



MUNICÍPIO DA NAZARÉ
Câmara Municipal

INFORMAÇÃO

ASSUNTO: Proposta de Protocolo com a DECO - PSLifestyle	INFORMAÇÃO N.º: 143/DOMA-GA/2024
	NIPG: 5898/24
	DATA: 2024/04/22

DELIBERAÇÃO:

Deliberado em reunião de câmara realizada em/...../.....,

O PRESIDENTE DA CÂMARA MUNICIPAL

Manuel António Águeda Sequeira

DESPACHO:

À Reunião
24-04-2024

Salvador Formiga
Vereador da Câmara Municipal da Nazaré

À Reunião
02-05-2024

Manuel António Sequeira
Presidente da Câmara Municipal da Nazaré

CHEFE DE DIVISÃO:

À Dra. Paula Veloso
Para inserir na ordem do dia da próxima reunião de
Câmara Municipal, conforme Despacho do Sr.
Presidente.
Em substituição da Chefe da DAF

02-05-2024

Lara Taveira

VEREADOR(A)/CHEFE DE DIVISÃO:

concordo
23-04-2024

O Chefe de Divisão da DOMA

João Santos, Eng.º

INFORMAÇÃO

Exmo. Senhor Chefe da DOMA,

A DECO – Associação Portuguesa para a Defesa do Consumidor tem um vigor o projeto LifeSyleTest, que tem como objectivo conhecer a pegada de carbono dos portugueses. Através de um teste aos dados de consumo, na pagina do programa, permite obter a pegada de cada casa.

Após o teste, são dadas dicas ao utilizador de como pode melhorar a sua pegada, ou seja, diminuir o seu impacto no ambiente.

A DECO propõe-se a juntar-se ao Municipio, criando um link especifico para o Municipio, sendo que os munícipes do nosso concelho, ao utilizar esse link, permite ao sistema saber, de forma anonima, que os dados inseridos são referentes ao nosso território.

O teste é completamente anonimo, não solicita quaisquer dados pessoais, nem guarda qualquer dado sensível, apenas regista as respostas e o resultado obtido, sem o ligar a nenhum dado identificativo.

Os resultados deste teste no nosso concelho, permitirá conhecer um pouco mais os hábitos e costumes energéticos das habitações e munícipes do concelho, fazendo sensibilização ao mesmo tempo.

Assim, sendo este um projeto que permitirá sensibilizar a população para a eficiência energética e a sustentabilidade, proponho que a Câmara Municipal concorde com a assinatura do protocolo que se anexa.

Á consideração Superior

O Técnico Superior

22-04-2024



Ricardo Mendes

Ricardo Mendes, Eng.

