

iscte

INSTITUTO
UNIVERSITÁRIO
DE LISBOA

Para Além do Crescimento: A Associação Regador como Laboratório de
Decrescimento no Alto da Eira

Ana Margarida Madeira Ribeiro Sardoeira

Mestrado em Estudos Sociais do Ambiente e da Sustentabilidade

Orientador: Doutor Francisco Manuel da Silva Oneto Nunes,
Professor Auxiliar, ISCTE - Instituto Universitário de Lisboa

Outubro, 2025



CIÊNCIAS SOCIAIS
E HUMANAS

Para Além do Crescimento: A Associação Regador como Laboratório de
Decrescimento no Alto da Eira

Ana Margarida Madeira Ribeiro Sardoeira

Mestrado em Estudos Sociais do Ambiente e da Sustentabilidade

Orientador: Doutor Francisco Manuel da Silva Oneto Nunes,
Professor Auxiliar, ISCTE - Instituto Universitário de Lisboa

Outubro, 2025

Dedico este trabalho ao meu filho, às novas gerações e à esperança por um mundo melhor

Agradecimento

Gostaria de expressar a mais profunda gratidão a todos os que me acompanharam nesta jornada de três anos. Ao meu filho pelo carinho e aceitação de dias menos disponíveis, à minha mãe e ao seu apoio incondicional e aos meus amigos pelo seu afeto e por estarem sempre presentes. À Mafalda e à Maria João pela leitura atenta desta dissertação, respetivos comentários e correções. Agradeço também a todos os membros da Rede para o Decrescimento, pela partilha de ideias e pela descoberta de novos autores e diferentes formas de pensar no caminho a seguir. Deixo um agradecimento especial ao meu orientador, professor Francisco Oneto, pelas aulas inspiradoras, leituras esclarecedoras e pela confiança e incentivo neste trabalho. Os meus silêncios prolongados foram sempre respeitados, mesmo prosseguindo à velocidade do caracol. Não quero deixar de agradecer aos meus colegas de mestrado pela camaradagem, apoio e amizade, foi um prazer fazer esta viagem na sua companhia.

Por último, agradeço à comunidade regador o acolhimento, afeto, partilha e disponibilidade com que me receberam e contribuíram para este trabalho. É com grande satisfação e orgulho que afirmo fazer parte da Associação Regador, juntos temos tudo para semear esperança num mundo melhor.

Resumo

Num contexto de crise socioecológica global, esta investigação parte da crítica teórica ao paradigma do crescimento infinito, enquadrada pelo quadro conceptual do decrescimento. Através de uma etnografia na Horta do Alto da Eira, em Lisboa, que incluiu observação participante e entrevistas, o estudo analisa a potencialidade deste espaço como um laboratório de práticas para sociedades pós-crescimento.

A pesquisa demonstra que a Horta é um espaço onde coexistem e se entrecruzam três dimensões teóricas do decrescimento: *Real-Existing Degrowth*, na intencionalidade dos fundadores; *Nowtopia*, enquanto utopia concreta de bem-estar e comunidade vivida no presente; e *Accidental Degrowth*, nas práticas de frugalidade e partilha comuns a participantes e vizinhança.

A análise revela que o projeto materializa os princípios de decrescimento, funcionando como um microcosmo de transformação social. O estudo demonstra que a transição para sociedades pós-crescimento não é uma utopia futura, mas um processo presente de construção de alternativas, ancorado na comunidade, na desaceleração e na reconexão com o outro e com a natureza.

Palavras-chave: Decrescimento, etnografia, *real-existing degrowth*, bem-estar, convivialidade, horta comunitária.

Abstract

In the context of a global socio-ecological crisis, this research begins with a theoretical critique of the paradigm of infinite growth, framed within the conceptual framework of degrowth. Through an ethnographic study conducted at the *Horta do Alto da Eira* in Lisbon, which included participant observation and interviews, the study analyzes the potential of this space as a laboratory of practices for post-growth societies.

The research demonstrates that the garden is a space where three theoretical dimensions of degrowth coexist and intersect: Real-Existing Degrowth, in the intentionality of its founders; Nowtopia, as a concrete utopia of well-being and lived community in the present; and Accidental Degrowth, in the frugal and sharing practices common among participants and neighbours.

The analysis reveals that the project materializes the principles of degrowth, functioning as a microcosm of social transformation. The study shows that the transition toward post-growth societies is not a future utopia, but an ongoing process of constructing alternatives, grounded in community, deceleration, and reconnection with others and with nature.

Keywords: Degrowth, ethnography, real-existing degrowth, well-being, conviviality, community garden.

Índice

Agradecimento	iii
Resumo	v
Abstract	vii
Glossário de Siglas	xi
Introdução	1
Capítulo 1. Sobreconsumo vs. Decrescimento	3
1.1. O Paradigma do Crescimento e as suas Contradições	3
1.1.1. Limites ao Crescimento: Uma Certeza do Século Passado	6
1.1.2. A Armadilha do Crescimento do PIB	9
1.1.3. Tecnologia e Dissociação: O Crescimento Verde é Possível?	11
1.2. Emergência do Decrescimento	14
1.3. Descolonizar o Imaginário, um Novo Vocabulário: Illich, Gorz, Latouche, Kallis, Demaria, Hickel, Parrique	20
1.4. Decrescimento como Projeto Político	26
Capítulo 2. O Regresso dos <i>Commons</i>	30
2.1. <i>Nowtopia</i> : A Libertação do Trabalho Assalariado	30
2.2. <i>Real-Existing Degrowth</i> : Decrescimento no Presente	31
2.3. Ressurgimentos e o <i>Accidental Degrowth</i>	31
2.4. A Descolonização do Imaginário como Projeto Comum	32
Capítulo 3. Estudo de Caso: Horta do Alto da Eira	34
3.1. Metodologia	34
3.2. História, Organização e Funcionamento da Associação	38
3.3. Do Plantio de Primavera ao Plantio de Outono: Observação Participante	41
3.3.1. <i>Commoning</i> : Cuidar da Comunidade	44
3.4. Análise das Conversas e Entrevistas	58
3.4.1. Motivação para Integrar a Horta	61
3.4.2. Experiências de Bem-estar no Espaço	63
3.4.3. Perspetivas Sobre a Sociedade e Possibilidade de Alternativas	64

3.4.4. Proximidade, Dinamismo e Padrões de Adesão	67
Capítulo 4. Considerações Finais	69
Referências Bibliográficas	71

GLOSSÁRIO DE SIGLAS

BAU - Business As Usual

BECCS - Bioenergy with Carbon Capture and Storage

CO₂ - Dióxido de Carbono

COP - Conference of the Parties

GDP - Gross Domestic Product

IPBES - Intergovernmental Science-Policy Platform on Biodiversity and Ecosystem Services

IPCC - Intergovernmental Panel on Climate Change

MIT - Massachusetts Institute of Technology

ONU - Organização das Nações Unidas

PIB - Produto Interno Bruto

WWF - World Wide Fund for Nature

Introdução

O mundo contemporâneo enfrenta uma crise socioecológica profunda, enraizada na lógica de um crescimento económico ilimitado, que perpetua desigualdades estruturais e acelera a expropriação dos recursos naturais. Este paradigma, sustentado pela publicidade que associa progresso material a bem-estar, ignora sistematicamente as suas externalidades. A contabilidade financeira, considera como crescimento económico as atividades de reparação de danos ambientais, como a despoluição de um rio ou o combate a um incêndio florestal, mas não atribui qualquer valor à preservação desses mesmos ecossistemas. Esta contradição revela a insustentabilidade de um sistema que trata tanto a degradação ambiental como o custo humano de conflitos geopolíticos, como o genocídio em Gaza, como meros danos colaterais. Perante esta realidade, que torna a indiferença impossível, urge repensar coletivamente os fundamentos do nosso modelo de organização social.

Nesse processo de construção de conhecimento sobre a crise socioambiental, encontrei no decrescimento uma alternativa possível. As primeiras questões com que me deparei foram: como divulgar a ideia de partilha e contenção, numa sociedade regida pela competição e acumulação de bens materiais como ideal de bem-estar? Poderemos evitar o colapso da humanidade?

A procura por soluções levou-me à leitura de autores que relacionam práticas quotidianas e sonhos reais a uma rede de resistência ao sistema que os oprime. Seguro-me a essa rede com esperança que os seus ensinamentos nos mostrem o caminho a seguir. Encontrei na Associação Regador um grupo de pessoas dispostas a experimentar, mas será isto o decrescimento?

Pode um espaço comunitário como a Horta do Alto da Eira ser um laboratório de decrescimento? Que práticas, laços, ideias unem os seus participantes?

No primeiro capítulo farei o enquadramento teórico sobre o estado do mundo e as contradições do crescimento, que vão dos limites planetários à tecnologia redentora. Prossigo com a urgência de decrescer, justificando os motivos e desmistificando mitos. Os autores abordados no primeiro capítulo (longe de ser uma abordagem exaustiva) formam um fio condutor desde a emergência dos opositores ao crescimento na década de 1960, até à atualidade. Nem sempre de acordo, mas enriquecendo o debate plural, vão traçando alternativas viáveis a uma mudança de paradigma, um conjunto de medidas necessárias para vivermos em harmonia com o mundo. O segundo capítulo é um elo de ligação entre o caso de estudo e a fundamentação teórica. Exemplos de comunidades reais onde o bem-estar, a frugalidade e a partilha são o elemento chave de coesão, coexistem como ilhas de resistência ou processos de transição para uma nova sociedade. No terceiro capítulo descrevo a metodologia de pesquisa e fundamento a escolha do método qualitativo, prosseguindo para a descrição e análise do trabalho de campo.

O objetivo da pesquisa foi saber se podemos encontrar no presente, na Horta do Alto da Eira, um projeto que nos mostre uma saída para o futuro.

CAPÍTULO 1

SOBRECONSUMO VS. DECRESCIMENTO

“Os verbos que hoje regem a nossa vida quotidiana são *ter-fazer-ser*”

(Taibo, 2010, p. 75)

1.1. O Paradigma do Crescimento e as suas Contradições

A ideia de progresso e bem-estar associada ao atual sistema capitalista tem permitido a sua aceitação global como verdade inquestionável. No entanto, a origem estrutural das desigualdades globais é evidenciada pela arquitetura económica internacional, desde o colonialismo até às políticas de ajustamento estrutural do FMI e do Banco Mundial, reproduzindo assimetrias de poder e riqueza. A dívida externa, a fuga de capitais e as trocas desiguais perpetuam um modelo de subdesenvolvimento induzido no Sul Global, que funciona como suporte material do estilo de vida das sociedades do Norte (Hickel, 2018).

O modelo capitalista de crescimento infinito revelou-se insustentável tanto em termos ecológicos como sociais, e o crescimento do PIB, longe de constituir um indicador de progresso, está intrinsecamente ligado à exploração do Sul Global, à degradação ambiental e à crise climática (Hickel, 2022).

Quais são as hipóteses de sobrevivência da espécie humana, se mantivermos um crescimento de 2 a 3% por ano? Quantos planetas serão necessários para conseguirmos chegar a 2100?

O conceito de crescimento exponencial que atualmente domina a sociedade e coloniza o nosso imaginário, teve origem na separação entre humano e natureza, suportado pelo pensamento dualista cartesiano, alicerce da exploração colonial. Neste sistema, crescer significa apropriar-se de energia, da natureza e do trabalho. Progressivamente, a tecnologia veio acelerar este processo, tornando a exploração mais eficiente.

Sociedades e economias que anteriormente se organizavam em torno do valor de uso, em que a procura e aquisição de bens era motivada pela necessidade, foram sistematicamente transformadas pela lógica capitalista do valor de troca, a obtenção de lucro. O objetivo passou a ser investir para gerar lucro, num movimento contínuo de expansão infinita (Hickel, 2022).

Vivemos atualmente imersos numa multiplicidade de objetos e bens materiais, alguns de utilidade prática, outros de carácter descartável ou até tóxico. O consumismo tornou-se não apenas numa característica social, mas sobretudo o motor fundamental de funcionamento e de crescimento da economia global. Todavia, esse mesmo consumo massificado está a exercer uma pressão insustentável sobre os ecossistemas e a comprometer o bem-estar humano e não-humano. Exemplos paradigmáticos incluem a *fast fashion*, o transporte privado e aéreo, a proliferação de indústrias como a dos cosméticos, que ilustram a forma como a sociedade contemporânea consome recursos a um ritmo superior à capacidade regenerativa do planeta (Hickel, 2022).

Esta dinâmica tem um custo profundo para a nossa autonomia. De acordo com D'Alisa et al. (2016), a substituição da produção pessoal por produtos padronizados fez com que perdêssemos a capacidade de satisfazer as nossas necessidades mais simples. O sistema não para de criar novas *necessidades*, distraíndo-nos do que é realmente essencial, não sendo a prisão do consumo um acidente, mas uma característica do sistema. O capitalismo do século XX consolidou-se precisamente ao organizar a sociedade em torno do ato de consumir, captada pela pertinente frase de Zygmunt Bauman, *Compro, logo existo* (Taibo, 2010, p. 31). No entanto, é um erro pensar que o poder está nas mãos dos consumidores, a engrenagem é movida pela produção e pela necessidade incessante de acumular lucro. Para manter esta máquina a funcionar, foram criados mecanismos como a obsolescência programada, que garante a pouca durabilidade dos produtos e a obsolescência percebida que nos persuade a substituir o que ainda funciona por uma versão mais nova, explorando a publicidade as nossas inseguranças e vendendo não um produto, mas a promessa de pertença ou prestígio (Hickel, 2022). Consumimos também para afirmar um estatuto social, se, por um lado, o acesso a bens se democratizou, por outro, “as hierarquias sociais tornaram-se mais subtis” (Parrique, 2025, p. 141), mas não menos reais.

O passo final nesta transformação foi a mercantilização das necessidades básicas, convertendo progressivamente direitos como saúde, habitação e transportes em produtos, prendendo-nos num círculo vicioso em que somos forçados a pagar o essencial. Trabalhando mais horas e deixando menos tempo e energia para questionar o sistema, o acesso depende da capacidade de compra individual. Esta dinâmica gera uma competição desigual para assegurar condições mínimas de vida digna, observando-se uma tendência sistemática para assegurar que tais necessidades nunca se encontram plenamente satisfeitas (Hickel, 2022).

Durante o século XX, o consumo foi progressivamente enquadrado como um assunto privado, afastado de debates públicos sobre justiça social, sustentabilidade ou responsabilidade cívica: “Embora no Norte a pauperização no sentido económico fosse contrária às evidências vividas durante a era do consumismo, no entanto a desculturação e a despolitização avançavam a grande velocidade” (Latouche, 2020, p. 45–46).

A facilidade de consumo no Norte global esconde uma vasta cadeia de exploração. A infraestrutura que nos permite o consumo, oculta a origem dos produtos, muitas vezes marcados por custos sociais e ambientais suportados pelo Sul global. Países como a República Democrática do Congo ou o Bangladesh pagam o preço dos nossos padrões de consumo.

Esta desigualdade não é casual, tem raízes na herança colonial, que durante séculos permitiu a pilhagem de recursos, terras e mão de obra das colónias do Sul, em benefício das metrópoles do Norte (Patel & Moore, 2018), perpetuada pelo neoliberalismo. O resultado é que a capacidade produtiva de muitos países do Sul não serve as suas populações, mas sim os interesses do Norte. A privatização, a liberalização dos mercados e a diminuição dos custos dos salários e bens, num contexto em que as regras de mercado são monopolizadas por grandes corporações, provocam desigualdades estruturais com elevados custos sociais e ambientais (Hickel, 2022). Assim, terras férteis, fábricas e recursos são orientados para a produção de bens como *fast fashion* ou dispositivos tecnológicos destinados à exportação, estando a produção destes bens dependente da manutenção de salários baixos e de condições de trabalho precárias, constituindo os trabalhadores do Sul mais uma mercadoria barata (Hickel, 2018; Patel & Moore, 2018).

Para alterar este cenário, torna-se fundamental que esses países recuperem autonomia económica e política, reduzindo a dependência em relação ao capital e aos credores estrangeiros, e reduzindo a acumulação e o crescimento do Norte global (Hickel, 2018, 2022).

O atual sistema capitalista é classificado por Patel e Moore (2018) como uma ecologia-mundo, dependente da barata expropriação de trabalho, natureza, energia, alimentos, cuidados, vidas e dinheiro, atribuindo a sua expansão à violência e à desvalorização da vida dos povos indígenas, mulheres e ecossistemas.

Poderia fazer parte de uma história passada, um momento que lemos com pesar sobre tempos distantes, mas as alterações climáticas, a desigualdade social e genocídios de povos que resistem, assistidos em direto nos nossos smartphones, demonstram que não só é necessário, como urgente, procurar uma alternativa. Como Timothée Parrique afirma no documentário *Outgrow the system* (Nilsson & Paulsson, 2023), o sistema económico não é um questionário com duas opções: capitalismo ou comunismo. A criatividade não se extingue na acumulação de capital, pode ser canalizada para um sistema equitativo onde a sociedade reconheça que também ela é natureza, e que a sua sobrevivência se deve ao viver em comunidade e não em competição.

Para uma transição pós-capitalista será necessária e urgente uma transição pós-extrativista, que reconheça os limites ecológicos do planeta, redistribua a riqueza global e valorize formas de vida não centradas na acumulação. Esta transição exige *menos*, como refere Hickel (2022), em termos materiais e *mais* em termos de bem-estar, justiça e sentido de pertença ao mundo. Se queremos preservar o planeta que é a nossa casa, devemos passar por um processo de habitar e estar em sintonia com os fluxos do ambiente, onde o conhecimento possa emergir da prática e da experiência vivida (Ingold, 2004). A preservação da biodiversidade, base da soberania alimentar, torna-se indispensável, sendo necessário repensar o modelo neoliberal, cuja indústria agroalimentar trouxe ganhos para algumas franjas da população no Norte global, mas mergulhou a maior parte da população mundial numa dependência e pobreza profundas. Certamente que os *biodiversity offsets* não vão salvar o mundo, apenas servem de desculpa para continuar a devastar e ocupar terras (Navdanya International Team, 2024). Repensar um novo sistema socioeconómico, ambiental, pós-colonialista, feminista e com base nos saberes tradicionais que respeitam o ritmo da Terra, é essencial para evitar a sexta extinção em massa da história do nosso planeta (Hickel, 2022) e iniciarmos o fim do Capitaloceno.

1.1.1. Limites ao Crescimento: Uma Certeza do Século Passado

“We can thus say with some confidence that, under the assumption of no major change in the present system, population and industrial growth will certainly stop within the next century, at the latest.”

(Meadows et al., 1974, p. 126).

O matemático e economista Nicholas Georgescu-Roegen iniciou na década de 1960 a sua reflexão em torno da necessidade de impor limites ao consumo e à extração de recursos naturais. Considerado o fundador da bioeconomia, defendeu que a ciência económica deveria necessariamente integrar o problema do esgotamento dos recursos, pois num sistema finito como o planeta Terra, a exploração exponencial de recursos não se apresenta como viável. Embora a sua perspetiva tenha sido inicialmente contestada pela lógica dominante do expansionismo económico do pós-guerra, o seu raciocínio viria, progressivamente, a revelar-se plausível e influente:

(...) a abordagem ecológica e termodinâmica do nosso sobrecrescimento económico interessa um número cada vez mais importante de investigadores. Com efeito, começa-se a perceber que o processo entrópico (unidirecional) da economia industrial se integra mal no funcionamento cíclico da Biosfera. Daí a ideia, cada vez mais evidente, de que o ‘desenvolvimento económico’ não é sustentável. (Georgescu-Roegen, 2008, p. 19).

Considerando que a economia deve ser entendida como um processo físico submetido às leis da termodinâmica, em particular a da entropia, o processo de produção converte energia e matéria úteis (de baixa entropia) em formas degradadas e inutilizáveis (alta entropia).

Georgescu-Roegen (2008) deixou uma crítica ao otimismo tecnológico, afirmou que longe de libertar a humanidade dos limites naturais, pode acelerar a degradação entrópica, ignorando que a base física da produção é finita. A sua proposta consistia numa mudança profunda no estilo de vida, com menos consumo, mais autocontenção e uma reorganização social centrada no bem-estar dentro dos limites planetários (Georgescu-Roegen, 2008). Pioneiro na articulação entre as ciências naturais e a economia, Georgescu-Roegen abriu caminho para a corrente da economia ecológica (Parrique, 2025b).

Em 1972, com o objetivo de fomentar a compreensão da interdependência entre economia, política, natureza e sociedade, o Clube de Roma¹ encomendou ao *Massachusetts Institute of Technology* (MIT) um relatório que visava avaliar as limitações de recursos que poderiam condicionar a expansão económica das nações industrializadas. O estudo, conhecido como *The Limits to Growth* coordenado por Donella, Dennis Meadows e a sua equipa, constituiu um marco no debate sobre a sustentabilidade do planeta. Os investigadores analisaram cinco fatores fundamentais - população, produção agrícola, recursos naturais, produção industrial e poluição, que inter-relacionados determinam e limitam o crescimento no planeta (Meadows et al., 1974).

Utilizando o modelo de simulação World3, construído com recurso à dinâmica de sistemas, projetaram-se doze cenários possíveis, com resultados que se estendiam ao longo de um século. O objetivo não era prever o futuro, mas antes suscitar debate público acerca da rapidez das transformações do mundo moderno e das suas implicações para a humanidade e para a biosfera. O relatório pretendia alertar para a necessidade de repensar os caminhos seguidos, retirando o foco das decisões políticas do crescimento exponencial.

As projeções mostraram que caso se mantivesse o ritmo de crescimento da população, da produção industrial, da extração de recursos e da poluição, os limites planetários seriam atingidos em menos de cem anos, conduzindo a um declínio acentuado da população e da capacidade produtiva. Em alternativa, seria possível alcançar uma estabilidade económica e ecológica que garantisse as necessidades básicas de toda a população, desde que medidas corretivas fossem implementadas atempadamente (Meadows et al., 1974).

Embora reconhecessem que o modelo era, “como qualquer outro modelo, imperfeito, excessivamente simplificado e inacabado” (Meadows et al., 1974, p. 21), a evolução dos dados empíricos demonstrou a notável precisão das suas projeções. Estudos subsequentes (Herrington, 2022; Jackson & Webster, 2019; Meadows et al., 2009; Turner, 2014) confirmaram que a trajetória global se manteve próxima ao cenário *Business As Usual* (BAU), ou seja, o colapso até 2100. “Time has now become our scarcest resource, however. That’s the thing with exponential growth; at some point, it always grows faster than you saw coming.” (Herrington, 2022).

