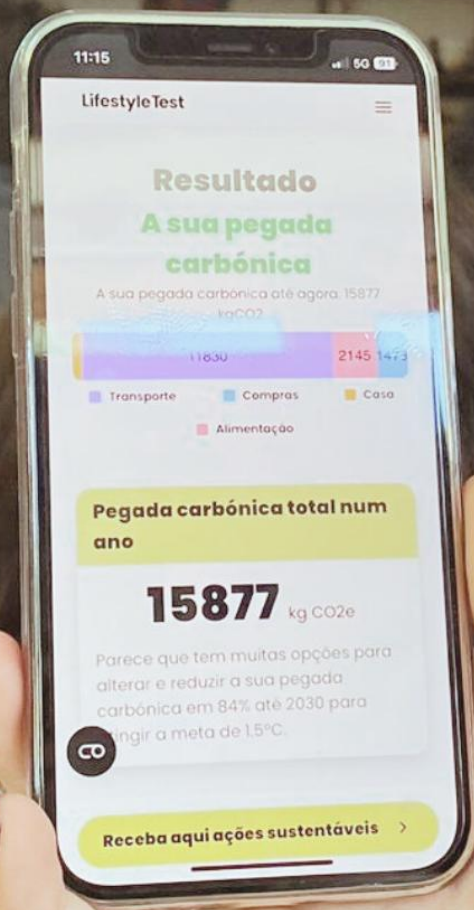


PS Lifestyle

A inspirar vidas sustentáveis em Portugal



DECO
SEMPRE CONSIGO

Sumário Executivo

O projeto europeu PSLifestyle – Positive and Sustainable Lifestyle, financiado pelo Horizonte Europa, envolveu oito países piloto (incluindo Portugal) entre 2021 e 2025, com o objetivo de inspirar cidadãos a adotarem estilos de vida mais sustentáveis. No centro do projeto encontra-se o LifestyleTest, uma ferramenta digital que mede a pegada de carbono individual e sugere até 100 ações personalizadas de melhoria.

Participação e Alcance

Em Portugal, foram realizados mais de 14.000 testes, refletindo o interesse crescente dos cidadãos por compreender e melhorar o seu impacto ambiental. A ferramenta foi amplamente divulgada através de eventos, redes sociais, escolas, empresas e parcerias institucionais.

Pegada de Carbono em Portugal

A pegada média nacional registada foi de 8695 kgCO₂e/pessoa/ano, valor semelhante ao dos restantes países do projeto mas muito acima da meta climática de 2500 kgCO₂e/pessoa/ano, necessária para limitar o aquecimento global a 1,5°C.

A distribuição setorial da pegada revela os principais focos de impacto:

- Transportes: 4331 kgCO₂e (maior contributo, devido ao uso diário do automóvel e viagens de avião)
- Alimentação: 2442 kgCO₂e (peso significativo de carne, laticínios, café e produtos importados)
- Compras: 1162 kgCO₂e (elevado consumo de produtos novos)
- Casa: 759 kgCO₂e (tipologia da residência, aquecimento e consumo de água)

Planos de Ação e Mudança de Comportamento

Foram criados mais de 1100 planos de ação, contendo 7880 ações escolhidas pelos cidadãos. No entanto, apenas 123 ações foram registadas como concluídas. As ações mais adotadas incluem “secar roupa ao ar livre” e “separar o lixo”, enquanto as mais rejeitadas foram opções alimentares como “ser vegetariano por um dia”. As principais barreiras percebidas foram custos, falta de oferta local e indisponibilidade prática.

Envolvimento em co-criação e co-desenvolvimento

Os Laboratórios Vivos contaram com 115 participantes em Portugal, contribuindo para melhorar o design, linguagem e usabilidade do LifestyleTest.

Em paralelo, a DECO promoveu:

- 30+ workshops escolares (1500 estudantes)
- 12 workshops para adultos
- 255 publicações nas redes sociais (250 mil impressões)
- Participação em 16 eventos nacionais, incluindo o destaque na Cidade do Zero, onde foram realizados mais de 1000 testes num único fim de semana.

A comunicação institucional somou ainda 221 peças mediáticas e parcerias com 31 entidades, permitindo recolher dados personalizados de comunidades locais, municípios, empresas e universidades.

Expansão

O PSLifestyle envolveu 560 mil cidadãos europeus e lançou o LifestyleData, uma das maiores bases públicas de dados sobre pegada de carbono e comportamentos sustentáveis.

Em Portugal, o projeto deixa um legado robusto: uma comunidade mais consciente, novas colaborações institucionais e ferramentas de capacitação que continuarão ativas através da DECO. O PSLifestyle demonstra que a transição sustentável depende tanto de políticas públicas como de pequenos gestos individuais — e que, com informação e ferramentas adequadas, os cidadãos estão dispostos a contribuir para um futuro mais responsável

Disclaimer

As opiniões expressas neste documento refletem a opinião dos autores e não as opiniões da Comissão Europeia. A União Europeia não se responsabiliza por qualquer utilização que possa ser feita das informações contidas neste documento.

Todos os direitos de propriedade intelectual são detidos pelos membros do consórcio PSLifestyle e estão protegidos pelas leis aplicáveis. Salvo indicação em contrário, todo o conteúdo do documento é: «© Projeto PSLifestyle – Todos os direitos reservados». A reprodução não é autorizada sem acordo prévio por escrito.

A utilização comercial de qualquer informação contida neste documento pode exigir uma licença do proprietário dessa informação.

Todos os membros do consórcio PSLifestyle estão também empenhados em publicar informações precisas e atualizadas e tomam o maior cuidado para o fazer. No entanto, os membros do consórcio PSLifestyle não podem aceitar qualquer responsabilidade por quaisquer imprecisões ou omissões, nem aceitam qualquer responsabilidade por quaisquer perdas ou danos diretos, indiretos, especiais, consequentes ou outros de qualquer tipo decorrentes da utilização destas informações.

