



Rotas de Sustentabilidade no Acolhimento de Refugiados em Portugal

Partilha de saberes e experiências sobre sustentabilidade
no uso de Energia e Transportes



1. Enquadramento	03
2. O Conselho Português para os Refugiados	04
3. Participantes	05
4. Sustentabilidade	06
5. Metodologia	07
6. Mitos vs. Factos	08
7. Testemunhos: Energia	09
8. Testemunhos: Transportes	10
9. Conclusão	11
Ficha Técnica	12

1. Enquadramento

A Importância da Sustentabilidade

A sustentabilidade é vital para assegurar um futuro equilibrado e saudável para o nosso planeta. A adoção de práticas sustentáveis, inclusive durante o acolhimento de refugiados/as (sentido lato), é assegurar alguma sustentabilidade no presente, mas também promover uma melhor qualidade de vida para as gerações atuais e futuras.

Compromisso com um Futuro Sustentável

O Conselho Português para os Refugiados (CPR) tem vindo a integrar a sustentabilidade no acolhimento de refugiados/as. O projeto “Rotas de Sustentabilidade no Acolhimento de Refugiados em Portugal”, com o apoio da Fundação EDP, é um exemplo desse compromisso: aliar a integração de quem chega a Portugal à promoção de práticas mais verdes em energia e mobilidade, reforçando a visão do CPR de uma sociedade inclusiva, humanista e responsável.

Financiado pela Fundação EDP, o projeto “Rotas de Sustentabilidade no Acolhimento de Refugiados em Portugal” foi implementado pelo CPR, de setembro de 2023 a junho 2026. O objetivo é contribuir para a sustentabilidade do sistema de acolhimento de requerentes de asilo e refugiados/as, proporcionando à organização e seus/suas beneficiários/as ferramentas e conhecimentos em mobilidade e eficiência energética.

Partilha de Conhecimento

Este E-book reúne as reflexões resultantes da realização de sete encontros multiculturais sobre práticas sustentáveis relacionadas com a energia e a mobilidade nos diversos países de origem dos/as refugiados/as. Esses encontros serviram como espaço de reflexão e sensibilização sobre a importância da transição energética e da proteção ambiental aquando do uso dos transportes.

O CPR organizou os encontros multiculturais, de 2024 a 2026, nos seus três Centros de Acolhimento:

- Centro de Acolhimento para Refugiados 1
- Centro de Acolhimento para Refugiados 2
- CACR / Casa para o Mundo

A diversidade cultural dos/as participantes e as inúmeras exigências processuais de quem acaba de chegar a Portugal, colocaram algumas dificuldades a nível da existência de quórum de pessoas falantes do mesmo idioma para que os encontros pudessem ocorrer. Ultrapassadas essas questões os encontros multiculturais permitiram partilhas ricas e práticas, sendo unânime a satisfação dos/as participantes.

2.O Conselho Português para os Refugiados

Missão e História

Fundado em 1991, o Conselho Português para os Refugiados (CPR) é uma organização não governamental para o desenvolvimento sem fins lucrativos, independente, experiente e dinâmica, permanecendo uma entidade de referência na defesa e promoção do direito de asilo, em Portugal. Desde 1993 é parceiro operacional do Alto Comissariado das Nações Unidas para os Refugiados (ACNUR), sendo reconhecido pela Lei do Asilo como parte integrante do sistema nacional de asilo.

Áreas de intervenção

Prestamos apoio jurídico, social, psicológico e no âmbito da integração, através do apoio direto, gratuito a requerentes e beneficiários de proteção internacional em Portugal. Tal como descrito no presente relatório, as áreas de intervenção do CPR são abrangentes, incluindo também a informação e sensibilização para os direitos humanos, particularmente para o direito de asilo.

Fig. 1 Uma Organização - Várias Valências



Equipamentos

O CPR gere três centros de acolhimento: dois centros dedicados a requerentes espontâneos/as e um centro especializado para crianças não acompanhadas, bem como a creche e jardim de infância, Espaço A Criança.

