



PSLifestyle em Portugal

Um Roteiro para Estilos de Vida Sustentáveis

Contacte a
nossa equipa:



DECO

Associação Portuguesa para a
Defesa do Consumidor

Voz dos Consumidores

Nunca estivemos tão conscientes do impacto ambiental das nossas escolhas diárias no planeta. Mas será isso suficiente para mudarmos o nosso estilo de vida para viver dentro dos limites do planeta?

O projeto europeu PSLifestyle foi criado para dar resposta a essa pergunta. Financiado pela União Europeia e presente em oito países, pretende envolver os cidadãos na transição ecológica, através da medição da sua pegada carbónica e da criação de planos de ação personalizados. Em Portugal, é coordenado pela DECO – Associação Portuguesa para a Defesa do Consumidor.

O ponto de partida é uma ferramenta digital inovadora — o [LifestyleTest](#) — que permite a qualquer pessoa conhecer o seu impacto ambiental e explorar formas práticas de o reduzir. O objetivo? Promover estilos de vida sustentáveis, realistas e acessíveis, alinhados com a neutralidade carbónica até 2050.

Nos últimos 2 anos, mais de 10 mil cidadãos portugueses participaram nesta experiência. Os dados são claros: há vontade de mudar, mas persistem obstáculos concretos que travam a ação.

O RETRATO DA PEGADA DE CARBONO DOS PORTUGUESES

A análise dos 10.216 testes realizados em Portugal revela uma pegada média de carbono de **8.870 kgCO₂e** por pessoa/ano, valor bastante acima do limite de **2.500 kgCO₂e** por pessoa/ano, necessário para conter o aquecimento global abaixo de 1,5 °C., até 2030.

	Testes Realizados	Pegada Total Média (kgCO ₂ e/ano)	Habitação (kgCO ₂ e/ano)	Transporte (kgCO ₂ e/ano)	Alimentação (kgCO ₂ e/ano)	Compras (kgCO ₂ e/ano)
PT	10.216	8.870	761	4.556	2.384	1.170

As áreas com maior impacto na pegada de carbono dos participantes são:

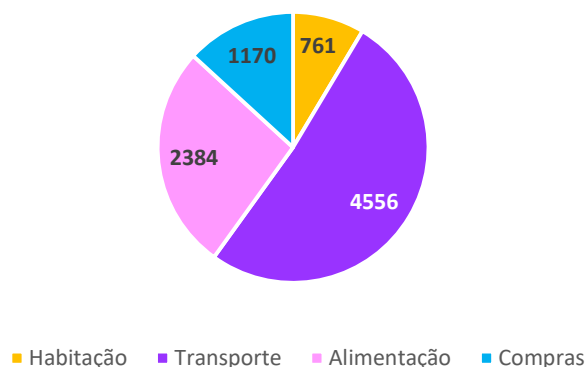
Transportes: 4.556 kgCO₂e/pessoa/ano, sobretudo devido ao uso de viatura própria diariamente e às viagens de avião que se realizam por ano;

Alimentação: 2.384 kgCO₂e/pessoa/ano, em especial pelo consumo de carne (sobretudo bovina), queijos, laticínios e alimentos como o chá e o café importados;

Consumo e compras: 1.170 kgCO₂e/pessoa/ano, com destaque para a compra de roupa em 2.º mão e aparelhos eletrônicos recondicionados.

Casa: 761 kgCO₂e por pessoa/ano. Esta estimativa resulta de vários fatores, incluindo a tipologia da habitação, o ano de construção, o tipo de aquecimento utilizado e o consumo de água, nomeadamente a frequência e o tipo de banhos.

Pegada de Carbono Total Média
(8.870 kgCO₂e/ano)



Este retrato não só quantifica o impacto como revela um padrão demográfico relevante: a maioria dos participantes são mulheres (68%); o grupo etário com idades entre 30 e os 51 foi o que mais testes realizou anos, assim com os que vivem nas grandes áreas metropolitanas.

DA MEDIÇÃO À MUDANÇA: UMA FERRAMENTA COM IMPACTO

O LifestyleTest não se esgota no diagnóstico: convida cada utilizador a criar um plano de ação personalizado, com base em **100 ações sustentáveis** disponíveis na ferramenta.