¹ O Clube de Roma é uma associação internacional, fundada em 1968 em Roma, que reúne cientistas, economistas, políticos, académicos, líderes empresariais e intelectuais de várias áreas. O seu objetivo é procurar lançar as bases para mudanças sistémicas de longo prazo nos sistemas sociais, ambientais e económicos globais (Club of Rome, 2025).

Alguns receios sobre o relatório emergiram, relacionados com a menção ao aumento da população e uma possível interpretação malthusiana por parte das elites que, no fundo, o encomendaram. Referem que a sua intenção estaria ligada a como salvar o capitalismo, em vez de o erradicar. Mas não deixou de ser um marco que trouxe substância ao pensamento do decrescimento, que propõe uma redução de produção e consumo, socialmente consciente e democrática, não externamente imposta (Demaria et al., 2019).

Indiferente às leis da física, a projeções confirmadas com dados empíricos ou a questões sociais e democráticas, a discussão à volta do crescimento anual do PIB prossegue.

1.1.2. A Armadilha do Crescimento do PIB

O PIB, ou PNB (a diferença reside na forma como os lucros de uma empresa são contabilizados, inicialmente eram contabilizados no país do proprietário, com o PIB são contabilizados no país onde a empresa exerce a sua atividade, mesmo que os lucros não fiquem nesse país) na sua forma original, nasceu como uma ferramenta estatística provisória e acabou por se tornar o critério central de progresso das sociedades ocidentais capitalistas. Criado por Simon Kuznets nos anos 1930 após a Grande Depressão, o PIB destinava-se a medir a produção económica de forma limitada e não deveria servir como medida de bem-estar ou progresso económico, como aliás, alertou o seu autor (Hickel, 2022; Parrique, 2025b). Contudo, a partir do pós-guerra, transformou-se no principal objetivo da política económica, confundindo crescimento económico com prosperidade social. O PIB contabiliza apenas transações monetárias, ignorando dimensões essenciais como trabalho doméstico, cuidados, voluntariado e serviços prestados pelos ecossistemas. Atividades destrutivas como guerra, poluição, desflorestação ou reconstrução após catástrofes, fazem o PIB crescer, ainda que diminuam o bem-estar coletivo.

A mercantilização de atividades que anteriormente eram atividades comunitárias ou gratuitas (cozinhar em casa vs. comprar refeições, cuidar de familiares vs. pagar por cuidados) faz o PIB aumentar, sem que isso represente necessariamente uma melhoria na qualidade de vida. “O trabalho doméstico, segundo um cálculo de 2010, representaria entre uma a duas vezes o tempo de trabalho remunerado, correspondendo a um valor entre um terço a dois terços do PIB, conforme o salário que lhes fosse atribuído” (Parrique, 2025b, p. 89).

Parrique (2025) demonstra como o crescimento do PIB muitas vezes é apenas um reflexo da expansão das lógicas de mercado sobre esferas da vida social e natural. Reformas que reduzem custos sociais ou tornam serviços públicos acessíveis (como habitação ou saúde) podem fazer o PIB baixar, mesmo que aumentem o bem-estar. O PIB é, na realidade, um indicador de atividade económica mercantilizada, não de progresso social, pois não distingue entre atividades desejáveis e indesejáveis.

Por si só, o PIB não tem impacto na vida real, o problema reside em focarmo-nos no seu crescimento, desta forma acabamos por promover, não apenas as atividades que o PIB privilegia, como incentivamos o seu aumento, independentemente dos impactos nocivos que possam causar (Hickel, 2022).

Outra questão é o aumento do PIB per capita, esse aumento pode não ter qualquer impacto na vida do cidadão médio se apenas aumentar a riqueza de quem já a possui (D'Alisa et al., 2016).

Continuar a usar o crescimento do PIB como bússola de prosperidade e bem-estar é um erro estrutural, pois mascara desigualdades, degradação ecológica e perda de qualidade de vida. Parrique (2025) defende a necessidade de substituir o PIB por indicadores que reflitam verdadeiramente o bem-estar humano e a sustentabilidade ecológica.

Não posso deixar de mencionar Richard Easterlin, o denominado pai da economia da felicidade. Easterlin estudou a relação entre rendimentos e felicidade, chegando ao que ficou conhecido como o Paradoxo de Easterlin. Ao efetuar estudos prolongados no tempo verificou o seguinte: “At a point in time, happiness varies positively with income, both within and among nations; over time, however, the trend in happiness is not positively related to the trend in income” (Easterlin, 2021, p. 22).

De acordo com Kallis et al. (2025), uma das motivações para a pesquisa de soluções pós-crescimento prende-se justamente com o facto de a partir de um certo nível de rendimentos, o PIB deixar de estar associado ao bem-estar. Por outro lado, países que apostam no bem-estar social proporcionam aos seus habitantes melhores condições de vida:

New studies that have inspired post-growth research have shown that countries with full employment policies, strong social safety nets, and de commodified public services exhibit increased life satisfaction and that human relations have a much stronger effect on personal wellbeing than income. (Kallis et al., 2025, p. e67).

Se o objetivo da economia é o bem-estar, porque perseguimos o crescimento infinito?

1.1.3. Tecnologia e Dissociação: O Crescimento Verde é Possível?

Início este capítulo com outro paradoxo, o de Jevons, identificado em 1865 por William Stanley Jevons no contexto do uso do carvão em Inglaterra. A constatação central é que quanto mais eficiente se torna o uso de um recurso, maior tende a ser o seu consumo total, porque a redução do custo estimula a expansão do uso. O paradoxo mostra os limites das soluções baseadas unicamente em eficiência tecnológica: longe de reduzir a pressão sobre os recursos, muitas vezes leva a um consumo ainda maior. Confiar apenas na eficiência, reforça a lógica do crescimento económico contínuo. A lição do paradoxo é clara: não basta melhorar a eficiência, é necessário reduzir a escala do consumo e questionar a própria lógica do crescimento ilimitado (D’Alisa et al., 2016).

A eficiência sem limites ao crescimento não resolverá a crise ecológica, poderá inclusivamente agravá-la: “global gross domestic product (GDP) and global resource use are tightly coupled, and have increased in parallel for 50 years, despite substantial technological innovation and an increase in the contribution of services to GDP” (Hickel, O’Neill, et al., 2022, p. e347). Neste cenário, e estando o crescimento do PIB associado ao consumo de recursos que provocam perda de biodiversidade (O’Brien et al., 2025), alterações no clima (Calvin et al., 2023) e danos ambientais, como se continua a convencer a humanidade de que o crescimento é, na verdade, sustentável?

De acordo com Timothée Parrique (2025) o decoupling ou dissociação é um caso de fake news. Com base em evidência empírica e análise crítica, o autor argumenta que essa dissociação é irrealista a nível global, e que para enfrentar a crise ecológica é necessário não centrar o debate apenas nas emissões de CO₂: “a descarbonização é apenas um dos nove limites planetários² que é preciso respeitar” (Parrique, 2025b, p. 227). Citando o World Wild Fund for Nature (WWF) “14 das 18 categorias de serviços ecossistémicos entraram em declínio desde 1970, um recuo de 47% da saúde média dos ecossistemas.” (Parrique, 2025b, p. 54).

² O modelo dos limites planetários identifica nove processos essenciais do sistema terrestre que regulam a estabilidade, a resiliência e a capacidade do planeta de sustentar a vida. São limites seguros para as atividades humanas, além dos quais corremos o risco de desencadear mudanças ambientais catastróficas. Desde a sua introdução em 2009, o modelo ajudou a destacar áreas críticas como as alterações climáticas, a perda de biodiversidade, a mudança no uso da terra, o uso de água doce e a poluição química, vitais para manter a Terra equilibrada e saudável (Planetary Health Check, 2025)

A narrativa central do chamado crescimento verde não fornece provas empíricas de que a dissociação absoluta seja possível à escala global. Por um lado, os ganhos de eficiência tecnológica (por exemplo, máquinas que usam menos energia) acabam por ser anulados pelo efeito ricochete, ou seja, a redução de custos leva a mais produção e consumo, aumentando no total o uso de energia e materiais. A reciclagem e o reaproveitamento, embora úteis, têm limites físicos. Nem todos os materiais podem ser reciclados indefinidamente e os processos de reciclagem exigem energia adicional (Latouche, 2020). Assim, a economia circular não consegue sustentar um modelo de crescimento contínuo. Hickel (2022) analisa propostas como a captura e armazenamento de carbono - *Bioenergy with Carbon Capture and Storage* (BECCS). Argumenta que são soluções arriscadas, tecnologicamente incertas e incapazes de responder à escala da crise climática, demonstrando a incoerência que existe no exemplo de cortar os naturais sequestradores de carbono, as árvores, para produzir pellets, que vão arder em centrais energéticas, capturar o carbono e armazená-lo debaixo do solo. “Emit now, clean up later” (Hickel, 2022, p. 131). Apesar das incertezas, o BECCS segue presente nos cenários de mitigação do IPCC (Intergovernmental Panel On Climate Change, 2022) como uma das tecnologias necessárias para alcançar metas climáticas, sobretudo nas trajetórias que envolvem neutralidade de carbono. Entretanto, face às incertezas e aos potenciais impactos negativos, o seu papel tem sido moderado, o IPCC está a reformular metodologias, não desistindo, todavia, de o incorporar para contabilizar e avaliar essas tecnologias nos inventários nacionais. De acordo com Hickel (2022), o próprio IPCC já reconheceu que sem recorrer a esta hipótese do BECCS, será impossível atingir a meta de zero emissões em 2050, se a procura por materiais e energia continuar a aumentar. Vogel e Hickel (2023) demonstram que as emissões nos países industrializados continuam elevadas, apesar do investimento em energias renováveis. A solução terá de passar por uma redução da produção e do consumo de energia: “(...) the huge and thus far largely untapped mitigation potential of demand-reduction strategies, with an emphasis on sufficiency, equity, wellbeing, and improvements to provisioning systems”(Vogel & Hickel, 2023, p. e766).

Recentemente em Portugal, a investigadora Helena Braga desenvolveu uma bateria inovadora à base de íões de sódio capaz de se recarregar sozinha. Numa primeira abordagem parece uma ótima descoberta pela abundância de sódio e fácil extração, aliviando a devastação que a procura de lítio e cobalto tem gerado. No entanto, apenas se enaltecem os custos reduzidos, não se vislumbrando uma diminuição no fabrico e utilização do automóvel e outros equipamentos.

Apesar de positivas, são descobertas que desviam a atenção da necessidade urgente de reduzir emissões na origem, não tendo em conta as importações de materiais e o gasto energético na sua extração e produção. Neste caso em concreto, as baterias não geram emissões, mas a produção das baterias e de eventuais novos veículos vai obrigatoriamente necessitar de energia para a extração/fabrico de novos materiais.

É profundamente irónico que o consumismo seja hoje apresentado como o motor para enfrentar o colapso climático. Verifica-se a emergência de uma vasta indústria que procura convencer-nos de que a solução para os problemas ambientais reside precisamente na continuidade do ato de consumir, ainda que sob novos slogans como *eco-friendly*, sustentável ou consciência ambiental (Latouche, 2020; Parrique, 2025b). Este enquadramento revela uma contradição de fundo: por que motivo a redução necessária do consumo é traduzida, pelo próprio sistema, como uma oportunidade para fomentar novas formas de consumo?

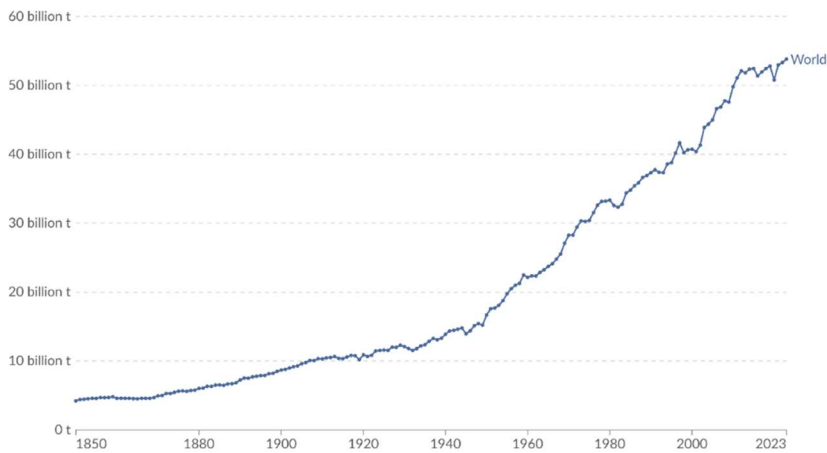
Na prática, a cidadania é reduzida a uma escolha entre produtos previamente disponibilizados pelo mercado, condicionando severamente a capacidade de questionar as estruturas socioeconómicas subjacentes. O discurso dominante promove a ilusão de que é possível manter o mesmo ritmo de consumo através de bens rotulados como verdes, ao mesmo tempo que se resolvem os problemas ecológicos. Tal discurso absorve o descontentamento social e impede que se mobilizem formas de organização coletiva capazes de questionar o modelo económico vigente. A procura por consumo sustentável, frequentemente motivada por boas intenções, revela antes de mais um desejo de mudança por parte dos indivíduos, mas carece de direção política estruturada. Apenas através de processos de luta social, reflexão crítica e construção coletiva será possível avançar para uma agenda verdadeiramente progressista (Hickel, 2022).

Os dados globais indicam que tanto as emissões de gases com efeito de estufa (Figura 1) como o consumo de recursos naturais continuam a aumentar em termos absolutos (UNEP, 2024). Deste modo, o crescimento verde deve ser encarado como um mito político e económico, incapaz de responder às exigências da crise ecológica. A questão fundamental não reside em como manter o crescimento com menor impacto ambiental, mas sim em repensar o próprio imperativo do crescimento. A solução coerente é repensar a economia para além do crescimento, apostando na harmonia entre humano e natureza, na sobriedade e reorganização social (Hickel, 2022; Latouche, 2006, 2020; Parrique, 2025b).

Greenhouse gas emissions

Our World
in Data

Greenhouse gas emissions¹ include carbon dioxide, methane and nitrous oxide from all sources, including land-use change. They are measured in tonnes of carbon dioxide-equivalents² over a 100-year timescale.



Data source: Jones et al. (2024)

OurWorldinData.org/co2-and-greenhouse-gas-emissions | CC BY

Note: Land-use change emissions can be negative.

1. Greenhouse gas emissions A greenhouse gas (GHG) is a gas that causes the atmosphere to warm by absorbing and emitting radiant energy. Greenhouse gases absorb radiation that is radiated by Earth, preventing this heat from escaping to space. Carbon dioxide (CO₂) is the most well-known greenhouse gas, but there are others including methane, nitrous oxide, and in fact, water vapor. Human-made emissions of greenhouse gases from fossil fuels, industry, and agriculture are the leading cause of global climate change. Greenhouse gas emissions measure the total amount of all greenhouse gases that are emitted. These are often quantified in carbon dioxide equivalents (CO₂eq) which take account of the amount of warming that each molecule of different gases creates.

2. Carbon dioxide equivalents (CO₂eq) Carbon dioxide is the most important greenhouse gas, but not the only one. To capture all greenhouse gas emissions, researchers express them in "carbon dioxide equivalents" (CO₂eq). This takes all greenhouse gases into account, not just CO₂. To express all greenhouse gases in carbon dioxide equivalents (CO₂eq), each one is weighted by its global warming potential (GWP) value. GWP measures the amount of warming a gas creates compared to CO₂. CO₂ is given a GWP value of one. If a gas had a GWP of 10 then one kilogram of that gas would generate ten times the warming effect as one kilogram of CO₂. Carbon dioxide equivalents are calculated for each gas by multiplying the mass of emissions of a specific greenhouse gas by its GWP factor. This warming can be stated over different timescales. To calculate CO₂eq over 100 years, we'd multiply each gas by its GWP over a 100-year timescale (GWP100). Total greenhouse gas emissions – measured in CO₂eq – are then calculated by summing each gas' CO₂eq value.

Figura 1: Emissões de GEE desde 1850 até 2023

1.2. Emergência do Decrescimento

“Quando a última árvore tiver sido cortada, o último rio envenenado, o último peixe capturado, só então o homem descobrirá que o dinheiro não se come.”

Provérbio ameríndio (Parrique, 2025b, p. 229)

O decrescimento surge como uma alternativa ética e pragmática que visa restaurar o equilíbrio entre sociedades humanas e ecossistemas, através de uma redução planificada e voluntária da produção e do consumo (Latouche, 2006, 2020).

Apesar de aparições esporádicas da ideia e termo decrescimento durante a década de 1970, na época, a que suscitou mais polémica talvez tenha sido a carta de Sippo Mansholt (Nieuwe Instituut, 2025), vice-presidente da Comissão Europeia, dirigida ao presidente da comissão, Franco-Maria Malfatti, a quem acabou por suceder. A carta foi redigida pouco depois da publicação do relatório Meadows (Latouche, 2006, 2020).

Criticando o paradigma do crescimento, Mansholt manifesta forte preocupação com a orientação da Comunidade Económica Europeia, excessivamente centrada no crescimento económico ilimitado. Reconhecendo que o crescimento contínuo não é sustentável num planeta de recursos finitos, fez a tradução política e propôs um repensar do sistema económico europeu, com propostas concretas, em função dos limites ecológicos e antecipando muitos dos debates atuais sobre decrescimento, transição ecológica e limites planetários. Defendeu uma economia voltada para o bem-estar humano, a preservação ambiental, e não para a acumulação material, sublinhando que continuar na via do crescimento põe em risco não só o ambiente, mas também a democracia e a coesão social. Foi considerada uma das primeiras vezes em que um dirigente europeu de topo propôs abertamente abandonar o crescimento económico como objetivo central da política pública e foi recebida com ceticismo e até hostilidade (Latouche, 2020). Na época, a solução exigiria coragem política e uma visão de longo prazo que ainda hoje não encontramos na classe política.

A urgência antevista por Mansholt apenas ficou mais premente passados 53 anos. Se em 1971 o dia de *overshoot*³ da Terra foi no dia 29 de dezembro, em 2025 foi no dia 24 de julho, o que significa que seriam precisos 1.8 planetas para satisfazer as atuais necessidades humanas. (Global Footprint Network, 2025) (Figura 2).

Desde 1972, com a primeira conferência mundial sobre o meio ambiente em Estocolmo⁴ que a Organização das Nações Unidas (ONU) organiza conferências e cimeiras sobre o ambiente e o clima, elaborando cartas de princípios, mais ou menos vinculativos, sem no entanto, terem resultado numa efetiva redução do crescimento, da poluição e dos gases de efeito de estufa (GEE).

De acordo com Latouche (2006), da Cimeira da Terra em 1992, sob o título *United Nations Conference on Environment & Development* no Rio de Janeiro, e do documento que dela resultou, a Agenda 21⁵ (ONU, 2025), apenas ficámos com a liberalização dos mercados emergentes. A melhoria das condições de vida das suas populações continua por concretizar.

Um dos pontos da Agenda estabelecia: “Ensure that environment-related regulations or standards, including those related to health and safety standards, do not constitute a means of arbitrary or unjustifiable discrimination or a disguised restriction on trade” (ONU, 2025).

³ [Past Earth Overshoot Days - #MoveTheDate of Earth Overshoot Day](#)

⁴ [United Nations Conference on the Human Environment, Stockholm 1972 | UnitedNations](#)

⁵ [Agenda21.doc](#)

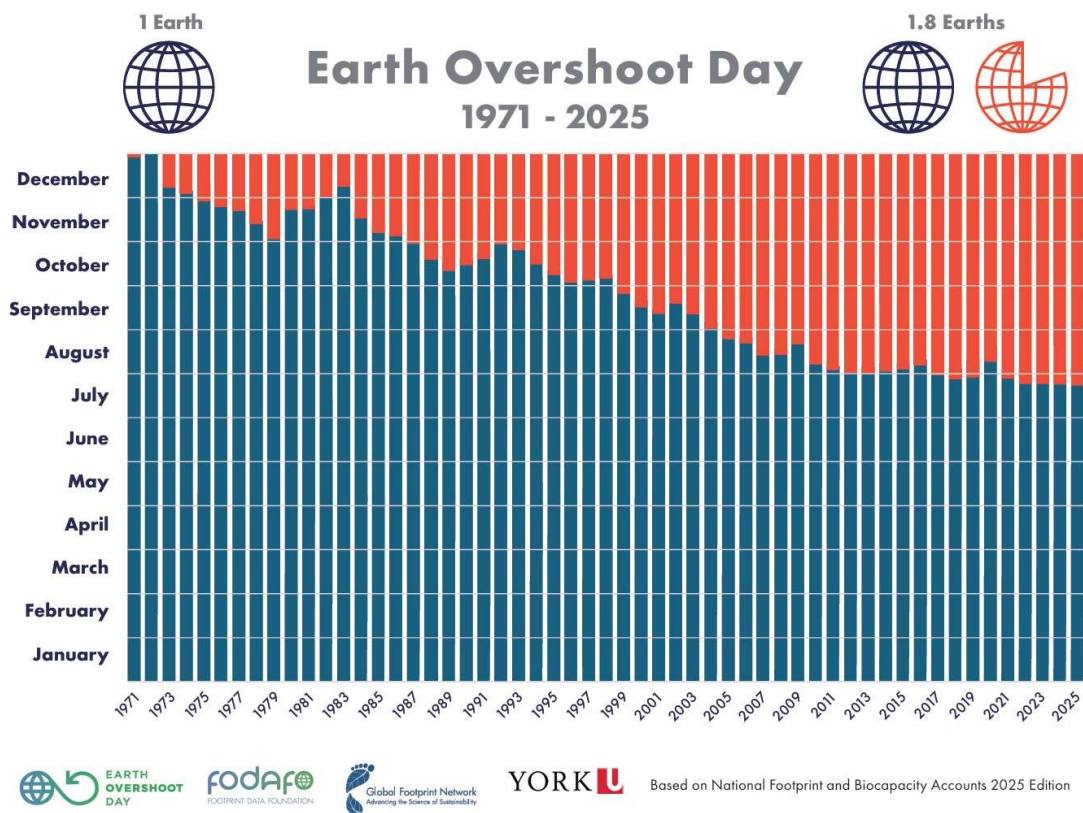


Figura 2: Dia de *overshoot* da Terra desde 1971 a 2025

A assinatura do Acordo de Paris⁶ (United Nations Treaty Collection, 2025) por 195 partes em dezembro de 2015, na Conferência das Nações Unidas sobre Alterações Climáticas (COP21), pelo seu carácter vinculativo, trouxe alguma esperança no futuro e no consenso sobre esta matéria. O principal objetivo deste tratado consistiu em limitar o aumento da temperatura média global a menos de 2°C acima dos níveis pré-industriais (*The Paris Agreement* | UNFCCC, 2025), tendo, posteriormente, o IPCC recomendado que o aumento da temperatura fosse mantido abaixo dos 1,5°C, de modo a reduzir os riscos e evitar catástrofes associadas ao aquecimento global. No entanto, 10 anos decorridos, percebemos que as metas apenas seriam cumpridas se não pusessem em causa o crescimento económico.