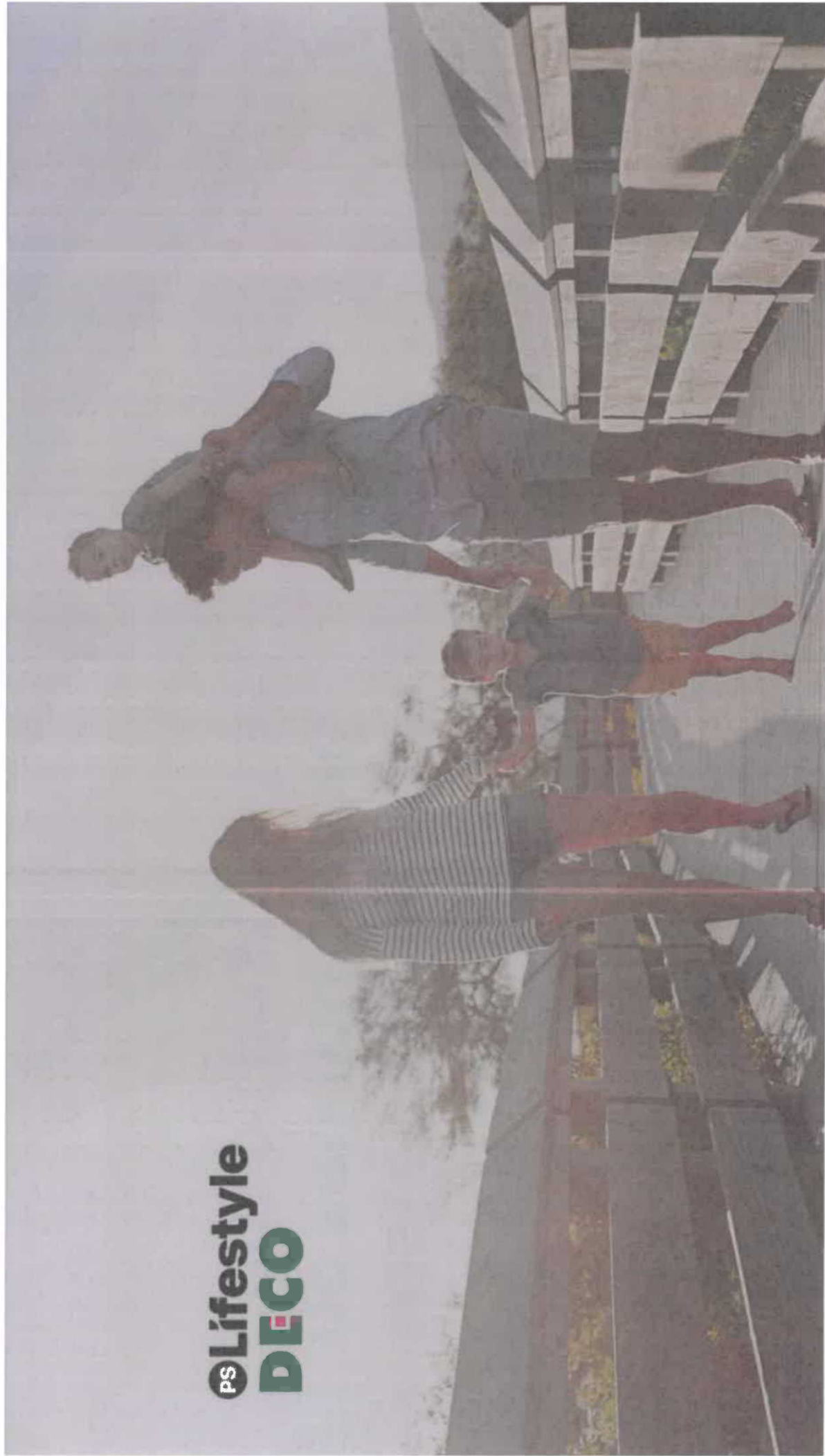
PS Lifestyle

DECO
SEMPRE CONSIGO

Impulsione a sustentabilidade no seu município com o LifestyleTest



PS Lifestyle
DECO



Link do vídeo: <https://www.youtube.com/watch?v=7XSXRIYw0xs>

Desafio

Conhece a pegada de carbono dos seus munícipes? Sabe qual é o impacte ambiental das suas escolhas?

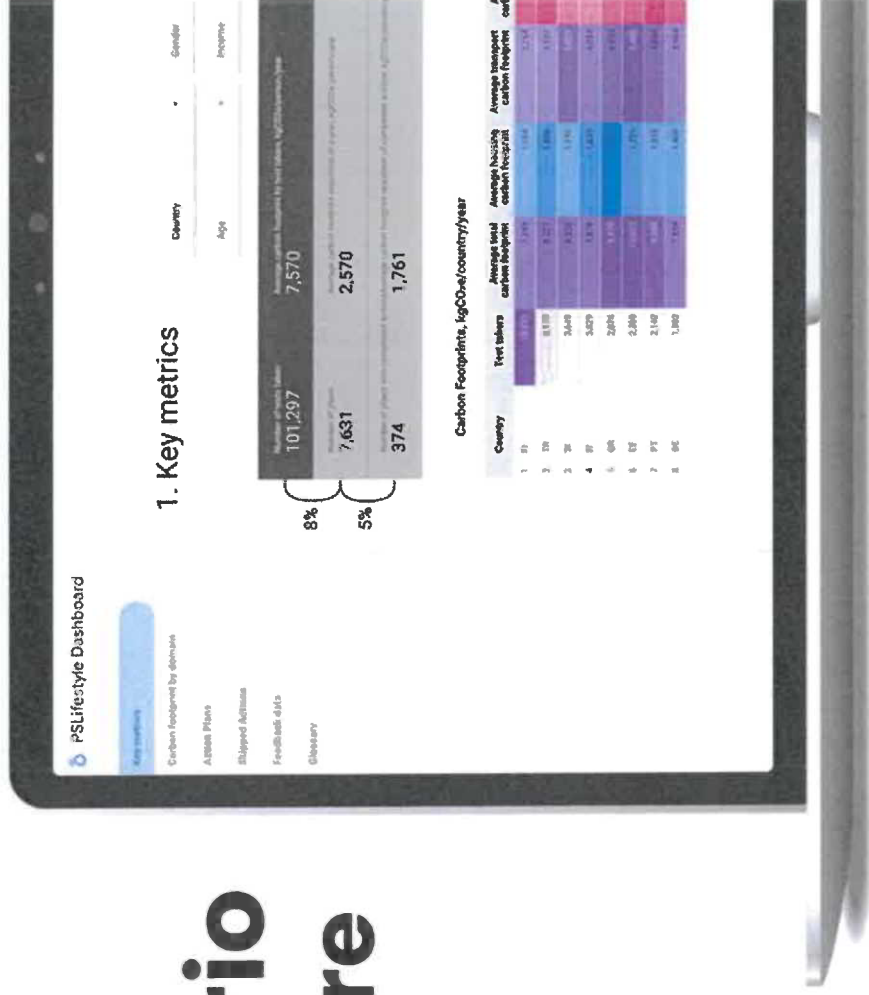
Solução

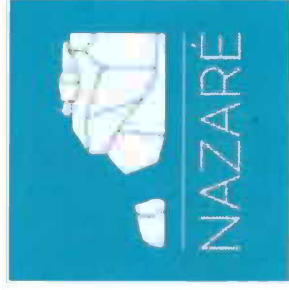
Utilize o LifestyleTest gratuitamente no seu município



Solução

Receba um relatório personalizado sobre o impacto ambiental das escolhas dos seus munícipes