O que fazemos?



Orientado pelos valores da diversidade e do humanismo, o trabalho do CPR junto dos/as requerentes e beneficiários/as de proteção internacional tem como objetivo potenciar o seu processo de inclusão, promovendo a não-discriminação e uma sociedade multicultural e coesa, que rejeita a discriminação e a xenofobia.

Fig. 2 - 34 anos ao lado dos refugiados

3.Participantes

Os encontros multiculturais foram facilitados por profissionais de diversos departamentos, incluindo mediadores/as socioculturais e estagiários/as do CPR. Reuniram requerentes de proteção internacional de diversas origens culturais e contextos.

Requerente de proteção internacional — Requerente de asilo é uma pessoa que deixou o seu país e apresentou um pedido formal de proteção internacional noutro Estado, mas ainda aguarda a decisão oficial das autoridades. Assim, os requerentes acolhidos pelo CPR, são pessoas que apresentaram formalmente um Pedido de Proteção Internacional às autoridades portuguesas, e aguardam decisão sobre o seu pedido.

A diversidade cultural dos requerentes de asilo acolhidos nos centros, aporta uma enorme riqueza de experiências e saberes. Contudo, a baixa prevalência de pessoas que comunicassem no mesmo idioma, num dado momento, limitou a organização de mais encontros. Foram utilizadas 6 línguas de comunicação nos 7 encontros: árabe, espanhol, farsi, francês, inglês, português.

Ainda assim, participaram 41 requerentes de proteção internacional oriundos de 4 continentes, 20 países. De ressaltar que 9 eram crianças / jovens (1 acompanhada e 8 não acompanhadas). Não foram contabilizadas as crianças que assistiram com a sua família sem participar.

Tabela n.º 1 - **Participantes por género**

Género Masculino	Género Feminino
26	15

3. Sustentabilidade

A **sustentabilidade** foi o tema central do projeto, abordada de forma transversal em todas as sessões.

O que explorámos:

O entendimento de cada um sobre sustentabilidade, desenvolvimento sustentável, os 5 R da sustentabilidade, a realidade dos/as participantes nos seus países de origem, inclusive nos países de fuga e das comunidades de acolhimento.

Uns entendiam que “Sustentabilidade também é viver bem com os outros, com respeito e equilíbrio e que isso está profundamente ligado à forma como cuidamos do planeta”.

Para que todos estivessem em sintonia, consensualizou-se Sustentabilidade como:

“A capacidade de um sistema se manter em equilíbrio, usando conscientemente os recursos naturais sem comprometer o bem-estar das gerações futuras.”

Áreas temáticas:

- Energia — consumo responsável, eficiência energética e energias renováveis
- Transportes — mobilidade sustentável, transportes públicos e alternativas ao carro individual

Os encontros combinaram teoria e prática, com visitas a locais relevantes e exercícios colaborativos que permitiram aos participantes aplicar os conhecimentos no seu dia-a-dia.



01/08/2025 - Reflexão sobre sustentabilidade entre cinco adultos, ao ar livre, aproveitando a sombra de uma árvore, no CAR1.

Fig. 3 - Encontro Multicultural no CAR1

4. Metodologia

A metodologia usada variou em função da faixa etária.

Preparação:

- Seleção de momento que congregasse o maior número possível de requerentes acolhidos pelo CPR, recém-chegados a Portugal, falantes de uma ou duas línguas em comum.
- Convite a requerentes (participação voluntária).
- Metodologia com apresentação, quebra-gelo, brainstorming sobre o conceito de sustentabilidade, consensualização sobre sustentabilidade, nuvem de ideias sobre as práticas que conhecem referentes ao uso de transportes e de energia.
- Sempre que possível utilizar elementos práticos de experimentação durante a atividade, em particular com as crianças/jovens (ex. atividade decorrer ao ar livre, utilização de transportes públicos, utilizar luz solar, ...).
- Utilizar mediadores/as culturais sempre que necessário.
- Avaliação com sistema de bolas coloridas (semáforo).