As conferências climáticas têm revelado uma tendência para adotar terminologias como transição, crescimento verde, neutralidade carbónica ou emissões zero, sem enfrentarem a raiz

⁶ UNTC

estrutural do problema, identificada no modelo capitalista e na lógica de crescimento exponencial (Latouche, 2006).

As últimas cimeiras têm ainda sido alvo de controvérsia por se realizarem em países produtores de petróleo e com regimes autoritários. Um exemplo foi a COP29, realizada em Baku, capital do Azerbaijão, decisão contestada por organizações ambientalistas, que consideraram o evento uma encenação mediática e optaram por não participar (Jornal Público, 2024). As delegações do Sul Global expressaram descontentamento quanto ao financiamento destinado à adaptação climática e mitigação de impactos, argumentando que os montantes disponibilizados são insuficientes e que, em grande parte, se tratam de empréstimos e não de apoios efetivos. Esta vulnerabilidade tem sido reiteradamente destacada em fóruns internacionais. Nestes espaços, os países do Sul global têm vindo a reivindicar maior justiça climática, mas o poder de decisão destes Estados permanece profundamente limitado pelas estruturas neocoloniais que organizam o sistema económico e político global. Estas estruturas condicionam não apenas a capacidade dos países do Sul em influenciar as negociações internacionais, mas também a sua autonomia para implementar políticas climáticas e de desenvolvimento adaptadas às necessidades nacionais e regionais. A perpetuação desta assimetria reforça a urgência de um processo de reconfiguração, capaz de romper com a lógica de dependência e subordinação que ainda caracteriza a economia mundial. Apesar de figurarem entre os que menos contribuíram para as emissões de gases com efeito de estufa e, conseqüentemente, para a degradação climática, são simultaneamente os que sofrem de forma mais severa as suas conseqüências como fenómenos meteorológicos extremos, perda de biodiversidade, insegurança alimentar e deslocamentos forçados de populações (Hickel, 2018).

É inegável que o ritmo atual de consumo, a ocupação de terras e expansão da indústria agroalimentar, massificação da mobilidade individual automóvel e a proliferação de bens supérfluos destinados sobretudo às classes médias e altas, é ecologicamente insustentável. A responsabilização exclusiva do indivíduo, típica do discurso ambiental dominante nas últimas décadas, revela-se uma falácia estrutural, pois num sistema baseado em infraestruturas de elevado consumo energético, em embalagens descartáveis e em combustíveis fósseis, a margem de ação individual é necessariamente limitada (Parrique, 2025b).

O consumismo não pode ser entendido como uma mera consequência de escolhas individuais, mas sim como resultado da interação entre interesses corporativos, políticas governamentais e estruturas de poder globais. O desafio central consiste em recuperar a nossa capacidade de imaginação política, mobilizando coragem, criatividade, inovação social e pensamento crítico, a fim de conceber alternativas a um modelo que constitui uma ameaça à sobrevivência ecológica do planeta (Latouche, 2020).

É neste contexto que surge a proposta do decrescimento, entendida como uma alternativa paradigmática que propõe a redução seletiva de formas de produção ecologicamente destrutivas ou socialmente supérfluas, sobretudo nas nações mais ricas. Em vez de se assumir que todos os setores económicos devem expandir-se continuamente, o decrescimento propõe uma reorientação social e estrutural. Ampliar áreas essenciais ao bem-estar coletivo, como a saúde pública, os transportes coletivos e o acesso à habitação, e simultaneamente reduzir setores que pouco ou nada contribuem para a qualidade de vida humana, como a produção de veículos privados em excesso, de armamento, de *fast fashion*, da publicidade massiva ou da própria obsolescência programada (Hickel, 2022; Parrique, 2025b).

Conforme sublinha Parrique (2025), uma parte significativa da atividade económica atual é irrelevante para a promoção do bem-estar humano. A sua redução não implicaria uma deterioração das condições de vida, mas antes abriria caminho para uma reorganização socioeconómica capaz de satisfazer necessidades básicas ao mesmo tempo que respeita os limites planetários.

Qualquer agenda de decrescimento que se pretenda coerente não pode restringir-se às economias industrializadas, deverá configurar-se como uma estratégia global, incorporando as necessidades e as realidades específicas do Sul. No entanto, os ajustes estruturais iniciais devem ocorrer prioritariamente no Norte, onde se observa uma situação de sobreconsumo e estilos de vida manifestamente insustentáveis em termos ecológicos (Hickel, 2022; Parrique, 2025b).

De acordo com o *United Nations Development Programme*⁷ (UNDP, 2025), as desigualdades globais no consumo são particularmente evidentes quando se observa a sua distribuição: cerca de 86% do consumo mundial encontra-se concentrado nos países mais ricos, enquanto apenas 1,3% corresponde aos países mais pobres. Esta assimetria revela não apenas um padrão de apropriação desigual de recursos, mas também a forma como o modelo económico atual reforça e perpetua desigualdades estruturais à escala global.

⁷ [HumanityDivided_Full-Report.pdf](#)

O desafio reside na construção de uma sociedade mais equitativa e igualitária, capaz de responder aos dilemas contemporâneos. Assim, torna-se evidente que, embora o Sul precise de aumentar o seu consumo, este aumento deve ser orientado não pela lógica capitalista de acumulação, mas pela garantia de acesso a uma vida digna, pela recuperação da biodiversidade e da sua soberania alimentar (Navdanya International Team, 2024).

Enquanto a Etiópia e a Somália estiverem condenadas, no auge da escassez, a exportar alimentos para os nossos animais domésticos, enquanto engordamos o nosso gado para abate com os bagaços de soja semeados nas queimadas da floresta amazônica, asfixiaremos qualquer tentativa de verdadeira autonomia para o Sul. Sem contar que essas “transferências” planetárias contribuem para desregular cada vez mais o clima, que essas culturas especulativas latifundiárias privam de feijão os pobres do Brasil (...) (Latouche, 2006, p. 226).

O decrescimento deve ser compreendido não como uma recessão, mas como uma reorientação cultural e civilizacional, uma descolonização do imaginário (Latouche, 2020), das relações entre economia, ecologia e sociedade - através de práticas regenerativas, verdadeiramente democráticas e equitativas - para garantir um futuro habitável e justo para todas as formas de vida. No capitalismo a produção é antidemocrática, não temos qualquer intervenção, direito ou controlo sobre o sistema financeiro que determina como usar a nossa força de trabalho, os recursos do planeta e energia, o que produzir e quem beneficia com isso, determinando também o excedente que todos nós geramos (Hickel, 2022). Este cenário de manipulação conduz-nos a meios de produção perversos, cujo resultado foi a ultrapassagem de sete dos nove limites planetários⁸ (Planetary Health Check, 2025).

Patel e Moore (2018) referem que o vínculo que se perdeu entre humano e natureza com o início do colonialismo e capitalismo, necessita de uma ecologia de reparação da rede da vida, acrescentando que: “Precisamos de encontrar a linguagem e a política para novas civilizações, de encontrar formas de viver a experiência da mudança de estado que a ecologia do capitalismo forjou.” (Patel & Moore, 2018, p. 54).

⁸ [Planetary Health Check – Our planet’s vital signs are flashing red](#)

1.3. Descolonizar o Imaginário, um Novo Vocabulário: Illich, Gorz, Latouche, Kallis, Demaria, Hickel, Parrique

Serge Latouche (2020), considerado em França o *papá* do decrescimento, justifica o termo com a definição de Paul Ariès: uma palavra-obus, um míssil disparado contra o sistema capitalista, intencionalmente perturbador para suscitar o debate sobre o inquestionável crescimento infinito. O termo apareceu nos anos 1970 como resultado de uma crescente contestação ao sistema capitalista. “A revolução de Maio de 1968 popularizou uma crítica antissistema, alimentada pela ecologia, pelo feminismo, pelo apoio ao terceiro mundo, pelo anarquismo e pelo anticapitalismo” (Parrique, 2025b, p. 145). Vários foram os autores, desde filósofos a economistas, que declararam a sua oposição ao crescimento pelas consequências económicas, ecológicas e sociais que este acarreta à humanidade (Parrique, 2025b). André Gorz utilizou pela primeira vez o termo decrescimento em 1972, questionando sobre se o equilíbrio da Terra seria compatível com o sistema capitalista (D’Alisa et al., 2016). A palavra surgiu pela primeira vez em França com o livro de Nicholas Georgescu-Roegen *O Decrescimento Amanhã*, publicado em 1979, em resposta à obra *O Capitalismo Amanhã* de Henri Lepage. Foi escolhida na edição francesa para traduzir os termos *decline* e *declining state*, nascendo com ela o conceito, de acordo com o historiador Timothée Duverger (Parrique, 2025b).

A oposição ao crescimento esmoreceu com a hegemonia do sistema capitalista e o surgimento do pretense crescimento sustentável no pacote do neoliberalismo nos anos 1980/90. Em 2002 o termo e a ideia foram reabilitados por Bruno Clémentin e Vincent Cheynet numa homenagem a Nicholas Georgescu-Roegen (D’Alisa et al., 2016). Nesta segunda fase, a crítica vai além das objeções ao crescimento, centrando-se na desconstrução da ideia de crescimento sustentável (D’Alisa et al., 2016).

Um fio condutor pode guiar-nos desde o conceito de contraprodutividade de Ivan Illich (1976) aos autores que hoje apresentam o decrescimento como saída para a crise socioeconómica e ambiental em que nos encontramos:

Este termo de “decrescimento” é portanto de uso muito recente no debate económico, político e social, mesmo se as ideias sobre as quais se apoia têm uma história bastante antiga (...) foi formulada em termos próximos dos nossos desde o final dos anos 1960 por Ivan Illich, André Gorz, François Partant e Cornelius Castoriadis”. (Latouche, 2006, p. 12).

Ivan Illich em *A Convivialidade* (1976) fala-nos dos limites da industrialização, afirmando que as instituições modernas, como a saúde ou a escola, quando ultrapassam certa escala, deixam de ser libertadoras e tornam-se opressivas, e coloca o enfoque na liberdade social e na autonomia comunitária. Para Illich, a dependência crescente de tecnologias de grande escala e de instituições centralizadas gera alienação social. Reflete sobre a relação entre recursos, técnicas e sociedade, aproximando-se de uma crítica ecológica. Na sua perspectiva, a lógica do crescimento sem limites leva à sobre-exploração dos recursos humanos e não humanos, e à criação de sistemas técnicos que, ao ultrapassarem um limiar crítico, deixam de servir a liberdade humana para se tornarem fatores de dominação e de entropia. Denuncia que a economia transforma a abundância natural em escassez, apropriando-se da natureza através da sua mercantilização. De acordo com Illich:

Uma coincidência fortuita porá em evidência a contradição estrutural entre os fins oficiais das nossas instituições e os seus verdadeiros resultados. O que é já evidente para alguns, saltará de súbito aos olhos da maioria: a organização de toda a economia dirigida para um melhor-estar é o obstáculo maior para o bem-estar. (Illich, 1976, p. 129).

Tudo que usamos, da saúde à chave de fendas são ferramentas. A ferramenta é inerente à relação social, mas a diferença consiste no modo como nos relacionamos, se dominamos ou somos dominados por essas ferramentas. Daí a sua proposta de ferramentas conviviais, que preservam a autonomia dos indivíduos e comunidades, respeitam os equilíbrios ecológicos e se integram em escalas sustentáveis. Será necessário questionar quem nos aprisiona e de que forma estamos aprisionados, libertarmo-nos da opressão e da carência. A sociedade industrial não sobrevive a esta tomada de consciência. Ao falar do respeito pelos limites e da necessidade de escolhas conscientes sobre a escala da produção e do consumo, e na convivialidade como estrutura social, Illich (1976) abre espaço para reflexões posteriores sobre crise socioecológica e, por esse motivo, autores como André Gorz e Serge Latouche leram nele um precursor do pensamento decrescentista.

André Gorz, em *Ecology and Freedom* (Redclift & Woodgate, 1995), retoma esse diagnóstico, mas dá-lhe uma dimensão político-económica mais estruturada. Para Gorz, a crise ecológica é a manifestação mais evidente da irracionalidade do capitalismo, um sistema que transforma o crescimento económico em finalidade absoluta, ignorando os limites biofísicos do planeta. O conceito de *economic man* como o indivíduo abstrato que não produz aquilo de que precisa e não consome aquilo que produz, traduz aquilo que descreve como economia política, quando a produção está assente na divisão social do trabalho, a reciprocidade e a cooperação entre pares cessa e a produção é imposta e regulada por forças externas, sem a participação ou consulta do indivíduo (Redclift & Woodgate, 1995). A crítica vai além do capitalismo, estendendo-se ao socialismo, pois ambos perpetuam a produção exponencial, sem respeito pela ecologia e pela liberdade. Gorz (1995) reconhece a importância da convivialidade de Illich e a sua defesa pela liberdade na tomada de decisões. A crise ecológica não pode ser resolvida apenas por escolhas técnicas sob pena de cairmos num tecnofascismo. São necessárias transformações culturais, uma transformação radical das estruturas económicas e sociais. Nesse sentido, articula ecologia e liberdade, sendo a emancipação humana apenas possível se se reconhecerem os limites naturais e se reorganizar a produção e o consumo em função de necessidades autênticas, em vez de necessidades artificiais impostas pela lógica da técnica, do mercado e da publicidade. O socialismo só poderá ser bem-sucedido se abdicar do monopólio de decisões impostas pela técnica e as delegar numa verdadeira democracia participativa onde a relação entre humanos e humanos-natureza seja privilegiada. Como exemplo, fala-nos da energia nuclear, salientando que o mundo e as novas gerações terão um fardo menor sem a sua existência. A sua crítica ao produtivismo converge com a de Illich, mas acrescenta a exigência de uma estratégia política que combine redução do tempo de trabalho, redistribuição de recursos e superação do mito do crescimento (Redclift & Woodgate, 1995).

A influência de Illich é explícita, mas a ênfase recai sobre a necessidade de sair do capitalismo através de um modelo de sociedade pós-crescimento. A convivencialidade, entendida como uso democrático e limitado das ferramentas, reaparece como fundamento, reclamando a autonomia e o poder de decisão das comunidades sobre as ferramentas: “The inversion of tools is a fundamental condition of the transformation of society.” (Redclift & Woodgate, 1995, p. 376). Gorz dá-nos o exemplo da energia nuclear como ferramenta que necessita de policiamento do Estado e dessa forma não pode ser encarada como ferramenta convivial. O foco político será o de recuperar a autonomia da comunidade e o poder dos indivíduos sobre o seu destino.

André Gorz radicaliza a crítica, afirmando que é necessário substituir a irracionalidade económica do crescimento pela racionalidade ecológica da suficiência. A crise ecológica exige um reequilíbrio entre produção e reprodução social, entre técnica e ecologia, de modo a respeitar os limites biofísicos. Gorz assimila Illich, propondo um programa político e social de transição para o decrescimento, que inclui a redefinição das necessidades, a redução da produção material e a construção de novas formas de autonomia coletiva. (Caillé & Fourel, 2013).

Illich e Gorz, na sua oposição ao crescimento, abrem caminho para o debate do decrescimento contemporâneo.

Em 2002 o termo ressurgiu em algumas publicações, nomeadamente um artigo do italiano Mauro Bonaiuti, reforçando a ideia de decrescimento material ao mesmo tempo que fala no crescimento relacional e espiritual (Parrique, 2025b). Serge Latouche (2006, 2020) sistematizou a crítica ao produtivismo no quadro do decrescimento, denunciando o imaginário do crescimento como mito fundador da modernidade ocidental e retomando a ideia de a atividade humana encontrar limites externos na natureza.

Latouche (2006, 2020) desenvolve a crítica de Gorz de que o capitalismo não visa satisfazer necessidades reais, mas antes expandir a produção e o consumo de forma ilimitada com o objetivo do lucro, criando falsas necessidades. Demonstra como a publicidade, a obsolescência programada e a mercantilização das necessidades humanas forçam os indivíduos a tornarem-se consumidores, aprofundando o papel dos mecanismos culturais e ideológicos e, tal como Gorz, denuncia o carácter artificial e destrutivo da lógica consumista.

Serge Latouche (2006, 2020) dá continuidade e expande a crítica ao formular o decrescimento como um projeto cultural, político e civilizacional, centrado na descolonização do imaginário e na promoção de sociedades conviviais. Propõe a construção de uma sociedade autónoma de decrescimento sereno, representada por oito mudanças interdependentes - reavaliar, reconceptualizar, reestruturar, redistribuir, realocar, reduzir, reutilizar e reciclar (Latouche, 2006, 2020), aumentando a autolimitação de Gorz para uma transformação mais abrangente. Em ambos os autores encontrei a crítica ao consumismo, à obsolescência e à mercantilização das necessidades humanas como um denominador comum, assim como a convicção de que apenas através de uma reorganização profunda das prioridades sociais e económicas é possível assegurar a sustentabilidade ecológica e a emancipação coletiva.

A proposta de decrescimento de Serge Latouche (2006, 2020) não deve ser entendida como uma regressão, mas como um projeto orientado para a redefinição do bem-estar coletivo, através de valores como a simplicidade voluntária, a realocização económica e a frugalidade partilhada.

O pensamento de Serge Latouche influenciou académicos como Jason Hickel (2022), que retoma e atualiza muitas das suas ideias ao articular a crítica do crescimento com a urgência da crise climática global. Enfatiza que o crescimento económico não é apenas insustentável, mas incompatível com a estabilização climática, já que a expansão contínua da produção e do consumo requer níveis crescentes de extração material e energética. A alternativa passa por abandonar a obsessão com o PIB como medida de progresso, substituindo-a por indicadores de bem-estar social e regeneração ecológica.

Assim, pode afirmar-se que Hickel prolonga e atualiza a crítica fundadora de Latouche, colocando-a num quadro de urgência planetária. Se Latouche construiu a base teórica e política do decrescimento como movimento cultural e económico, Hickel demonstra como a sua adoção se tornou imprescindível para assegurar a sobrevivência ecológica e social no século XXI. Ambos convergem na necessidade de repensar profundamente a economia e a sociedade, propondo um horizonte em que a justiça social e a integridade ecológica prevaleçam sobre a acumulação material.

Da mesma forma que Hickel, também Timothée Parrique (2025) se insere no movimento intelectual do decrescimento, partilhando a crítica ao crescimento económico ilimitado e a defesa de alternativas socioecológicas centradas no bem-estar e na justiça.

Hickel, em *The Divide* (2018) e em *Less is More* (2022), adota uma perspetiva mais global e histórica, analisando o crescimento à luz do colonialismo, da acumulação capitalista e da desigualdade Norte-Sul. O seu discurso é fortemente político e crítico, articulando o decrescimento como projeto de justiça social, climática e de reparação ecológica. Enfatiza sobretudo a injustiça global associada ao crescimento, evidenciando as raízes coloniais e neocoloniais da economia mundial. A sua proposta de decrescimento está intrinsecamente ligada à justiça global, destacando a exploração do Sul Global como condição da prosperidade do Norte e reivindicando reparação ecológica e redistribuição internacional.

“Grow or perish, that is the law of capital” (Redclift & Woodgate, 1995, p. 379), *Abrandar ou Morrer* contrapõe Parrique (2025b), que desenvolve uma abordagem sistemática e conceptual do decrescimento. A sua obra apresenta um enquadramento académico rigoroso, explorando de forma detalhada as dimensões teóricas e metodológicas do decrescimento. Jason Hickel procura alcançar um público mais amplo, com uma narrativa acessível a todos, e Parrique dirige-se sobretudo ao debate académico e político-institucional, clarificando definições e desmontando as críticas à proposta de decrescimento, consolidando-a como proposta económica credível.

Giorgos Kallis e Federico Demaria também se posicionam como dos principais teóricos fundadores do decrescimento no espaço académico europeu. Tal como os autores anteriores, a sua abordagem destaca a dimensão ecológica e ética, defendendo que a redução do metabolismo económico não deve ser entendida como um retrocesso, mas como uma escolha consciente de liberdade coletiva, para viver melhor com menos. Em *Vocabulário Para Um Novo Mundo* (2016), em conjunto com Giacomo D’Alisa, organizaram textos de autores de várias áreas da sociedade, uma rede de conhecimento. Concluem que novas formas de viver, estar e pensar contribuem para o desenho de uma nova sociedade, sem crescimento como meta: “Felizmente, estão surgindo alternativas na vida real. Elas vão desde novas formas de viver, produzir e consumir em comum até novas instituições que possam garantir a subsistência de todos, sem crescimento” (D’Alisa et al., 2016, p. 17).

Nos últimos anos, Kallis e Demaria. têm contribuído para a diversidade da literatura académica sobre o decrescimento, nomeadamente explorando possibilidades de comunidades ou práticas que se enquadram na proposta, como *real-existing degrowth* (Kallis et al., 2022) ou *nowtopias* (Demaria et al., 2019). Estas designações, entre outras, procuram dar conta da pluralidade de formas pelas quais práticas, valores e modos de vida alternativos ao crescimento económico se manifestam em contextos sociais concretos. O decrescimento é aqui compreendido como uma transformação cultural, que implica conceber o bem-estar em termos não económicos e abrir horizontes para futuros que não estejam exclusivamente centrados na lógica do crescimento. Esta perspetiva deu robustez à minha pesquisa de terreno na Associação Regador, onde, logo à partida, tinha reconhecido a essência do decrescimento na sua construção social e comunitária.

Em conjunto, estes contributos revelam um campo plural, mas convergente na defesa de uma sociedade social, económica e ambientalmente equitativa.

1.4. Decrescimento Como Projeto Político

“Qualquer projeto anticapitalista no Norte desenvolvido de princípios do século XXI tem de ser, por necessidade, decrescimentalista, autogestionário e antipatriarcal.”

