS TURISMO DE PORTUGAL escolas CE3C CHANGE

LIFE121-GC-PT-GROWLIFE-102574225. As ideias e opiniões expressas são das autoras e não refletem necessariamente as da União Europeia ou da CINEA.
Nem a União Europeia nem a CINEA podem ser responsabilizadas pelas mesmas.

 [projeto@growliffe.pt](https://linktr.ee/growliffe)
[GrowLIFE@fc.ul.pt](https://linktr.ee/growliffe)
<https://linktr.ee/growliffe>

**Ciências
ULisboa**

**FCiências^{ID}**
ASSOCIAÇÃO PARA A
INVESTIGAÇÃO E
DESENVOLVIMENTO
DE CIÊNCIAS

**CE3C**
centre for ecology, evolution
and environmental changes

**TURISMO DE
PORTUGAL**

**TURISMO DE
PORTUGAL**  **escolas**

Escola de Hotelaria e Turismo Douro - Lamego — 31/10/2024

Participantes: 125

Alunos: 90

Produtores: 8

Consumidores: 27



Escola de Hotelaria e Turismo Douro - Lamego — 31/10/2024

Mostra



Escola de Hotelaria e Turismo Douro - Lamego — 31/10/2024

Mostra



Escola de Hotelaria e Turismo Douro - Lamego — 31/10/2024

Mostra



Escola de Hotelaria e Turismo Douro - Lamego — 31/10/2024

Prova e Conversa Aberta



Escola de Hotelaria e Turismo Douro - Lamego — 31/10/2024

Prova e Conversa Aberta



Escola de Hotelaria e Turismo Douro - Lamego — 31/10/2024

Prova e Conversa Aberta



Escola de Hotelaria e Turismo Douro - Lamego – 31/10/2024

Conversa Aberta – Ideias-Chave

- Apoiar os pequenos produtores é essencial para promover a biodiversidade, as economias locais e a soberania alimentar.
- Os recursos silvestres possuem um potencial culinário e gastronómico ainda por explorar, oferecendo sabores únicos e oportunidades de inovação.
- Os métodos de produção tradicionais, sustentáveis e locais merecem maior reconhecimento e promoção estratégica no sistema alimentar.
- A colaboração entre produtores e chefs reforça as cadeias de valor e valoriza a integridade dos ingredientes, desde a origem até ao prato.
- Adotar uma cozinha sazonal com ingredientes locais promove a sustentabilidade ambiental e estimula a criatividade gastronómica.
- Proteger as abelhas e apoiar a apicultura são medidas vitais para o equilíbrio ecológico e a segurança alimentar.
- As práticas agrícolas influenciam diretamente a qualidade e o carácter do mel, sublinhando a importância de paisagens sustentáveis.



Escola de Hotelaria e Turismo Douro - Lamego – 31/10/2024

Convite Produtores



CONVITE

A Escola de Hotelaria e Turismo de Douro-Lamego
tem o prazer de o/a convidar para participar no

DIA ABERTO DE PRODUTORES



31 de outubro, 2024 | 14h30 - 17h30

Neste evento poderá mostrar e vender os seus produtos ao público, vê-los transformados em deliciosas iguarias num momento de *Showcooking* e participar numa conversa aberta sobre a importância da agricultura de proximidade.

O evento decorrerá nas instalações da Escola:
Quinta de S. Carlos, Rua Visconde Arneirós 6, 5100-210 Lamego

Esperamos por si!


Cofinanciada pela União Europeia

Uma iniciativa de:
 **Ciências ULisboa**
 **FCiências^{ID}**
LIFE21-GIC-PT-GrowLIFE-101074425. As visões e opiniões expressas são dos autores e não refletem necessariamente as da União Europeia ou CINEA. Nem a União Europeia nem a CINEA poderão ser responsabilizadas pelas mesmas.

 **TURISMO DE PORTUGAL**

 **escolas**

 **CE3C**
centre for ecology, evolution and environmental changes

 **CHANGE**
Network of Change Agents

 **LAMEGO**
Escola de Hotelaria e Turismo

  

projetogrowlife.pt
GrowLIFE@fc.ul.pt
<https://linktr.ee/growlife.pt>





Escola de Hotelaria e Turismo Douro - Lamego — 31/10/2024

Agenda do Evento e Cartaz

AGENDA

DIA ABERTO DE PRODUTORES

Escola de Hotelaria e Turismo de Douro-Lamego, 31 de outubro, 2024

14h30 – 17h30 | Mostra e venda de produtos à comunidade
Produtores: Apavdouro - Associação dos Produtores Agrícolas do Vale do Douro | Associação Inovterra
Fumeiros Porfirio | Rui Pedro Gonçalves | Runimel

16h00 – 17h00 | Degustação de águas aromatizadas e sumos detox: Chefe Jorge Bastos
Showcooking com produtos biológicos: Chefe Hugo Santana
Conversa aberta: Produtores | Chefe Luís Guedes
da Quinta São José do Barrilário | Enóloga Rita Ferreira da Quinta do Ventozelo

17h30 | Encerramento: Dr. Miguel Duarte - Diretor da Escola de Hotelaria e Turismo Douro Lamego | Dr. Francisco Lopes - Presidente da Câmara Municipal de Lamego

DIA ABERTO DE PRODUTORES

com produtos sustentáveis

Escola de Hotelaria e Turismo de Douro-Lamego

Mostra de Produtos Locais

Showcooking
Conversa aberta

31 de outubro, 2024 | 14h30 - 17h30
Quinta de S. Carlos, Rua Visconde Arneirós 6, 5100-210 Lamego

Esperamos por si!



Escola de Hotelaria e Turismo do Porto – 13/11/2024

Participantes: 221

Alunos: 202

Produtores: 7

Consumidores: 12



Escola de Hotelaria e Turismo do Porto – 13/11/2024

Mostra



Escola de Hotelaria e Turismo do Porto – 13/11/2024

Mostra



Escola de Hotelaria e Turismo do Porto – 13/11/2024

Prova e Conversa Aberta



Escola de Hotelaria e Turismo do Porto – 13/11/2024

Prova e Conversa Aberta



Escola de Hotelaria e Turismo do Porto – 13/11/2024

Conversa Aberta – Ideias-Chave

- O mel importado e adulterado prejudica os produtores locais.
- A confiança na alimentação local vem da transparência e das relações diretas.
- Os produtores biológicos de pequena escala enfrentam dificuldades com as exigências do mercado e a logística.
- A cozinha sazonal promove a sustentabilidade e estimula a criatividade dos chefs.
- A educação culinária deve ensinar sustentabilidade e proporcionar experiência prática.
- Os estudantes estão cada vez mais conscientes da alimentação local, sazonal e biológica.
- As instituições públicas enfrentam obstáculos na aquisição de alimentos sustentáveis e locais.
- Apoiar os produtores locais fortalece as economias regionais e a educação.
- A colaboração entre sectores é fundamental para um sistema alimentar justo e resiliente.
- As escolas devem ligar a tradição à inovação e envolver a comunidade.



Escola de Hotelaria e Turismo do Porto – 13/11/2024

Convite Produtores



CONVITE

A Escola de Hotelaria e Turismo do Porto
tem o prazer de o/a convidar para participar no

DIA ABERTO DE PRODUTORES



13 de novembro, 2024 | 09h - 13h

Neste evento poderá mostrar e vender os seus produtos ao público, vê-los transformados em deliciosas iguarias num momento de *Showcooking* e participar numa conversa aberta sobre a importância da agricultura de proximidade.

O evento decorrerá nas instalações da Escola:
Rua da Firmeza 71, 4000-228 Porto

Esperamos por si!



Cofinanciada pela União Europeia

O GrowLIFE é uma iniciativa de:





projetogrowlife.pt
GrowLIFE@fc.ul.pt
<https://linktr.ee/growlife.pt>

LIFE21-GIC-PT-GrowLIFE-101074425. As visões e opiniões expressas são dos autores e não refletem necessariamente as da União Europeia ou CINEA. Nem a União Europeia nem a CINEA poderão ser responsabilizadas pelas mesmas.





Escola de Hotelaria e Turismo do Porto – 13/11/2024

Agenda do Evento e Cartaz



AGENDA

DIA ABERTO DE PRODUTORES



Escola de Hotelaria e Turismo do Porto, 13 de novembro, 2024

09h00 – 13h00 | Mostra e venda de produtos à comunidade
Produtores: Quinta do Pinheiral, Cura e Regeneração
Agrinemus – Produtos Biológicos, Lda. | Shiicoração – Cogumelos
Shiitake Biológicos | Quinta da Lameira – Agricultura Bio
Life Maronesa | Espécie 23 | Humusbio, Lda.