Princípios orientadores:

- Escuta ativa — valorizar todas as vozes e experiências
- Respeito pela diversidade — reconhecer diferentes pontos de vista
- Construção coletiva — decisões tomadas em conjunto
- Inclusão — garantir a participação de todos
- Experimentação - praticar e refletir

Como funcionou:

Em cada sessão, os participantes foram convidados a partilhar as suas perspetivas sobre os temas em discussão, procurando pontos de convergência e construindo acordos coletivos. Foram utilizados/as mediadores/as socioculturais para os encontros dinamizados em árabe e farsi. Os restantes encontros decorreram em português, francês, espanhol e inglês.

Este processo permitiu criar um espaço seguro de diálogo intercultural, onde requerentes de proteção internacional puderam partilhar e aprender em conjunto.

01/05/2024 - Jovens não acompanhados/as e elementos da equipa da CACR / Casa para o Mundo utilizaram diferentes meios de transporte coletivos, enquanto passearam até Cacilhas.

Aproveitando o espaço e a luz solar, refletiram em conjunto sobre a sustentabilidade.



Fig. 4 - Encontro de jovens CACR em Cacilhas

5. Mitos vs. Factos

Ao longo do projeto, identificámos vários mitos sobre sustentabilidade que foram desconstruídos com factos e evidências.

Mito 1: "Ser sustentável é caro."

Facto: Muitas práticas sustentáveis poupam dinheiro — como desligar aparelhos em standby ou usar transportes públicos.

Mito 2: "Uma pessoa sozinha não faz diferença."

Facto: Pequenas ações individuais, quando multiplicadas por milhares de pessoas, têm um impacto significativo. Cada um pode agregar-se a outros e pressionar para a existência e aplicação de políticas de sustentabilidade nas empresas e na sociedade no geral.

Mito 3: "Os transportes públicos são sempre piores que o carro."

Facto: Em muitas cidades, o metro e autocarro são mais rápidos, baratos e menos poluentes. Inclusivamente, há transportes públicos que já utilizam energia menos poluente do que o gasóleo ou gasolina.

Mito 4: "Sustentabilidade é só sobre ambiente."

Facto: A sustentabilidade inclui dimensões sociais e económicas — como a integração, a justiça e a equidade.

Alguns/algumas dos/as participantes nestes encontros expressaram ainda que a sustentabilidade está associada a liberdade, segurança e movimento.



18/03/2024 - Reflexão de 7 adultos, na sala de formação do CAR2, com recurso a mediação sociocultural. Uma das participantes fez-se acompanhar do seu filho.

Fig. 5 - Encontro Multicultural no CAR2

6. Testemunhos: Energia

01 Usar os recursos naturais de forma equilibrada e sustentável

03 Não poluir

05 Plantar hortas sustentáveis

07 Utilizar vegetação específica para atrair as ostras

09 Construir casas com adobe ou terra batida

11 Desligar aparelhos das tomadas e utilizar eletrodomésticos de baixo consumo energético (reduzir uso de carvão, gás ou eletricidade)

13 Reciclar (sacos de compras, ...)

15 Reutilizar (roupas, calçado, ...)

17 Cozinhar para mais do que uma refeição e armazenar (poupar gás/carvão/ eletricidade)

02 Aproveitar a luz natural

04 Usar lâmpadas LED e desligar as luzes antes de sair de uma divisão

06 Utilizar painéis solares

08 Secar a roupa com luz solar, sem máquina de secar roupa

10 Utilizar Turbinas Eólicas

12 Construir centrais hidroelétricas

14 Recolher água da chuva e do banho (enquanto aquece a água) e **reutilizá-la** (limpeza, rega, ...)

16 Poupar água

- Fechar bem as torneiras
- Manter canalização em bom estado para evitar fugas
- Utilizar copo de água para lavar os dentes, em vez de deixar a água a correr
- Tomar banhos mais curtos