Exemplos de ações incluem: reduzir viagens de avião, aderir a comunidades de energia renovável, comprar roupa em segunda mão, diminuir o consumo de carne ou substituir deslocações de carro por transportes públicos ou bicicleta.

Cada plano é ajustado ao perfil e às escolhas do utilizador, com estimativas de redução da pegada associadas a cada ação. Contudo, menos de 10% dos utilizadores do teste definiram o seu plano personalizado para reduzir o seu impacto ambiental. Foram apenas **assinados 836 planos** e daqui escolhidas **6225 ações**.

As ações sustentáveis mais escolhidas:

Ação sustentável	N.º de Participantes que escolheram a ação	Redução total da pegada de carbono (kgCO2e/ano)
Colocar um "Não quero publicidade"	240	12.480
Cuidar e reparar os equipamentos	176	37.220
Separar resíduos para reciclagem	158	6.753
Tomar duchas mais curtos	142	4.159
Consumir mais leguminosas	136	8.397
Secar a roupa ao ar livre	134	10.387
(...)		
Total geral	6.225	1.329.668

Existem ações que são rejeitadas pelos utilizadores, que não estão disponíveis para fazer essa mudança, de onde se destacam, por exemplo a possibilidade de se “tornar vegano” ou ainda “abdicar do seu carro” ou “deixar de viajar de avião”

Também podemos verificar que há esforços já realizados e assinalados na ferramenta como seja “secar a roupa ao ar livre”, “separar os resíduos”, “reutilizar os sacos das compras” e até “fazer a medição cuidadosa dos detergentes”

POR QUE RAZÃO NÃO PASSAMOS À AÇÃO CLIMÁTICA?

Muitos cidadãos enfrentam barreiras estruturais e limitações económicas que dificultam a adoção de estilos de vida sustentáveis. Os principais bloqueios identificados são:

- Falta de acesso a soluções sustentáveis;
- Custos elevados associados a produtos e serviços mais sustentáveis;
- Falta de informação prática sobre como implementar as ações propostas;
- Ausência de apoio ao planeamento e concretização de mudanças duradouras.

Além disso, dos contributos voluntários recolhidos:

- 48** participantes pedem dicas práticas e aplicáveis;
- 37** sugerem ferramentas de planeamento, como lembretes ou calendários;
- 31** pedem eventos, encontros e redes de apoio entre cidadãos.

Estes testemunhos reforçam uma conclusão-chave: a motivação individual não basta. É preciso criar condições reais para que a ação aconteça.

ROTEIRO PARA A SUSTENTABILIDADE: MEDIDAS PARA VIABILIZAR A AÇÃO CLIMÁTICA

A análise dos dados do projeto PSLifestyle mostra que a vontade de mudar existe, mas as condições para passar à ação climática ainda são insuficientes. Com base nas principais barreiras identificadas pelos cidadãos, a DECO propõe um roteiro para a sustentabilidade, ancorado em áreas-chave da vida quotidiana, onde as mudanças são urgentes e viáveis.

Transportes

A mobilidade continua a ser uma das maiores barreiras à descarbonização do quotidiano dos consumidores portugueses. A dependência do transporte individual e a falta de soluções públicas eficientes em grande parte do território nacional penalizam os cidadãos e o planeta.

Defendemos:

- Reforço da rede ferroviária e dos transportes públicos, garantindo a implementação do Plano Nacional Ferroviário, a proteção dos passageiros e investimentos em qualidade, frequência, acessibilidade, conforto e preços justos, assegurando um serviço seguro e pontual.
- Criação de passes acessíveis, simples e ajustados a diferentes perfis de utilizadores;
- Promoção da mobilidade suave (pedonal e ciclável), com redes seguras e acessíveis;
- Garantia de uma rede pública de mobilidade elétrica abrangente, com especial atenção às zonas do interior, onde persistem falhas nos postos de carregamento e no transporte coletivo.