Promova um estilo de vida mais sustentável

Principais benefícios

É gratuito

Promove a **agenda "verde"** do seu município

Capta o interesse dos **cidadãos**

Pode ser utilizado para **capacitação**

É **fácil e simples** de utilizar

Oferece **informação personalizada** sobre as escolhas do seu público-alvo

Aderir a esta comunidade é fácil e gratuito

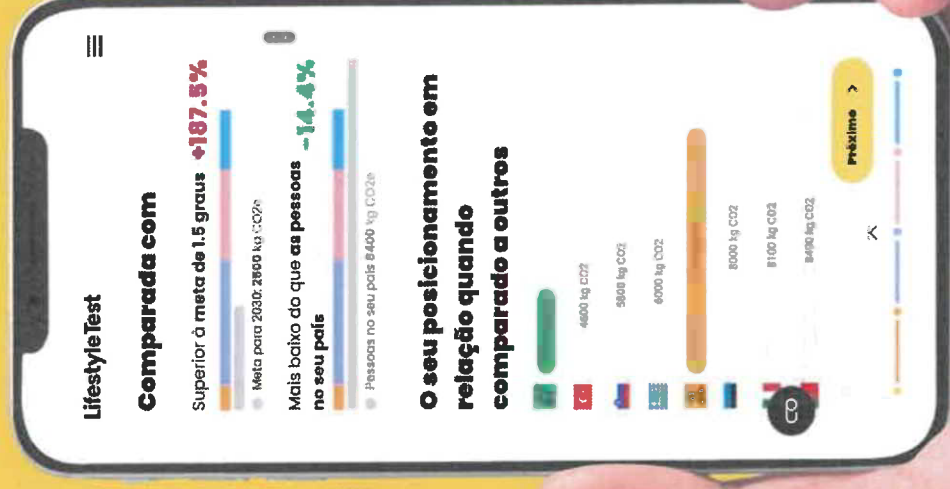
Queremos colaborar com municípios, empresas, ONG, organizações governamentais e pessoas apaixonados por mudanças positivas e sustentáveis no estilo de vida.



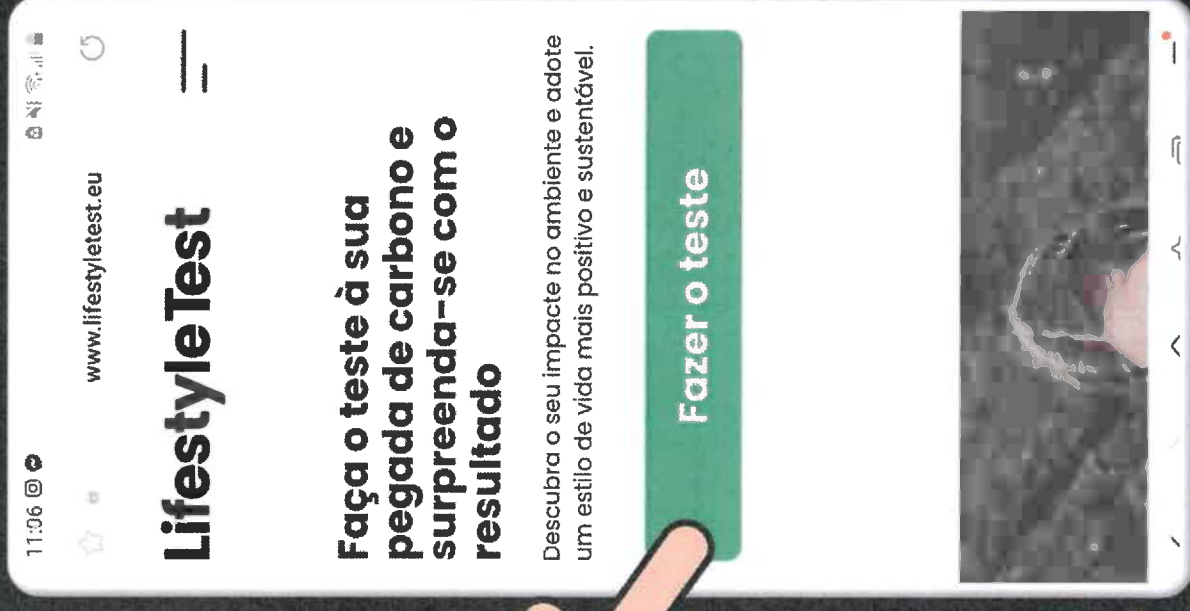
Vamos começar?

Experimente o LifestyleTest »

www.lifestyletest.eu/pt



LifestyleTest.eu/pt





pslifestyle-app.net/



casa **Transporte** **Alimentação**
Compras

Casa

Quantas pessoas vivem na sua casa?

Mais pessoas por m2 resulta em menos emissões por pessoa. Distribuimos os impactos do consumo de energia da sua casa por todas as habitantes.

1

2

3

4


5

6 ou mais


CO2




1/32



PS Lifestyle 

A sua pegada carbónica até agora: 588 kgCO2



Casa  **Transporte**  **Alimentação**  **Compras** 

Casa

Quanto tempo passa no duche, por semana?

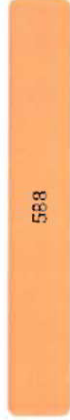
- Cerca de 30 minutos, (5 minutos por duche, aprox.).
- Cerca de 60 minutos, (10 minutos por duche, aprox.).**
- Cerca de 120 minutos, (15 minutos por duche, aprox.).



[< Voltar](#) 8/32 [Próximo >](#)

A sua pegada carbônica até agora: 588 kgCO₂



- Casa
- Transporte
- Alimentação
- Compras

[< Voltar](#)

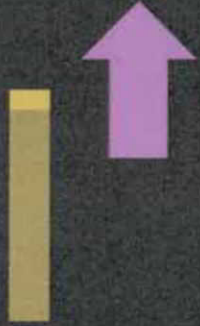
Transporte e viagens



O impacto dos seus hábitos de vida foi calculado.

CO₂ agora vamos analisar como se desloca de um lugar para outro!

Continuar



Transporte

Em média, quantos quilômetros anda de carro por semana?

Tenha em consideração todas as viagens que faz de carro, seja como passageiro ou condutor. Faça uma estimativa por excesso se também costuma fazer viagens de longa distância, por exemplo, quando está de férias.

Não ando de carro.

Menos de 100 km.

100-400 km

400-600 km

Mais de 600 km.

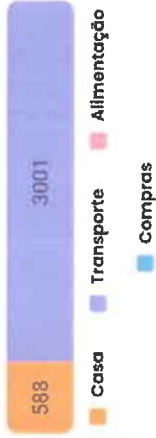


< Voltar

10/32



A sua pegada carbónica até agora: 3589 kgCO2



[< Voltar](#)

Alimentação



O impacto dos seus hábitos ao nível dos transportes foi calculado.