11h00 – 13h00 | Conversa Aberta e Showcooking com produtos biológicos:
Manuela Carvalho – Departamento de Business Intelligence
do Turismo de Portugal | Manuel Semedo – Economia Circular,
Município do Porto

13h00 | Encerramento: Dr. Paulo Morais Vaz – Diretor da EHTP



DIA ABERTO DE PRODUTORES

com produtos sustentáveis

Escola de Hotelaria e Turismo do Porto

Mostra de Produtos Locais
Showcooking
Conversa aberta

13 de novembro, 2024 | 09h - 13h
Rua da Firmeza 71, 4000-228 Porto

Esperamos por si!



Escola de Hotelaria de Viana do Castelo — 14/11/2024

Participantes: 139

Alunos: 96

Produtores: 8

Consumidores: 35



Escola de Hotelaria de Viana do Castelo – 14/11/2024

Mostra



Escola de Hotelaria de Viana do Castelo – 14/11/2024

Mostra



Escola de Hotelaria de Viana do Castelo – 14/11/2024

Prova e Conversa Aberta



Escola de Hotelaria de Viana do Castelo – 14/11/2024

Prova e Conversa Aberta



Escola de Hotelaria de Viana do Castelo – 14/11/2024

Conversa Aberta – Ideias-Chave

- A agricultura local é essencial para melhorar a saúde, reforçar a economia local e promover a sustentabilidade ambiental.
- Organizar eventos como os DAP promove a sensibilização e o diálogo sobre as escolhas alimentares, lembrando-nos de que "somos aquilo que comemos."
- Incentiva-se os alunos das EHT a assumir um papel proativo na promoção de práticas agrícolas sustentáveis, seja na criação dos seus próprios negócios ou colaborando com empregadores.
- As cadeias curtas de abastecimento e as redes alimentares locais são fundamentais para reduzir o impacto ambiental e aumentar a resiliência local.
- A natureza oferece-nos alimentos sazonais que vão ao encontro das nossas necessidades, como frutas ricas em vitamina C (por exemplo, kiwis e laranjas) no inverno, que reforçam o sistema imunitário.
- Localmente, o mercado para produtos biológicos é limitado, assim existe uma necessidade de aumentar a visibilidade e a procura por produtos sazonais e biológicos.

Escola de Hotelaria de Viana do Castelo – 14/11/2024

Convite Produtores



CONVITE

A Escola de Hotelaria e Turismo de Viana do Castelo
tem o prazer de o/a convidar para participar no
DIA ABERTO DE PRODUTORES



14 de novembro, 2024 | 15h - 18h

Neste evento poderá mostrar e vender os seus produtos ao público, vê-los transformados em deliciosas iguarias num momento de *Showcooking* e participar numa conversa aberta sobre a importância da agricultura de proximidade.

O evento decorrerá nas instalações da Escola:
Forte de Santiago da Barra, 4900-350 Viana do Castelo

Esperamos por si!



O GrowLIFE é uma iniciativa de:



projetogrowlife.pt
GrowLIFE@fc.ul.pt
<https://linktr.ee/growlife.pt>

Com o apoio de:



Escola de Hotelaria de Viana do Castelo – 14/11/2024

Agenda do Evento e Cartaz



AGENDA

DIA ABERTO DE PRODUTORES



Escola de Hotelaria e Turismo de Viana do Castelo,
14 de novembro, 2024

15h00 - 16h00 | Mostra e venda de produtos à comunidade
Produtores: Aromáticas Vivas | Enchidos Agramonte
Vale do Caracol | Mel Flor de Viana | Bio Casais

16h00 - 17h30 | Conversa Aberta e Showcooking com produtos biológicos
Monica Esteves – Vale do Caracol – Horticultura Biológica
Cláudia Barrera – GrowLife Project

17h30 | Encerramento
Dra. Helena Cardoso – Diretora da EHT Viana do Castelo





DIA ABERTO DE PRODUTORES

com produtos sustentáveis

Escola de Hotelaria e Turismo de Viana do Castelo

Mostra de Produtos Locais
Showcooking
Conversa aberta

14 de novembro, 2024 | 15h - 18h
Forte de Santiago da Barra, 4900-350 Viana do Castelo

Esperamos por si!



Escola de Hotelaria e Turismo do Algarve (Faro) – 28/11/2024

Participantes: 113

Alunos: 92

Produtores: 15

Consumidores: 6



Escola de Hotelaria e Turismo do Algarve (Faro) – 28/11/2024

Mostra



Escola de Hotelaria e Turismo do Algarve (Faro) – 28/11/2024

Mostra



Escola de Hotelaria e Turismo do Algarve (Faro) – 28/11/2024

Mostra



Escola de Hotelaria e Turismo do Algarve (Faro) – 28/11/2024

Prova



Escola de Hotelaria e Turismo do Algarve (Faro) – 28/11/2024

Prova



Escola de Hotelaria e Turismo do Algarve (Faro) – 28/11/2024

Conversa Aberta



Escola de Hotelaria e Turismo do Algarve (Faro) – 28/11/2024

Conversa Aberta



Escola de Hotelaria e Turismo do Algarve (Faro) – 28/11/2024

Conversa Aberta – Ideias-Chave

- Ingredientes locais, sustentáveis e biológicos não são apenas fontes de sabor – são motores de uma gastronomia ética e ambientalmente consciente.
- Reforçar a ligação entre a educação e a agricultura promove a inovação e a criação de valor a longo prazo, no setor alimentar.
- A formação em cozinha deve ir além da técnica, desafiando os estudantes a inovar, responder às necessidades do mercado e a comprometer-se com a sustentabilidade.
- A colaboração com produtores locais enriquece a aprendizagem dos alunos e evidencia o papel da gastronomia no apoio às economias e ecossistemas regionais.
- As escolas desempenham um papel fundamental na formação de futuros profissionais capazes de liderar com criatividade, sustentabilidade e respeito pelos recursos locais.
- Partilhar as histórias dos produtores aprofunda a compreensão dos desafios associados à produção alimentar e promove a empatia e a transparência ao longo da cadeia alimentar.



Escola de Hotelaria e Turismo do Algarve (Faro) – 28/11/2024

Convite Produtores



CONVITE

A Escola de Hotelaria e Turismo do Algarve
tem o prazer de o/a convidar para participar no

DIA ABERTO DE PRODUTORES



28 de novembro, 2024 | 10h – 13h

Neste evento poderá mostrar e vender os seus produtos ao público, vê-los transformados em deliciosas iguarias num momento de *Showcooking* e participar numa conversa aberta sobre a importância da agricultura de proximidade.

O evento decorrerá nas instalações da Escola:
Largo de São Francisco, 8000-142 Faro

Esperamos por si!

O GrowLIFE é uma iniciativa de:



LIFE21-GIC-PT-GrowLIFE-101074425. As visões e opiniões expressas são dos autores e não refletem necessariamente as da União Europeia ou CINEA. Nem a União Europeia nem a CINEA poderão ser responsabilizadas pelas mesmas.

Com o apoio de:



projeto-growlife.pt
GrowLIFE@fc.ul.pt
<https://linktr.ee/growlife.pt>





Escola de Hotelaria e Turismo do Algarve (Faro) – 28/11/2024

Agenda do Evento e Cartaz

GROW LIFE

AGENDA

DIA ABERTO DE PRODUTORES

Escola de Hotelaria e Turismo do Algarve,
28 de novembro, 2024

10h00 – 13h00 | Mostra e venda de produtos à comunidade
Produtores: Agrimenta – Produtos hortícolas | Monte Cau –
Cogumelos Shiitake Biológicos | Ismael Saúde – Apicultor
Portal dos Queijos – laticínios | Ria Fresh – Verduras da Ria

11h30 – 13h00 | Conversa Aberta e *Showcooking* com produtos biológicos
Demonstração de águas aromatizadas e cocktails sem álcool
Conversa – “Promoção de circuitos curtos- alimentação
saudável e sustentável”
Intervenientes: Produtores; consumidores; Chefs; alunos;
GrowLife; RevitAlgarve

13h00 | Encerramento: Paula Vicente – Diretora da EHTA | Sophie
Matias – Vereadora da Câmara Municipal de Faro

© GROW LIFE e todos os direitos reservados. Este é um projeto financiado pela Comissão Europeia. O conteúdo não reflete necessariamente a opinião da Comissão Europeia ou da GROW LIFE. A GROW LIFE não se responsabiliza por qualquer erro ou omissão.

GROW LIFE

DIA ABERTO DE PRODUTORES

com produtos sustentáveis

Escola de Hotelaria e Turismo do Algarve

Mostra de Produtos Locais
Showcooking
Conversa aberta

28 de novembro, 2024 | 10h – 13h
Largo de São Francisco, 8000-142 Faro

Esperamos por si!

© GROW LIFE e todos os direitos reservados. Este é um projeto financiado pela Comissão Europeia. O conteúdo não reflete necessariamente a opinião da Comissão Europeia ou da GROW LIFE. A GROW LIFE não se responsabiliza por qualquer erro ou omissão.