(Taibo, 2010, p. 72)

O decrescimento é um movimento entre movimentos, um compêndio de propostas políticas transformadoras, individuais e coletivas, que nos possam conduzir a uma sociedade convivial, longe de imperativos hegemônicos de crescimento ilimitado. Tal como D’Alisa et al (2016) sublinham, as pessoas chegam ao decrescimento por diversos motivos, desde procurarem uma resposta para a crise ambiental, até à procura de novas formas de prosseguir como sociedade, longe do capitalismo consumista. Os contributos para este movimento chegam de diversas áreas do pensamento e da sociedade em geral, e em comum têm a vontade de viver num mundo mais justo e igualitário, onde a busca do verdadeiro bem-estar não colide com os limites biofísicos do planeta. A sua pluralidade é também a sua maior força, não sendo uma ideologia imposta de cima para baixo, mas um movimento construído de forma horizontal, abrindo espaço para uma verdadeira democracia participativa. “Nessa qualidade, o decrescimento não é verdadeiramente uma alternativa concreta, é antes a matriz que permitirá uma abundância de alternativas.” (Latouche, 2006, p. 135).

Conceitos como partilha, simplicidade, convivialidade, cuidado e recursos comuns são a base desta proposta social, cujo metabolismo será menor, mas acima de tudo, diferente e cumprindo novas funções:

O cuidado em comum é corporificado em novas formas de viver e produzir, como ecocomunidades e cooperativas, e pode ser apoiado por novas instituições governamentais, como o compartilhamento de trabalho ou uma renda básica e renda máxima, instituições que podem liberar tempo de trabalho remunerado e disponibilizá-lo para atividades não remuneradas, comunitárias e de cuidado (D’Alisa et al., 2016, p. 25).

Serge Latouche (2006, 2020) considera-o uma utopia concreta, uma transição necessária e serena para uma nova filosofia e modo de vida. Como foi mencionado no subcapítulo anterior, propõe 8 passos para um decrescimento sereno. No primeiro - reavaliar - expõe a contradição que existe entre os valores burgueses sob os quais a sociedade atual se edificou, como “a honestidade, o serviço do Estado, a transmissão do saber, o trabalho bem feito, etc.” (Latouche, 2020, p. 50), que se tornam irrisórios face ao individualismo, egoísmo, procura de satisfação pessoal através do ganho e aquisição de conforto e denunciando um vazio moral. A reavaliação consiste em priorizar valores que permitam o desenvolvimento da sociedade e não a sua destruição:

O altruísmo, a cooperação, o prazer do lazer e o ethos do jogo, a importância da vida social, o local, a autonomia, o gosto pela obra bela, o razoável e o relacional, por exemplo, deveriam substituir, respectivamente, o egoísmo, a competição desenfreada, a obsessão pelo trabalho, o consumo ilimitado, o global, a heteronomia, a eficiência produtivista, o racional e o material. (Latouche, 2020, p. 51).

Não perdendo a base de valores que o sustentam, Jason Hickel e Timothée Parrique estruturam-no também como uma proposta económica, viável e justa.

Hickel (2022) define o decrescimento como uma redução planeada de energia e uso de recursos, de modo a equilibrar a economia com o mundo vivo: “It is about shifting to a different kind of economy altogether – an economy that’s organized around human flourishing and ecological stability, rather than around the constant accumulation of capital. (Hickel, 2022, p. 207). Argumenta que a mudança será benéfica para a humanidade, uma vez que a prioridade é o bem-estar humano e não a acumulação de capital, ou seja, em vez de perpetuar as necessidades através de escassez artificial, o objetivo do decrescimento será reorientar a produção para satisfazer necessidades reais e não necessidades fabricadas pela publicidade e pela privatização de bens comuns.

Também Timothée Parrique afirma que: “O segmento monetário da produção encolheria após o abandono de uma parte das atividades, nefastas ou inúteis, que o compõem.” (2025b, p. 173). Parrique não considera simples a resposta à pergunta - O que é o decrescimento? E de facto, não é. Na sua opinião, é “muitas coisas ao mesmo tempo: uma estratégia de transição, mas também um movimento, um mosaico de práticas, uma corrente de pensamento, uma teoria crítica e um campo de estudos.” (Parrique, 2025b, p. 173). Nesta perspetiva, a sua opção de operacionalizar como caminho de transição, é concretizá-lo em programa económico, com um objetivo de bem-estar social dentro dos limites planetários, deixando para trás a lógica de economia financeira de crescimento do PIB.

Dos 8 Rs de Serge Latouche (2006, 2020), à proposta económica de Parrique (2025), podemos encontrar linhas gerais de pensamento. Parrique, ao rever a literatura disponível, identificou “mais de 380 medidas concretas de decrescimento.” (Parrique, 2025b, p. 178), tema de um dos seus artigos académicos: “Exploring degrowth policy proposals: A systematic mapping with thematic synthesis” em conjunto com Inês Cosme e Nick Fitzpatrick.

Longe de constituir uma escola unificada, o decrescimento compreende um conjunto de ideias que responde, em diferentes níveis, à crise ecológica e social do capitalismo.

O projeto de uma sociedade do decrescimento é uma proposta de autolimitação, conscientemente buscada e democraticamente organizada. É o estabelecimento de um mundo comum que coloca em primeiro plano os ideais de autonomia, convivencialidade e regeneração, e rejeita a ideologia do crescimento económico ilimitado. (D’Alisa et al., 2016, p. 88).

Os seus defensores estão descentralizados, em projetos locais. No seu dia a dia e na a relação com os outros põem em prática os conceitos de frugalidade, suficiência, partilha de conhecimentos, cuidado com o outro e com a Terra. No fundo, trata-se de viver melhor com mais tempo, através da redução do tempo de trabalho e menos consumo (desnecessário). A relocalização da produção e consumo do global para o local, numa lógica de autoconsumo e suficiência ecológica, conferem a autonomia necessária sobre as decisões e direções políticas (Nelson & Edwards, 2021).

Sendo uma alternativa disruptiva, não deixa de ser polémica, tendo acérrimos opositores, desde os que criticam a palavra, aos que afirmam que será o regresso à vida nas cavernas. Sobretudo, a palavra assusta porque fomos induzidos a pensar que a ausência de crescimento origina recessão, desemprego e pobreza. Mas não é assim, decrescimento significa transição para um sistema democrático, justo e ecologicamente equilibrado. Todos estaríamos dispostos a trabalhar menos tempo e usufruir de ecossistemas saudáveis, condição extensível à nossa própria saúde. A pandemia e o confinamento demonstraram que a redução de GEE pode ser possível com o abrandamento da economia (Parrique, 2025b). Se esse abrandamento for planeado, apenas estaremos a distribuir os recursos pela população e para isso será imprescindível taxar a riqueza, as indústrias poluentes e limitar o contributo da publicidade para a disseminação do consumo. A distribuição da riqueza não é sinónimo do aumento da pobreza, muito pelo contrário. O decrescimento será, portanto, seletivo, para aqueles que precisam de decrescer, que são “quem contribui mais para a crise ecológica” (Parrique, 2025b, p. 228). Rebatendo os críticos que alegam que o decrescimento dos países ricos arruinaria os países pobres, Parrique (2025) revela que a apropriação total do Sul pelo Norte global se cifra “em 10 800 mil milhões de dólares, dinheiro suficiente para acabar com a pobreza extrema umas 70 vezes” (Parrique, 2025b, p. 230), Jason Hickel estima que de 1990 a 2015 “the South’s losses through unequal exchange outstrip their total aid receipts over the period by a factor of 30” (Hickel, Dorninger, et al., 2022).

Em julho deste ano, no jornal *La Décroissance* (Latouche, 2025), Serge Latouche criticou os recentes pensadores do decrescimento, lamentando o caminho demasiado *economicista* por eles escolhido. Para Latouche o decrescimento está relacionado com o descolonizar do imaginário, com a frugalidade e convivialidade, logo, pensar fora dos atuais quantitativos económicos. Como em Illich e Gorz, a proposta de Latouche é a de que o indivíduo ganhe controlo sobre a sua vida e o seu tempo, passando a usar ferramentas conviviais ao invés de ser usado pelas ferramentas que o oprimem. Considera que ao remeterem o decrescimento para uma decisão numérica e estatal, acabam por desvirtuar o seu princípio e apenas mudar de uma economia para outra. Timothée Parrique⁹ (Parrique, 2025a), em sua defesa, alegou que é necessário sair do momento conceptual inicial e operacionalizar as propostas e ideias, demonstrando que o decrescimento é uma utopia concretizável.

⁹ Controversy – Timothée Parrique

O Regresso dos *Commons*

“However necessary it may be, nothing is less certain than the realisation of the project of an autonomous society of convivial frugality. But, at the same time, we have nothing to lose by daring to take the risk and everything to gain.”

(Nelson, 2025, p. 335).

Perante um sistema que mercantilizou a vida e externalizou os seus custos para o Sul Global, a busca por alternativas deixa de ser teórica para se tornar uma questão de sobrevivência prática. Não se trata apenas de imaginar um futuro pós-capitalista, mas de identificar e compreender os embriões desse futuro que já coexistem com o presente, muitas vezes nas margens do sistema dominante. Este capítulo explora os territórios concretos onde o decrescimento ganha forma, consciente ou inconscientemente, combinando as ruturas com as resistências e as práticas silenciosas do quotidiano.

2.1. *Nowtopia*: A Libertação do Trabalho Assalariado

A *nowtopia* não é uma utopia distante, mas uma rutura prática com a lógica do mercado. Desenvolvido por Carlsson (2008), este conceito descreve práticas sociais que nascem fora do trabalho assalariado e do consumo massificado. Trata-se de um movimento que, como sublinha Carlsson (2008), não busca melhores condições dentro do sistema, mas a libertação da própria condição de trabalhador. Num gesto simples, mas profundamente político, as *nowtopias* devolvem ao trabalho um sentido de escolha, prazer e utilidade social direta.

O que significa isto na prática? Significa que uma horta comunitária, uma rede de trocas locais ou uma oficina de reparação coletiva não são apenas atividades económicas alternativas, são espaços de experimentação onde se pratica uma nova relação com a tecnologia, com o trabalho e com a comunidade. Estes projetos funcionam como laboratórios de relações sociais e ecológicas baseadas na cooperação e na autonomia. O ato de cultivar os próprios alimentos numa horta urbana, por exemplo, torna-se não apenas uma forma de subsistência, mas um gesto de reapropriação do tempo e do espaço urbano, questionando o próprio fundamento de uma economia que depende da nossa conversão contínua em consumidores:

As hortas urbanas e o decrescimento têm uma relação estreita. Com frequência, os ativistas têm se engajado nas hortas urbanas, como os moradores de Can Masdeu (Barcelona) ou os líderes do Urbainculteurs (Québec), com o objetivo de demonstrar o valor da agricultura de pequena escala e não comercial, de baixo impacto, onde a comida é cultivada de maneiras que beneficiem os residentes locais e os envolvam na produção de alimentos. (D’Alisa et al., 2016, p. 228).

2.2. *Real-Existing Degrowth: Decrescimento no Presente*

Este conceito, desenvolvido por Kallis et al. (2022), refere-se precisamente ao decrescimento que já acontece, aqui e agora, através de práticas concretas de resistência e criação. Não se trata de uma teoria económica para ser aplicada no futuro, mas de alternativas já em curso que materializam os princípios da suficiência, do cuidado e do comum.

O sistema alimentar oferece alguns dos exemplos mais claros, em *Food for Degrowth*, Nelson e Ferne (2021) descrevem as hortas comunitárias, os esquemas de Agricultura Suportada pela Comunidade e as redes de sementes, como expressões de um *real-existing degrowth* na alimentação. Estas iniciativas promovem ativamente a realocação da produção, a autonomia face aos mercados globais e uma mudança de valores onde a qualidade e a sustentabilidade ganham direitos sobre o lucro. Elas encarnam o que Demaria et al (2019) identificam como formas concretas de resistência, onde se experimentam alternativas baseadas no comum. São, na prática, a demonstração de que o decrescimento não é uma utopia, mas um caminho que já está a ser percorrido por comunidades que escolhem viver com menos recursos materiais, mas com mais tempo, mais relações e mais sentido coletivo.

2.3. Ressurgimentos e o *Accidental Degrowth*

A geografia do decrescimento não se esgota nas novas construções sociais. Ela inclui também o ressurgimento de modos de vida historicamente enraizados e o *accidental degrowth* das práticas frugais do quotidiano. Estes conceitos mostram que as alternativas não são apenas projetos para o futuro, mas realidades vivas e resistentes.

Por um lado, os ressurgimentos, tal como descritos por Demaria et al. (2019) referem-se aos movimentos de resistência levados a cabo por comunidades indígenas e locais. Estas lutas pela defesa dos seus territórios contra megaprojetos extrativos não são apenas defensivas, são a afirmação prática de alternativas civilizacionais. Elas desafiam a ontologia moderna que separa natureza e sociedade e representam uma forma poderosa de *descolonização do imaginário*, reafirmando saberes e cosmovisões que o projeto colonial tentou apagar.

Por outro lado, o *accidental degrowth* (Nielsen, 2025) descreve a frugalidade não intencional que caracteriza a vida de muitas comunidades. São práticas como a agricultura de subsistência para autoconsumo, a partilha de alimentos ou a reparação de objetos – hábitos enraizados que, sem qualquer motivação política explícita, produzem resultados alinhados com os princípios do decrescimento. A sua importância reside precisamente no facto de melhorarem a sustentabilidade sem intenção e sem uma ligação explícita a qualquer ideologia específica. Este é o decrescimento do quotidiano, difuso e não politizado, que demonstra que modos de vida com menor intensidade material não só são possíveis, como já estão a ser vividos.

2.4. A Descolonização do Imaginário Como Projeto Comum

A verdadeira força do decrescimento reside na articulação entre estes territórios aparentemente distintos. As *nowtopias* criam os espaços de experimentação no coração das sociedades industrializadas. Os ressurgimentos defendem e revitalizam modos de vida já existentes que são ecologicamente sustentáveis. O *real-existing degrowth* descreve práticas intencionais de redução e divulgação de conceitos de decrescimento, e o *accidental degrowth* revela práticas quotidianas que, sem o saberem, já vivem os princípios de uma sociedade pós-crescimento.

No fundo, o fio condutor é um processo de descolonização. Descolonizar significa libertar o imaginário coletivo do mito do crescimento infinito e do desenvolvimento ocidental como único caminho. Significa desaprender o crescimento como única forma de organização socioeconómica para abrir espaço a outros futuros possíveis, validando os conhecimentos e as formas de organização social que o capitalismo global tentou anular (Demaria et al., 2019). Kallis et al. (2022) demonstram como o pensamento do Sul (*Southern thought*) e a condição insular no Mediterrâneo oferecem um bom exemplo para este processo.

Estas regiões são fontes de um *real-existing degrowth* profundamente enraizado na cultura e na geografia. A insularidade e a experiência mediterrânica cultivaram, uma ética da autolimitação, da suficiência e da interdependência com um ecossistema frágil, princípios que são intrínsecos ao projeto do decrescimento. Esta não é uma frugalidade imposta, mas uma sabedoria prática nascida da necessidade de viver bem, dentro de limites concretos. Esta perspectiva demonstra que o decrescimento não é uma invenção teórica exclusiva do Norte, mas uma prática vivida e um conhecimento ancestral em muitas sociedades do Sul Global.

A tarefa política, portanto, não é começar do zero. É reconhecer, valorizar e interligar estas alternativas. É transformar o *accidental* em consciente, apoiar os ressurgimentos contra a usurpação dos *commons* e expandir as *nowtopias* até que deixem de ser exceções para se tornarem a base de uma nova normalidade. O caminho para a transformação, como ilustra o Mediterrâneo, não é sonhar com um futuro idealizado, mas sim construir a partir das múltiplas e diversas realidades que, no presente, já resistem e prefiguram um mundo baseado não na acumulação, mas na vida, na suficiência partilhada e na sabedoria dos lugares.

Não será o Estado, por si só, nem o mercado, que irão apoiar genuinamente um projeto que visa a sua própria desconstrução. Será a capacidade de organização das pessoas comuns, articuladas em movimentos, fortalecidas por práticas *nowtópicas*, alinhadas com as lutas de descolonização, que poderá forçar uma reconfiguração do poder e das prioridades coletivas.

A *reimaginação da colaboração* (Nelson, 2025) e o quadro cosmolocal de Kostakis et al. (2023) podem ser uma solução para a divulgação e implementação de práticas de decrescimento. O modelo cosmolocal responde diretamente ao desafio da escala, propondo uma infraestrutura de cooperação que combina o global e o local de forma cooperativa. Nele, o conhecimento (designs de tecnologia convivial, planos de código aberto) é desenvolvido e partilhado globalmente em redes de colaboração, enquanto a produção física é relocada, adaptada às necessidades e recursos específicos de cada comunidade usando oficinas de pequena escala: “Makerspaces could also be seen as spaces for the co-production of convivial tools” (Kostakis et al., 2023, p. 2312).

O caminho não é esperar por um agente externo, mas sim tecer alianças estratégicas entre os movimentos de base, instituições públicas corajosas, sindicatos renovados e o conhecimento académico consciente. Será através destas novas arquiteturas de cooperação, que funcionam como defesa e divulgação das alternativas, que se poderá construir o poder social necessário para tornar a prática do decrescimento não apenas uma possibilidade marginal, mas o novo princípio organizador da sociedade.

Estudo de Caso: Horta do Alto da Eira

3.1. Metodologia

A ideia inicial de pesquisa para este trabalho acadêmico foi a de encontrar um projeto educativo alternativo ao sistema de ensino vigente. Influenciada pelo livro *Sociedade sem Escolas* (Illich, 1985) e André Gorz (Redclift & Woodgate, 1995), procurava um projeto cooperativo, convivial e mais próximo da natureza. A competição a que estamos sujeitos no atual sistema de ensino, deixa muito pouco espaço para o *ser* e o *pensar*, envolvendo o indivíduo desde o berço até à idade adulta num processo de educação para o individualismo que o afasta da sua essência comunitária e da sua mobilização coletiva (Apple, 2013). Parecia-me ser um bom ponto de partida para descobrir se programas alternativos de aprendizagem poderiam devolver o social à sociedade e simultaneamente repensar a nossa relação com a natureza. Através do website da Associação Regador descobri o seu programa educativo que, pela sua descrição, parecia ir ao encontro da pesquisa idealizada. Por vicissitudes relacionadas com o financiamento, o programa educativo que deveria ter tido início em abril/maio ficou por concretizar. Mas tendo já iniciado a observação participante na Horta, questionei se aquele espaço e as pessoas que o compõem poderia, por si só, ser aquilo que procurava – uma *nowtopia*, um espaço real e/ou accidental de decrescimento. Será a agricultura a rede que agrega os seus colaboradores ou algo mais? “Starting where you are provides the necessary meaningful linkages between the personal and the emotional on the one hand, and the stringent intellectual operations to come on the other.” (Lofland & Lofland, 2000, p. 15).

O objetivo deste trabalho de pesquisa foi conhecer a Associação Regador e os seus membros; o que motivou os seus fundadores a construírem este projeto e se poderíamos considerar a Horta do Alto da Eira um *laboratório* de decrescimento. Optei pelo método de pesquisa qualitativo, recolhendo os dados através de observação participante. A pesquisa começou em março de 2025. Inicialmente, apenas os fundadores tinham conhecimento da minha pesquisa, mas gradualmente e uma vez que também passei a fazer parte da Associação, fui informando os restantes membros da minha presença como observadora (Lofland & Lofland, 2000). As anotações da observação foram feitas num diário de campo, bem como as conversas informais, reflexões e notas metodológicas (Figura 3). Não tirei apontamentos durante as conversas informais, as anotações foram feitas posteriormente, depois de sair da Horta (Beaud & Weber, 2021).

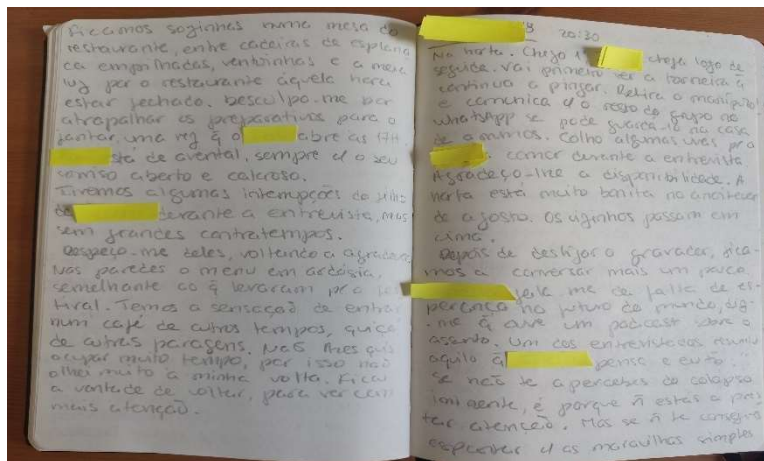


Figura 3: Diário de campo (fotografia da minha autoria)

No decorrer da pesquisa senti necessidade de aprofundar as conversas, decidindo entrevistar membros ativos e os dois fundadores da Associação. Novas questões foram surgindo sobre as motivações que os levaram a participar, como a razão porque optaram por este projeto em particular, se existiam laços afetivos ao lugar e/ou procura de formas alternativas de viver (Kallis et al., 2022). Realizei entrevistas semiestruturadas, pois não houve a intenção de proceder a um inquérito com um guião rígido, as conversas fluíram, diversas. Numa grelha de perguntas, elaborei algumas questões estruturais, abertas, que possibilitaram ligeiras variações na abordagem de acordo com o entrevistado, anotando-as no diário de campo, que utilizei durante as entrevistas: “Generally, “open-ended questions” will encourage elaboration and conversation about a topic” (Campbell & Lassiter, 2015, p. 92):

- Como soubeste da Horta?
- O que te fez ficar?
- Vives perto daqui?
- Como te sentes neste espaço? A Horta contribui para a tua qualidade de vida, o teu bem-estar?
- Conheces propostas de sistemas alternativos ao sistema capitalista, que respeitem os limites biofísicos do planeta?

Intencionalmente não perguntei a idade, ou a profissão dos entrevistados, embora no decorrer das conversas o tema tenha surgido: “não deve levar a um interrogatório sobre a identidade do seu interlocutor. Se lhe pedir sucessivamente idade, origem social, estado matrimonial, trajetória profissional, correrá o risco de fixar-se nele e impedi-lo de apresentar-se espontaneamente a você” (Beaud & Weber, 2021, p. 148).