Índice

Introdução.....	1
Desenvolvimento e adaptação do LifestyleTest.....	4
Principais resultados do LifestyleTest em Portugal.....	6
Planos de ação para uma vida mais sustentável.....	8
Realização de Laboratórios Vivos.....	10
O contributo da TerraPrima para o LifestyleTest.....	12
Lançamento e divulgação do LifestyleTest.....	14
Cidade do Zero: uma parceria sustentável.....	15
Lojas a granel e em segunda mão.....	16
O PSLifestyle foi notícia.....	16
Presença regular nas redes sociais.....	18
A sustentabilidade junto de miúdos e graúdos.....	19
PSLifestyle inspira Vidas Sustentáveis em diversos vídeos.....	20
Um Roteiro para a Sustentabilidade.....	23
Informação personalizada a entidades parceiras.....	24
Desenvolvimento do LifestyleData.....	27
Ampliação e Sustentabilidade.....	29
Conclusão.....	31
Parceiros do projeto.....	33

A low-angle photograph of a modern building with a lush green facade. The building's facade is covered in dense green vegetation, with some sections featuring a grid pattern of red and black panels. The building is set against a clear blue sky with a few wispy clouds. In the foreground, the branches and leaves of a large, leafy tree are visible, framing the top and right sides of the image. The overall scene is bright and vibrant, suggesting a sunny day.

Introdução

O **PSLifestyle – Positive and Sustainable Lifestyle** foi um projeto europeu financiado pelo programa Horizonte Europa, criado para inspirar e capacitar os cidadãos a adotarem estilos de vida mais sustentáveis, transformando a consciência individual em ação coletiva.

No centro do projeto está o **LifestyleTest**, uma ferramenta digital interativa que permite a cada utilizador avaliar a sua pegada de carbono e o seu impacto ambiental. A partir destes resultados em áreas do nosso quotidiano como seja a casa onde vivemos, como nos deslocamos, como nos alimentamos e as compras que fazemos é possível receber entre 100 recomendações personalizadas para motivar à adoção de comportamentos mais conscientes e sustentáveis. Estas recomendações baseiam-se em evidência científica e em princípios de ciência comportamental, avaliando o potencial de redução da pegada de cada ação sugerida.

Mais do que um simples teste, o LifestyleTest constitui um convite à colaboração entre cidadãos, empresas e instituições, demonstrando que cada gesto conta para proteger o planeta e permitir que as gerações futuras tenham acesso aos recursos necessários para viver.

Entre 2021 e 2025, o PSLifestyle foi implementado em oito países europeus (Finlândia, Alemanha, Grécia, Itália, Eslovénia, Estónia, Turquia e Portugal) e tendo, mais tarde, sido expandido para a Noruega e a Polónia, envolvendo 560 mil cidadãos, decisores políticos, investigadores e organizações da sociedade civil.

Através de processos participativos, o projeto procurou ligar dados, políticas e ação comunitária, promovendo mudanças reais no quotidiano dos cidadãos.

O presente documento apresenta os principais resultados do projeto PSLifestyle, no geral e com especial enfoque em Portugal.

Países-piloto



Desenvolvimento e adaptação



do LifestyleTest

A criação do **LifestyleTest** constituiu a base conceptual e técnica do projeto. Inspirado numa ferramenta lançada pelo fundo de inovação Sitra, na Finlândia, em 2017, o teste evoluiu de uma simples calculadora de pegada de carbono para uma plataforma digital avançada que conjuga ciência comportamental, design centrado no utilizador e análise de dados.

O objetivo foi desenvolver uma ferramenta intuitiva, visualmente apelativa e cientificamente robusta, capaz de traduzir as escolhas quotidianas de cada pessoa – em áreas como a **alimentação, mobilidade, energia nas residências e padrões de consumo** – num retrato coerente da pegada ambiental de cada pessoa.

Após completar o teste, cada cidadão recebe um conjunto de cerca de **100 ações sustentáveis**, muitas delas construídas a partir do seu perfil e preferências, sendo convidado a criar o seu plano personalizado para uma vida mais sustentável ao escolher as ações que pretende realizar e que mais se adaptam ao seu estilo de vida.

As quatro áreas do teste – **casa, alimentação, transporte e compras** – são as dimensões com maior impacto ambiental e maior potencial de mudança comportamental.

Durante o projeto, foram desenvolvidas versões nacionais nos oito países que integraram o projeto e uma versão pan-europeia, que utiliza médias da UE para permitir a utilização do teste em regiões sem adaptação específica. Embora cada país tenha adaptado a ferramenta, utilizando dados nacionais, língua local e opções de perguntas e respostas que se adaptam ao seu território, os resultados continuam a ser mensuráveis e comparáveis entre si.

Principais resultados do LifestyleTest em Portugal



Mais de 14 mil testes realizados em Portugal

8695 kgCO₂e/pessoa/ano



A pegada média portuguesa está em linha com a média europeia, mas muito acima da meta climática



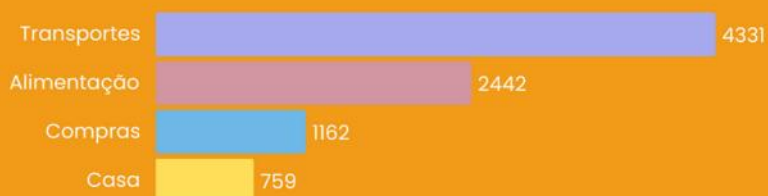
Meta do Acordo de Paris: 2500 kgCO₂e/pessoa/ano



Portugal emite 3.5x mais do que o necessário para limitar o aquecimento global a 1.5°C

Pegada de Carbono por Setor

kgCO₂e/pessoa/ano



Ao todo, entre 2023 e 2025, foram realizados **mais de 14 mil testes** em Portugal. A pegada média em Portugal é de **8695 kgCO₂e/pessoa/ano**, estando dentro da média dos restantes países que constituem o projeto, mas substancialmente longe dos 2500 kgCO₂e/pessoa/ano que seriam necessários para cumprir o acordo de Paris e evitar um aumento de temperatura superior a 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	+14 000	8695	759	4331	2442	1162

O setor dos **transportes** é o mais problemático, apresentando uma pegada média de **4331 kgCO₂e/pessoa/ano**, seguindo-se da **alimentação (2442 kgCO₂e/pessoa/ano)**, das **compras (1162 kgCO₂e/pessoa/ano)** e por fim da **casa 759 kgCO₂e/pessoa/ano**.