Escola de Hotelaria e Turismo de Lisboa – 31/01/2025

Participantes: 149
Alunos: 32
Produtores: 7
Consumidores: 110



Escola de Hotelaria e Turismo de Lisboa — 31/01/2025

Mostra



Escola de Hotelaria e Turismo de Lisboa — 31/01/2025

Mostra



Escola de Hotelaria e Turismo de Lisboa — 31/01/2025

Mostra



Escola de Hotelaria e Turismo de Lisboa — 31/01/2025

Mostra



Escola de Hotelaria e Turismo de Lisboa — 31/01/2025

Prova e Conversa Aberta



Escola de Hotelaria e Turismo de Lisboa — 31/01/2025

Prova e Conversa Aberta



Escola de Hotelaria e Turismo de Lisboa — 31/01/2025

Prova e Conversa Aberta



Escola de Hotelaria e Turismo de Lisboa — 31/01/2025

Conversa Aberta — Ideias-Chave

- Compreender a origem e as histórias por detrás dos alimentos reforça a ligação entre as pessoas e a terra.
- A diversidade nos sistemas alimentares é essencial para o equilíbrio e a sustentabilidade.
- Comer é um ato cultural que preserva a memória e o património biocultural.
- As transições agroecológicas têm raízes na tradição, na memória e nas histórias da agricultura intergeracional.
- Sistemas alimentares sustentáveis nas cidades são centrais para os objetivos climáticos, especialmente a neutralidade carbónica.
- As cadeias de abastecimento alimentar de longa distância acarretam custos sociais e ambientais ocultos, incluindo a perda de produção local e o aumento do desperdício.
- As cadeias curtas de abastecimento reduzem o impacto ambiental e preservam as economias locais.
- As escolhas dos consumidores refletem valores fundamentais, como a justiça e a dignidade humana na produção de alimentos.
- A educação sobre a origem dos alimentos e a sustentabilidade são essenciais para transformar o Sistema Alimentar.



Escola de Hotelaria e Turismo de Lisboa – 31/01/2025

Convite Produtores



CONVITE

A Escola de Hotelaria e Turismo de Lisboa
tem o prazer de o/a convidar para participar no

DIA ABERTO DE PRODUTORES



31 de janeiro, 2025 | 14h30 – 17h30

Neste evento poderá mostrar e vender os seus produtos ao público, vê-los transformados em deliciosas iguarias num momento de *Showcooking* e participar numa conversa aberta sobre a importância da agricultura de proximidade.

O evento decorrerá nas instalações do Hotel da Estrela
Rua Saraiva de Carvalho 35, 1250-241 Lisboa

Esperamos por si!



O GrowLIFE é uma iniciativa de:



LIFE21-GIC-PT-GrowLIFE-101074425 As visões e opiniões expressas são dos autores e não refletem necessariamente as da União Europeia ou CINEA. Nem a União Europeia nem a CINEA poderão ser responsabilizadas pelas mesmas.



projetogrowlife.pt
GrowLIFE@fc.ul.pt
<https://linktr.ee/growlife.pt>





Escola de Hotelaria e Turismo de Lisboa – 31/01/2025

Agenda do Event e Cartaz



AGENDA

DIA ABERTO DE PRODUTORES



Escola de Hotelaria e Turismo de Lisboa,
31 de janeiro, 2025

14h30 – 16h00 | Mostra e venda de produtos à comunidade
Produtores: Salina Greens | Pão do Farinha | Horta D'Carla
Papinhas do Sebastião | Landscape Farm | Muka | Firmino
Jesus (Agricultura Biológica)
Talho das Manas

16h00 – 17h30 | *Showcooking*
Conversa aberta sobre a importância da agricultura de proximidade



O Grow LIFE é uma iniciativa de:

19471-GC-PT-Grow LIFE-102274425. As vistas e opiniões expressas são dos autores e não refletem necessariamente as da União Europeia ou da CINEA. Não se pode responsabilizar a CINEA por qualquer utilização indevida das mesmas.



DIA ABERTO DE PRODUTORES

com produtos sustentáveis

Escola de Hotelaria e Turismo de Lisboa

Mostra de Produtos Locais
Showcooking
Conversa aberta

31 de janeiro, 2025 | 14h30 – 17h30
Hotel da Estrela - Rua Saraiva de Carvalho 35, 1250-241 Lisboa

Esperamos por si!



O Grow LIFE é uma iniciativa de:

19471-GC-PT-Grow LIFE-102274425. As vistas e opiniões expressas são dos autores e não refletem necessariamente as da União Europeia ou da CINEA. Não se pode responsabilizar a CINEA por qualquer utilização indevida das mesmas.



Escola de Hotelaria do Oeste (Caldas da Rainha) – 12/03/2025

Participantes: 72
Alunos: 50
Produtores: 7
Consumidores: 15



Escola de Hotelaria do Oeste (Caldas da Rainha) – 12/03/2025

Mostra



Escola de Hotelaria do Oeste (Caldas da Rainha) – 12/03/2025

Mostra



Escola de Hotelaria do Oeste (Caldas da Rainha) – 12/03/2025

Prova e Conversa Aberta



Escola de Hotelaria do Oeste (Caldas da Rainha) – 12/03/2025

Prova e Conversa Aberta





Escola de Hotelaria do Oeste (Caldas da Rainha) – 12/03/2025

Conversa Aberta – Ideias-Chave

- As escolhas alimentares têm impacto na nossa saúde, no ambiente e na economia global – uma educação alimentar mais sólida é essencial.
- A verdadeira sustentabilidade baseia-se em práticas como a rotação de culturas, adubos verdes, compostagem e controlo natural de pragas, e não apenas em mecanismos de certificação.
- Os mercados locais e as cadeias curtas de abastecimento alimentar geram confiança e reforçam os laços comunitários.
- Os produtores de pequena escala enfrentam desafios políticos e regulamentares, sendo frequentemente excluídos dos programas de apoio financeiro mais abrangentes.
- As Escolas de Hotelaria e Turismo desempenham um papel fundamental na ligação entre os estudantes e os produtores, promovendo práticas sustentáveis.
- Os custos dos alimentos deveriam refletir o seu impacto na saúde – dietas sazonais e sustentáveis podem ajudar a reduzir despesas com cuidados de saúde a longo prazo.



Escola de Hotelaria do Oeste (Caldas da Rainha) – 12/03/2025

Convite – Produtores



CONVITE

A Escola de Hotelaria e Turismo do Oeste

tem o prazer de o/a convidar para participar no

DIA ABERTO DE PRODUTORES



12 de março, 2025 | 10h às 13h

Neste evento poderá mostrar e vender os seus produtos ao público, vê-los transformados em deliciosas iguarias num momento de *Showcooking* e participar numa conversa aberta sobre a importância da agricultura de proximidade.

O evento decorrerá nas instalações da Escola:
Praça da Universidade - Edifício 2, 2500-208 Caldas da Rainha

Esperamos por si!



O GrowLIFE é uma iniciativa de:



projetogrowlife.pt
GrowLIFE@fcu.pt
<https://linktr.ee/growlife.pt>

Com o apoio de:



Co-financiado pela União Europeia

LIFE21-CIC-PT-GrowLIFE-101074425. As visões e opiniões expressas são dos autores e não refletem necessariamente as da União Europeia ou CINEA. Nem a União Europeia nem a CINEA poderão ser responsabilizadas pelas mesmas.





Escola de Hotelaria do Oeste (Caldas da Rainha) – 12/03/2025

Agenda do Evento e Cartaz

GROW LIFE

AGENDA

DIA ABERTO DE PRODUTORES

Escola de Hotelaria e Turismo do Oeste | 12 de março, 2025

10h00 - 13h00 | Mostra e venda de produtos à comunidade
Produtores: António Martins | Entrecepas, Sociedade Agrícola | Horta do Pé Descalço | Quintal Urbano
Mercado Biológico de Óbidos | Sabor BIO

11h30 - 13h00 | Showcooking
Conversa aberta sobre a importância da agricultura de proximidade.

Colaborado pela União Europeia

O GROW LIFE é uma iniciativa do:

Caldeiras ULisboa FCiências^{ID} TURISMO DE PORTUGAL escolas CE3C CHANGE

LIFE21-GIC-PT-GROWLIFE-101074-025. As atividades aqui descritas expressam as opiniões dos autores e não representam necessariamente as da União Europeia ou da CINEA. Nem a União Europeia nem a CINEA podem ser responsabilizadas pelas mesmas.

projeto@growlife.pt
GrowLIFE@fcult.pt
https://linktr.ee/growlife.pt

Com o apoio de:
Obidos

GROW LIFE

DIA ABERTO DE PRODUTORES

com produtos sustentáveis

Escola de Hotelaria e Turismo do Oeste

Mostra de Produtos Locais
Showcooking
Conversa aberta

12 de março, 2025 | 10h - 13h
Praça da Universidade - Edifício 2, 2500-208 Caldas da Rainha

Esperamos por si!