Foram elaboradas questões diferentes para os dois fundadores da Associação Regador, tinha interesse em saber a história que nos trouxe ao presente. Perguntei-lhes diretamente se conheciam o decrescimento e se o relacionavam com o projeto. As entrevistas foram gravadas e transcritas “Não há boa entrevista aprofundada sem gravação”(Beaud & Weber, 2021, p. 137). A todos os entrevistados foi solicitado o consentimento para a gravação, foram informados sobre o objetivo do estudo e do facto da dissertação ficar armazenada num repositório público. A participação foi voluntária e foram informados que os seus dados seriam protegidos sob anonimato, podendo retirar o consentimento para o tratamento dos dados se, e quando entendessem, sem ser necessário justificar. Foi atribuída uma ou duas letras aleatórias a cada participante, preservando o seu anonimato.

Foi solicitado o consentimento para a utilização das fotografias do site da Associação Regador, bem como aos autores das fotografias que não são da minha autoria.

Para proceder à análise das entrevistas foi elaborada uma grelha (3 páginas) com os dados de 8 entrevistados, análise qualitativa, padrões e as minhas reflexões (Figura 4), (anexo A), recorrendo também a notas no diário de campo. Nas entrevistas aos dois fundadores da Associação apenas fiz anotações no diário de campo, dado o conteúdo diferenciado.

3.2. História, Organização e Funcionamento da Associação

“Uma horta no centro da cidade, que não é apenas uma horta”

(Associação Regador, 2025)

A Associação Regador foi criada em 2020 por Ma. e P.. A Horta do Alto da Eira surgiu em 2021 num terreno camarário, após um convite da Junta de Freguesia para recuperar o local. Situa-se na Freguesia da Penha de França, uma freguesia do município de Lisboa com 2,71 km² e cerca de 28 000 habitantes (EAPN - Penha de França, 2025). Encontra-se na Avenida General Roçadas perto de Sapadores, junto a uma zona de intervenção prioritária, apertada entre casas baixas de uma antiga vila operária, a Vila Cândida, e prédios amarelos com cerca de onze andares. (Figura 5). Este retângulo de terra em socalcos surpreende aqueles que passam com mais atenção: árvores, árvores de fruto, arbustos, flores, e uma videira exuberante, compõem este pequeno espaço urbano, para além da sua horta.



Figura 5: Horta do Alto da Eira (fotografia do website da Associação Regador)

Se no verão a organização do espaço não deixa dúvidas de que de uma horta se trata, no inverno, o espaço já despertou a indignação dos vizinhos pelas culturas menos ordenadas e algumas ervas que compensam a falta de flores e folhas nas árvores. P. sentiu-se obrigado a fazer uma placa onde pode ler-se: “Ervas por cortar? Não é descuido!! Estamos a alimentar as abelhas e outros insectos polinizadores. A horta agradece!” (Figura 6).



Figura 6: Placa informativa (fotografia da minha autoria)

O terreno de inclinação acentuada, era utilizado como depósito de entulho. Foram necessários vários meses e muitas mãos solidárias da comunidade, para transformarem este espaço numa horta com 10 socalcos, uma floresta, um charco, um espaço comunitário, uma casa de arrumos, uma casa de banho seca, uma estufa, uma sala de aula, uma casa na árvore e um compostor comunitário. Trinta toneladas de entulho depois e através de processos naturais de regeneração do solo, iniciou-se o plantio. O espaço conta ainda com um moinho que reaproveita o excedente das águas pluviais para rega, painéis solares que fornecem energia à cooperativa de energia Coopérnico (o consumo não justifica o armazenamento em baterias), um forno comunitário e um banco de sementes. Todos estes recursos têm como finalidade o usufruto de um espaço comum, natural, biodiverso e convivial. Um espaço de partilha de conhecimento, conversa e riso, de decisão democrática participativa e de bem-estar.

A sustentabilidade financeira da Associação é uma questão importante, as quotas não geram receitas significativas e é necessário concorrer a programas de financiamento para as despesas correntes, como a compra de materiais ou pagamento de serviços. O pouco financiamento que conseguem é cuidadosamente pensado e aplicado com vista ao progresso e futuro do projeto.

Os trabalhos na Horta acontecem aos sábados de manhã das 10h00 às 13h00 e a participação é livre, não existindo a obrigatoriedade de uma visita semanal ou de fazer algum trabalho específico, nem tão pouco se exige o pagamento de quotas. Algumas pessoas são assíduas e

comparecem quase todas as semanas, outras visitam o espaço uma única vez, outras ainda vão e vêm conforme a sua disponibilidade. Na minha perspectiva, esta liberdade de tempo encoraja a participação de quem tem vontade de *fazer* e estar próximo dos outros e da terra. Os moradores da zona passam e pedem produtos hortícolas que são oferecidos sem cobranças nem contrapartidas, esse é o espírito. Os visitantes podem apenas usufruir do espaço e aproveitar a proximidade com a natureza numa zona urbana densamente povoada e sem muitos espaços verdes.

Os dois fundadores continuam a ter um papel fundamental no projeto, Ma. trabalha em part-time coordenando contatos, atividades, aquisições de material, website, redes sociais e trabalho administrativo; P. é uma fonte inesgotável de ideias, que rapidamente quer pôr em prática com uma energia contagiante e, para isso, conta com os membros mais ativos. Num espírito de democracia participativa, somos chamados a decidir sobre todos os assuntos, acerca dos quais, muitas vezes, nunca pensámos. Apenas neste último ano, Ma. e P. consideraram ter um grupo de pessoas permanente, que participa nos trabalhos e nas atividades com assiduidade e empenho. Somos entre 10 a 15 pessoas que praticamente todos os sábados estamos na horta e contribuimos de alguma forma na maior parte dos eventos. Convidaram-nos para fazer oficialmente parte da Associação e da sua Assembleia Geral, nesse sentido, ofereceram as quotas deste primeiro ano e passamos a contribuir de forma regular nos próximos. Aliás, qualquer pessoa por sua iniciativa pode ser associada, basta preencher um formulário disponível no site. As assembleias não são regulares, a maior parte das conversas acontece durante e no final dos trabalhos. Quando há eventos discute-se de que forma podemos contribuir para a sua organização e preparação, constituem-se grupos, contribuindo cada indivíduo como pode: tempo, sabedoria e mão de obra. Aprendemos muito uns com os outros, uns sabem sobre agricultura, outros sobre carpintaria, outros ainda sobre arquitetura e construção, entre vários outros saberes.

A comunicação flui através de um grupo de WhatsApp onde se juntam aqueles que querem fazer parte da comunidade. No grupo organizam-se atividades, partilham-se fotografias e conhecimentos, dão-se sugestões, comunicam-se disponibilidades e indisponibilidades e pede-se a ajuda dos mais próximos em caso de SOS, como entrega de materiais, rega adicional, ou até mesmo desligar a água quando é denunciada uma fuga num tubo de rega.

Através do website e das redes sociais divulga-se a Horta do Alto da Eira ao mundo. Com recurso a imagens e pictogramas, o website conta a história da Horta, as funções dos seus vários espaços, faz a divulgação de atividades e da programação cultural e apela à participação. O design é um espelho da filosofia da Associação: “Um espaço para plantar comunidade, descobrir a natureza, conviver, fazer, aprender, brincar”. (*Associação Regador, 2025*).

A Associação vai estabelecendo várias parcerias de acordo com os projetos, solicitações e necessidades. Por exemplo, tem uma parceria com alguns carpinteiros da zona para o fornecimento de serradura e pequenos pedaços de madeira.

No final de abril surgiu o Coro Regador e um novo grupo de pessoas juntou-se à comunidade, para além dos participantes habituais. Há quem cultive e não cante, quem cante e não cultive e ainda, como diz a nossa maestrina, quem cante e cultive ao mesmo tempo. (Figura 7).



Figura 7: Instrumentos do Coro Regador (fotografia do website da Associação Regador)

O tempo da pesquisa foi o tempo de um ciclo, do plantio das culturas de verão ao plantio das culturas de inverno. Assisti ao crescer da comunidade, aos laços que se criaram entre os participantes durante este período, principalmente na preparação de eventos mais exigentes como o Festival Regador.

3.3. Do Plantio de Primavera ao Plantio de Outono: Observação Participante

3.3.1. Boas Vindas: Entrada no Terreno

Decidi iniciar a pesquisa num sábado de manhã em março. O convite de aparecer aos sábados (no site da Associação) pareceu-me a oportunidade ideal para conhecer o espaço e as pessoas, na altura ainda focada no programa educativo.

Nessa manhã ensolarada, Ma. começava a visita guiada em inglês e tinha como única participante uma investigadora japonesa. Juntei-me e logo depois chegou mais um interessado. Enquanto Ma. nos explicava os vários recantos e como tinha surgido a Horta naquele enclave rodeado de prédios, foram chegando voluntários que depois dos bons dias começaram a trabalhar. Vizinhos foram passando e pedindo produtos da horta: “*Tem lúcia-lima?*”, Ma. arrancou uma perna do arbusto que fica perto da vedação e entregou à vizinha que passava. Os voluntários não levaram produtos da horta, apenas coordenaram os trabalhos com Ma. e foram conversando enquanto os executavam. Por entre culturas de inverno, muitas favas, acelgas, couves variadas e alfaces, Ma. conquistou-nos pela sua simpatia e abertura e, no meu caso, demonstrando total disponibilidade para que efetuasse a pesquisa de terreno no local. Decidi nesse dia começar a frequentar a Horta. Penso que esta recepção calorosa e sem contrapartidas seja parte do sucesso da participação voluntária. P. também recebe os visitantes de forma calorosa, explicando com grande detalhe todos os recantos e atividades do espaço. Efetivamente, qualquer um de nós pode efetuar a visita. Aconteceu-me no fim de semana da Páscoa. Quando cheguei, apenas duas jovens italianas estavam na Horta e já de saída. Ma. e P. tinham avisado que não estariam disponíveis, assim como a maior parte dos membros. Decidi que poderia fazer alguns trabalhos mais simples que não precisassem de orientação. Enquanto apanhava favas, apareceram alguns visitantes – um casal com um filho de cerca de 8 anos e outro menino da mesma idade com a mãe. Apanhada desprevenida, e com pouco tempo de experiência, expliquei-lhes a situação. No fim de semana da Páscoa, Natal e Ano Novo (informação no site) a Horta fecha. Apesar do livre acesso, existem dois pequenos portões de madeira com cadeado. A entrada faz-se pelo portão no nível inferior e toda a comunidade conhece o código, dos participantes aos vizinhos, mas nestes dias festivos não está ninguém para mostrar o espaço a novos visitantes. Descrevo o projeto o melhor que consigo e incentivo-os a colherem favas e acelgas e a levarem algumas para casa, explico que depois de colher os vegetais colocamos numa cesta à entrada para serem distribuídos pela vizinhança (Figura 8). O casal e o seu filho D. passaram a visitar o espaço com regularidade, D. é uma criança muito interessada e curiosa. Para além de avidamente procurar informação, também partilha aquilo que sabe, todas as suas experiências relacionadas com a agricultura e construções, bem como conhecimentos que adquire na escola.

Os membros que chegaram à Horta através dos meios de divulgação da Associação, mencionaram que o primeiro contacto com as pessoas e o espaço foram importantes para regressarem:



Figura 8: Cesta de legumes da Horta (fotografia da autoria de In.)

“Vim visitar num sábado, estava bastante cheio, estranhamente (risos) Nunca mais vi um sábado tão cheio, não (risos). Mas há muitos sábados que não está quase ninguém e nesse tava. E depois falei com a C.: “O que é que eu posso fazer?” “Ahh, tira aqui” estávamos a tirar, a fazer um novo plantio, estávamos a arrancar as coisas. E depois falei com a Ma., ela ficou com o meu número e depois voltei, só. Fui voltando sempre, sempre, sempre.” (I.)

“Acho que gostei muito da energia das pessoas e da abertura das pessoas que conheci nos primeiros dias. Acho que foi principalmente o P. e a Ma. que conheci mais. E vi uma grande abertura para pessoas novas. O que nem sempre acontece quando chegas a grupos que já estão formados, nem sempre sentes muito o espaço para entrar (...).” (T.)

“Porque, como trabalho em hortas, eu até tenho outras hortas na cidade. Mas não tem esta conveniência de estar aqui tão perto. E as pessoas, claro, que foram sempre super acolhedoras. E que têm muita energia. Que querem fazer muitas coisas. E isso agrada-me.” (In.)

“A possibilidade de encontrar outras pessoas que logo à partida me pareceu que tinham uma visão mais comum com a minha de forma de estar. De ver a comunidade, de ver a necessidade de uma participação ativa.” (A.)

3.3.2. *Commoning*: Cuidar da Comunidade

“*Commoning* (from Latin, *com-munus* – ‘collaborative commitment’) refers to the social practice of caring for, making use of and reproducing among equals, resources that are held in common – be it a plot of land, a community-supported agricultural project, an intentional community, a communal housing project, a social movement, an open-source item of software or hardware, and so on.”

(Nelson, 2025, p. 183)

O gerir e fazer em conjunto são práticas cada vez mais distantes na sociedade industrializada. O resultado deste individualismo induzido foi, por um lado a terciarização de serviços, por outro a necessidade constante de entretenimento para colmatar a falta que a comunidade faz ao humano. Os saberes que antes eram partilhados, ficaram como reféns da especialização, fechados em classes mais ou menos valorizadas. Nas terras comunais do Alto da Eira, o pensar e fazer em conjunto, desde a prática agrícola à organização de eventos, é essencial para a coesão e bem-estar dos participantes. A maior parte das estruturas já existia quando cheguei, mas pude vivenciar o seu processo coletivo de construção através da escuta e transcrição de algumas entrevistas e assistindo ao documentário sobre a Horta. Durante a pesquisa assisti à reconstrução do forno a lenha, ao início da construção do novo compostor, assim como à preparação e organização do Festival Regador que ocorre em junho durante a celebração lisboeta do Santo António, entre outros eventos.

Plantio de Primavera:

Agendado para dia 12 de abril, o plantio de primavera já tinha tido alguma preparação nas semanas anteriores. Num sábado de março, chovia torrencialmente, mas Ma. e C. teimavam em fazer sementeiras, carregando as sementes para a estufa debaixo de um chapéu de chuva. Nos sábados que se seguiram foram-se arrancando ervas e as colheitas de inverno, deixando apenas algumas favas.

No dia do plantio felizmente estava sol, tímido, mas presente. Agendámos uma conversa com a Rede para o Decrescimento, de modo a que a Rede conhecesse o projeto e falasse um pouco sobre o tema. Dada a convergência de princípios e ideias, a conversa ter-se-ia prolongado durante todo o dia, não tivéssemos uma agenda a cumprir. Cooperantes e membros da Rede ajudaram na adubagem da terra com estrume, serradura vermelha (padauk/kambala) e palha. Espalhámos a mistura nos socalcos e iniciámos o plantio: tomate, curgete, beringela, pimento, abóbora e no final cobrimos com palha. Semeámos milho e feijão junto ao muro. Converso um pouco com V., uma jovem italiana da Sicília que está a fazer o mestrado em Lisboa no Instituto de Agronomia. Nos últimos anos tem vivido em Turim, mas depois de terminar o mestrado, quer regressar à sua terra natal e iniciar uma vida alinhada com os princípios de suficiência, cooperação e partilha de recursos, que identifica na Horta e no decrescimento. O objetivo é formar uma comunidade e fazer algo pela sua terra. É uma pessoa com imensa energia, bastante dedicada e curiosa. Terminámos as tarefas, e a conversa continuou num almoço conjunto.

Durante os meses de abril e maio foram sendo propostas e discutidas novas culturas. In. propôs consolda, erva utilizada como biofertilizante e cobertura de solo. C. fala nas suas propriedades analgésicas. P. não quer capuchinhas, alega que invadem a horta por completo. In. defende que, controladas, são benéficas e as flores comestíveis. Ro. concorda, levou várias para o restaurante, tendo a sua ação contribuído para o controle da propagação. Vários destes debates e ideias vão surgindo ao longo das semanas, ao vivo e através do chat.

Um dos contratempos em abrir as portas a pessoas inexperientes nas lides do campo são os danos colaterais. Por exemplo, na apanha de ervas daninhas, pouco depois do plantio, também se foram algumas culturas. Houve necessidades de replantar alguns socalcos.

Festival Regador:

Este foi o terceiro ano do Festival Regador, teve lugar entre 12 e 15 de junho, uma mistura de arraial e celebração do solstício de verão. Os preparativos começaram em abril. Ma., P. e os colaboradores mais antigos sabiam o que era necessário: decoração do espaço e programação para os quatro dias: parcerias, oficinas, conversas, mercado, eventos culturais, venda de comida e bebida. Pediram-nos sugestões. As conversas iniciaram-se durante os trabalhos na Horta e através do grupo de WhatsApp. Ma. pediu-nos para formar equipas de voluntários para os dias do festival e foi efetuada uma sondagem sobre a disponibilidade dos membros através do chat do grupo e organizado um mapa de pessoal.

Cerca de nove pessoas ofereceram-se como voluntárias para montagem, desmontagem, e permanência nos stands de venda de bebidas. Outras disponibilizaram-se para passagem de música, concertos e venda de comida. Ma. e P. disseram-nos que não conseguindo patrocínios, as vendas teriam de cobrir as despesas. Para mim foi uma novidade, nunca tinha estado nos bastidores de um festival. Percebi que Ma. se multiplicava em contactos, P. em ideias e nós no que podíamos. No dia 31 de maio iniciámos as decorações, algumas reaproveitadas de anos anteriores. Consistiram em pequenos pedaços de madeira, restos das várias construções (todas as estruturas são em madeira) e pequenos pedaços de tecido de antigas peças de vestuário ou de trabalhos manuais. Cheguei de manhã e já tinham iniciado os trabalhos na sala de aula, uma sala ampla, de madeira, com um quadro de ardósia, giz e apagador. Tem bancos corridos ao longo daquilo que podemos interpretar como paredes. É aberta, ainda não tem janelas e tem um telhado transparente em acrílico, coberto por videira (no verão) e um limoeiro. Cortavam-se tecidos e pintavam-se os pequenos pedaços de madeira com temas alusivos à Horta: um moinho, um caracol, legumes variados, sol, etc. O filho de Ma., com sete anos, deu asas à imaginação e fez desenhos muito bonitos. Fomos dando sugestões uns aos outros e à medida que mais pessoas se foram juntando, os grupos de trabalho estenderam-se ao espaço exterior à Horta. Em frente, à entrada, há um pequeno largo com mesas e cadeiras de madeira sob três grandes árvores e rodeado por um pequeno muro. Dividimo-nos em dois grupos, um com os tecidos e outro com a madeira. Foi muito divertido e diferente dos trabalhos que até então tínhamos executado naquele espaço, uma oportunidade para nos conhecermos um pouco melhor. Por exemplo, sabendo que ando sempre com um keffieh, M. pintou um pedaço de madeira com a bandeira da Palestina. Depois, penduraram-se os enfeites em cordas e as cordas amarraram-se nas cercas, nas casas, nas árvores. O teto da Horta encheu-se de cores. (Figura 9).

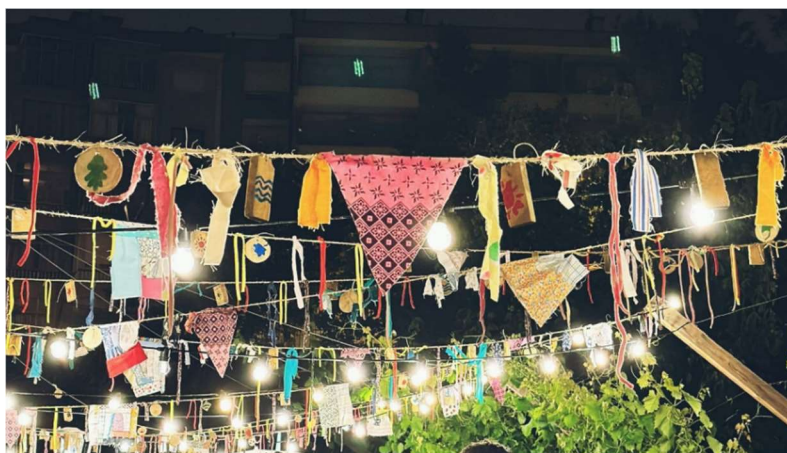


Figura 9: Festival Regador (fotografia do website da Associação Regador)

Mais perto do evento, vários materiais foram sendo entregues e, sempre que necessário, Ma. ia pedindo se estávamos disponíveis para os receber. Há sempre alguém que consegue. Como prémio de assiduidade e confiança, recebo a chave da arrecadação.

No fim de semana seguinte ficou combinado arranjar a horta para receber os visitantes, limpar as ervas, proteger algumas culturas e libertar o largo debaixo da videira para montar estruturas.

Chego no dia 12 com vontade de aprender, participar e com pedidos de última hora que tinham ficado esquecidos. Montámos as luzes, as bancas, os barris de cerveja, distribuímos tarefas e a novidade este ano foi: as bifanas do P.. Muito bem-dispostas, R. e M. fizeram-lhe um cartaz .

Ro. deu um contributo bastante significativo, faz parte dos membros mais assíduos e é proprietária de um restaurante. Sem ela e os seus companheiros de trabalho, teria sido muito mais difícil gerir toda a logística, desde a ajuda com fornecedores ao ensinar de *como tirar uma imperial*, Ro. foi incansável, sempre disponível e com um sorriso. Esteve a servir petiscos no festival, fez demonstrações de comida saudável, aproveitamento de recursos de forma a evitar o desperdício alimentar, entre outras contribuições. Para além de Ma. e P., eu, A., V., T. I., L., M., R. e Lo. estivemos a servir bebidas, receber pagamentos e montámos e desmontámos o material. O. e In. foram os DJs residentes, denominados *Prata da Casa* (atividade que costumam fazer fora da Horta) e I. deu um bonito concerto. D., o menino que também faz parte da comunidade regador, quis aprender a tirar imperiais e esteve connosco até se ir embora, oferecendo cerejas a quem se dirigiu à banca.

A beleza das variações de luminosidade ao longo do dia no Alto da Eira, trouxeram-me memórias de infância no espaço rural da casa da minha avó, onde a comunidade se juntava na eira para conversas prolongadas enquanto descascava milho. Um tempo lento, que raramente temos oportunidade de apreciar na correria da cidade.