Vamos ver como se alimenta

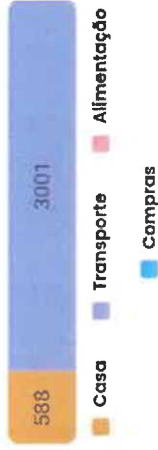


Continuar





A sua pegada carbónica até agora: 3589 kgCO2



Alimentação

Qual das seguintes opções descreve melhor a sua alimentação?

Incluo carne e peixe na minha alimentação.

Não como carne, mas como peixe.

Sigo uma alimentação vegetariana.

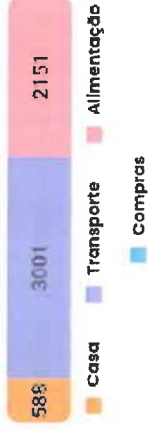
Sigo uma alimentação vegana.



< Voltar 16/32 Próximo >



A sua pegada carbônica até agora: 5740 kgCO2



< Voltar

Compras



O impacto dos seus hábitos de alimentação foi calculado.

Poupar dinheiro ou fazer compras - vamos descobrir!



Continuar



A sua pegada carbônica até agora: 6917
kgCO2



Compras

Com que frequência compra roupa em segunda mão ou produtos eletrônicos recondicionados?

Nunca.

Às vezes.

Compro cerca de 50% das minhas roupas e artigos eletrônicos em segunda mão ou recondicionados.

Compro todas as minhas roupas e artigos eletrônicos em segunda mão ou recondicionados.

CO

< Voltar

27/32

Próximo >



[< Voltar](#)

Terminou?

De seguida, algumas questões opcionais

Há algumas perguntas adicionais que gostaríamos de lhe fazer para saber mais sobre como as suas respostas se correlacionam com a sua demografia.

Podemos responder agora ou mais tarde.

Ao responder a isto está a ajudar o planeta.



Claro, eu posso responder

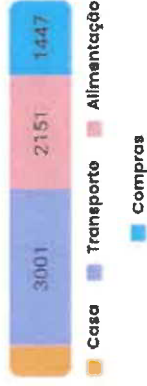
Ir para os resultados



Resultado

A sua pegada carbónica

A sua pegada carbónica até agora:
7187 kgCO₂



Pegada carbónica total num ano

7187

 kg CO₂e

Parece que tem muitas opções para alterar e reduzir a sua pegada carbónica em 65% até 2030 para atingir a meta de 1.5°C.

CO₂

Próximo >



Comparada com

Superior à meta de 1.5 graus **+187.5%**



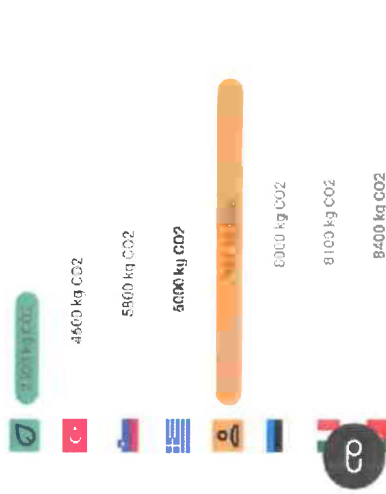
Meta para 2030: 2300 kg CO2e

Mais baixo do que as pessoas **-14.4%** no seu país



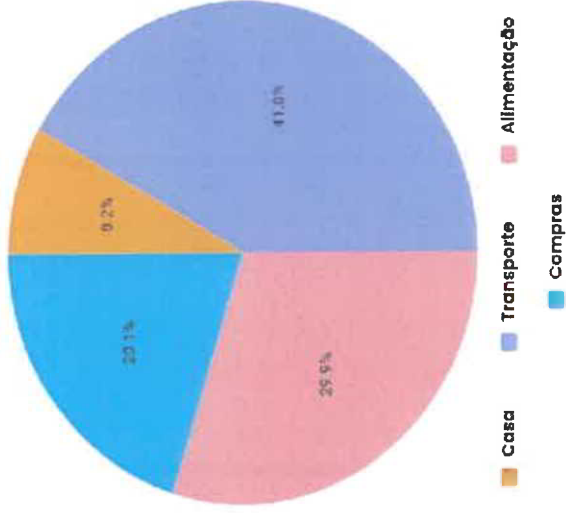
Pessoas no seu país 8400 kg CO2e

O seu posicionamento em relação quando comparado a outros



Próximo >

Composição da sua pegada carbónica



I. Carne de porco, frango, peixe ou ovos **17.2%**

1235 kg CO2e

As suas respostas:

Com que frequência consome carne de porco, frango, peixe, ou ovos nas suas refeições? 4-7 vezes por semana.

Próximo >



2. Voos

16.7%

1197 kg CO2e

As suas respostas:

- Usualmente, quantas horas por ano viaja de avião? Menos de 5 horas.

3. Compras

16.4%

1177 kg CO2e

As suas respostas:

- Como descreveria os seus hábitos de compra? **Eu estimo que os meus hábitos de compra são iguais à generalidade dos Portugueses.**
- Com que frequência compra roupa em segunda mão ou produtos eletrónicos recondicionados? **As vezes.**

4. Transporte público

14.5%

1040 kg CO2e

As suas respostas:

- Quantos quilómetros por semana viaja de transportes públicos? **100-400 km.**
- Quantas vezes por semana escolhe caminhar ou usar a bicicleta em vez de usar o carro ou transportes públicos para as suas deslocações (por exemplo para o trabalho).

Próximo >



9. Animais de estimação

3.8%

270 kg CO₂e

As suas respostas:

- Quanto é que gasta com os seus animais de estimação, mensalmente? 50 euros.