No setor dos **transportes**, o peso das emissões deve-se sobretudo ao uso diário de viatura própria, que continua a ser a principal forma de deslocação e que apresenta elevados níveis de emissões por quilómetro. A isto somam-se as viagens de avião realizadas ao longo do ano, cujo impacto é particularmente elevado devido à intensidade energética do transporte aéreo. Em conjunto, estes dois fatores explicam a elevada pegada dos portugueses associada à mobilidade.

Na **alimentação**, o impacto resulta essencialmente de um padrão de consumo marcado pela presença frequente de produtos de origem animal. A carne – sobretudo a bovina – e os queijos e laticínios têm pegadas ambientais particularmente elevadas devido aos recursos necessários para a produção pecuária. Além disso, produtos importados como o chá e o café, também muito consumidores pelos portugueses, acrescentam emissões associadas ao transporte e aos processos de produção. Estes hábitos alimentares tornam este setor um contributo relevante para a pegada global.

No caso das **compras**, o impacto está relacionado com a preferência generalizada por produtos novos, em detrimento de bens em segunda mão ou reconicionados. Esta opção reduz o potencial de prolongamento do ciclo de vida dos produtos e implica a necessidade de nova produção, aumentando o uso de recursos e as emissões associadas.

Por fim, no setor da **habitação**, o valor estimado resulta de vários elementos combinados: a tipologia da casa, o ano de construção e o nível de eficiência energética que daí decorre, o tipo de sistema de aquecimento utilizado e os padrões de consumo de água, especialmente no que toca à frequência e duração dos banhos. Estes fatores, em conjunto, moldam o impacto ambiental associado ao uso quotidiano da habitação.

Planos de ação para uma vida mais sustentável

Para além do teste, a ferramenta fornece um conjunto de ações/recomendações para que os cidadãos diminuam a sua pegada de carbono. Ao escolherem aquelas que pretendem realizar, estes criam os seus planos personalizados para uma vida mais sustentável.

Neste sentido, foram criados mais de **1100 planos em Portugal**. Estes planos foram criados pelos próprios utilizadores, com base nas ações recomendadas pelo LifestyleTest. Nestes planos, estão incluídas 7880 ações que os cidadãos pretendem realizar para reduzir a sua pegada carbónica. Contudo o que se verifica é que apenas 123 ações foram concluídas e assinaladas na ferramenta. Queremos acreditar que houve mais alterações nos comportamentos mas que não terão sido registadas e por isso ficamos sem os dados reais. Há 787 ações sustentáveis que os cidadãos já realizam e 686 ações que os cidadãos não pretendem ou não conseguem realizar.

As **ações incluídas** nos planos que tiveram maior expressão foram:

- “Cuide dos seus objetos e repare-os sempre que possível”
- “Coloque um autocolante com ‘Publicidade não, obrigada’ na sua caixa de correio”

As **ações concluídas** com maior expressão, ou mais assinaladas como **“eu já faço isto”** pelos cidadãos, foram:

- “Seque a roupa ao ar livre”
- “Separe o lixo para reciclagem”.

As principais **ações eliminadas** foram:

- “Seja vegetariano por um dia”
- “Torne-se vegano”.

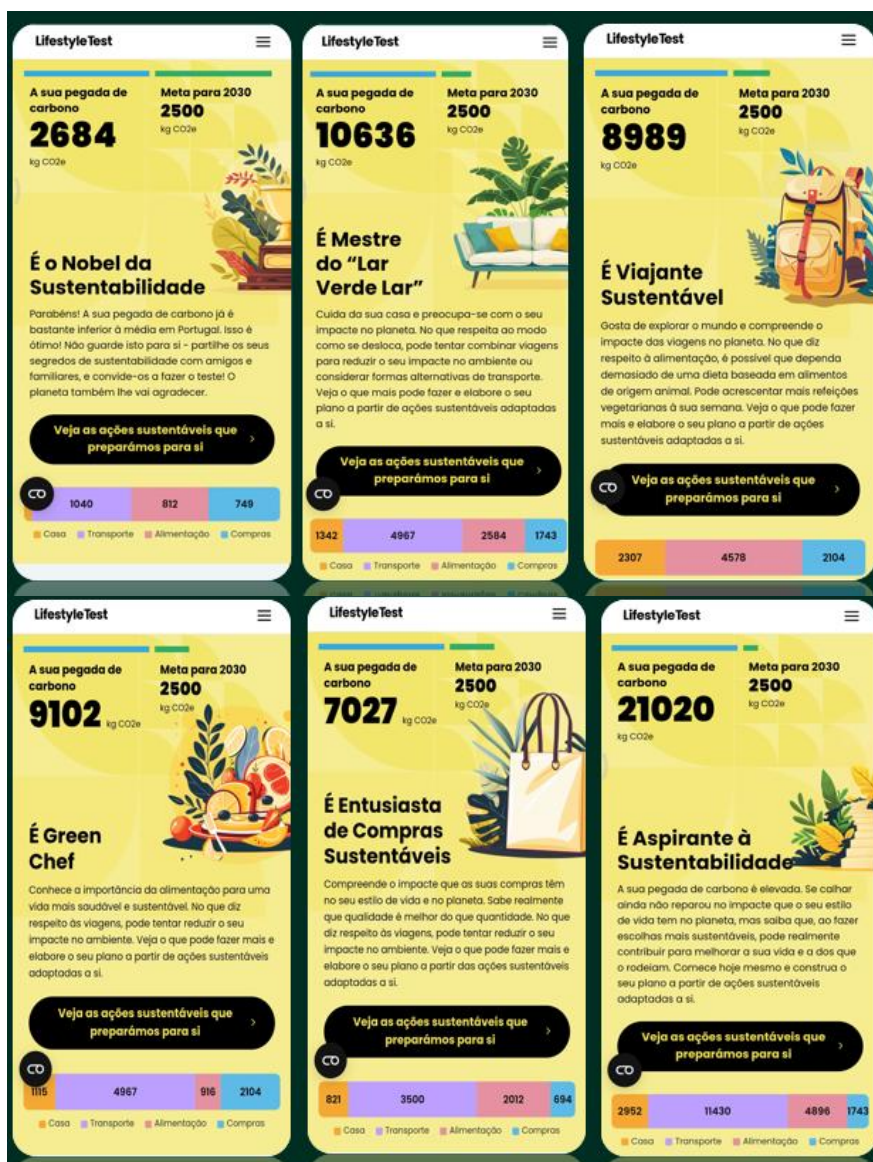
Entre os principais motivos que levam os cidadãos a eliminar ações, destacam-se dois: “não é possível na minha situação de vida” e “não está disponível no local onde vivo”.