Colaborado pela União Europeia

O GROW LIFE é uma iniciativa do:

Caldeiras ULisboa FCiências^{ID} TURISMO DE PORTUGAL escolas CE3C CHANGE

LIFE21-GIC-PT-GROWLIFE-101074-025. As atividades aqui descritas expressam as opiniões dos autores e não representam necessariamente as da União Europeia ou da CINEA. Nem a União Europeia nem a CINEA podem ser responsabilizadas pelas mesmas.

projeto@growlife.pt
GrowLIFE@fcult.pt
https://linktr.ee/growlife.pt

Com o apoio de:
Obidos



Escola de Hotelaria e Turismo do Estoril — 13/03/2025

Participantes: 90
Alunos: 67
Produtores: 7
Consumidores: 16



Escola de Hotelaria e Turismo do Estoril – 13/03/2025

Mostra



Escola de Hotelaria e Turismo do Estoril — 13/03/2025

Mostra



Escola de Hotelaria e Turismo do Estoril — 13/03/2025

Mostra



Escola de Hotelaria e Turismo do Estoril — 13/03/2025

Prova e Conversa Aberta



Escola de Hotelaria e Turismo do Estoril — 13/03/2025

Prova e Conversa Aberta



Escola de Hotelaria e Turismo do Estoril — 13/03/2025

Conversa Aberta — Ideias-Chave

- Reforçar a ligação entre as escolas, os produtores e a comunidade local é essencial para transformar os sistemas alimentares e construir um futuro mais sustentável e consciente.
- Os desafios da produção local, como a instabilidade climática ou as dificuldades de distribuição, sublinham a necessidade urgente de práticas regenerativas e soluções colaborativas.
- O respeito pela terra e pelos ciclos da natureza foi central na discussão: desde a compostagem com algas e cogumelos até o pastoreio de animais, tudo começa com o cuidado pela terra.
- Cozinhar também é uma forma de educação: valorizar o produto como um todo, reduzir o desperdício e simplificar para dar destaque aos ingredientes frescos.
- A literacia alimentar é fundamental: compreender as histórias, os processos e os impactos dos alimentos permite fazer escolhas mais informadas.
- Eventos como o DAP promovem uma cultura alimentar mais próxima, mais justa e enraizada em valores de sustentabilidade e colaboração.



Escola de Hotelaria e Turismo do Estoril – 13/03/2025

Convite Produtores



CONVITE

A Escola de Hotelaria e Turismo do Estoril
tem o prazer de o/a convidar para participar no

DIA ABERTO DE PRODUTORES



13 de março, 2025 | 14h30 às 17h30

Neste evento poderá mostrar e vender os seus produtos ao público, vê-los transformados em deliciosas iguarias num momento de *Showcooking* e participar numa conversa aberta sobre a importância da agricultura de proximidade.

O evento decorrerá nas instalações da Escola:
Av. Condes de Barcelona 2769-510 Estoril

Esperamos por si!



O GrowLIFE é uma iniciativa de:





projeto-growlife.pt
GrowLIFE@fc.ul.pt
<https://linktr.ee/growlife.pt>

Com o apoio de:



LIFE21-GIC-PT-GrowLIFE-101074425. As visões e opiniões expressas são dos autores e não refletem necessariamente as da União Europeia ou CINEA. Nem a União Europeia nem a CINEA poderão ser responsabilizadas pelas mesmas.





Escola de Hotelaria e Turismo do Estoril — 13/03/2025

Agenda do Evento e Cartaz

GROW LIFE

AGENDA

DIA ABERTO DE PRODUTORES

Escola de Hotelaria e Turismo do Estoril | 13 de março, 2025

14h30 - 17h30 | Mostra e venda de produtos à comunidade
Produtores: Cantinho dos Pimpões | Família Nicolau | Nãm Mushroom | Peter Pão | Quinta do Pisão — Cascais Ambiente | Talho das Manas | WISSI — Atlantic Vegetables

16h30 - 17h30 | Showcooking
Conversa aberta sobre a importância da agricultura de proximidade.

O GrowLIFE é uma iniciativa do: [projeto@growlife.pt](https://linktr.ee/growlife.pt) [GrowLIFE@fcul.pt](https://linktr.ee/growlife.pt) <https://linktr.ee/growlife.pt>

Com o apoio de: **CASCAIS**

GROW LIFE

DIA ABERTO DE PRODUTORES

com produtos sustentáveis

Escola de Hotelaria e Turismo do Estoril

Mostra de Produtos Locais

Showcooking

Conversa aberta

13 de março, 2025 | 14h30 - 17h30
Av. Condes de Barcelona 2769-510 Estoril

Esperamos por si!

O GrowLIFE é uma iniciativa do: [projeto@growlife.pt](https://linktr.ee/growlife.pt) [GrowLIFE@fcul.pt](https://linktr.ee/growlife.pt) <https://linktr.ee/growlife.pt>

Com o apoio de: **CASCAIS**



Escola de Hotelaria e Turismo de Portimão – 25/03/2025

Participantes: 83
Alunos: 50
Produtores: 9
Consumidores: 24



Escola de Hotelaria e Turismo de Portimão – 25/03/2025

Mostra



Escola de Hotelaria e Turismo de Portimão – 25/03/2025

Mostra



Escola de Hotelaria e Turismo de Portimão – 25/03/2025

Prova e Conversa Aberta



Escola de Hotelaria e Turismo de Portimão – 25/03/2025

Prova e Conversa Aberta



Escola de Hotelaria e Turismo de Portimão – 25/03/2025

Prova e Conversa Aberta



Escola de Hotelaria e Turismo de Portimão – 25/03/2025

Prova e Conversa Aberta



Escola de Hotelaria e Turismo de Portimão – 25/03/2025

Prova e Conversa Aberta



Escola de Hotelaria e Turismo de Portimão – 25/03/2025

Conversa Aberta – Ideias-Chave

- A educação tem um papel essencial na promoção da sustentabilidade, com ênfase em dotar as futuras gerações com o conhecimento necessário para agir.
- A agricultura regenerativa utiliza técnicas para construir uma relação mais harmoniosa entre a agricultura, o ambiente e a produção de alimentos.
- Embora haja uma crescente consciencialização, são necessários maiores esforços para envolver as comunidades locais em práticas sustentáveis e incentivar uma participação mais ampla.
- A imprevisibilidade da agricultura biológica e a necessidade de equilibrar a sustentabilidade com as exigências do mercado ilustram, algumas complexidades de alcançar a sustentabilidade a longo prazo.
- A colaboração entre produtores, as Escolas e os consumidores demonstra como os esforços coletivos podem impulsionar mudanças significativas rumo a um futuro mais sustentável.

Escola de Hotelaria e Turismo de Portimão – 25/03/2025

Convite Produtores



CONVITE

A Escola de Hotelaria e Turismo de Portimão
tem o prazer de o/a convidar para participar no

DIA ABERTO DE PRODUTORES



25 de março, 2025 | 14h30 às 17h30

Neste evento poderá mostrar e vender os seus produtos ao público, vê-los transformados em deliciosas iguarias num momento de *Showcooking* e participar numa conversa aberta sobre a importância da agricultura de proximidade.

O evento decorrerá nas instalações da Escola:
R. Prof. Dr. Montalvão Marques, 8500-722 Portimão

Esperamos por si!



O GrowLIFE é uma iniciativa de:









projeto-growlife.pt
GrowLIFE@fc.ul.pt
<https://linktr.ee/growlife.pt>

Com o apoio de:






Escola de Hotelaria e Turismo de Portimão – 25/03/2025

Agenda do Evento e Cartaz



AGENDA

DIA ABERTO DE PRODUTORES



Escola de Hotelaria e Turismo de Portimão | 25 de março, 2025

14h30 - 17h30 | Mostra e venda de produtos à comunidade
Produtores: Agrimenta | Cabeço da Eira | Monte da Casteleja | Padaria Santa Isabel | Quinta das Castelhanas | Quinta do Vale da Lama | Salivitaie | Maria de Jesus

16h30 - 17h30 | Showcooking
Conversa aberta sobre a importância da agricultura de proximidade.

O GrowLIFE é uma iniciativa de:
Ciências ULisboa, FCIÊNCIAS ID, ESCOLAS, CE3C, CHANGE, e outras.
LIFE21-GIC-PT-GrowLIFE 101074425. As visões e opiniões expressas são dos autores e não refletem necessariamente as da União Europeia ou CINEA.
Nem a União Europeia nem a CINEA poderão ser responsabilizadas pelas mesmas.

Com o apoio de:
Portimão, VENTURA, e outras.

projeto-growlife.pt
GrowLIFE@fcu.pt
https://linktr.ee/growlife.pt



DIA ABERTO DE PRODUTORES

com produtos sustentáveis

Escola de Hotelaria e Turismo de Portimão

Mostra de Produtos Locais
Showcooking
Conversa aberta

25 de março, 2025 | 14h30 - 17h30
R. Prof. Dr. Montalvão Marques, 8500-722 Portimão

Esperamos por si!