10. Aquecimento e água quente

3.4%

247 kg CO₂e

As suas respostas:

- Qual é a principal fonte de aquecimento da sua casa? Ar condicionado (HVAC).
- A que temperatura aquece a sua casa, no inverno? Moderada, cerca de 21°C.
- Quanto tempo passa no duche, por semana? Cerca de 60 minutos, (10 minutos por duche, aprox.).
- Quantas vezes, por semana, toma banho de imersão? Nunca tomo banhos de imersão.

11. Queijo

2.2%

157 kg CO₂e

As suas respostas:

- Com que frequência consome queijo nas suas refeições? 4-7 vezes por semana.

CO₂

Próximo >

Dicas para si

Com base nos seus resultados, aqui estão algumas dicas à sua escolha. Estas irão ajudá-lo a reduzir a sua pegada de carbono, melhorar a sua vida e poupar dinheiro!



Continuar

100 smart actions

PS Lifestyle

A sua pegada carbónica até agora: 7187 kgCO₂

Categoria	Valor (kgCO ₂)
Casa	3001
Transporte	2151
Alimentação	1447

Casa
 Transporte
 Alimentação
 Compras

Ações recomendadas

Executar ações escolhidas para baixar a sua pegada até: 0

Casa

Compre eletricidade gerada pelo vento

-2.7% 192 kgCO₂e

Ignorar esta ação
 Casa

Vermais

Escolha

CO₂

FILTROS



Escolha

CO₂

Abdique do seu carro

-5.2%
372 kgCO₂e

 Ignorar esta ação

Transporte

ocultar



Principalmente nas cidades, mas não só, é cada vez mais comum combinar diferentes formas de mobilidade; conforme as necessidades. Pode chegar ao seu destino por comboio, bicicleta, carro partilhado ou usando uma combinação destas formas.

Benefícios para a carteira: Abdicar do seu carro irá poupar cerca de 3.000 a 4.000 euros por ano.

Lembre-se disto: Abandonar o seu carro pode parecer difícil no início, mas mudar de hábitos só é desafiante na fase inicial. Nas zonas rurais, os transportes públicos escassos ou inexistentes podem tornar tudo isto mais difícil. Pense se poderia partilhar as suas viagens um vizinho.

Redução da sua pegada de carbono. Trocar o seu carro por um meio de mobilidade flexível e moderno que combine transporte público, carros partilhados ou mesmo uma bicicleta pode reduzir a sua pegada de carbono em até quase 20%!



Escolha

Próximo >



Compras

Cuide dos seus
objetos favoritos e
repare-os quando
necessário

-3.6 %
256 kgCO₂e

 Ignorar esta ação

Compras

Ver mais



Escolha

Vá de férias para uma
casa de família

-1.2 %
39 kgCO₂e

 Ignorar esta ação

Compras

Ver mais



Escolha

Escolha

Adicione um autocolante com "Publicidade não, obrigado" na sua porta

-0.3%
24 kgCO₂e

 Ignorar esta ação


Casa

Ver mais

Escolha

Separe o lixo para a reciclagem

-0.3%
20 kgCO₂e

 Ignorar esta ação

Casa

Ver mais

Escolha



...mais (14)

Próximo



De seguida: Plano

Veja o impacto das ações que escolheu e volte para trás para obter mais informações sobre a sua pegada e sobre onde pretende chegar.

Identifique as ações que completou e acompanhe a diminuição do seu impacto, passo a passo.

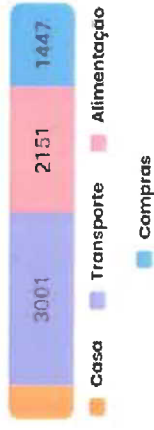


Continuar

Faça um plano à sua medida



A sua pegada carbônica até agora: 7187 kgCO₂



Execute o seu plano para reduzir a sua pegada em 503 kgCO₂e
Até ao momento, reduziu a sua pegada em 0 kgCO₂e