Os dados recolhidos evidenciam o longo caminho ainda a percorrer no que respeita à adoção de hábitos que possibilitem a diminuição da pegada de carbono, no geral, mas também revelam uma crescente recetividade dos cidadãos a ferramentas que promovem a literacia climática e incentivam a ação sustentável.

Os cidadãos portugueses revelam interesse em conhecer o seu desempenho ambiental, mas ainda têm dúvidas sobre o que fazer para serem mais sustentáveis. São diversas as ações que já realizam ou pretendem realizar, mas ainda enfrentam inúmeros obstáculos à realização de outras tantas.

O setor dos transportes é, sem margem para dúvidas, aquele que necessita de maior atenção, nomeadamente por parte das empresas e dos decisores políticos, devido à inexistência ou insuficiência de alternativas ao uso da viatura própria, por parte dos cidadãos, para as suas deslocações diárias.

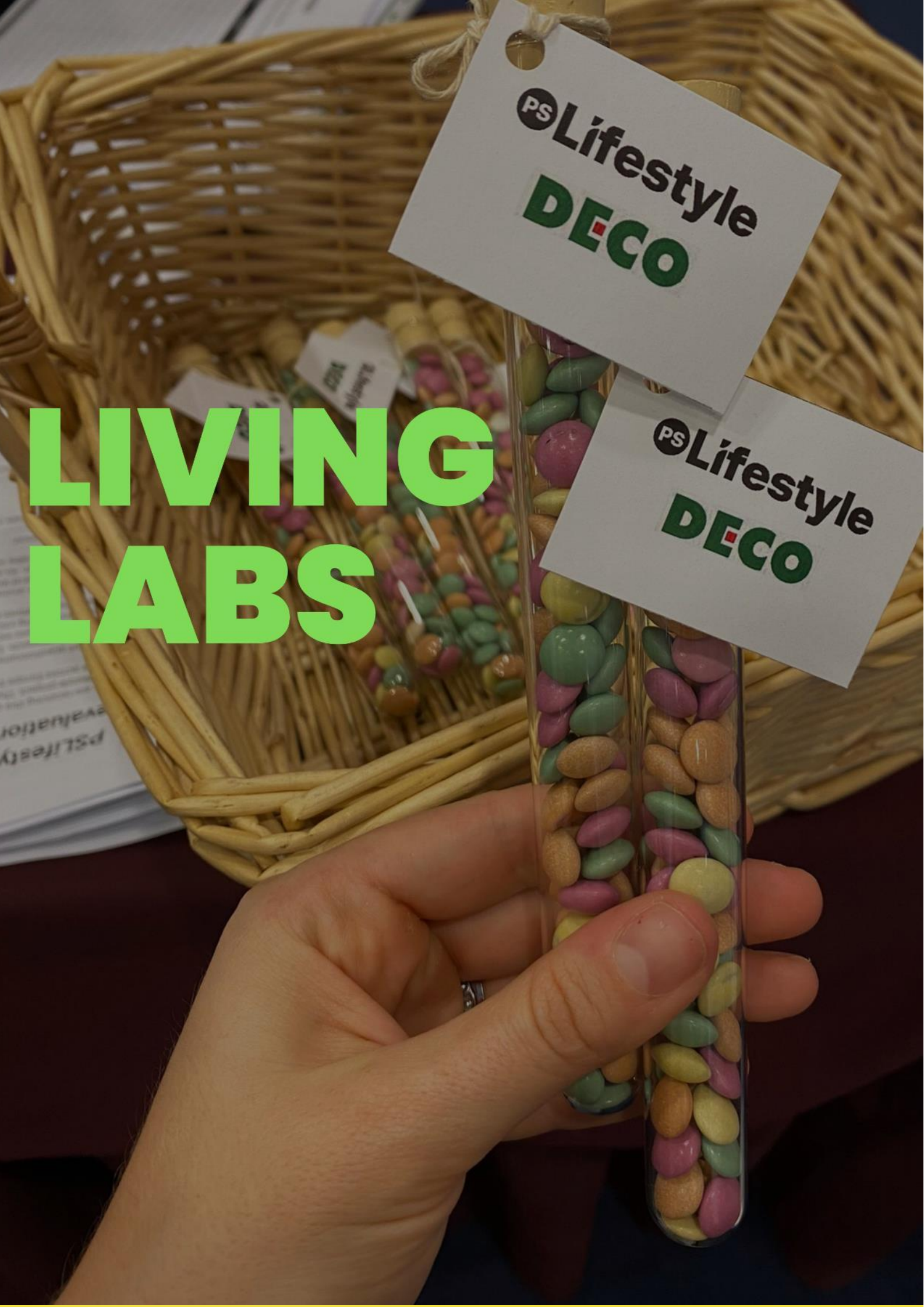
Para que cada cidadão possa ter uma melhor perceção do resultado do seu teste, foram criados seis perfis do LifestyleTest que dão informação adicional sobre a área na qual este teve um melhor desempenho, explicando também a que área deve ser dada uma particular atenção.



LIVING LABS

PS Lifestyle
DECO

PS Lifestyle
DECO



Os **Laboratórios Vivos (Living Labs)** foram um pilar central do PSLifestyle. Estes espaços colaborativos reuniram cidadãos em torno de uma missão comum: compreender, testar e melhorar o LifestyleTest, adaptando-o às realidades locais, contando, para tal, com o envolvimento de cidadãos com diferentes perfis e experiências de vida.

Entre abril de 2022 e março de 2023, realizaram-se seis laboratórios vivos em cada país, envolvendo mais de mil cidadãos no total e **115 participantes em Portugal**. Para além destes, a DECO organizou um laboratório interno adicional com os seus colaboradores, centrado nas estratégias de comunicação mais eficazes para os consumidores.

A Professora Sofia Guedes Vaz, reconhecida ambientalista ajudou à implementação do modelo destes laboratórios vivos, demonstrando que a pegada carbónica é um conceito concreto e para todos os cidadãos, independentemente da idade, origem ou grau de conhecimento sobre o tema.