O GrowLIFE é uma iniciativa de:
Ciências ULisboa, FCIÊNCIAS ID, ESCOLAS, CE3C, CHANGE, e outras.
LIFE21-GIC-PT-GrowLIFE 101074425. As visões e opiniões expressas são dos autores e não refletem necessariamente as da União Europeia ou CINEA.
Nem a União Europeia nem a CINEA poderão ser responsabilizadas pelas mesmas.

Com o apoio de:
Portimão, VENTURA, e outras.

projeto-growlife.pt
GrowLIFE@fcu.pt
https://linktr.ee/growlife.pt



Escola de Hotelaria e Turismo de V. R. de St. António — 26/03/2025

Participantes: 125

Alunos: 90

Produtores: 8

Consumidores: 27



Escola de Hotelaria e Turismo de V. R. de St. António – 26/03/2025

Mostra



Escola de Hotelaria e Turismo de V. R. de St. António – 26/03/2025

Mostra



Escola de Hotelaria e Turismo de V. R. de St. António – 26/03/2025

Mostra



Escola de Hotelaria e Turismo de V. R. de St. António — 26/03/2025

Prova e Conversa Aberta



Escola de Hotelaria e Turismo de V. R. de St. António — 26/03/2025

Prova e Conversa Aberta



Escola de Hotelaria e Turismo de V. R. de St. António — 26/03/2025

Prova e Conversa Aberta



Escola de Hotelaria e Turismo de V. R. de St. António — 26/03/2025

Prova e Conversa Aberta



Escola de Hotelaria e Turismo de V. R. de St. António – 26/03/2025

Conversa Aberta – Ideias-Chave

- A valorização de produtos é crucial para reduzir a pegada de carbono e apoiar as cadeias curtas agroalimentares.
- A simplicidade no uso de ingredientes frescos e locais mostra como a sustentabilidade pode melhorar o sabor e o valor nutricional.
- O comportamento dos consumidores continua a ser um desafio, especialmente no que toca à aceitação de produtos sazonais e menos familiares.
- A educação e a integração da sustentabilidade nos currículos são fundamentais para moldar as práticas das futuras gerações.
- A agroecologia e a agricultura regenerativa foram sãos essenciais para proteger o ambiente e melhorar a produtividade dos solos.
- A colaboração entre escolas, agricultores e autoridades locais é essencial para promover mudanças significativas.
- O património agrícola local deve ser preservado e celebrado, pois pode contribuir de forma valiosa para o ambiente e para a economia.



Escola de Hotelaria e Turismo de V. R. de St. António – 26/03/2025

Convite Produtores



CONVITE

A Escola de Hotelaria e Turismo de Vila Real de Santo António
tem o prazer de o/a convidar para participar no

DIA ABERTO DE PRODUTORES



26 de março, 2025 | 10h00 às 13h00

Neste evento poderá mostrar e vender os seus produtos ao público, vê-los transformados em deliciosas iguarias num momento de *Showcooking* e participar numa conversa aberta sobre a importância da agricultura de proximidade.

O evento decorrerá nas instalações da Escola:
Rua Teófilo Braga 8900-303 Vila Real de Santo António

Esperamos por si!

O GrowLIFE é uma iniciativa de:



LIFE21-GIC-PT-GrowLIFE-101074425. As visões e opiniões expressas são dos autores e não refletem necessariamente as da União Europeia ou CINEA. Nem a União Europeia nem a CINEA poderão ser responsabilizadas pelas mesmas.

Com o apoio de:



projetogrowlife.pt
GrowLIFE@fc.ul.pt
<https://linktr.ee/growlife.pt>



Escola de Hotelaria e Turismo de V. R. de St. António — 26/03/2025

Agenda do Evento e Cartaz



AGENDA

DIA ABERTO DE PRODUTORES



Escola de Hotelaria e Turismo de Vila Real de Sto. António | 26 de março, 2025

10h00 - 13h00 | Mostra e venda de produtos à comunidade
 Produtores: ANCCRAL - Associação Nacional dos Criadores de Caprinos Raça Algarvia | Confraria do Figo da Índia | Feito no Zambujal | Nuno Pinto Cardoso | Quinta da Fornalha | Quinta Padre Filipe | Terras do Sal

11h30 - 13h00 | Showcooking
 Conversa aberta sobre a importância da agricultura de proximidade.

O GrowLIFE é uma iniciativa de:

LIFE21-GC-PT-GrowLIFE-101074423. As visões e opiniões expressas são dos autores e não refletem necessariamente as da União Europeia ou CNEA. Nem a União Europeia nem a CNEA poderão ser responsabilizadas pelas mesmas.




DIA ABERTO DE PRODUTORES

com produtos sustentáveis

Escola de Hotelaria e Turismo de Vila Real de Santo António

Mostra de Produtos Locais
Showcooking
Conversa aberta

26 de março, 2025 | 10h00 - 13h00
 Rua Teófilo Braga 8900-303 Vila Real de Santo António

Esperamos por si!

O GrowLIFE é uma iniciativa de:

LIFE21-GC-PT-GrowLIFE-101074423. As visões e opiniões expressas são dos autores e não refletem necessariamente as da União Europeia ou CNEA. Nem a União Europeia nem a CNEA poderão ser responsabilizadas pelas mesmas.

Escola de Hotelaria e Turismo de Coimbra – 02/04/2025

Participantes: 125

Alunos: 90

Produtores: 10

Consumidores: 25



Escola de Hotelaria e Turismo de Coimbra – 02/04/2025

Mostra



Escola de Hotelaria e Turismo de Coimbra – 02/04/2025

Mostra



Escola de Hotelaria e Turismo de Coimbra – 02/04/2025

Mostra



Escola de Hotelaria e Turismo de Coimbra – 02/04/2025

Mostra



Escola de Hotelaria e Turismo de Coimbra – 02/04/2025

Mostra



Escola de Hotelaria e Turismo de Coimbra – 02/04/2025

Prova e Conversa Aberta



Escola de Hotelaria e Turismo de Coimbra – 02/04/2025

Prova e Conversa Aberta



Escola de Hotelaria e Turismo de Coimbra – 02/04/2025

Conversa Aberta – Ideias-Chave

- Os produtores privilegiam a qualidade em detrimento da quantidade, adotando práticas biológicas e introduzindo produtos inovadores, como o yacon e a kombucha.
- Os princípios da economia circular estão fortemente integrados na produção sustentável, com foco na reutilização de subprodutos (por exemplo, “mel de água”) e na compostagem, de forma a fechar o ciclo do processo produtivo.
- A colaboração entre chefs e produtores, aliada a iniciativas educativas, é fundamental para a disseminação de práticas sustentáveis, especialmente entre estudantes de cozinha.
- Apesar dos benefícios, a capacidade de produção limitada representa frequentemente um desafio para responder às exigências dos restaurantes, enquanto os obstáculos burocráticos dificultam o processo de certificação da agricultura sustentável.
- A adoção de preços justos, a aceitação de produtos “feios” e os esforços para reduzir o desperdício alimentar são componentes essenciais de um sistema alimentar mais sustentável.
- O apoio às raças autóctones e aos produtos locais contribui significativamente para a preservação da biodiversidade e para o fortalecimento de uma cultura alimentar resiliente.



Escola de Hotelaria e Turismo de Coimbra – 02/04/2025

Convite Produtores



CONVITE

A Escola de Hotelaria e Turismo de Coimbra
tem o prazer de o/a convidar para participar no

DIA ABERTO DE PRODUTORES



2 de abril, 2025 | 14h30 às 18h30

Neste evento poderá mostrar e vender os seus produtos ao público, vê-los transformados em deliciosas iguarias num momento de *Showcooking* e participar numa conversa aberta sobre a importância da agricultura de proximidade.

O evento decorrerá nas instalações da Escola:
Rua Teófilo Braga - Quinta da Boavista, 3030-076 Coimbra

Esperamos por si!



Co-financiado pela União Europeia

O GrowLIFE é uma iniciativa de:



LIFE21-GIC-PT-GrowLIFE-101074425. As visões e opiniões expressas são dos autores e não refletem necessariamente as da União Europeia ou CINEA. Nem a União Europeia nem a CINEA poderão ser responsabilizadas pelas mesmas.

Com o apoio de:



projeto-growlife.pt
GrowLIFE@fc.ul.pt
<https://linktr.ee/growlife.pt>







Escola de Hotelaria e Turismo de Coimbra – 02/04/2025

Agenda do Evento e Cartaz



AGENDA

DIA ABERTO DE PRODUTORES



Escola de Hotelaria e Turismo de Coimbra | 02 de abril, 2025

14h30 - 18h30 | Mostra e venda de produtos à comunidade
Produtores: Green Flavours | Keep Fresh | O Regaço | Yacon Portugal | Dona Rosa Agricultura Biológica | GoldenCap | Quinta do Zorro - galinhas de raças autóctones | DBee -Mel e Polen do Mondego | Serra Lusa Aromas e Sabores

15h30 - 18h30 | Showcooking
Conversa aberta sobre sustentabilidade e circularidade.