O seu plano

Partilhe o seu plano

O meu objetivo

7187kg restantes

Adicione um autocolante com "Publicidade não, obrigado" na sua porta

-0.3%
24 kgCO₂e

Ignorar esta ação

Casa

< Voltar

Guardar >



■ Compras

Execute o seu plano para reduzir a sua pegada em 503 kgCO₂e

Até ao momento, reduziu a sua pegada em 0 kgCO₂e

O seu plano

Partilhe o seu plano

O meu objetivo

7187kg restantes

Adicione um autocolante com "publicidade não, obrigado" na sua porta

-0.3%
24 kgCO₂e

Ignorar esta ação

Casa

Ver mais

CO

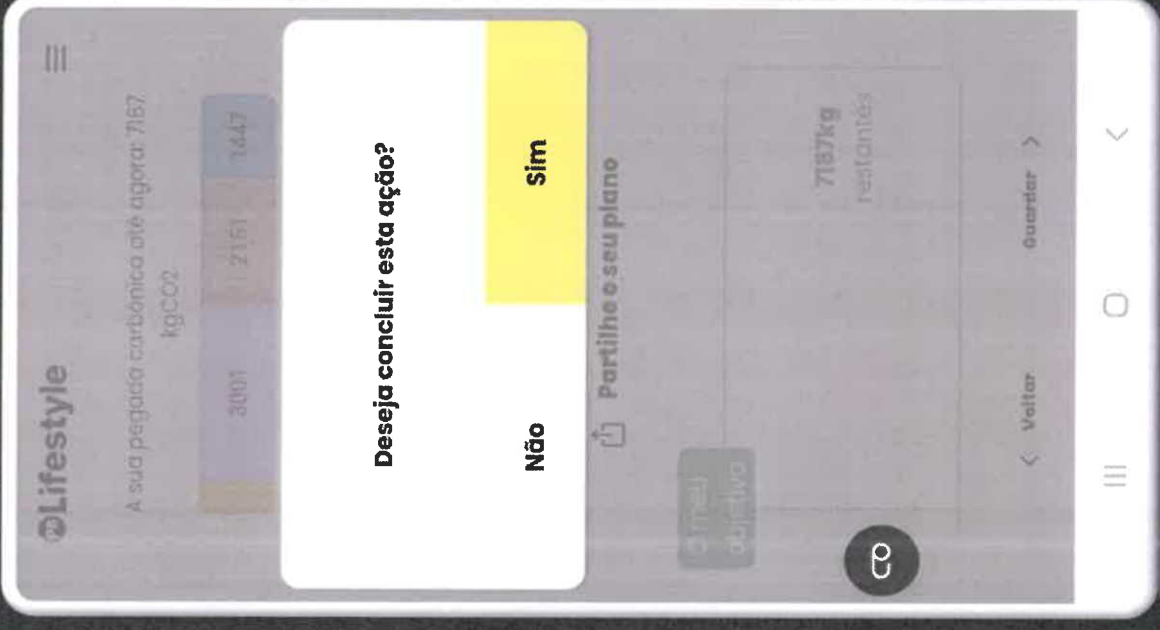
Marcar ação como concluída

-0.3%

< Volver

Guardar >

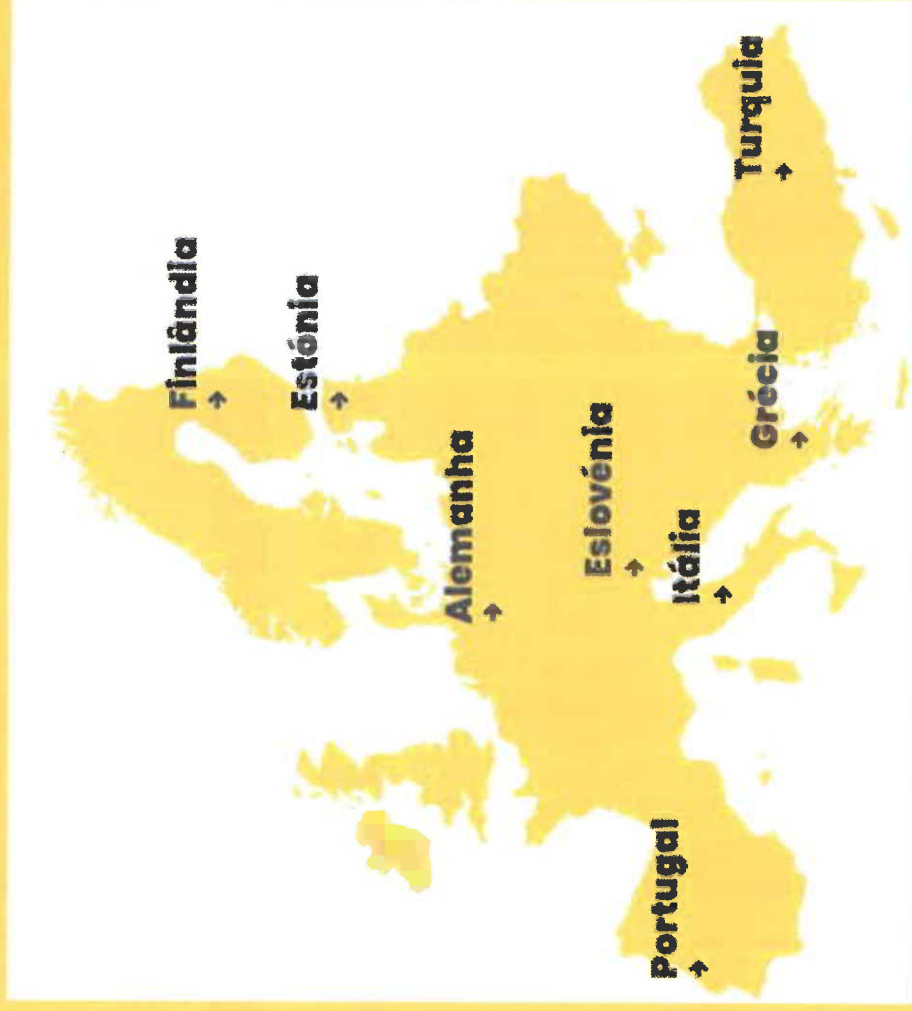




Próximos passos

- **Faça o teste**
- **Crie uma campanha de divulgação**
- **Receba um URL personalizado**
- **Divulgue, divulgue, divulgue**

Parceiros PSLifestyle



DECO
SEMPRE CONSIGO

Conheça a equipa

O PSLifestyle visa colmatar a lacuna entre a sensibilização para o clima e a ação individual! O LifestyleTest inspira os cidadãos a adotar um estilo de vida positivo, sustentável e mais saudável, ajudando-os a reduzir o seu impacto ambiental