Testemunhos: Transportes

01 Deslocações sem uso de combustíveis (andar a pé, correr, usar bicicleta, trotinete, veículos elétricos, ...).

02 Planear deslocações para reduzir o número de deslocações e preparar qual a melhor forma de deslocação.

03 Partilhar meios de transporte (boleias ou transportes públicos).

04 Teletrabalhar sempre que possível

AÇÕES TRANSVERSAIS

01 Pressionar a criação e implementação de políticas de sustentabilidade

02 Traçar Limites

03 Apoiar organizações durante a implementação de ações de sustentabilidade

Conclusão

Os encontros multiculturais realizados no âmbito do projeto “Rotas de Sustentabilidade no Acolhimento de Refugiados em Portugal” demonstrou que o acolhimento e a integração de refugiados (no sentido lato) podem caminhar lado a lado com a sustentabilidade.

Principais conquistas:

- Criação de espaços de diálogo intercultural entre refugiados/as e equipa de acolhimento;
- Sensibilização para práticas sustentáveis no quotidiano — energia e transportes;
- Desconstrução de mitos e partilha de conhecimentos práticos;
- Fortalecimento do sentimento de pertença e participação cívica;
- Valorização dos saberes e experiências de cada indivíduo;
- Reforço da autoconfiança e empoderamento dos/as participantes;
- Aprendizagens conjuntas (participantes e equipa facilitadora).

Impacto:

Inicialmente, os participantes acreditavam que o tema da sustentabilidade não era relevante para o momento que estavam a viver. A incerteza quanto à obtenção de proteção, a instabilidade emocional e social resultante, a procura por entender e adaptar-se à nova realidade, aprender o idioma, os procedimentos, e os códigos culturais e legislativos do país de acolhimento — tudo isso é extremamente stressante, desgastante e absorvente.

À medida que os encontros avançaram, as trocas de experiências permitiram que os participantes se sentissem respeitados, valorizados, ouvidos, mais informados, confiantes e preparados para adotarem e disseminarem comportamentos sustentáveis no seu dia a dia.

No final dos encontros, todos/as avaliaram os encontros multiculturais positivamente: “útil”, “agradável”, “significativa”, “melhorou o dia”, “permitiu refletir de forma mais profunda sobre o tema”, “gerou não só consciência, mas também conexão, confiança e vontade de continuar a pensar e a agir de forma sustentável”, “é nosso dever preocuparmo-nos com a sustentabilidade, para vivermos com qualidade de vida, tem que ser em harmonia com o meio ambiente, sem uso excessivo dos recursos”.

Futuro:

Este eBook serve como registo e inspiração para refugiados/as (sentido lato) e entidades que queiram unir inclusão social e sustentabilidade em futuros projetos.

Ficha Técnica

Título:

Rotas de Sustentabilidade no Acolhimento de Refugiados em Portugal - Partilha de saberes e experiências sobre sustentabilidade no uso de Energia e Transportes

Projeto:

Rotas de Sustentabilidade no Acolhimento de Refugiados em Portugal

Entidade Promotora:

Conselho Português para os Refugiados (CPR)

Financiamento:

Fundação EDP — Energia Solidária, Projeto Vencedor 2023

Participantes:

Requerentes de proteção internacional recém-chegados a Portugal, acolhidos/as no CPR

Temáticas:

Sustentabilidade — Energia e Transportes

Metodologia:

Encontros multiculturais de partilha de saberes e experiências

Data de Publicação:

2026

Design e Produção Editorial:

Conselho Português para os Refugiados



Rotas de Sustentabilidade no Acolhimento de Refugiados em Portugal



Juntos por um acolhimento mais sustentável.