O Festival foi muito participado, não só na noite de Santo António, como também nos restantes dias. O objetivo: “o papel das cidades no caminho para uma vida mais solidária e “verde”, e a urgência de pensar (e concretizar) um presente e futuros mais justos e ecológicos.”¹⁰ (*Associação Regador*, 2025).

¹⁰ Festival Regador – 12-15Jun’25, na Horta Alto da Eira – Regador

Várias oficinas, como por exemplo, a utilização de fornos solares, foram ao encontro de práticas ecológicas, alternativas e pouco conhecidas da maioria das pessoas. Tivemos também um mercado de produtos alimentares, sementes e artesanato e uma conversa com os candidatos com representação na Assembleia Municipal de Lisboa, sobre as propostas relacionadas com a sustentabilidade que iriam apresentar nas eleições autárquicas. Uma oportunidade para a população perceber e questionar os representantes locais sobre políticas e o futuro.

A intenção do festival, além da celebração da Associação Regador é criar redes e comunidade, divulgando a noção de coletivo e resiliência, através de propostas alternativas ao consumo forçado e compulsivo.

Dentro da nossa pequena comunidade, consolidámos aprendizagens à medida que os dias foram passando e foi com elas que construímos laços. Sentimos que estes quatro dias foram importantes para continuarmos juntos.

“Ana: So, what made you stay was like a sense of community? Of family? Or...

V.: Yes, it was easy. This is also the possibility. Yes, also during the Arraial. (...) things that made me feel like in a family;”

“Porque me emocionam muito estas coisas, me emocionam muito ver isto. Podermos conviver pessoas também... No dia do final do festival também estávamos a falar de todos temos backgrounds tão diferentes, tipo... seja do que fazemos na vida, do que foi o nosso percurso, de onde viemos, mas há esta coisa em comum que não sei se dá para pôr nome, que acho que é o facto de estarmos uns pelos outros. E é muito bonito.” (Ro.)

“Então, foi divertido e gostei muito da energia que se criou aqui. Ou seja, eu não iria para um arraial no meio da Alfama, seguramente, mas aqui criou-se uma energia muito boa, acho que trouxe pessoas muito interessantes também para ver o arraial. E gostei da dinâmica entre as pessoas da associação. Acho que, lá está, foi aquele momento colaborativo, mas também de criar laços com as pessoas que estavam aqui”. (T.)

No último dia do festival organizou-se um jantar comunitário e o Coro Regador fez a sua primeira apresentação.

Dia 11 de julho Ma. pediu-nos para fazermos um balanço do festival e falar sobre os próximos projetos, para alguns de nós foi a primeira participação numa assembleia geral.

O forno e o jantar de V:

O forno original estava rachado e a perder calor, através do chat do grupo, P. comentou sobre a necessidade de o reparar. Combinámos fazê-lo no dia 26 de abril. Foi um dia animado, com muita gente na horta, uma família francesa estava de visita. Arrancámos ervas, colocámos galhos no caminho junto à vedação (os galhos fertilizam e compactam o solo, fazendo um trilho). Para reparar o forno, tivemos de colocar barro no seu interior para tapar as fendas. Somos cerca de 10 pessoas a desfazer barro e a amassar. Colocámos chapéus de sol junto ao forno para conseguirmos trabalhar. Estávamos entusiasmados em aprender algo novo e contribuir para a comunidade. S. ensina-nos a amassar o barro, lentamente, pedaços pequenos (como uma bolacha), com água. Deixámos o barro dentro de sacos para usar posteriormente. Nas semanas seguintes iniciámos o processo de reparação, colocando o barro no interior do forno. Ainda não tínhamos completado a tarefa quando, no festival, a brincadeira de algumas crianças acabou por destruí-lo. Não se aperceberam do que se tratava e transformaram-no em pequenos pedaços de barro. A função comunitária do forno tornou o assunto da reparação prioritário. Sugeriu-se comprar um já pronto, o anterior tinha tido vários problemas de isolamento e tinha-se degradado rapidamente. Havia vozes dissonantes e com vontade de pôr mãos à obra. Ma. lembrou que não tínhamos orçamento para grandes gastos ou falhas, mas Il. e O. decidiram fazê-lo. Il. conhece os materiais, O. também tem experiência e gosta deste tipo de desafios. Mais pessoas se juntaram à tarefa e no final de junho já tinham decidido quais os materiais, feito a encomenda e iniciaram os trabalhos. Tínhamos um prazo, V. regressava a Itália no final do mês de julho e queríamos fazer-lhe um jantar de despedida com pizza no forno novo. Foi uma obra bastante participada, quer pelo interesse na construção, quer pela urgência na sua execução. Os trabalhos na horta continuaram, mas o forno teve papel de destaque durante o mês de julho. Dia 25 estava pronto (apenas faltava o acabamento e a decoração) e o jantar comunitário com ingredientes da horta e contributos de todos foi um sucesso (Figura 10 e 11). Todos experimentámos cozer pizzas no forno novo, V. tinha feito dois tabuleiros de massa de pizza.



Figura 10: O forno



Figura 11: O jantar

(fotografias da autoria de Ro.)

Estava visivelmente comovida e com pena de partir:

“The stuff of the oven... Maybe for me is... Make me cry because... (...) It's spectacular! And it was like... We have to build the oven so we can have a pizza party. And it was like pizza, Italia. And then I was... I'm going to leave and we are going to use for the first time the oven for my leaving...” (V.)

Durante a entrevista V. falou na importância deste projeto:

“This idea of what material to use. Also have a look to be more sustainable, sustentável, also with the material. And I think also to use it in a communitarian way. All the projects that Ma. have proposed during the reunion, also the others, are so... include also the oven, are so interesting and really thought that the people here around. I think that the oven could create a... connection, a call.

The bread, and in some way, there is also a connection with the alimentation. (...) It's really important, no?” (V.)

I. também considera que o saber fazer tem um papel relevante na sua vida:

“(...) pôr as mãos à obra, que é uma coisa que falta muito também, não pensar, esfregar janelas, e fazer o forno.” (I.)

Posteriormente, visionei o documentário sobre a Horta, *Regar o Alto da Eira* e a construção do primeiro forno. Também foi bastante participada e celebrada. Na narrativa, Ma. descreve o tempo em que:

“A vida nas aldeias girava em torno de um centro, quase sempre um forno. Lugar de calor e alimento que reunia a comunidade. Está na altura de fazermos o mesmo nas cidades. (...) Para isso, construímos um forno comunitário, serve para cozer pão, fazer bons assados, aquecer as mãos ou simplesmente para lugar de encontro e reunião.”

Adquirindo conhecimentos ancestrais e aprendendo uns com os outros, libertamo-nos da megamáquina (Illich, 1976) o que nos traz um sentimento de autonomia, liberdade e realização. As novas técnicas são sempre bem-vindas, mas de uma forma consciente, sem pressões relacionadas com o tempo ou a produtividade. Apesar do prazo imposto pela partida de V., optou-se pelo *fazer* lento em vez do *comprar* rápido.

O espírito do decrescimento está nos antípodas da busca obsessiva de economias de todo o género e da ideologia neoliberal subjacente com as suas palavras de ordem: eficácia, performance, excelência, rentabilidade a curto prazo, redução dos custos, flexibilidade, rentabilidade dos investimentos, etc., cujo resultado é a destruição do tecido social. (Latouche, 2020, p. 79).

As galinhas e o compostor, reciclagem natural:

O compostor tem gerado polémica. É uma estrutura gigante situada no início dos socalcos, onde toda a comunidade que reside à volta da Horta (e mostrou interesse em participar), vai deixando matéria orgânica. Esse composto é depois utilizado para adubar a horta, mas devido à sua dimensão, já ganhou vida própria. Cresceram plantas, desde ervas daninhas a abóboras, e tornou-se difícil de controlar. Estando no largo e à entrada da horta foi impossível ignorá-lo, tendo sido objeto de reflexão conjunta. O que fazer com o compostor?

A primeira ideia veio do P., sugeriu substituí-lo por um galinheiro. Estava confiante de que seria a melhor solução, a adubagem com o estrume proveniente das galinhas seria mais eficiente. Mas a comunidade regador não concordou. Várias pessoas começaram a argumentar sobre a segurança, bem-estar e alimentação das galinhas, quem trataria delas durante a semana, ficariam sempre presas? E se não ficassem, correriam o risco de ir parar à panela de alguém com apetite por saciar? Esta divertida polémica durou alguns dias até que P. e um ou outro apoiante se renderam aos argumentos. Foi interessante assistir à discussão dos prós e contras e à aceitação da decisão comunitária sem ressentimentos e com genuína vontade de contribuir com ideias que pudessem desenvolver o projeto. Um dos argumentos de peso foi o papel comunitário e pedagógico do compostor e da circularidade de alimentos/matéria orgânica defendido por A. e In.

“Ao mesmo tempo, as substâncias orgânicas contidas nos produtos da agricultura consumidos na cidade tornam-se resíduos incômodos que não voltam mais aos solos que os produziram, embora estes precisassem bastante deles.” (Latouche, 2006, p. 210).

Na entrevista, M. falou sobre o compostor e as dinâmicas de grupo:

“(...) fazendo parte de um projeto destes, temos que gerir também as nossas maneiras de ser. Por exemplo, há uma luta e eu estou sempre... a olhar para aquele compostor e irrita-me que aquilo esteja naquele estado deplorável, porque acho que é uma coisa muito importante. (...) mas faz tudo parte da dinâmica de fazer parte de um ecossistema, não é?” (M.)

Em setembro, P. iniciou a construção do novo compostor, entre o bosque e as escadas que o separam dos socacos, no entanto, a sua localização foi posteriormente discutida, por exemplo: se por se situar num sítio de acesso menos fácil, impediria a utilização por pessoas com dificuldade de locomoção? O que fazer com o antigo compostor e com a matéria orgânica que nele se encontra? Como construir o novo, de modo a não vir a ter os mesmos problemas? O processo ainda está a decorrer e lentamente e, ao ritmo da Horta, vai tomando forma.

O Coro Regador:

O coro iniciou a sua atividade no dia do apagão na Península Ibérica, dia 28 de abril. Apesar da falha nas comunicações, todos sabíamos que devíamos estar na Horta à hora marcada, e assim foi.

Num silêncio invulgar na cidade, pela primeira vez cantámos em conjunto e foi um momento especial para todos. Muito timidamente confessávamos não ter experiência e não saber cantar, mas pouco a pouco começámos a coordenar as vozes e a cantar como um coro.

Também este projeto começou com uma conversa, entre I. e P.:

“Sim, foi mesmo à P., foi “Ó I., tu és da música, não és? Queres fazer um coro?” E eu, eh pá, por acaso sim, porque por acaso era mesmo um sonho para mim.” (I.)

Éramos cerca de 10 pessoas, 8 mulheres e 2 homens. I., a nossa maestrina, trouxe para o ensaio três canções relacionadas com a agricultura: Maçãzinha, Desfolhada e Regador, conhecida da maioria. Todas as semanas temos ensaios e, em círculo, fazemos o aquecimento e cantamos, cada vez com mais participantes. Aos poucos, as vozes, os cânones e os arranjos vão ficando mais elaborados. Temos um imenso gosto em participar e o facto de não ser exigida nenhuma excelência contribui para o sucesso. Cada um canta como sabe e apesar de não nos conhecermos bem, estamos próximos, com gosto por partilhar aquele momento. I. fez pequenos esquemas no seu caderno sobre como nos devemos organizar e gosta de experimentar, acrescentando sempre mais qualquer coisa ao ensaio anterior.

Somos incentivados por I. a começar todos ao mesmo tempo, sem aviso, apenas com troca de olhares e de cumplicidade, treinando o espírito coletivo e a nossa coordenação como grupo. Deixamos a *Regador* para último lugar. Propôs fazermos as nossas próprias quadras, ideia que foi aceite com bastante entusiasmo, começaram a surgir versos e sugestões de todos os cantos. Pedimos ao P. para elencar todas as espécies da horta, plantas, árvores, hortícolas, de forma a encontrarmos temas e rimas, ele aceitou o desafio.

O cantar e a agricultura sempre andaram juntos. Quando questionámos I. sobre a origem das canções, respondeu-nos que a mesma letra é comum a várias regiões, por vezes muda um pouco a melodia. No fundo, são de todo o país, moveram-se ao ritmo das colheitas e da necessidade da mão de obra.

No primeiro dia, a vizinha J. estava a cozinhar as favas da horta para nos levar o petisco, quando ficou sem eletricidade. Levou-as na semana seguinte, acompanhadas de pão alentejano. Não queria fazer parte do coro, mas acabou por ceder aos pedidos e canta com muita alegria. Costuma ajudar na horta com empenho e saber, tem muita experiência de vida e de cultivo.

O coro foi uma novidade para a vizinhança que não ficou indiferente. Um vizinho costuma ficar no gradeamento por cima da horta a dizer ao P. que não sabe cantar, em tom de brincadeira. Chamamo-lo para cantar connosco, mas teima em não aceitar. Certo dia uma vizinha passou por nós e ficou a cantar connosco. Disse-nos que costuma cantar fados e propôs uma noite de fados na horta, disse-nos que ia tentar convencer os músicos a troco de um jantar. Alguns vizinhos mais jovens passam e fazem comentários, os mais velhos gostam de parar e ficar a ouvir. São sempre convidados a participar.

Na entrevista, A. falou sobre a importância do coro na construção da comunidade:

“O coro, para mim, faz muito sentido, independentemente do que é que se quer fazer com o coro. Para mim, mais do que pensar em fazer apresentações com o coro, são os elos que se criam num espaço que é o círculo. E esse círculo que acontece com o coro, que acontece com as danças tradicionais, que acontece num momento de uma conversa, de uma partilha. Pá, e pensar pessoas em círculo é um elemento muito forte para a construção e desenvolvimento social e da comunidade. (...) Se há um lado a crescer, meio de, sei lá, de coisas que parece... meio de disrupção e desconexão, é importante nós conseguirmos fortalecer também o outro lado, da conexão. E acho que acontece pela comunidade, pelo círculo, pelo canto, pelas artes, pelo tear (sorri e aponta para um tear que vai ser utilizado num evento), pelos bordados, por todas essas ferramentas (...).” (A.)

E Ro. mencionou a intergeracionalidade e o facto de a aproximar ao lugar onde decidiu viver:

“(...) e então eu vou e já se vê, e acabou por ser um espaço também que, outra vez, reconecta com isto de atravessar todas as faixas etárias, do facto de ligar-me também à cultura portuguesa (...) E o coro também sinto que me recupera, por um lado, uma conexão com este lugar onde eu vivo, que me traz mais, outra vez, este espaço em que há muitas faixas etárias diferentes, que é sempre super enriquecedor (...)”

O coro é gratuito, I. não quis que fosse uma atividade remunerada, para ela, é um espaço de experimentação, liberdade e comunidade. Um momento de bem-estar. Para nós também.

A casa de banho seca – novidade ancestral:

“Para além disso, os nossos lixos, incluindo, a longo prazo, os próprios excrementos, devem regressar à terra como fertilizantes, comida para animais ou adubo.”

(Latouche, 2020, p. 69)

A casa de banho seca foi para mim uma novidade. Embora conhecesse o conceito, nunca tinha usado um wc sem água, canalização ou esgotos. Apenas se utilizam pequenos pedaços de madeira e serradura fornecidos pelos carpinteiros da zona que neutralizam o odor e ajudam no processo de decomposição, transformando os nossos resíduos em composto para o bosque da Horta. O transporte da matéria orgânica para o bosque não será a tarefa mais desejada de executar, pois nesta parte do mundo não estamos habituados a tratar diretamente os nossos próprios resíduos.

A divertida descrição de R. sobre a construção, reflexão e constrangimentos da casa de banho, enquanto filmavam um documentário:

“(...) Todo esse processo, primeiro eles tinham só a sanita, depois construíram o sítio para pôr a sanita (...) E toda a reflexão sobre esse assunto. (...) E eles estavam a tentar decidir que tipo de coisa é que queriam usar, e os prós e contras daquilo (...) Durante um período eles tinham a sanita dentro da casa. (risos) (...) E então estavam sempre a tirar sanita, põe a sanita, aquilo era uma desgraça!” (R.)

A solução mais óbvia teria sido uma casa de banho convencional, mas esta opção foi pensada em conjunto, de forma a possibilitar o reaproveitamento de todo o desperdício e ainda contribuir para a fertilização do solo do bosque.

A Horta e o Bairro:

Como já foi mencionado, a Horta situa-se junto a uma zona de intervenção prioritária. Rodeada de edifícios, está também rodeada de vizinhos. Aos sábados de manhã vários são os que passam para pedir, ou simplesmente levar os legumes que são deixados à entrada. No início, tinha idealizado uma maior participação das pessoas do bairro. P. deixa-nos o seu ponto de vista:

“A parte social, mudou um pouco. Sendo que nós também nunca quisemos que a horta fosse um conceito paternalista de inclusão social para aqueles que vivem no bairro. A inclusão social é para toda a gente. Isso é que é o conceito de inclusão social. Não é só porque alguém vive no bairro que tem que gostar de hortas” (P.).

R. e M. também têm refletido sobre o assunto:

“Sim, aliás, uma das coisas que nós temos andado a discutir com eles é isso. É que a horta devia ser mais horta e a horta tem que ganhar novamente, tem que ir buscar outra vez mais estas pessoas daqui do bairro. Não se pode deixar ficar... tem que conseguir chamá-los outra vez. Não pode perdê-los. Não pode fazer com que eles sintam que de repente são aqui uns... Mas o que faz com que as pessoas se juntem ou se afastem também tem a ver com esta coisa de o que é que eles veem, o que é que eles percebem, o que é que eles entendem que as coisas são.” (R.)

A reflexão levou a uma iniciativa:

“ Nós andávamos a tentar fazer jantares comunitários. Aliás, foi assim que nasceu aquele jantar comunitário do Arraial.” (M.)

No documentário sobre a Horta e no primeiro festival Regador, vi rostos felizes que não conheço a participar com entusiasmo na reconstrução do Alto da Eira. Conversei com Ma. sobre o assunto. Na sua opinião, a novidade despertou-lhes a curiosidade. Alguns vizinhos estiveram mais envolvidos no início, na construção. No entanto, e embora não participem nos trabalhos, Ma. diz que vão participando de outras formas, vigiando o local, recolhendo legumes, falando com quem está a trabalhar ou juntando-se às conversas. Vêm alimentar os gatos residentes e contam-nos histórias do bairro. Ma. também nota que a população tem vindo a envelhecer e ressalva que o projeto é para toda a cidade e não só para o bairro em particular.

O plantio de outono:

Durante os meses de junho, julho e agosto fomos colhendo os produtos plantados e semeados. Este ano a horta produziu menos, de acordo com os colaboradores mais antigos. Um dos assuntos debatidos foi se as alterações climáticas estão a ter repercussões ao nível da produção e se a época de plantio deve ser alterada. Há quem argumente que devemos estar mais presentes durante a semana, a suspensão do programa educativo deixou a horta um pouco mais só:

“(...) Mesmo a produtividade da horta este ano. Eu acho que a horta esteve um bocadinho mais descurada por falta desse, desse projeto. Porque o facto de ter cá pessoas todos os dias obrigava a que houvesse mais essa... Por exemplo, a estufa. Eu acho que a estufa ficou um bocado ao abandono.” (R.)

A escassez não foi transversal a todas as culturas, os pepinos e as abóboras proliferaram pelo espaço. Mas o milho e o feijão, as alfaces e as beringelas, nem tanto. Nem curgete. Os girassóis cresceram, mas com poucas sementes (Figura 12). O resultado tem gerado reflexão e partilha de preocupações:

“(...) Acho que talvez pensarmos melhor nos vegetais que estamos a plantar e a combiná-los de melhor maneira.” (T.)

“Às vezes também acho que as sementeiras não estão feitas da melhor maneira.” (M.)



Figura 12: Os girassóis da Horta (fotografia da autoria de T.)

Especula-se sobre o calor e se a rega automática deve ser ajustada. Revezámo-nos durante a semana para a rega adicional nos dias mais quentes. Apesar de tudo, conseguimos angariar algumas sementes para o próximo plantio de primavera. Em agosto, muitos de nós estiveram de férias, embora todas as semanas o essencial tivesse sido acautelado. Mesmo assim, muita erva daninha cresceu, uma erva rasteira e difícil de arrancar. Trabalhar debaixo do sol de agosto é duro, tivemos de fazer pequenas pausas à sombra, aproveitando para conversar.

Dia 16 de agosto começámos a retirar as plantas que já estavam secas, como o girassol e o milho, trabalho que só terminou no final do mês. S. reparou que por acidente arrancou um milho ainda verde, decidiu replantá-lo. J. riu-se e disse-lhe que já não volta a crescer: *“O milho semeia-se, não se planta!”* S. não esmoreceu, retorquiu com um sorriso que iria experimentar *“afinal o humano que descobriu a roda também experimentou”*. Algumas vizinhas passaram para levar legumes. J. quis ficar com as abóboras, decidiu fazer doce para o pessoal da comunidade Regador.

No final regámos o bosque e enchemos os vasos. Em cada socalco da horta está enterrado um grande vaso de barro que ajuda na retenção da água da chuva e serve de bebedouro aos insetos polinizadores.

Com a chegada de P., conversámos sobre o novo plantio e novos projetos. As propostas dos legumes a plantar seguem pelo chat. Vários trabalhos antecederam o plantio: limpámos o terreno, adubámos com estrume, iniciou-se a construção do novo compostor, o forno ainda em acabamentos, limpámos e arrumámos a pequena arrecadação de madeira.

Iniciou-se o plantio em setembro com algumas das sementes que foram guardadas na primavera, as mudas chegam-nos pelas mãos de In. Sementes de favas e ervilhas, plantio de couves de todos os tipos, alfaces, acelgas, beterrabas e muitos outros legumes, são distribuídos pelos 10 socalcos. Algumas flores para os insetos e para embelezar o espaço – amores perfeitos e calêndulas. Fechamos um ciclo.

Muitas conversas e atividades ficaram por descrever, a Horta do Alto da Eira é um local rico em atividades e histórias. *“Um lugar de convívio cultural e social que aproxima as pessoas. Um lugar que alimenta corpo e espírito”* nas palavras de Ma.

3.4. Análise das Conversas e Entrevistas

As conversas informais que fui travando ao longo dos meses, demonstraram que havia espaço para aprofundar a pesquisa e responder às questões de partida: A comunidade Regador pode ser considerada um laboratório de decrescimento? Qual a motivação dos seus membros para ficar e fazer parte do projeto?