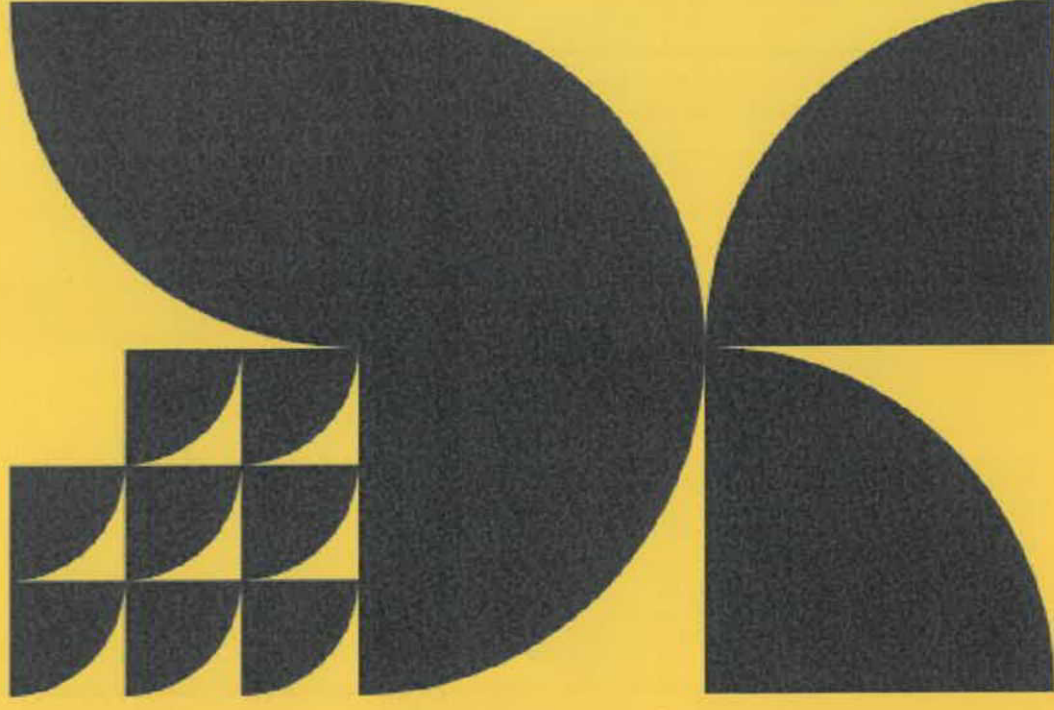
Fernanda Santos
Head of Projects
and Innovation



Mária Pombo
Gestora do projeto
PSLifestyle



Suzana Pestana
Projects and
Innovation
Regional Officer



Obrigada!

Fernanda Santos

fsantos@deco.pt

Mária Pombo

mpombo@deco.pt

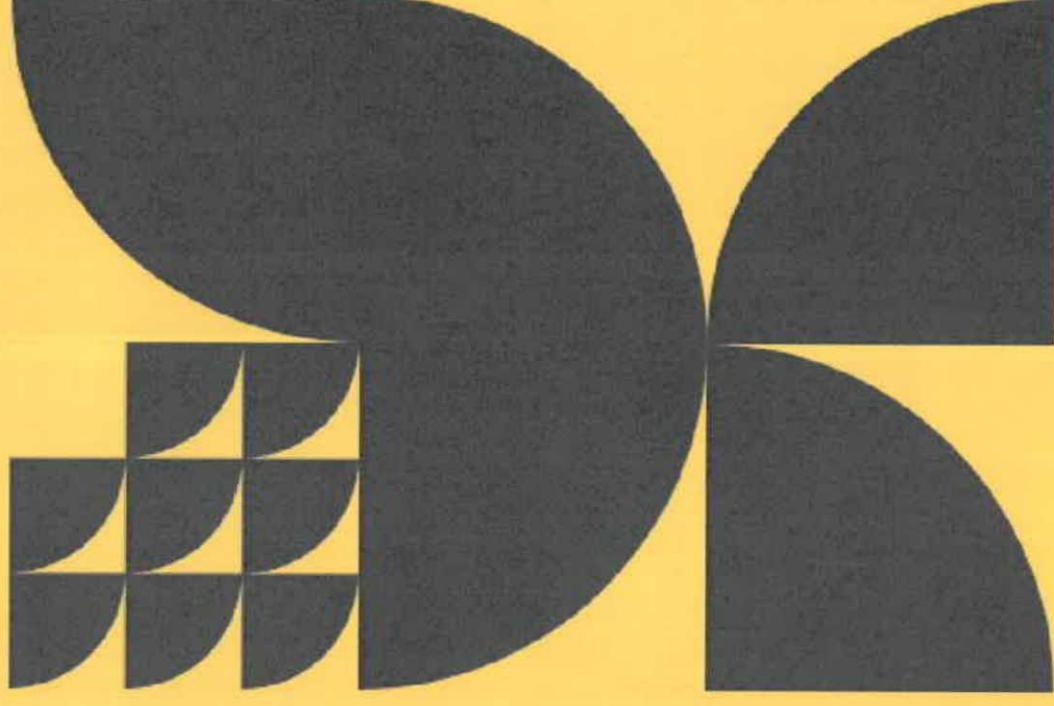
Suzana Pestana

spestana@deco.pt

Mais informações

- www.lifestyletest.eu/pt
- www.deco.pt
- Twitter: @PSlifestyle_EU
- LinkedIn: PSlifestyle Project

DECO
SEMPRE CONSIGO



PROTOCOLO DE COLABORAÇÃO LIFESTYLETEST

Entre

Câmara Municipal da Nazaré

e

DECO - Associação Portuguesa para a Defesa do Consumidor

ENTRE:

CÂMARA MUNICIPAL DA NAZARÉ, com sede na Av. Vieira Guimarães, 2450-112 Nazaré, pessoa coletiva n.º 507012100, neste ato representada por Manuel Antonio Águeda Sequeira, na qualidade de Presidente com poderes para o ato, e adiante designada abreviadamente por o “Município”.

e

ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA PARA A DEFESA DO CONSUMIDOR, com sede na Rua da Artilharia Um, n.º 79 – 4.º, 1269-160 Lisboa, pessoa coletiva n.º 500927693, representada por Ana Tapadinhas, na qualidade de Diretora-Geral, com poderes legais e estatutários de representação, doravante designada DECO.