Alimentação

Os hábitos alimentares representam uma parte importante da pegada ambiental. No entanto, mudar para uma dieta alimentar saudável equilibrada e sustentável exige o acesso a produtos alimentares mais sustentáveis, acessíveis e informação clara.

Exigimos:

- Redução do IVA sobre alimentos de base vegetal e de produção sustentável;
- Valorização da produção local e sazonal;
- Monitorização dos efeitos de tarifas internacionais que possam agravar o preço de bens essenciais;
- Rotulagem clara quanto à origem, modo de produção e impacto ambiental dos alimentos.

Consumo e compras

Os consumidores estão cada vez mais atentos, mas continuam a enfrentar obstáculos como a falta de transparência, a limitada durabilidade dos produtos ou opções ambientalmente questionáveis. A mudança tem de envolver toda a cadeia.

Reivindicamos:

- Promoção de práticas de moda sustentável, alargando o ciclo de vida das peças, bem como exigindo maior transparência por parte das marcas quanto às suas práticas ambientais e sociais.
- Reforço da regulação e fiscalização contra o greenwashing, assegurando informação clara e fiável;
- Incentivo à durabilidade e reparabilidade, responsabilizando os produtores por todo o ciclo de vida dos produtos;
- Redução do embalamento excessivo e estímulo a sistemas reutilizáveis e circulares.

Casa

As características das habitações e os equipamentos nelas instalados impactam diretamente o consumo de energia e água. Portanto, a eficiência deve ser assegurada a todos, tornando-se uma condição essencial e não um privilégio.

Exigimos:

- Melhoria da eficiência térmica dos edifícios, através de programas de reabilitação energética;
- Incentivos ao uso de equipamentos hídricos eficientes e à deteção e correção de perdas de água;
- Implementação de sistemas de telecontagem para permitir uma gestão mais informada dos consumos;
- Aceleração da adoção de sistemas Pay-As-You-Throw (PAYT) como incentivo à redução de resíduos domésticos.

DA CONSCIÊNCIA À AÇÃO CLIMÁTICA

O projeto PSLifestyle revelou que os portugueses estão dispostos a mudar. O problema não é a falta de vontade — é a falta de condições.

A transição ecológica só será bem-sucedida se for justa, inclusiva e estruturalmente apoiada. As escolhas sustentáveis não podem ser um privilégio: têm de ser um direito garantido por políticas públicas eficazes, mercados regulados e uma economia ao serviço do bem comum.

A mudança está nas mãos de todos. Mas cabe aos decisores políticos potenciar as condições onde essa mudança possa florescer.

DECO

SEMPRE CONSIGO

deco.pt



CONTACTE-NOS:

DECO LISBOA (SEDE)

R. de Artilharia Um, n.º 79, 4.º
1269-160 Lisboa
Tel.: 21 371 02 00
deco@deco.pt

DECO DELEGAÇÕES

DECO MINHO

Av. Batalhão Caçadores 9,
n.º 279 4900-341 Viana do Castelo
Tel.: 258 821 083
deco.minho@deco.pt

DECO NORTE

R. da Torrinhã, n.º 228 H, 5.º
4050-610 Porto
Tel.: 223 391 960
deco.norte@deco.pt

DECO CENTRO

R. Padre Estevão Cabral,
n.º 79, 5.º, Sala 504
3000-317 Coimbra
Tel.: 239 841 004
deco.centro@deco.pt

DECO RIBATEJO E OESTE

R. Eng. António José Souto
Barreiros Mota, n.º 6 L
Tel.: 243 329 950
deco.ribatejoeoeste@deco.pt

DECO ALENTEJO

Travessa Lopo Serrão,
n.º 15A e 15B, r/c
7000-629 Évora
Tel.: 266 744 564
deco.alentejo@deco.pt

DECO ALGARVE

R. Dr. Coelho de Carvalho, n.º 1 C
8000-322 Faro
Tel.: 289 863 103
deco.algarve@deco.pt

DECO MADEIRA

Loja do Município do Caniço
Rua Doutor Francisco Peres
9125-014 Caniço
Tel.: 968 800 489
deco.madeira@deco.pt

fale connosco ↻



WhatsApp 966 449 110