Durante os encontros, os participantes exploraram o teste, partilharam perceções sobre sustentabilidade e identificaram obstáculos à mudança de comportamento, como os custos financeiros, a falta de oferta em algumas zonas rurais, a escassez de informação e alguns preconceitos associados a práticas mais “verdes”.

O feedback recolhido permitiu melhorar significativamente a ferramenta, ajustando o tom da comunicação, o design visual e a clareza das perguntas, das opções de resposta e das ações recomendadas.

Os laboratórios também ajudaram a criar comunidades de aprendizagem em torno do PSLifestyle, reforçando o sentido de pertença e de coautoria entre os participantes.

Em cada um dos Laboratórios Vivos, foram abordados diferentes aspetos da ferramenta, identificando os seus desafios e procurando diversas soluções para os resolver. A cooperação, a criatividade e o espírito de entreaajuda foram fatores determinantes para o sucesso de cada um dos encontros.

O contributo da TerraPrima para o LifestyleTest

Para além dos Laboratórios Vivos, foram realizados diversos workshops setoriais em cada um dos países. Em Portugal, foi realizado um workshop especialmente dedicado a **decisores políticos, investigadores, representantes de empresas e representantes do terceiro setor**, contando com o apoio da empresa **TerraPrima**, uma spin-off do Instituto Superior Técnico que se dedica à conceção e implementação de sistemas integrados de compensação de impactes ambientais decorrentes das atividades humanas.



Para além do apoio na dinamização do workshop, a TerraPrima realizou uma análise detalhada do LifestyleTest, tendo elaborado um relatório sobre o mesmo, o que reforçou o LifestyleTest como uma plataforma útil e cientificamente sólida.

Com estas experiências dos workshops, são várias as conclusões que se podem retirar.

Os custos financeiros, a falta de oferta em algumas zonas (principalmente nas mais rurais), a falta de informação e algum preconceito relativamente a opções mais verdes são alguns dos principais obstáculos a uma vida mais sustentável.

Por outro lado, a construção de uma ferramenta com cerca de 100 ações também revelou que ser sustentável não requer necessariamente gastar mais dinheiro, que este é um trabalho contínuo e que, se os cidadãos trabalharem em conjunto, esta jornada é e será sempre muito mais interessante e eficaz.



**Lançamento
e divulgação do**

LifestyleTest



O lançamento público do LifestyleTest nos oito países participantes deu início à fase de disseminação do projeto. O objetivo foi validar a ferramenta, avaliar o seu impacto real e testar estratégias de comunicação e envolvimento.

Cada país elaborou um plano nacional de comunicação, adaptado ao seu contexto social e mediático. As equipas combinaram marketing digital, colaborações institucionais, envolvimento comunitário e divulgação em meios de comunicação.

Cidade do Zero: uma parceria sustentável

Em Portugal, a **Cidade do Zero** foi o palco escolhido para o lançamento do LifestyleTest. Entre os dias 15 e 16 de setembro de 2023, os mais de 20000 participantes daquele evento tiveram a oportunidade de conhecer a ferramenta, visitando a DECO no stand criado para esse efeito. A DECO organizou a sessão **“Como podemos medir o nosso impacto ambiental individual?”**, na qual apresentou a ferramenta e criou uma dinâmica de realização do teste, com a plateia. No total, foram realizados mais de 1000 testes ao longo de todo o fim de semana.

A sessão contou com a participação de **Ricardo da Silva Vieira**, Investigador em Ambiente e Sustentabilidade no Instituto Superior Técnico, que fez uma apresentação sobre o tema **“A nossa pegada: o que é e em que se traduz?”**, tendo dado exemplos concretos de como os nossos hábitos influenciam a nossa pegada de carbono e demonstrando a pertinência do LifestyleTest para orientar algumas das nossas ações.

Na edição de 2024 da Cidade do Zero, a DECO voltou a participar, tendo criado um URL personalizado do LifestyleTest, o que permitiu fazer um retrato da pegada de carbono e das escolhas de consumo dos seus visitantes. Nessa edição, os participantes puderam conhecer o PSLifestyle num stand e também numa conferência sobre o cálculo da pegada carbónica, que contou, entre outros oradores, com a participação de Fernanda Santos, Coordenadora do Departamento de Projetos Inovação e Capacitação da DECO.



Participação em eventos

Para além do evento de lançamento, a DECO participou em inúmeros eventos de sustentabilidade, inovação e tecnologia, participando tanto com a presença com stand ou como enquanto oradora em conferências para apresentação do projeto. Ao todo, o PSLifestyle esteve presente em 16 eventos, chegando assim a centenas de cidadãos.

Lojas a granel e em segunda mão

Outra estratégia de divulgação foi a realização de uma campanha de divulgação do LifestyleTest junto de diversas lojas a granel e de produtos em segunda mão, de norte a sul do país, levando o teste a inúmeros cidadãos interessados neste tema.

Também a este respeito, a DECO (com o PSLifestyle) foi parceira da iniciativa “Março, Mês do Granel e da Reutilização”, em 2024 e 2025, tendo criado um URL exclusivo para a mesma, e tendo continuado a percorrer o país para visitar estas lojas.

O PSLifestyle foi notícia

Através da rede de parceiros de comunicação social regional da DECO, foram publicados/divulgados 221 conteúdos sobre o projeto em Portugal, entre artigos nas plataformas digitais e nos jornais em papel, e participação em programas de rádio e televisão, permitindo que a ferramenta também chegasse a um público mais vasto.

À semelhança dos restantes parceiros do projeto, a DECO criou uma newsletter nacional, enviando informação regular sobre as diversas fases e iniciativas do projeto a mais de 500 subscritores.



Já experimentou a ferramenta que mede o impacto ambiental dos cidadãos, o LifestyleTest?

A DECO criou, com outras 16 organizações europeias, a ferramenta LifestyleTest para ajudar os consumidores a conhecer a sua pegada de carbono e a refletir sobre os seus hábitos de consumo. Até ao presente, 10.216 portugueses já realizam o LifestyleTest e apresentam uma pegada de carbono média de 8.870 kgCO por pessoa e por ano.



CONTÉÚDO AUTORIZADO

DECO
SEMPRE COMIGO

A Inspirar Vidas Sustentáveis

Faça o teste em LifestyleTest.Leu

Sabe que faz as escolhas certas para uma alimentação sustentável? Sabe que, em Portugal, o setor da alimentação é responsável por cerca de 30% da pegada de carbono?