CONSIDERANDO QUE:

- a) A DECO tem como missão defender e empoderar os consumidores na transição para uma economia circular e digital, na valorização do ambiente e na promoção de uma sociedade mais justa, inclusiva e sustentável.
- b) A atividade da DECO assenta em 3 pilares fundamentais:
 - a. Informação aos consumidores;
 - b. Formação e Educação dos consumidores;
 - c. Representação dos Consumidores.
- c) A DECO é parceira de inúmeras entidades e desenvolve diversos projetos, nacionais e europeus com o objetivo de proteger, capacitar e empoderar os consumidores
- d) A DECO promove, em Portugal, o projeto Positive and Sustainable Lifestyle, com o objetivo de inspirar vidas positivas e sustentáveis e motivar à mudança do comportamento com a utilização da LifestyleTest – uma ferramenta que permite calcular a pegada de carbono dos cidadãos e analisar o impacto que as suas ações individuais têm para o planeta, recomendando um conjunto de ações sustentáveis que podem ser realizadas, no seu dia-a-dia – em parceria com 16 organizações de 8 países europeus.
- e) A Câmara Municipal da Nazaré tem como missão que todos os seus munícipes possam ter as ferramentas necessárias para proceder a uma transição para uma economia circular e digital, que possa valorizar o ambiente.
- f) Promover uma sociedade justa, inclusiva e sustentável, para todos.

Entre as Outorgantes acima identificadas é celebrado o presente Protocolo de Colaboração que, de boa-fé e por mútuo acordo aceitam ficar submetidos aos seus considerandos e cláusulas seguintes.

Cláusula Primeira

(Objeto)

1. A DECO e Câmara Municipal da Nazaré pretendem promover, em conjunto, o LifestyleTest, um teste à pegada carbónica dos munícipes da Nazaré para motivar a mudança de comportamentos e passar da consciência à ação climática.
2. Para efeitos do disposto no número anterior, as partes colaborarão, entre si, na promoção e divulgação do LifestyleTest, junto dos munícipes da Nazaré em plataformas online, comunicação social regional e eventos ou iniciativas adequados a este fim.

Cláusula Segunda

(LifestyleTest na Nazaré)

1. Para o efeito previsto na presente Cláusula, as partes comprometem-se a cooperar, designadamente, nas seguintes ações:
 - a) Promover a divulgação do LifestyleTest junto dos munícipes da Nazaré através da criação de um URL personalizado especialmente para ser utilizado pelos munícipes.
 - b) Desenvolver uma campanha informativa e de comunicação que permita uma ampla divulgação desta ferramenta;
 - c) Realizar ações informativas para a comunidade em geral e para a comunidade educativa (em formato presencial ou online) sobre sustentabilidade e, mais concretamente, sobre o LifestyleTest.

Cláusula Terceira

(Obrigações da DECO)

1. Compete à **DECO**:
 - a) Criar um URL personalizado do LifestyleTest para ser utilizado pelos munícipes da Nazaré;
 - b) Criar e facultar materiais e conteúdos de divulgação e comunicação para a promoção do LifestyleTest na Nazaré;

- c) Colaborar com a Câmara Municipal da Nazaré na divulgação e dinamização das atividades no âmbito do LifestyleTest;
- d) Apresentar um relatório com informação detalhada acerca da pegada de carbono dos municípios da Nazaré, após o fim da campanha com URL personalizado do LifestyleTest.

Cláusula Quarta
(Obrigações da Câmara Municipal da Nazaré)

Compete à Câmara Municipal da Nazaré:

1. Organizar um evento/ação de lançamento da iniciativa Lifestyletest no concelho da Nazaré.
2. Promover e divulgar o URL personalizado do LifestyleTest nos espaços físicos e nos suportes existentes do Município adequados a este fim;
3. Promover e divulgar a o URL personalizado do LifestyleTest nos canais de comunicação da autarquia bem como redes sociais;
4. Promover e divulgar a o URL personalizado do LifestyleTest junto dos meios de comunicação locais;
5. Utilizar os logótipos da DECO e do LifestyleTest nos suportes de comunicação utilizados no âmbito da promoção do objeto do presente Protocolo, nomeadamente, *roll-ups*, *flyers*, cartazes de divulgação e publicações nas redes sociais, entre outros.

Cláusula Quinta
(Remuneração)

A utilização da ferramenta LifestyleTest e respetivos materiais de comunicação não importará qualquer tipo de pagamento à DECO.

Cláusula Sexta
(Prazo e Renovações)

1. O presente Protocolo é válido pelo período de seis meses a contar da data da sua assinatura, podendo ser objeto de renovação, por igual período, desde que nenhuma das partes o denuncie, nos termos do número seguinte.

2. A denúncia deverá ser feita no prazo dos 90 (noventa) dias anteriores ao termo do prazo ou respetiva renovação.

Cláusula Sétima
(Contactos para Notificações)

Todas as notificações entre as Partes a efetuar ao abrigo do presente Protocolo deverão ser feitas para as seguintes moradas e/ou e-mails:

- **Câmara Municipal da Nazaré**
A/C: Ricardo Mendes | E-mail: ga@cm-nazare.pt
- **DECO – Associação Portuguesa para a Defesa do Consumidor**
A/C: Fernanda Santos | E-mail: fsantos@deco.pt

Cláusula Oitava
(Entrada em Vigor)

O presente Protocolo entrará em vigor na data da sua assinatura.

Feito em duplicado, em data, sendo cada um dos exemplares entregue a cada um dos Outorgantes, depois de devidamente rubricado e assinado.

Pela Câmara Municipal da Nazaré

Pela DECO