O GrowLIFE é uma iniciativa de

CIÊNCIAS ULISBOA

FCIÊNCIAS

TURISMO DE PORTUGAL

escolas

CE3C

CHANGE

projeto growlife.pt
GrowLIFE@fcu.pt
https://linktr.ee/growlife.pt

Com o apoio de
COIMBRA

LIPE21-GC-PT-GrowLIFE-101074425. As visões e opiniões expressas são dos autores e não refletem necessariamente as da União Europeia ou CINEA. Nem a União Europeia nem a CINEA podem ser responsabilizadas pelas mesmas.



DIA ABERTO DE PRODUTORES

com produtos sustentáveis

Escola de Hotelaria e Turismo de Coimbra

Mostra de Produtos Locais
Showcooking
Conversa aberta

2 de abril, 2025 | 14h30 - 18h30
Rua Teófilo Braga - Quinta da Boavista, 3030-076 Coimbra

Esperamos por si!



O GrowLIFE é uma iniciativa de

CIÊNCIAS ULISBOA

FCIÊNCIAS

TURISMO DE PORTUGAL

escolas

CE3C

CHANGE

projeto growlife.pt
GrowLIFE@fcu.pt
https://linktr.ee/growlife.pt

Com o apoio de
COIMBRA

LIPE21-GC-PT-GrowLIFE-101074425. As visões e opiniões expressas são dos autores e não refletem necessariamente as da União Europeia ou CINEA. Nem a União Europeia nem a CINEA podem ser responsabilizadas pelas mesmas.



Escola de Hotelaria e Turismo de Portalegre – 29/04/2025

Participantes: 85

Alunos: 70

Produtores: 6

Consumidores: 9



Escola de Hotelaria e Turismo de Portalegre – 29/04/2025

Mostra



Escola de Hotelaria e Turismo de Portalegre – 29/04/2025

Mostra



Escola de Hotelaria e Turismo de Portalegre – 29/04/2025

Mostra



Escola de Hotelaria e Turismo de Portalegre – 29/04/2025

Prova e Conversa Aberta



Escola de Hotelaria e Turismo de Portalegre – 29/04/2025

Prova e Conversa Aberta



Escola de Hotelaria e Turismo de Portalegre – 29/04/2025

Prova e Conversa Aberta



Escola de Hotelaria e Turismo de Portalegre – 29/04/2025

Prova e Conversa Aberta



Escola de Hotelaria e Turismo de Portalegre – 29/04/2025

Conversa Aberta – Ideias-Chave

- Dar prioridade a ingredientes sazonais e de origem local contribui para a redução do desperdício e promove a resiliência dos sistemas alimentares.
- Práticas como a rotação de culturas, a compostagem e o controlo natural de pragas preservam a saúde do solo e a biodiversidade.
- A reutilização de materiais, a redução do desperdício alimentar e a transformação de subprodutos em novos bens contribuem para uma maior eficiência na utilização dos recursos.
- Apoiar a agricultura diversificada, de pequena escala, ajuda a proteger os ecossistemas e o património cultural.
- A distribuição personalizada favorece a confiança, a transparência e cadeias de valor mais justas.
- As alterações climáticas, a escassez de mão de obra, os processos de certificação complexos, a disponibilidade e qualidade da água, bem como a utilização de agroquímicos nocivos, continuam a ser grandes desafios para os agricultores.
- Os alimentos de alta qualidade devem ser valorizados pela sua origem, sabor e sustentabilidade – e não apenas pela aparência.
- A defesa de políticas que reconheçam as práticas sustentáveis, apoiem as bioregiões e reduzam os entraves burocráticos deve também ser uma prioridade.



Escola de Hotelaria e Turismo de Portalegre – 29/04/2025

Convite Produtores



CONVITE

A Escola de Hotelaria e Turismo de Portalegre
tem o prazer de o/a convidar para participar no

DIA ABERTO DE PRODUTORES



29 de abril, 2025 | 10h00 às 13h00

Neste evento poderá mostrar e vender os seus produtos ao público, vê-los transformados em deliciosas iguarias num momento de *Showcooking* e participar numa conversa aberta sobre a importância da agricultura de proximidade.

O evento decorrerá nas instalações da Escola:
Rua Dona Iria Gonçalves Pereira, Travessa de S. Francisco nº 20, 7300-298 Portalegre

Esperamos por si!



O GrowLIFE é uma iniciativa de:



projeto-growlife.pt
GrowLIFE@fc.ul.pt
<https://linktr.ee/growlife.pt>

Com o apoio de:





Escola de Hotelaria e Turismo de Portalegre – 29/04/2025

Agenda do Evento e Cartaz



AGENDA

DIA ABERTO DE PRODUTORES



Escola de Hotelaria e Turismo de Portalegre | 29 de abril, 2025

10h00 - 13h00 | **Mostra e venda de produtos à comunidade**
Produtores: Bioalentejanices | Almojanda | Almuvide | Mel Monte Novo | Nave Mãe | Viveiro Campesino

11h00 - 13h00 | **Showcooking**
Conversa aberta sobre sustentabilidade e circularidade.



O GrowLIFE é uma iniciativa de

LIFE21-GIC-PT-GrowLIFE-105074425. As visões e opiniões expressas são dos autores e não refletem necessariamente as da União Europeia ou CINEA. Nem a União Europeia nem a CINEA podem ser responsabilizadas pelas mesmas.



DIA ABERTO DE PRODUTORES

com produtos sustentáveis

Escola de Hotelaria e Turismo de Portalegre

Mostra de Produtos Locais
Showcooking
Conversa aberta

29 de abril, 2025 | 10h00 - 13h00
Rua Dona Iria Gonçalves Pereira, Travessa de S. Francisco nº 20,
7300-298 Portalegre

Esperamos por si!



O GrowLIFE é uma iniciativa de

LIFE21-GIC-PT-GrowLIFE-105074425. As visões e opiniões expressas são dos autores e não refletem necessariamente as da União Europeia ou CINEA. Nem a União Europeia nem a CINEA podem ser responsabilizadas pelas mesmas.



Folheto Informativo

Este questionário foi elaborado no âmbito do projeto **GrowLIFE** (LIFE21-GIC-PT-GrowLIFE-101074425), uma colaboração entre a equipa da Caravana AgroEcológica da Faculdade de Ciências da Universidade de Lisboa e o Turismo de Portugal, financiado pelo programa LIFE para o Ambiente e a Ação Climática.

A missão do GrowLIFE é promover a transição para um Sistema Alimentar mais sustentável, tendo três grandes objetivos: assegurar uma alimentação saudável acessível a todos, promover a subsistência socioeconómica dos agricultores e proteger o meio ambiente. Para atingir estes objetivos, o projeto irá promover a colaboração entre os vários atores do sistema alimentar, incluindo produtores agrícolas, decisores políticos, *Chefs* e consumidores.

Este questionário é dirigido aos consumidores (público-geral) que participam nos Dias Abertos de Produtores, e foi desenhado com o intuito de:

1. Caracterizar o comportamento e motivações de consumidores no que respeita aos seus hábitos de consumo de produtos agrícolas;
2. Caracterizar a importância atribuída às cadeias curtas de abastecimento e o papel das autoridades locais na sua implementação;
3. Caracterizar a evolução dos pontos anteriores ao longo do tempo.

O preenchimento do questionário deverá demorar cerca de 10 minutos.

A recolha de dados para este estudo será efetuada em cada Dia Aberto de Produtores, e repetida após 3 e 12 meses. A participação no questionário é voluntária e anónima e, embora sejam solicitados alguns dados pessoais para identificação dos participantes, estas informações estarão disponíveis apenas para os membros da equipa que necessitarem de as conhecer para efeitos da análise de resultados, bem como para possibilitar o contacto futuro com cada participante. Em qualquer momento o participante pode desistir da participação no estudo, devendo para isso indicar a sua decisão para o email growlife@fc.ul.pt, indicando o seu nome e concelho/junta de freguesia de residência para identificação do formulário.

Toda a informação recolhida será convertida em formato digital, armazenada num repositório seguro até 5 anos após o final do projeto (2033). Após esse período, os dados serão armazenados *offline* de forma segura nas instalações da Faculdade de Ciências da Universidade de Lisboa. Todas as cópias físicas dos inquéritos serão destruídas no final do projeto (2028). Os dados recolhidos serão exclusivamente utilizados para a elaboração dos seguintes relatórios a submeter à União Europeia, entidade financiadora do projeto:

- Monitorização e reporte do impacto das atividades do projeto (*Deliverable D6.2*);
- Relatório dos Dias Abertos de Produtores realizados (*Deliverable D4.1*);
- Relatório do impacto socioeconómico das atividades do projeto (*Deliverable D6.3*).

Após aprovação pela União Europeia, estes relatórios ficarão disponíveis no website do projeto - projetogrowlife.pt, bem como na plataforma CORDIS, o repositório de resultados de projetos europeus - cordis.europa.eu. Os resultados do estudo poderão ainda ser publicados em conferências e revistas académicas. A divulgação dos resultados deste estudo não incluirá qualquer referência, direta ou indireta, à identidade dos participantes.