Centrei as conversas e entrevistas em torno de quatro linhas gerais: i) Motivação para integrar a Horta; ii) Experiência e bem-estar no espaço; iii) Perspetivas sobre a sociedade e possibilidade de alternativas; iv) Proximidade e padrões de adesão.

Pela relevância do programa educativo irei mencioná-lo neste subcapítulo. Foram colocadas questões a alguns entrevistados sobre o tema e quase todos os que assistiram e/ou participaram descreveram-no com entusiasmo.

O programa educativo – o programa por alocar:

Com o nome de *A Horta é uma Escola*, o programa educativo da Associação suscitou-me curiosidade. Procurava um projeto de ensino ligado à natureza, com uma componente social e comunitária. A minha pesquisa seria sobre que impacto as aprendizagens para a cooperação e a relação de proximidade com a natureza poderiam ter no crescimento e desenvolvimento das crianças e jovens e na construção de uma nova sociedade. Fiquei curiosa com o conteúdo: Comunidade, Consumo, Recursos e Alimentação Saudável. O público alvo são crianças entre os 5 e os 10 anos.

Quando cheguei ao Alto da Eira, Ma. tinha a esperança de que o passaporte escolar facultasse uma maior participação, possibilitando a outras escolas da cidade a oportunidade de terem aulas ao ar livre sobre produção, consumo sustentável e uma maior proximidade com a natureza. Em 2023 a Associação obteve financiamento do programa BIPZIP e conseguiu trazer várias escolas à Horta. Posteriormente foi realizado um inquérito aos professores sobre o programa e o resultado foi muito positivo. Quem acompanhou as escolas confirma que as crianças chegavam com receio de insetos, de tocar nas plantas, de mexer na terra, e no final já corriam pelo espaço, inventando todo o tipo de brincadeiras.

R. e M. confirmaram na entrevista ser de lamentar alguns projetos estarem completamente dependentes de financiamento para a sua realização:

“(...) e que também me irrita, que é a falta de continuidade destes projetos. A falta de apoio” (M.)

“Esse modelo da escola era uma coisa que tu percebias a eficácia, ou seja, era visível. Os resultados eram visíveis nos miúdos (...) especialmente porque ele foi, por que ele foi bem-sucedido. O projeto era um êxito. Tinha um interesse de muitas escolas.” (R.)

A. tem organizado o programa de atividades do programa educativo e das férias na Horta, (atividades no verão):

“O primeiro ciclo dividimos em três sessões. Uma mais relacionada com a questão da comunidade, e havia dinâmicas de grupo para potenciar essa relação e a importância de trabalharmos em comunidade. A segunda estava mais relacionada com a questão da alimentação. A importância de consumo local e sazonal. Essa era mais pela In. E faziam, fizeram uma pequena plantação de microvegetais. (...) E depois a última sessão era sobre os recursos que tínhamos na horta. Identificar que recursos eram esses e como é que eles funcionam em conjunto. E a importância de perceber os vários elementos da natureza, como é que eles estão associados aos diferentes recursos. E como é que aproveitamos cada espaço da Horta para aproveitar cada recurso específico. Ou seja, o charco, o moinho, o painel. (...) às vezes perguntavam: “Ah, mas eu vou brincar com o quê?” E gradualmente eles percebiam: “Ah, tenho um pau, ah, tenho uma pedra, ah, está ali uma minhoca. Ah, deixa-me olhar para o moinho”. Então, eles próprios, não é, iam encontrando coisas para fazer. (...) falámos da questão do desperdício alimentar um pouco, principalmente falando aqui da questão do compostor. Quando foi a questão dos recursos, além de identificarmos aqui a atividade, para eles terem uma questão mais prática, nós aproveitámos os desperdícios da construção da casa. Como isto seria considerado lixo, desperdício, mas ele vai ser reutilizado por todos nós, cada um vai pintar uma parte e vai servir para a decoração de uma festa comunitária. Então, esta ideia também da comunidade, foi algo que houve o cuidado de ser transversal em todas as sessões, porque acho que também é uma base muito forte aqui do espaço.” (A.)

Em agosto e durante uma semana as crianças voltaram ao Alto da Eira para uma atividade pontual que entrelaça a arte e a natureza. Foi reaproveitado o tear usado numa outra atividade para estudantes universitários promovida por Lo., outro colaborador assíduo. Com Ro., mãe de um menino de 4 anos, aprenderam a fazer algumas guloseimas saudáveis. Acredita que este tipo de iniciativas pode influenciar as gerações futuras:

“E aí é onde eu acho que há projetos que a horta também tem que são importantes e que têm a ver com que as gerações mais novas, os miúdos, vivam isto como forma de vida e então acho que eles é que vão encontrar como é que é o paradigma para passar isto a escalas maiores. Porque acho que nós já estamos tão envolvidos no nosso dia-a-dia, a nossa forma e este paradigma do mundo, que é muito difícil, às vezes, sair e ter uma ideia de como fazer algo distinto. Mas se nós damos as ferramentas aos mais novos para entender que há outro mundo possível, e esse mundo é pequenito, elas são as que vão ter a cabeça já um pouco mais orientada neste sentido para poder pensar como fazer disso um mundo maior. (...) É isso, as férias agora na horta, todos estes espaços, ou mesmo os miúdos virem à horta aos sábados, tentar... eu acho que é a forma de fazer com que eles tenham possibilidade de criar ideias de paradigmas diferentes.” (Ro.).

A. e Ma. transmitem a ideia do potencial transformador de uma horta:

“(...) Se nós estamos aqui nas férias e conseguimos colher, por exemplo, tomates, lavar e comer diretamente, há uma relação diferente com o alimento. Essa relação, ela é trabalhada aqui e é uma pontinha do que ela pode vir a ser desenvolvida em casa, na escola. (...) eles conseguem acompanhar o processo desde: tenho a semente na minha mão, tenho a terra, primeiro, tenho a semente, ponho, vou borrifar, o cuidado de ver como é que se está a desenvolver” (A.).

“(...) já temos falado sobre isso no programa educativo, uma das coisas que se vê, que o impacto é realmente grande, é na forma como as crianças estão na natureza, ou seja, neste espaço. A forma como elas entram, a forma como elas saem, a forma como elas lidam com esta envolvente. E tem um impacto incrível.” (Ma.)

A Associação Regador não quer só criar uma comunidade dentro da horta. A sua intenção é reconectar as crianças à natureza, utilizando a horta como uma ferramenta convivial e acessível a todos, idealmente através de parcerias com escolas públicas. O objetivo é plantar não apenas legumes, mas uma nova forma de ver o mundo nas gerações mais novas.

No entanto, este plano esbarrou na realidade do financiamento. A dependência de verbas públicas revelou-se o seu ponto fraco, mostrando como um projeto comunitário ambicioso pode ficar vulnerável quando não tem apoio institucional.

3.4.1. Motivação para Integrar a Horta

A maioria dos membros da Associação chegou à Horta através da divulgação nas redes sociais e media online ou, como no caso de Ro., O. e G., pela proximidade com o local. As entrevistas e as conversas informais demonstram motivações semelhantes para participar: interesse pela agricultura, contacto com a natureza, experiências comunitárias, interesses ambientais, culturais, procura de pessoas que partilhem os mesmos valores. A relação com o outro e o gosto pelas aprendizagens são também traços relevantes:

“Eu já me interessava por este tipo de iniciativas, tudo que tenha a ver com a natureza na cidade, coisas que tenham a ver com sustentabilidade, estava à procura também de projetos comunitários. (...) Acho que foi num momento em que queria muito fazer alguma coisa com a terra, queria muito estar... sentir...ter um sentimento mais de comunidade, conhecer pessoas novas” (T.)

“(...) a possibilidade de ter algum contacto com algo mais de natureza. A possibilidade de encontrar outras pessoas que logo à partida me pareceu que tinham uma visão mais comum com a minha de forma de estar. De ver a comunidade, de ver a necessidade de uma participação ativa. (...) E depois a vertente cultural, que é algo que também me interessa muito (...)” (A.)

“Estava à procura porque, na verdade, sempre quis conhecer mais sobre como cultivar alimentos, sempre quis sentir-me mais próximo da natureza nesta cidade (...) mas ao mesmo tempo é só a questão de ter uma comunidade e ter pessoas (...) há pessoas de diferentes gerações, então é quase como uma família nesse aspeto. (I.)

“Com certeza o projeto está relacionado com coisas que me interessam. Que é a horta. (...) Este projeto, agrada-me. O envolvimento da comunidade. (...) Mesmo a parte das carpintarias e isso. São coisas que também me interessam. (...) depois tem esta parte educativa que também me interessa bastante, e que eu faço tanto no meu trabalho como sempre que possível tento fazer aqui também.” (In.)

“Questões ambientais, aquelas coisas para onde é que vamos, o que é que estamos a fazer. Que soluções é que podemos encontrar para... Para o futuro, para o planeta, para essas coisas (...) estas preocupações todas, fez que achássemos que este projeto era um bom projeto. E que valia a pena, que valia a pena, fazer parte. E que toda a gente devia fazer parte.” (M.)

Numa conversa com O. e G., um casal dos EUA que atualmente vive em Portugal, revelaram que apesar de terem amigos a viver em Lisboa, a Horta trouxe-lhes um sentido de comunidade de que sentiam falta. O interesse pela natureza, pela agricultura e o construir em conjunto também tiveram um papel importante na motivação para participar. Numa outra conversa com J., residente na zona há várias décadas, contou que o gosto pela agricultura que praticou na sua juventude e voltar a vivenciar esses momentos coletivos, foram as razões que a fizeram frequentar o espaço.

A motivação dos membros fundadores, para além do interesse pela terra e pela agricultura, foi a de criar comunidade:

“E depois tínhamos interesses em comum sobre os quais conversávamos, ligados à terra, à sustentabilidade, ao plantarmos, ao plantarmos por todo lado. (...) O princípio foi sempre o mesmo, chamar as pessoas da comunidade para nós... construir connosco de forma a que depois aquilo lhes pertencesse, eles sentissem esse sentimento de pertença. Também é um espaço que permite o encontro das pessoas para variadíssimos eventos, para troca de conhecimentos, para troca de experiências, de tempo.” (Ma.)

“(...) acabei por conhecer pessoas que também tiveram esta vontade de fazer esse conceito de comunidade (...) Tem a ver também com o conceito de as hortas estarem sempre ligadas às comunidades, quer queiramos, quer não. Não há, não se fala em, de comunidade sem falar em alimento, não se fala em alimento sem falar em produção de alimento”. (P.)

E utilizar o espaço público para o efeito:

“(...) depois já estávamos ali no bairro, já começávamos a juntar (...) no fundo, aquela associação que eu queria, acaba por juntar pessoas (...)” (P.)

“O facto de poderes transformar o espaço público para que ele possa ser apropriado pelas pessoas e vivido pelas pessoas de uma outra forma que não existe muito ainda. Ainda estamos aqui a construir algo, mas está tudo ligado. No fundo, o que queremos, é mostrar que é possível (...) conversamos, claro, debatemos, etc., mas também fazemos, mostramos que é possível e convidamos as pessoas a fazê-lo connosco.” (Ma.)

As declarações revelam que a motivação não é apenas pessoal, mas também coletiva, alinhando-se com a ideia de capacitação e participação ativa em processos de mudança social e ambiental (Carlsson, 2008).

3.4.2. Experiências de Bem-estar no Espaço

Os entrevistados descrevem como o espaço da Horta lhes proporciona bem-estar físico, mental e social, reforçando relações comunitárias, intergeracionais e experiências de aprendizagem conjuntas e contínuas. O contacto com a terra e o trabalho manual ajudam a relaxar e a valorizar o tempo presente, provocando uma sensação diferente de passagem do tempo e de viver num ritmo diverso do habitual dia-a-dia:

“(...) a ideia de que pode haver pequenos espaços no meio da cidade em que fazer estas coisas, quer porque nos faz bem a nós, a nível mental e a nível físico até (...) sais mesmo com o coração cheio, porque as pessoas que ali estão, estão no mesmo espírito. E também é muito fixe entender que é tão transgeracional” (Ro.)

“(...) eu estava mesmo deprimida, mesmo. Tentar esta coisa de contato com a natureza, descobrir como é que as coisas são feitas, e estar aqui, estar relaxada, por causa desse ambiente da natureza” (I.)

“(...) mentally, yes, because I found the right person, and it was a moment when I can keep also the bad things (...), I can keep them for some hours outside. And also be focused on what you are doing in that moment.” (V.)

“(...) é a pertença, é aquele enraizamento, de sentir que fazes parte. E isso acho que traz-te um bem-estar a vários níveis. E tendo algum contacto com a natureza, mexer na terra, tu estás aqui e consegues desligar um bocadinho da loucura do dia-a-dia.” (A.)

“(...) sinto que é uma pausa do que está lá fora. E... sinto-me bastante tranquila (...) sinto que, também porque estamos a fazer coisas com as mãos, coisas práticas, há muito dinamismo (...) Há gosto no passar do tempo. (...) Acho que há mais presença no que estou a fazer (...) é mais humano, é mais orgânico. E, se calhar, isso faz com que o tempo parece que passa mais lento, porque é mais preenchido. (...) temos aqui um espaço muito pequenino, mas que tem potencial para dar imensos alimentos. E além disso, apesar do tamanho do espaço, também é onde há muito dinamismo.” (T.)

O sentimento de bem-estar já captou a atenção de instituições ligadas à terapia ocupacional. Este ano a Associação Regador em parceria com a Associação Manicómio terá um programa relacionado com a saúde mental:

“(...) sim, eles têm um projeto de terapia pela arte e saúde mental pela arte. O que nós temos vindo a entender ao longo deste tempo é que a horta, a horta e esta questão do estarmos em comunidade ou estarmos a plantar juntos, tudo o que se passa aqui tem um impacto incrível no bem-estar das pessoas e, claro, consequentemente, na sua saúde mental. E é visível, e nota-se, e sente-se, não é? É difícil medir isso, mas nós vemos isso e vemos a transformação. (...) temos também o parceiro da prescrição social. A prescrição social é um conjunto de médicos ligados ao Centro Nacional de Saúde, ao Serviço Nacional de Saúde, aos Centros de Saúde, que, em vez de prescreverem apenas o... Fármacos, medicação, também sugerem ou prescrevem atividades que promovem o bem-estar e a saúde mental dessas pessoas” (Ma.)

P. acrescenta que o construir em conjunto também contribui para a realização e satisfação: *“quando uma pessoa está envolvida no início de um projeto. Ou seja, envolver as pessoas nas construções dos projetos, acho que ganha-se com isso.” (P.)*

Os relatos evidenciam o impacto da Horta na desaceleração do ritmo de vida e na realização de experiências de decrescimento quotidianas alinhadas com o *Reavaliar* de Serge Latouche (2020). A Horta não é apenas um projeto ambiental, mas um projeto de libertação pessoal e coletiva, onde as pessoas experimentam uma nova forma de viver, mais livre, precisamente porque é mais ecológica e desacelerada (Redclift & Woodgate, 1995). Os habitantes da ilha grega de Ikaria utilizam a expressão *Ikarian time*, para descrever a sua relação descontraída com o tempo. Kallis et al. (2022) consideram que o modo de vida da ilha pode ser considerado como *real-existing degrowth*, não só pela valorização do tempo, como também pela vida comunitária e práticas quotidianas.

3.4.3. Perspetivas Sobre a Sociedade e Possibilidade de Alternativas

À medida que fui conhecendo os membros da Associação Regador e sobretudo no decorrer das entrevistas, apercebi-me que a Horta funciona como um laboratório de reflexão social onde imaginamos futuros possíveis em que a comunidade tenha um papel central e agregador:

“(...) For me it could be more a way to live. I don't know if I can replicate on a little scale in my pilot of this kind of stuff, also where I'm going to live. But I started to think that it is possible. (...) It's just a different way to think, no? To try to integrate different solutions inside this capitalistic society. Community. It's a start, also, to let the people to know that there are other possibilities. (...) a project like the Horta is a way to be resilient.” (V.)

V. tem receio de que já não seja possível salvar o planeta. A Horta trouxe-lhe alguma esperança. Revelou conhecimentos sobre a crise climática, as emissões de CO₂ e o armazenamento de carbono através do BECCS. Mas critica a crença de que a tecnologia pode resolver a crise climática, acredita que o futuro passa por uma mudança social.

Os mesmos receios pelo futuro são partilhados por In. Sem conhecimento de propostas concretas, desabafa que no sistema em que vivemos e por ter uma pequena empresa, é forçada a crescer todos os anos, sem compreender exatamente qual é essa necessidade imperiosa de crescimento e do paradoxo de crescer com limites planetários. Confessa que a maior parte das pessoas que conhece associam bem-estar à posse e ao consumo, mais pela ideia de status do que efetivo bem-estar. Pensa de outra forma, acredita no poder transformador da comunidade:

“Há uma certa mentalidade de escassez. Que nos obriga a competir porque parece que há pouco para tantas ambições. (...) Produzir comida, tentar dar a conhecer o que é que é necessário para produzir comida e esta questão comunitária também é uma coisa que me interessa bastante porque eu penso bastante o que é que faz uma comunidade, porque é que as pessoas precisam estar inseridas... porque não é só uma rede de interesses é mesmo uma questão... Sobrevivência, até emocional.” (In.)

A. concorda, é necessário criar ligações de proximidade para conseguirmos avançar de outra forma. Acredita que transmitir valores diferentes às gerações mais novas pode ser o caminho:

“É difícil olhar para o futuro do mundo. Mas acho que estes projetos... acho que é muito preciso que... é urgente que as pessoas se unam em comunidade para desenvolver... para desenvolver... ligações. (...) elas são um investimento para o futuro. Se nós tivermos crianças que são desligadas da natureza, da comunidade, do senso de pertença, do enraizamento, se tiverem desconectadas, acho que vai ser muito mais difícil conseguir dar aqui uma volta à situação.” (A.)

Ro. traz à conversa o anarquismo:

“Há alguém que disse que aquele momento, que aquilo que acontecia na horta era uma forma mais pura de anarquismo.” (Ro.)

M. e R. lembraram a reforma agrária, o anarco-sindicalismo como movimentos sociais coletivos transformadores. M. questiona a inevitabilidade do capitalismo:

“Porque o primeiro passo é questionar as coisas que nós achamos que têm de ser mesmo assim. É como a Ursula Le Guin dizia que porque é que o capitalismo não há de acabar? (...) E se começou, porque é que estamos sempre a ouvir que é inevitável, inevitável? Nada é inevitável, podemos mudar tudo!” (M.)

T. conhece algumas propostas:

“Há um senhor inglês que se chama Rob Hopkins, que também fala muito destes conceitos, e ele está associado às Transition Towns, fala muito destes conceitos de como imaginar um mundo diferente, uma cidade diferente, mais ecologicamente sustentável, sistemas regenerativos.” (T.)

Também mencionou o decrescimento e as eco-vilas como sendo alternativas, por um lado idealizadas, por outro já postas em prática.

Transversal a todos os entrevistados foi a preocupação com o futuro, alguns com ideias do que poderia ser um sistema socioeconómico diferente, outros sentindo que a forma como vivemos não é sustentável nem lógica. Nas conversas que tive com O. e G. apenas transpareceu o descontentamento manifestado em relação à direção política do seu país de origem e do mundo em geral.

Perguntei aos membros fundadores se conheciam a proposta de decrescimento e se consideravam a Horta um projeto alinhado com esses princípios:

“Se é um projeto piloto ligado ao decrescimento? É. Sem dúvida. Aliás, essa era uma das frases que nós usávamos muito. Se calhar deixámos de usar tanto. Porque acho que nem toda a gente ainda está preparada para entender. Mas que é necessário desacelerar. Baixar o ritmo de vida, consumir menos e de outra forma. E tudo isso tem a ver com o decrescer.” (Ma.)

P. declara que:

“A alimentação tem que fazer parte do decrescimento. Não podes continuar a comer tomates todo ano. Não podes continuar a comer manga que vem do Brasil. Senão, isso não é decrescimento. Não podes falar contra os aviões, é muito comum que estás a comer manga que diz manga de avião ou de navio. Não podes ir contra os cruzeiros e estás a comer uma manga que vem de um navio de transporte. (...) no fundo o nosso projeto está alinhado com o decrescimento, tem que haver mais projetos com isso.”

Através dos seus testemunhos, percebo que a experiência prática da Horta contribui para a reflexão sobre alternativas ao atual modo de vida, permitindo vivenciar formas concretas e alternativas de organização social e futuros possíveis. (Carlsson, 2008; Demaria et al., 2019; Kallis et al., 2022).

3.4.4. Proximidade, Dinamismo e Padrões de Adesão

A participação depende tanto da proximidade como dos valores do projeto. A maior parte dos membros ativos da Associação vive perto do Alto da Eira, num raio de 2 km aproximadamente: “*Vivo do lado*” (Ro.); “*(...) 15 minutos daqui p’ra lá*” (I.).

Mas há exceções, como M. e R. que vivem fora do concelho de Lisboa. “Nós vivemos não só na periferia, como no outro lado.” (M.). Têm momentos em que não participam de forma contínua por motivos profissionais, mas sempre que podem, estão presentes. Gostariam de frequentar este tipo de projetos próximo de casa, para evitar as deslocações.

Dos dez entrevistados, seis não são originalmente da cidade de Lisboa e mudaram-se recentemente ou já na idade adulta “*(...) quando vim para Lisboa, que foi há uns 3 anos atrás.*” (T.). Encontram-se longe da família, o que pode justificar a procura de comunidade, para além da partilha de valores. Durante as conversas informais também pude constatar que entre os membros mais ativos, três não são de Lisboa.

Todos os entrevistados sem exceção, são pessoas curiosas que gostam de pôr em prática ideias e discutir soluções. Dão valor ao *fazer*, ao trabalho manual e às aprendizagens adquiridas e transmitidas: “*descobrir como é que as coisas são feitas.*” (I.); “*fazer algo com a terra, de cultivar, plantar*” (T.). O cuidado com o outro e com a dinâmica do grupo também são características transversais: “*Temos de ocupar os nossos lugares e andar com as energias uns dos outros.*” (M.).

Os membros mais antigos têm uma posição mais crítica (construtiva) sobre os processos ligados à agricultura e desenvolvimento de atividades. Alguns estão temporariamente ausentes por motivos profissionais ou pessoais, mas logo que possível regressam ou vão passando consoante a disponibilidade: “*os sábados é um pouco complexo, tem que ser de tempo em tempo*” (Ro.).