Em grande parte, a resposta de quem está atento de estado, ao setor alimentar está associada, por um lado, às opções alimentares dos consumidores, e por outro lado, ao desperdício alimentar. Na Europa, são produzidos anualmente cerca de 10 milhões de toneladas de resíduos alimentares, o equivalente a 131 kg por habitante (Eurostat, 2022). A nível mundial, cerca de 37% dos alimentos disponíveis para consumo são desperdiçados para o lixo (FAO, 2022).

Combata hoje o impacto ambiental da sua alimentação e ajude a saber o que pode resultar. A DECO lançou em Portugal um teste que mede, de forma rápida, simples e genérica, a sua pegada carbónica em quatro áreas alimentares: casa, transportes e compras.

Faça o teste em LifestyleTest.Leu e descubra o resultado da sua pegada. Faça a comparação com os consumidores europeus e compare as ações que pode adotar para uma vida mais positiva e sustentável. Passamos à ação!

AÇÃO 1: escolha produtos locais e sazonais, para diminuir a sua pegada, ao mesmo tempo contribuir para o crescimento da economia portuguesa.

AÇÃO 2: planeie as refeições da semana. Faça uma lista de compras, consulte os prazos de validade e assegure a boa conservação dos alimentos frescos. Comilhe e reaproveite sempre que possível!

AÇÃO 3: reduza o consumo de alimentos com maior pegada ambiental. Uma dieta mediterrânica e reduz significativamente o impacto ambiental.

Faça o teste mais em LifestyleTest.Leu

VISÃO 30

Presença regular nas redes sociais

A DECO partilhou conteúdos regulares nas suas redes sociais, com uma regularidade mensal e aproveitando datas festivas e efemérides (como o Natal, o Dia do Ambiente e outros) para incentivar os seus seguidores a adotar hábitos mais conscientes, responsáveis e sustentáveis.

Ao todo, foram feitas 255 publicações nas redes sociais da DECO (Facebook, Instagram e LinkedIn). Estas publicações obtiveram mais de 250 mil impressões.



A sustentabilidade junto de miúdos e graúdos

Com o apoio da **DECOJovem e da DECO Forma** – dois programas de educação e capacitação da DECO – foram realizados inúmeros workshops e ações de sensibilização e capacitação em diversas escolas e empresas, permitindo assim divulgar o LifestyleTest junto de jovens estudantes e também de cidadãos adultos, tendo o mesmo sido apresentado como uma ferramenta útil para o dia-a-dia de todos aqueles que pretendem diminuir a sua pegada de carbono.

A DECOJovem dedica-se à formação de crianças e jovens entre os 6 e os 18 anos, tendo realizado mais de 30 workshops, que envolveram cerca de 1500 estudantes e mais de 50 professores.

Já a DECO Forma, que se dedica à capacitação de consumidores adultos, organizou 12 workshops sobre sustentabilidade para empresas e outras entidades, nos quais incluiu o LifestyleTest.



PSLifestyle inspira Vidas Sustentáveis em diversos vídeos

Complementarmente, a DECO elaborou uma série de 4 vídeos, denominada **"A Inspirar Vidas Sustentáveis"**, com o objetivo de dar a conhecer as histórias de diversos cidadãos portugueses que ousaram dar um passo em frente, tornando-se mais sustentáveis em diversas áreas e sendo a prova de que a sustentabilidade é um conceito acessível a todos e para a qual todos podem contribuir sem esforço.

A série contou com a participação de:

- Eunice Maia, fundadora da Maria Granel
- Cristina Veloso, fundadora da Dona Ajuda
- Ricardo Oliveira, que deixou de viver em Lisboa e se mudou para o campo
- Diogo Trabulo, que se tornou vegetariano

Ricardo
Oliveira



Dona
Ajuda



Maria
Granel



Diogo
Trabulo



A DECO criou **2 vídeos** sobre o LifestyleTest, mostrando como este permite avaliar a pegada ambiental individual e sugerir ações personalizadas para a reduzir. Os **vídeos** destacam que pequenas mudanças nos hábitos diários podem gerar um impacto significativo, reforçando a missão do projeto de transformar consciência ambiental em comportamentos concretos.



A nível internacional, foram igualmente realizadas inúmeras iniciativas. O LifestyleTest teve inclusive destaque na série **“Purchasing Powers”**, realizada pela **BBC StoryWorks**, na qual foram apresentadas histórias transformadoras de consumidores. O episódio sobre o LifestyleTest foi realizado em parceria com a Sitra, a entidade coordenadora do PSLifestyle, sediada na Finlândia.



Um Roteiro para a Sustentabilidade

Em abril de 2025, a DECO elaborou o **“PSLifestyle em Portugal – Um Roteiro para Estilos de Vida Sustentáveis”**, no qual apresentou o projeto, os seus principais resultados e um conjunto de reivindicações junto de decisores políticos, em cada uma das áreas presentes no teste, elaboradas com base nas principais barreiras identificadas pelos cidadãos. Estas reivindicações visam incentivar os decisores políticos a implementar medidas que possibilitem a adoção de hábitos mais sustentáveis por parte de um maior número de cidadãos.

Este documento foi publicado nas redes sociais da DECO e em vários meios de comunicação social, com especial destaque para os meios regionais. Em resultado da sua divulgação, entre 21 de abril e 5 de maio, foram realizados 1565 testes.