Os resultados desta análise contribuirão para a elaboração de estratégias que promovam o consumo de proximidade e os sistemas alimentares de base local, e serão essenciais para avaliar o impacto das atividades do projeto.

Para qualquer informação relacionada com este questionário ou com o projeto GrowLIFE, pode contactar a equipa do projeto através do email: growlife@fc.ul.pt.

Website: projetogrowlife.pt | Instagram: [@projetogrowlife](https://www.instagram.com/projetogrowlife) | Facebook: [Projeto GrowLIFE](https://www.facebook.com/ProjetoGrowLIFE) | LinkedIn: [projeto-growlife](https://www.linkedin.com/company/projeto-growlife)

Questionário a Consumidores | Projeto GrowLIFE

Este questionário foi elaborado no âmbito do projeto GrowLIFE, uma colaboração entre a equipa da Caravana AgroEcológica da Faculdade de Ciências da Universidade de Lisboa, e o Turismo de Portugal, e tem como objetivos: 1) Caracterizar o comportamento e motivações de consumidores no que respeita aos seus hábitos de consumo de produtos agrícolas; 2) Caracterizar a importância atribuída às cadeias curtas de abastecimento e o papel das autoridades locais na sua implementação; 3) Caracterizar a evolução dos pontos anteriores ao longo do tempo.

A participação no questionário é voluntária. Pode desistir da sua participação no estudo, indicando a sua decisão para o email growlife@fc.ul.pt, indicando o seu nome e concelho/junta de freguesia de residência para identificação do formulário. As informações pessoais recolhidas neste inquérito estarão disponíveis exclusivamente aos membros da equipa responsáveis pelo tratamento e análise dos dados, e contacto posterior com os participantes. Em nenhum momento estas informações serão divulgadas. Para mais informação, por favor consulte o folheto informativo em anexo ao presente inquérito.

O preenchimento do questionário deverá demorar cerca de 10 minutos.

Para qualquer questão ou sugestão, por favor contacte-nos através do endereço growlife@fc.ul.pt.

Muito obrigada pela sua participação.

Atentamente,

A equipa do GrowLIFE

(LIFE21-GIC-PT-GrowLIFE-101074425)

☐ Declaro ter lido e compreendido a informação acima descrita, aceito participar neste estudo e permito a utilização dos dados, que de forma voluntária forneço, confiando em que apenas serão utilizados para fins científicos e publicações que delas decorram e nas garantias de confidencialidade e anonimato que me são dadas.

☐ Compreendo que sou livre de desistir do estudo em qualquer altura, sem ter que dar quaisquer explicações e sem quaisquer consequências.

☐ Confirmo que li e compreendi o folheto informativo associado ao questionário.

Perfil do consumidor

Nome e Apelido*: _____

Email*: _____

Contacto telefónico: _____

Localização* (Conselho / Junta de Freguesia): _____

Género* : ☐ M ☐ F ☐ Outro

Idade* : ☐ 18-25 ☐ 26-35 ☐ 36-45 ☐ 46-55 ☐ 56-65 ☐ 66+

Quantas pessoas vivem no seu agregado familiar e quais as suas idades?* : _____

Data*: _____

1. Conceitos Chave: Conhece os seguintes conceitos?

	Sim	Não	Já ouvi falar, mas não sei o que significa
a. Agroecologia	☐	☐	☐
b. Agricultura Orgânica	☐	☐	☐
c. Sistema Participativo de Garantia	☐	☐	☐
d. Circuitos Curtos Alimentares	☐	☐	☐
e. Produção Sustentável de Alimentos	☐	☐	☐
f. Consumo Sustentável de Alimentos	☐	☐	☐
g. Sistemas Alimentares Sustentáveis	☐	☐	☐

2. Atributos dos Produtos

a. Ao decidir que frutas e vegetais comprar, qual a importância que dá à qualidade dos produtos?

Pouco Importante 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ Muito Importante

b. Que prioridade dá a produtos mais saudáveis quando escolhe o que comprar?

Pouco Importante 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ Muito Importante

c. Quanto é que a origem dos produtos influencia as suas escolhas de compra?

Pouco Importante 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ Muito Importante

d. Quão importante é para si ter disponível uma grande variedade de produtos?

Pouco Importante 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ Muito Importante

e. Em que medida é que a conveniência (proximidade, tempo, etc.) afeta as suas decisões de compra?

Pouco Importante 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ Muito Importante

f. Qual a importância do preço dos produtos nas suas decisões de compra?

Pouco Importante 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ Muito Importante

3. Preferências de compra

a. Quando compra frutas e vegetais, em que medida é que o tipo de produção (convencional, biológico, etc.) influencia a sua decisão?

Pouco Importante 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ Muito Importante

b. Quão importante é para si conhecer o produtor e os seus métodos de produção quando compra estes produtos?

Pouco Importante 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ Muito Importante

c. Em que medida a sazonalidade dos produtos afeta as suas preferências de compra?

Pouco Importante 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ Muito Importante

d. Em que medida as suas escolhas de compras são influenciadas por preocupações éticas?

Pouco Importante 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ Muito Importante

4. Comportamento do consumidor nas compras

- a. Qual é, aproximadamente, o seu orçamento mensal para a compra de produtos alimentares? _____
- b. Onde costuma fazer as suas compras de frutas e vegetais?
- ☐ Compra direta na exploração ☐ Mercados e feiras ☐ Supermercados
- ☐ Compra de cabazes ☐ Mercarias e lojas de bairro ☐ Outro : _____
- c. A que distância de casa compra os seus alimentos?
- ☐ Menos de 1 km ☐ 1-5 km ☐ 5-10 km ☐ Mais de 10 km
- d. Está disposto/a a ajustar a sua rotina de compras para garantir que tem acesso a produtos que se alinham com as suas principais prioridades? ☐ Sim ☐ Não ☐ Talvez
- e. Com que frequência come carne ou peixe (incluindo marisco) em casa?
- ☐ Diariamente ☐ 1-2 vezes p/ semana ☐ Outro : _____
- ☐ Mais de 3 vezes p/ semana ☐ 1-3 vezes p/mês _____

5. Abordagem sistémica

- a. Em que medida considera importante que as autoridades locais utilizem e promovam práticas sustentáveis de produção e consumo de alimentos?
- Pouco Importante 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ Muito Importante
- b. Em que medida considera importante que as autoridades locais facilitem o acesso a produtos frescos, locais e sazonais para os residentes locais?
- Pouco Importante 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ Muito Importante
- c. Na sua opinião, qual das opções abaixo deveria ser uma prioridade das autoridades locais?
- ☐ Criação de um mercado local de agricultores na sua Junta de Freguesia
- ☐ Servir produtos frescos, sazonais e locais nas cantinas públicas (escolas, lares de idosos, etc.)
- ☐ Outro : _____
- d. Conhece alguma iniciativa do seu município para apoiar a produção e consumo sustentável de alimentos?
-
- e. Podemos contar com a sua participação para os inquéritos de acompanhamento do projeto?
- ☐ Sim ☐ Não
- f. Qual a melhor forma de entrar em contacto consigo? (por exemplo, chamada telefónica, WhatsApp, formulários do Google etc.): _____
- g. Caso queira deixar algum comentário ou sugestão, deixe-o abaixo.
-

Folheto Informativo

Este questionário foi elaborado no âmbito do projeto **GrowLIFE** (LIFE21-GIC-PT-GrowLIFE-101074425), uma colaboração entre a equipa da Caravana AgroEcológica da Faculdade de Ciências da Universidade de Lisboa e o Turismo de Portugal, financiado pelo programa LIFE para o Ambiente e a Ação Climática.

A missão do GrowLIFE é promover a transição para um Sistema Alimentar mais sustentável, tendo três grandes objetivos: assegurar uma alimentação saudável acessível a todos, promover a subsistência socioeconómica dos agricultores e proteger o meio ambiente. Para atingir estes objetivos, o projeto irá promover a colaboração entre os vários atores do sistema alimentar, incluindo produtores agrícolas, decisores políticos, *Chefs* e consumidores.

Este questionário é dirigido aos agricultores que participam nos Dias Abertos de Produtores, e foi desenhado com o intuito de:

1. Identificar e caracterizar práticas e desafios relativos à comercialização e distribuição dos seus produtos;
2. Caracterizar a importância atribuída às cadeias curtas de abastecimento e o papel das autoridades locais na sua implementação;
3. Caracterizar a evolução dos pontos anteriores ao longo do tempo.

O preenchimento do questionário deverá demorar cerca de 10 minutos.

A recolha de dados para este estudo será efetuada em cada Dia Aberto de Produtores, e repetida após 12 meses. A participação no questionário é voluntária e anónima e, embora sejam solicitados alguns dados pessoais para identificação dos participantes, estas informações estarão disponíveis apenas para os membros da equipa que necessitarem de as conhecer para efeitos da análise de resultados, bem como para possibilitar o contacto futuro com cada participante. Em qualquer momento o participante pode desistir da participação no estudo, devendo para isso indicar a sua decisão para o email growlife@fc.ul.pt, indicando o seu nome e concelho/junta de freguesia de residência para identificação do formulário.

Toda a informação recolhida será convertida em formato digital, armazenada num repositório seguro até 5 anos após o final do projeto (2033). Após esse período, os dados serão armazenados *offline* de forma segura nas instalações da Faculdade de Ciências da Universidade de Lisboa. Todas as cópias físicas dos inquéritos serão destruídas no final do projeto (2028). Os dados recolhidos serão exclusivamente utilizados para a elaboração dos seguintes relatórios a submeter à União Europeia, entidade financiadora do projeto:

- Monitorização e reporte do impacto das atividades do projeto (*Deliverable D6.2*);
- Relatório dos Dias Abertos de Produtores realizados (*Deliverable D4.1*);
- Relatório do impacto socioeconómico das atividades do projeto (*Deliverable D6.3*).

Após aprovação pela União Europeia, estes relatórios ficarão disponíveis no website do projeto - projetogrowlife.pt, bem como na plataforma CORDIS, o repositório de resultados de projetos europeus - cordis.europa.eu. Os resultados do estudo poderão ainda ser publicados em conferências e revistas académicas. A divulgação dos resultados deste estudo não incluirá qualquer referência, direta ou indireta, à identidade dos participantes.

Os resultados desta análise contribuirão para a elaboração de estratégias que promovam o consumo de proximidade e os sistemas alimentares de base local, e serão essenciais para avaliar o impacto das atividades do projeto.

Para qualquer informação relacionada com este questionário ou com o projeto GrowLIFE, pode contactar a equipa do projeto através do email: growlife@fc.ul.pt.

Questionário a Agricultores | Projeto GrowLIFE

Este questionário foi elaborado no âmbito do projeto GrowLIFE, uma colaboração entre a equipa da Caravana AgroEcológica da Faculdade de Ciências da Universidade de Lisboa, e o Turismo de Portugal, é dirigido aos agricultores participantes nos Dias Abertos de Produtores e tem como objetivos: 1) Identificar e caracterizar práticas e desafios relativos à comercialização e distribuição dos seus produtos; 2) Caracterizar a importância atribuída às cadeias curtas de abastecimento e o papel das autoridades locais na sua implementação; 3) Caracterizar a evolução dos pontos anteriores ao longo do tempo.

A participação no questionário é voluntária. Pode desistir da sua participação no estudo, indicando a sua decisão para o email growlife@fc.ul.pt, indicando o seu nome e concelho/junta de freguesia de residência para identificação do formulário. As informações pessoais recolhidas neste inquérito estarão disponíveis exclusivamente aos membros da equipa responsáveis pelo tratamento e análise dos dados, e contacto posterior com os participantes. Em nenhum momento estas informações serão divulgadas. Para mais informação, por favor consulte o folheto informativo em anexo ao presente inquérito.

O preenchimento do questionário deverá demorar cerca de 10 minutos.

Para qualquer questão ou sugestão, por favor contacte-nos através do endereço growlife@fc.ul.pt.

Muito obrigada pela sua participação.

Atentamente,

A equipa do GrowLIFE

(LIFE21-GIC-PT-GrowLIFE-101074425)

☐ Declaro ter lido e compreendido a informação acima descrita, aceito participar neste estudo e permito a utilização dos dados, que de forma voluntária forneço, confiando em que apenas serão utilizados para fins científicos e publicações que delas decorram e nas garantias de confidencialidade e anonimato que me são dadas.

☐ Compreendo que sou livre de desistir do estudo em qualquer altura, sem ter que dar quaisquer explicações e sem quaisquer consequências.

☐ Confirmando que li e compreendi o folheto informativo associado ao questionário.

Perfil do agricultor

Nome e Apelido*: _____

Email*: _____

Contacto telefónico: _____

Localização* (Concelho / Junta de Freguesia): _____

Génio*: ☐ M ☐ F ☐ Outro

Idade*: ☐ 18-25 ☐ 26-35 ☐ 36-45 ☐ 46-55 ☐ 56-65 ☐ 66+

Quantas pessoas fazem parte no seu agregado familiar e quais as suas idades?*: _____

Nível de escolaridade:

☐ Sem escolaridade ☐ 1º Ciclo ☐ 2º Ciclo ☐ 3º Ciclo ☐ Secundário ☐ Superior

Data*: _____

1. Como e onde vende os seus produtos? Indique a percentagem aproximada, se possível.

Diretamente aos consumidores que visitam a quinta:

☐ 0% ☐ 1-20% ☐ 21-40% ☐ 41-60% ☐ 61-80% ☐ 81-100%

Diretamente aos consumidores através de cabazes:

☐ 0% ☐ 1-20% ☐ 21-40% ☐ 41-60% ☐ 61-80% ☐ 81-100%

Diretamente aos consumidores em mercados locais de agricultores:

☐ 0% ☐ 1-20% ☐ 21-40% ☐ 41-60% ☐ 61-80% ☐ 81-100%

A grossistas de alimentos ou grandes supermercados:

☐ 0% ☐ 1-20% ☐ 21-40% ☐ 41-60% ☐ 61-80% ☐ 81-100%

A mercearias e retalhistas locais:

☐ 0% ☐ 1-20% ☐ 21-40% ☐ 41-60% ☐ 61-80% ☐ 81-100%

A empresas locais de restauração e de hotelaria:

☐ 0% ☐ 1-20% ☐ 21-40% ☐ 41-60% ☐ 61-80% ☐ 81-100%

Através de concursos públicos para cantinas públicas (escolas, lares de idosos, etc.):

☐ 0% ☐ 1-20% ☐ 21-40% ☐ 41-60% ☐ 61-80% ☐ 81-100%

Outro (especificar): _____

☐ 0% ☐ 1-20% ☐ 21-40% ☐ 41-60% ☐ 61-80% ☐ 81-100%

2. Tem intenção de alterar o local ou forma de venda dos seus produtos?

☐ Sim ☐ Não

3. Com que frequência participa em eventos que lhe permitem atrair novos clientes, como os Dias Abertos de Produtores?

☐ 1-2 vezes por ano ☐ 3-5 vezes por ano ☐ 6 vezes por ano ☐ 1 vez por mês

☐ Outro (por favor, especifique): _____

4. Quantos clientes, em média, se tornaram depois clientes regulares após estes eventos?

☐ Nenhum / menos de 1 cliente por evento ☐ 1-5 ☐ 6-10 ☐ 11-15 ☐ Mais de 16

5. Como é que distribui os seus produtos pelos pontos de venda?

☐ Com meios próprios
☐ Com a ajuda de empresas privadas/distribuidores
☐ Outros (especificar) _____

6. Resultados de venda de produtos :

☐ Consigo escoar toda a produção ao preço planeado
☐ Consigo escoar a produção, mas a preços mais baixos
☐ Tenho dificuldades em escoar a produção
☐ Tenho excesso de procura

7. O que faz aos produtos que não consegue vender ?

☐ São colocados no lixo comum
☐ São compostados
☐ São utilizados para criar biocombustível
☐ São doados a amigos/familiares
☐ São doados a instituições
☐ Outro (especificar) _____

8. Considera que as autoridades locais poderiam prestar apoio na promoção e venda dos seus produtos?

☐ Sim ☐ Não

9. Em caso afirmativo, pode classificar cada uma das seguintes opções de 1 (pouco importante) a 5 (muito importante)?

a) Facilitar a distribuição

Pouco Importante 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ Muito Importante

b) Criar um mercado de agricultores locais

Pouco Importante 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ Muito Importante

c) Facilitar processos de contratação pública para o abastecimento das cantinas

Pouco Importante 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ Muito Importante

d) Fornecer formação para ajudar os agricultores a compreender os processos de contratação pública e a apresentar propostas

Pouco Importante 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ Muito Importante

e) Disponibilizar formação que ajude os agricultores a conhecer as diferentes opções de venda

Pouco Importante 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ Muito Importante

f) Criar ligações entre as empresas locais (hotéis, restaurantes, etc.) e os agricultores

Pouco Importante 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ Muito Importante

g) Outros (especificar) _____

As próximas duas questões (10 e 11) são opcionais - responda apenas se se sentir confortável

10. Opcional: Qual é o seu lucro médio anual resultante das atividades agrícolas?

11. Opcional: Que percentagem do seu rendimento mensal provém das atividades agrícolas? _____

12. Seria possível contar com a sua participação nos inquéritos de acompanhamento do projeto?

☐ Sim ☐ Não

13. Qual seria a forma mais adequada de comunicar consigo? (por exemplo: chamada telefónica, correio electrónico, whatsapp etc) _____

14. Caso queira deixar algum comentário ou sugestão, por favor deixe-o abaixo.