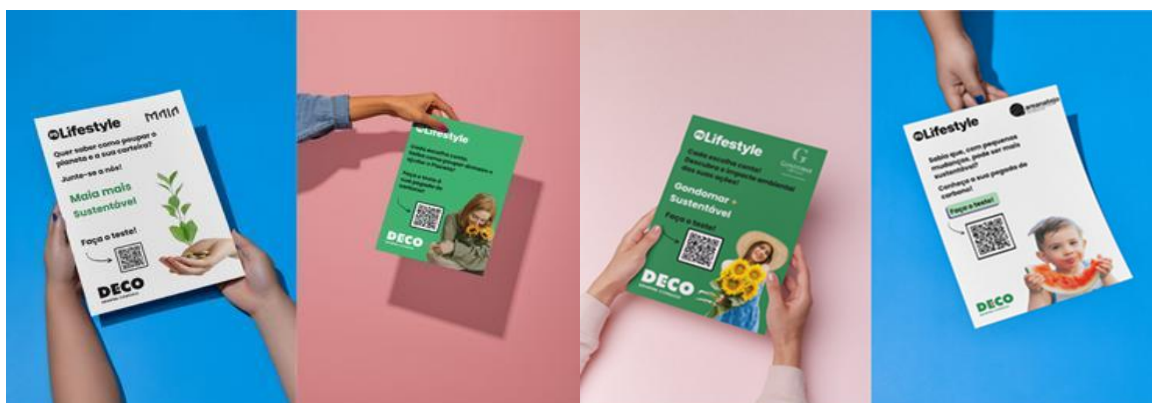
Informação personalizada a entidades parceiras

31 ENTIDADES PARCEIRAS

- Imprensa Nacional Casa da Moeda
- Advance Care
- Município de Alcanena
- Município de Gondomar
- Instituto Politécnico de Santarém
- Município da Maia
- Município de Faro
- Freguesia de Belém
- Cruz Vermelha Portuguesa - Coimbra
- Município de Ferreira do Zêzere
- Associação RYSE
- BPI Vida e Pensões
- Bondalti
- Cidade do Zero
- Instituto da Segurança Social - Centro Distrital de Évora
- Ministério do Trabalho, Saúde e Segurança Social
- Município de Braga
- Município de Paredes de Coura
- Município de Valongo
- IPDJ
- Município de Cascais
- Município de Azambuja
- Município de Benavente
- Município da Lousã
- NOS
- Instituto de Informática
- Freguesia do Imaculado Coração de Maria
- Mês do granel e da reutilização
- .PT
- DECO
- Instituto Superior de Educação e Ciências de Lisboa

As campanhas com um link personalizado foram outra estratégia vencedora em Portugal. Através de um link personalizado, o LifestyleTest conseguiu apurar a pegada de carbono dos munícipes, colaboradores, alunos e professores de 31 entidades, entre municípios, empresas, universidades e outras.

Através destas parcerias, cada entidade teve acesso a um conjunto de materiais de divulgação, podendo incentivar mais pessoas a realizar o teste. Complementarmente, a equipa da DECO acompanhou de perto cada uma destas entidades, tendo participado em diversos eventos e ações de sensibilização.



Por fim, cada entidade recebeu um ou mais relatórios (consoante o objetivo e a duração da campanha) com informação agregada e anónima acerca da pegada de carbono e das escolhas do seu público-alvo. Acreditamos que esta informação é útil para a criação de estratégias e iniciativas que possam ir ao encontro das necessidades dos do seu público-alvo, e para apurar o desempenho ambiental de cada uma destas entidades.



PS Lifestyle

Em poupar O PLANETA,
é que está o ganho !



Conheça a sua
pegada



DECO
SEMPRE CONSIGO

INCM
IMPRESA NACIONAL CASA DA MOEDA



Climate and Lifestyle Data Policy and business insight platform

Data for policy making and business innovation for positive and sustainable future

See the change

530 892

LifestyleTests
from our app

Large scale data set of peoples
lifestyle plans across 10 countries

Grow the impact

82 million

kg CO2e saved
equals to 100 000 2h flights

Get insights to people's sustainable
lifestyle habit change speed and
direction - and help grow it.

Unlock value

459 106

Actions

298 947

Barriers

Understand where decision makers
could help unlock or speed up the
change

LifestyleData

O **LifestyleData** é o legado analítico do PSLifestyle – uma plataforma de visualização e exploração de dados que transforma as respostas do LifestyleTest em conhecimento especialmente útil para decisores políticos, investigadores e empreendedores.

Lançado em maio de 2025, durante a conferência *From Data to Action*, em Bruxelas, o LifestyleData é hoje uma das maiores bases de dados públicas europeias sobre consumo sustentável, reunindo informação anónima sobre a pegada de carbono e as escolhas de consumo de milhares de cidadãos europeus.



A plataforma apresenta indicadores detalhados sobre pegada de carbono, comportamentos sustentáveis, ações planeadas e barreiras percebidas. Os dados podem ser filtrados por variáveis demográficas como idade, género, rendimento e localização, permitindo uma análise granular das tendências de consumo em diferentes países.

Além disso, os dados estão disponíveis através do Portal Europeu de Dados, promovendo transparência e colaboração entre setores.

A arquitetura da plataforma foi desenhada para apoiar múltiplos casos de uso:

- **Políticas públicas** – apoio à formulação de medidas e estratégias baseadas em evidência.
- **Setor privado** – identificação de oportunidades de inovação e desenvolvimento de produtos sustentáveis.
- **Investigação e ensino** – análise de padrões de comportamento e estudo de motivações para a mudança.

Ampliação e Sustentabilidade



A fase final do PSLifestyle centrou-se na ampliação geográfica e institucional do projeto e na definição de estratégias de sustentabilidade a longo prazo.

Com base nas aprendizagens e resultados alcançados, o consórcio trabalhou para expandir o alcance da ferramenta e integrá-la em políticas e programas europeus. Em 2024 e 2025, a Noruega e a Polónia aderiram ao projeto PSLifestyle, tendo criado as suas próprias versões do LifestyleTest, e novas colaborações estão em curso em vários outros países.

O plano de expansão assentou em dois pilares complementares:

1. **Alargamento geográfico** – partilha de metodologias, formação de novas equipas e integração em redes de cidades e comunidades.
2. **Sustentabilidade institucional** – desenvolvimento de um Plano de Expansão e Sustentabilidade, que define opções de governação, manutenção e financiamento da plataforma após o término do projeto.

A disseminação do PSLifestyle contou com a participação em eventos europeus, como a Semana Europeia da Energia Sustentável e o Fórum Mundial do Clima, e com campanhas que atingiram mais de 11 milhões de pessoas.

Em vários países – incluindo Portugal –, estão em curso esforços para integrar o LifestyleTest em políticas locais e programas educativos, especialmente através dos programas DECOJovem e DECO Forma, reforçando a ligação entre conhecimento científico e ação pública.

As campanhas com URL personalizado continuarão ativas, mantendo-se também ativa a presença do projeto nas plataformas digitais da DECO. A divulgação do projeto junto da rede de parceiros da DECO também se mantém ativa, bem como a sua divulgação em eventos sobre sustentabilidade e inovação.

Complementarmente, a DECO continua empenhada em obter financiamento para a continuidade do projeto, especialmente junto de fundações, fontes de financiamento nacionais e programas de financiamento europeus para a sustentabilidade e educação ambiental.



Conclusão

O PSLifestyle provou que a transição para estilos de vida sustentáveis é um processo partilhado, baseado no conhecimento, na motivação e na ação coordenada. Ao conjugar ciência, tecnologia e participação dos cidadãos, o projeto criou um modelo inovador e replicável que aproxima a sustentabilidade das pessoas e das comunidades.

Em Portugal, esta experiência ganhou especial relevância: mostrou que os cidadãos estão dispostos a agir, que as instituições querem colaborar e que a transição ecológica depende tanto de políticas públicas ambiciosas como de pequenos gestos quotidianos. A mobilização alcançada no país demonstra que é possível criar pontes entre a ciência e o dia a dia dos consumidores, traduzindo os dados em comportamentos e os comportamentos em impacto real.

O legado do PSLifestyle em Portugal reflete-se na criação de redes de colaboração entre municípios, universidades, empresas e cidadãos, e na consolidação de ferramentas de educação e capacitação que continuarão a inspirar mudanças duradouras.

Mais do que um projeto europeu, o PSLifestyle tornou-se um movimento vivo, que demonstra que o futuro sustentável começa nas escolhas de cada um e que, juntos, podemos transformar a ambição de um estilo de vida mais positivo e responsável numa realidade para todos.



Parceiros do projeto

SITRA



COLLABORATING CENTRE ON SUSTAINABLE CONSUMPTION AND PRODUCTION



Local Governments for Sustainability
EUROPE

EuroHealthNet

European partnership for health, equity & wellbeing



ATHENA

Research & Innovation
Information Technologies



E-K-TOI-ZW
ΕΡΕΥΝΑ ΚΑΙ ΑΝΑΓΩΓΗ - Η ΠΡΟΒΛΗΤΗ ΤΗΣ ΕΣΣΕ



FONDAZIONE
PER LO SVILUPPO
SOSTENIBILE

Sustainable Development Foundation

GREENAPES

YOU ARE NOT ALONE IN THE JUNGLE

DECO

SEMPRE CONSIGO



Circular Change



City of
Ljubljana



Saiba mais

www.lifestyletest.eu/pt

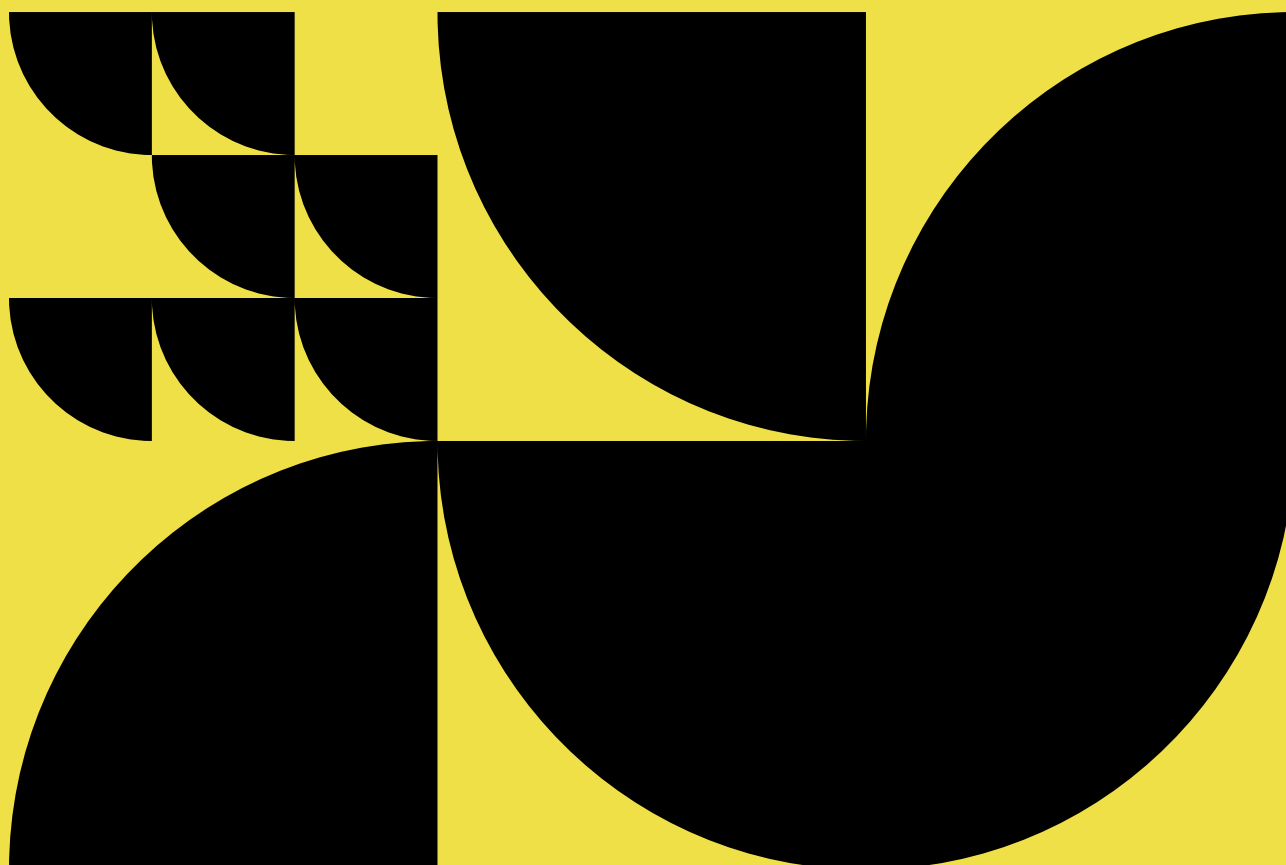
Gestoras do projeto

Fernanda Santos – fsantos@deco.pt

Mária Pombo – mpombo@deco.pt

Contacte-nos

pslifestyle@deco.pt



This project has received funding from the European Union's Horizon 2020 research and innovation programme under grant agreement No. 101037342.