Quando questionei P. sobre a participação na Horta, revelou um padrão. De acordo com P.: “*nós temos visto que na nossa horta, a maior parte das pessoas que frequentam a horta, são pessoas com mais formação académica*”. Acredita que o nível de consciência ambiental da maior parte da população ainda não é suficiente para desejarem outro modo de vida. Muitas pessoas ainda associam as hortas e o trabalho no campo a um período de carência e preferem passar o seu tempo livre com outras ocupações, na sua perspetiva.

Talvez devido a esse padrão, considero que o fio condutor das narrativas é a busca por outras formas de viver, uma proposta comunitária e ecológica que vá ao encontro das preocupações sociais e ambientais detidas pelos atuais participantes, relacionadas com o futuro e onde se inclui a preocupação comum ligada à alimentação, à sua produção e consumo.

A Horta pode ser interpretada como uma *Nowtopia* (Carlsson, 2008) enquanto utopia concreta. Isto é, não um sonho futurista, mas a realização prática e presente de uma alternativa, uma pequena sociedade que opera conscientemente fora dos circuitos do consumo capitalista. Ou como um caso de *real-existing degrowth*, assumido pelos seus fundadores.

Desta forma podem identificar-se três camadas de adesão: intencional por parte dos fundadores (*real-existing degrowth*) (Kallis et al., 2022); de bem-estar comunitário e necessidade de viver em novos mundos por parte dos seus membros ativos, (*nowtopias*) (Carlsson, 2008; Demaria et al., 2019); e uma vizinhança com necessidades práticas e até mesmo de bem-estar, mas sem intenção de promover uma mudança (*accidental degrowth*) (Nelson, 2025). Na interceção destes conceitos, a Horta do Alto da Eira apresenta-se como um laboratório de outra forma de estar no mundo, conectada com a natureza, respeitando os limites biofísicos da Terra e promovendo a cooperação através de práticas comunitárias e utilização de ferramentas conviviais.

Ainda apresenta algumas fragilidades, nomeadamente a dependência de alguns projetos de financiamento externo, demonstrando que o caminho para a saída definitiva do atual sistema capitalista é longo, como a jornada do caracol.

“Por isso sim, isto é um espaço onde nós encontramos soluções coletivas sustentáveis, onde aprendemos a utilizar a energia de outra forma, a energia do sol, da terra, do vento, etc. Onde não temos que ir comprar todas as coisas ao supermercado, porque temos uma horta perto e oferecemos os legumes às pessoas e diminuimos um bocadinho a pegada. E ensinamos, e contribuimos um bocadinho mais para a literacia alimentar, ensinamos uma série de coisas”.
(Ma.)

Considerações finais

Esta pesquisa começou com uma pergunta aparentemente simples: Poderá a Horta do Alto da Eira ser um laboratório de decrescimento? Ao longo do tempo, a resposta revelou-se tão complexa e diversa como a sociedade que reflete. Este pequeno recorte de cidade (Cordeiro, 2011) agrega um grupo particular de pessoas. Oriundas de vários pontos do globo, do país e da cidade, encontram-se em preocupações comuns, gosto pelo *estar* e pelo *fazer*, na relação comunitária e participada com o outro e na esperança de construir uma alternativa de bem-estar numa outra forma de viver. Este microcosmo não seria possível sem a vontade e resiliência dos fundadores da Associação Regador. Compreendendo e aceitando que a disponibilidade pessoal é livre e descomprometida, e acolhendo sem contrapartidas aqueles que queiram participar, dão lugar ao encontro de pessoas que se revêm nos mesmos valores. Como Ma. e P. puderam expressar nas suas entrevistas, as pessoas vêm e vão se não se reveem no projeto. Por outro lado, as que se sentem ligadas, mesmo que por momentos tenham de se ausentar, regressam sempre. Embora seja inegável a importância do surgimento de outras bolhas de resistência, a subjetividade dos participantes e as condições para o seu encontro, não facilitam, à partida, a réplica do projeto. A Horta não é apenas um local onde se cultivam alimentos, é um espaço social vivo, onde se entrelaçam as três dimensões de decrescimento que a literatura ajuda a identificar: *Nowtopias*, *real-existing degrowth* e *accidental degrowth*. Da intencionalidade de construir uma alternativa, às dinâmicas de partilha e frugalidade que chegam à vizinhança, passando pelo sonho real vivido numa comunidade em que se dá valor ao tempo, ao convívio, ao bem-estar e à vida com sentido, o decrescimento acontece espontaneamente na busca coletiva de reconexão com a natureza e com o outro. Acima de tudo a Horta revela que o decrescimento não é apenas um modelo económico, mas um organismo vivo e plural, profundamente humano que se reflete no gesto de quem partilha uma semente, canta no coro, amassa o barro para construir um forno ou simplesmente se senta à sombra para partilhar o silêncio. No entanto, ao mesmo tempo que vai abrindo caminhos, enfrenta os desafios de viver dentro do sistema capitalista, nomeadamente a falta de financiamento externo para pôr em prática programas transformadores como o programa educativo. Revela a fragilidade de construir alternativas dentro de um sistema que não as sustenta.

A relação pessoal com o espaço, com o tempo e com o outro permitida pela pesquisa etnográfica, ajudou-me a perceber a interceção de dimensões que a literatura, por si só, não consegue transmitir. A questão de partida transformou-se, já não se trata de saber se a Horta é decrescimento, mas compreender como ela nos demonstra que o decrescimento já está a acontecer nas margens do consumo e no desejo de uma nova forma de viver reconectado com a Terra.

A etnografia urbana trouxe-me também novas questões relacionadas com a cidade, os bairros, as ruas e as pessoas que a compõem, como a relação da Horta com o bairro vizinho ou o papel da gentrificação na adoção de novas formas de *viver e resistir*.

Da ideia inicial, mantenho o interesse em descobrir se as aprendizagens e aquilo que hoje se considera uma forma alternativa de aprender, podem trazer esperança numa nova sociedade e às novas gerações.

A pesquisa etnográfica traz também algumas questões sobre o nosso papel no espaço e na relação com o objeto de pesquisa. A separação entre o que se observa e o que se idealizou observar, levou-me à realização de entrevistas para perceber os contornos subjetivos da participação no projeto, consolidando perceções que a observação e as conversas informais tinham vindo a proporcionar. A minha participação também trouxe alterações à minha própria vida, contribuo agora para a *nowtopia* de ajudar a construir um projeto em que acredito. V. também confessou que a conversa que tivemos lhe trouxe uma nova perspetiva. De regresso a casa e estando neste momento numa outra cidade, diz que o tempo na Horta lhe permite estar bem em qualquer lado.



Figura 13: Sementes de feijão (fotografia da autoria de L.)

Referências Bibliográficas

- Apple, M. W. (2013). *Can Education Change Society?* (Taylor & Francis & Routledge, Eds.).
- Associação Regador. (2025). <https://associacaoregador.pt/>
- Beaud, S., & Weber, F. (2021). *Guia Para a Pesquisa De Campo*. Editora Vozes.
- Caillé, A., & Fourel, C. (2013). *Sortir du capitalisme, le scénario Gorz*. le Bord de l'eau.
- Calvin, K., Dasgupta, D., Krinner, G., Mukherji, A., Thorne, P. W., Trisos, C., Romero, J., Aldunce, P., Barrett, K., Blanco, G., Cheung, W. W. L., Connors, S., Denton, F., Diongue-Niang, A., Dodman, D., Garschagen, M., Geden, O., Hayward, B., Jones, C., ... Péan, C. (2023). *IPCC, 2023: Climate Change 2023: Synthesis Report. Contribution of Working Groups I, II and III to the Sixth Assessment Report of the Intergovernmental Panel on Climate Change [Core Writing Team, H. Lee and J. Romero (eds.)]*. IPCC, Geneva, Switzerland. (First). Intergovernmental Panel on Climate Change (IPCC). <https://doi.org/10.59327/IPCC/AR6-9789291691647>
- Campbell, E. M., & Lassiter, L. E. (2015). *Doing ethnography today: Theories, methods, exercises*. Wiley Blackwell.
- Carlsson, C. (2008). *Nowtopia: How pirate programmers, outlaw bicyclists, and vacant-lot gardeners are inventing the future today*. AK Press.
- Club of Rome. (2025). Club of Rome. <https://www.clubofrome.org/>
- Cordeiro, G. I. (2011). As Cidades Fazem-se por Dentro: Desafios de Etnografia Urbana. *CIDADES, Comunidades e Territórios*, 23. <https://doi.org/10.7749/citiescommunitiesterritories.dec2010.020-21.art08>
- D'Alisa, G., Demaria, F., & Kallis, G. (2016). *Decrescimento: Vocabulário para um novo mundo*. Tomo Editorial.
- Demaria, F., Kallis, G., & Bakker, K. (2019). Geographies of degrowth: Nowtopias, resurgences and the decolonization of imaginaries and places. *Environment and Planning E: Nature and Space*, 2(3), 431–450. <https://doi.org/10.1177/2514848619869689>
- EAPN - Penha de França. (2025). <https://observatorio-lisboa.eapn.pt/freguesias/penha-de-franca/>

- Easterlin, R. A. (2021). *An Economist's Lessons on Happiness: Farewell Dismal Science!* Springer International Publishing AG.
- Georgescu-Roegen, N. (2008). *O Decrescimento—Entropia, Ecologia, Economia*. Instituto Piaget.
- Herrington, G. (2022). *Five Insights for Avoiding Global Collapse* (1st ed). MDPI AG.
- Hickel, J. (2018). *The divide: A brief guide to global inequality and its solutions*. Penguin Books/Windmill Books.
- Hickel, J. (2022). *Less is more: How degrowth will save the world*. Penguin Books.
- Hickel, J., Dorninger, C., Wieland, H., & Suwandi, I. (2022). Imperialist appropriation in the world economy: Drain from the global South through unequal exchange, 1990–2015. *Global Environmental Change*, 73, 102467. <https://doi.org/10.1016/j.gloenvcha.2022.102467>
- Hickel, J., O'Neill, D. W., Fanning, A. L., & Zoomkawala, H. (2022). National responsibility for ecological breakdown: A fair-shares assessment of resource use, 1970–2017. *The Lancet Planetary Health*, 6(4), e342–e349. [https://doi.org/10.1016/S2542-5196\(22\)00044-4](https://doi.org/10.1016/S2542-5196(22)00044-4)
- Illich, I. (1976). *A Convivencialidade* (4116/2148 ed.). Publicações Europa-América.
- Illich, I. (1985). *SOCIEDADE SEM ESCOLAS* (7ª). Vozes.
- Ingold, T. (2004). Beyond biology and culture. The meaning of evolution in a relational world. *Social Anthropology*, 12(2), 209–221. <https://doi.org/10.1017/S0964028204000291>
- Intergovernmental Panel On Climate Change. (2022). *Climate Change and Land: IPCC Special Report on Climate Change, Desertification, Land Degradation, Sustainable Land Management, Food Security, and Greenhouse Gas Fluxes in Terrestrial Ecosystems* (1.^a ed.). Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/9781009157988>
- Jackson, T., & Webster, R. (2019). *LIMITES REVISITADO UMA REVISÃO DO DEBATE SOBRE OS LIMITES DO CRESCIMENTO*. All-Party Parliamentary Group/Creative Commons, CC BY-NC-ND 4.0. <http://www.vesperadenada.org/limites-revisitado>
- Jornal Público. (2024, novembro 12). *COP29: As críticas de quem fica de fora da “encenação mediática” num país que viola direitos humanos*. PÚBLICO. <https://www.publico.pt/2024/11/12/azul/noticia/cop29-criticas-fica-encenacao-mediatica-pais-viola-direitos-humanos-2111446>

- Kallis, G., Hickel, J., O'Neill, D. W., Jackson, T., Victor, P. A., Raworth, K., Schor, J. B., Steinberger, J. K., & Ürge-Vorsatz, D. (2025). Post-growth: The science of wellbeing within planetary boundaries. *The Lancet Planetary Health*, 9(1), e62–e78. [https://doi.org/10.1016/S2542-5196\(24\)00310-3](https://doi.org/10.1016/S2542-5196(24)00310-3)
- Kallis, G., Varvarousis, A., & Petridis, P. (2022). Southern thought, islandness and real-existing degrowth in the Mediterranean. *World Development*, 157, 105957. <https://doi.org/10.1016/j.worlddev.2022.105957>
- Kostakis, V., Niaros, V., & Giotitsas, C. (2023). Beyond global versus local: Illuminating a cosmological framework for convivial technology development. *Sustainability Science*, 18(5), 2309–2322. <https://doi.org/10.1007/s11625-023-01378-1>
- Latouche, S. (2006). *O Desafio do Decrescimento*. Instituto Piaget.
- Latouche, S. (2020). *Pequeno Tratado do Decrescimento Sereno*. Edições 70.
- Latouche, S. (2025, julho). Transmission, triomphe ou trahison; de la décroissance aux «degrowth studies». *La Décroissance*.
- Lofland, J., & Lofland, L. H. (2000). *Analyzing social settings: A guide to qualitative observation and analysis* (3. ed., 8. pr). Wadsworth.
- Meadows, D. H., Club of Rome, & Potomac Associates (Eds.). (1974). *The limits to growth: A report for the club of rome's project on the predicament of mankind* (2. ed). Universe books.
- Meadows, D. H., Randers, J., & Meadows, D. L. (2009). *The limits to growth: The 30-year update* (Reprint). Earthscan.
- Navdanya International Team. (2024). *Biodiversity is Life, Not an Asset Class*. Navdanya International. www.navdanyainternational.org
- Nelson, A. (Ed.). (2025). *Routledge handbook of degrowth*. Routledge.
- Nelson, A., & Edwards, F. (2021). *Food for degrowth: Perspectives and practices*. Routledge.
- Nieuwe Instituut. (2025). *The letter*. Nieuwe Instituut. <https://nieuweinstituut.nl/en/projects/the-mansholt-letter/de-brief>
- Nilsson, A., & Paulsson, C. (Diretores). (2023). *Outgrow the System* [Documentário].

- O'Brien, K., Garibaldi, L. A., Agrawal, A., Bennett, E., Biggs, R., Calderón Contreras, R., Carr, E. R., Frantzeskaki, N., Gosnell, H., Gurung, J., Lambertucci, S. A., Leventon, J., Chuan, L., Reyes García, V., Shannon, L., Villasante, S., Wickson, F., Zinngrebe, Y., Périanin, L., ... Zaccagnini, M. E. (2025). *IPBES Transformative Change Assessment: Summary for Policymakers* (Versão 10.2.0). Zenodo. <https://doi.org/10.5281/ZENODO.11382230>
- ONU. (2025). *United Nations Conference on Environment and Development, Rio de Janeiro, Brazil, 3-14 June 1992* [Conferência Rio de Janeiro]. United Nations; United Nations. <https://www.un.org/en/conferences/environment/rio1992>
- Parrique. (2025a). Controversy – Timothée Parrique. *Timotheeparrique*. <https://timotheeparrique.com/category/controversy/>
- Parrique, T. (2025b). *Abrandar ou Morrer: A economia do decrescimento* (1ª edição). Zigate.
- Patel, R., & Moore, J. W. (2018). *A história do Mundo em Sete Coisas Baratas*: (1ª). Editorial Presença.
- Planetary Health Check. (2025). *Planetary Health Check – Our planet's vital signs are flashing red*. <https://www.planetaryhealthcheck.org/>
- Redclift, M., & Woodgate, G. (1995). *The sociology of the environment*. E.Elgar.
- Taibo, C. (2010). *Decrescimento, crise, capitalismo*. Estaleiro.
- The Paris Agreement* | UNFCCC. (2025). UNFCCC. <https://unfccc.int/process-and-meetings/the-paris-agreement>
- Turner, G. (2014). *Is Global Collapse Imminent? An Updated Comparison of The Limits to Growth with Historical Data* (No. MSSI Research Paper No. 4). Melbourne Sustainable Society Institute, The University of Melbourne.
- UNDP. (2025). Reports and Publications. Em *Human Development Reports*. United Nations. <https://hdr.undp.org/reports-and-publications>
- UNEP (Ed.). (2024). *Bend the trend: Pathways to a liveable planet as resource use spikes*. International Resource Panel.

United Nations Treaty Collection. (2025).

https://treaties.un.org/pages/ViewDetails.aspx?src=TREATY&mtdsg_no=XXVII-7-d&chapter=27&clang=_en

Vogel, J., & Hickel, J. (2023). Is green growth happening? An empirical analysis of achieved versus Paris-compliant CO₂–GDP decoupling in high-income countries. *The Lancet Planetary Health*, 7(9), e759–e769. [https://doi.org/10.1016/S2542-5196\(23\)00174-2](https://doi.org/10.1016/S2542-5196(23)00174-2)

Utilização de IA para correção gramatical e execução da grelha de análise de entrevistas.

ANEXO A

Entrevistado	Idade	Profissão	Tempo na Horta	Frequência	Residência	Como soubera da horta
1	30-40	A.	3 anos	regular	vive perto	redes sociais artigo no jornal
2	20-30	M.	1 ano	Muito regular	vive perto	através de um amigo
3	30-40	E.	6 meses	Muito regular	de arredores de Lisboa	M. através de media online proximidade de,
4	50-60	R.	cerca de dois anos	regular	de arredores de Lisboa	contato direto
5	50-60	R.	cerca de dois anos	regular	vive perto	redes sociais
6	40-50	Re.	3 anos	regular	vive perto	redes sociais
7	40-50	E.	2-3 anos	Muito regular	vive perto	redes sociais
8	30-40	B.	6 meses	Muito regular	vive perto	redes sociais

Entrevistado	O que os traz?	O que sentem aqui? Porque ficaram?	Propostas/intenções/aprendizagens	"Alternativas?"	INTERPRETAÇÃO
1	contacto com a natureza, contacto com pessoas que partilham valores comuns, participação ativa da comunidade, expressão artística, arte ligada à agricultura - dança, canto; vertente educativa, associativismo, desenvolvimento do ser humano num todo- holístico	Sensação de bem estar por ter encontrado uma comunidade com quem tem afinidades e onde se pode expressar. Ssentimento de pertença, de comunidade. Contacto com a natureza, mexer na terra. Desligar do mundo e do dia-a-dia, noção diferente de tempo. Sistema nervoso mais equilibrado, mais sereno Estar relaxada pelo contacto com a natureza e pela relação com a comunidade. Pelo sentimento de pertença, pelo "pôr mãos à obra" e saber como se faz. Sensação de bem-estar pelos mesmos motivos. Sentiu-se amparada quando teve uma questão pessoal. Sentimento de vizinhança. Simpatia das pessoas. Interesse na agricultura. Gostou de fazer trabalho manual. Percebeu pela exibição do documentário sobre a horta, de que se tratava de algo "maior". Conheceu pessoas com quem se identificou, até então, considerava que as pessoas tinham uma mentalidade fechada, sentimento de pertença. Sensação de bem-estar, ausência de ansiedade quando está na horta. Revela que a alternância entre momentos introspectivos ou de trabalhos manuais e as conversas é benéfica.	Mais eventos culturais, continuação do programa ensino. Mais cuidado com a alimentação desde que frequenta a horta, preocupação com a origem e sazonalidade dos alimentos. As conversas que tem na horta têm contribuído para conhecimento e reflexão	Acha necessário que as pessoas se organizem em comunidades para desenvolverem ligações, para partilharem e compreenderem a diferença - interculturalidade. Ligação das crianças à natureza, criar laços com o outro e com o ambiente, participação ativa. Fortalecer o lado da conexão. Construção de uma comunidade mais harmoniosa, mais coesa, mais sustentável. Não conhece nenhum sistema alternativo, mas gostava de conhecer. No abstrato considera uma boa ideia existir um sistema que respeite capacidade de regeneração da Terra e os seus limites biofísicos. Como ideologia acredita no poder colectivo e não no desempenho individual	Nowtopia accidental/real-existing/nowtopia
2	procura do contacto com a natureza na cidade, interesse em saber mais sobre como cultivar alimentos, procura de comunidade	Relação de amizade com os membros da Associação após as filmagens, porque ficaram a fazer a montagem de um documentário anterior sobre a horta. Pelo projeto que considera interessante. Sentimento de comunidade, sentir que fazes parte de algo e contatos com a natureza.	Replicar projetos de hortas urbanas noutras zonas da cidade e periferia. O futuro passa por projetos como este, (difícil de replicar exatamente com as mesmas características devido à subjetividade dos intervenientes), uma horta comunitária em cada bairro, incluindo a periferia, considerar a cidade como uma metrópole. Continuidade e replicar o programa de ensino	Acredita em projetos como este para mudar a sociedade, mas considera que é difícil mudar a mentalidade capitalista do mundo inteiro e a urgência da crise deixa-lhe dúvidas sobre se conseguirá ser verdadeiramente transformador. Mas considera que pode criar resiliência. Refere as comunas em Itália	Nowtopia
3	Foi com um amigo, interesse por práticas agrícolas.	Relação de amizade com os membros da Associação após as filmagens. Ficaram a fazer a montagem de um documentário anterior sobre a horta. Pelo projeto que considera interessante. Sentimento de comunidade, sentir que fazes parte de algo e contatos com a natureza.	Replicar projetos de hortas urbanas noutras zonas da cidade e periferia. Tentar que a Horta seja mais horta, consideraram haver dispersão. Preocupação com o estado do composto e sementeiras. O futuro passa por projetos como este, (difícil de replicar exatamente com as mesmas características devido à subjetividade dos intervenientes), uma horta comunitária em cada bairro, incluindo a periferia, considerar a cidade como uma metrópole. Continuidade e replicar o sistema de ensino	Anarquismo. Anarco-sindicalismo. um sistema de comunidades que conseguissem criar a sua própria sustentabilidade em interação e escoar os seus produtos. Reforma agrária. Considera que a horta poderia ser um projeto piloto de uma alternativa, mas seria necessário fazer pressão sobre o sistema	Nowtopia
4	Filmagens para um filme dirigido por si	Relação de amizade com os membros da Associação após as filmagens. Ficaram a fazer a montagem de um documentário anterior sobre a horta. Pelo projeto que considera interessante. Sentimento de comunidade, sentir que fazes parte de algo e contatos com a natureza.	Replicar projetos de hortas urbanas noutras zonas da cidade e periferia. Tentar que a Horta seja mais horta, consideraram haver dispersão. Preocupação com o estado do composto e sementeiras. O futuro passa por projetos como este, (difícil de replicar exatamente com as mesmas características devido à subjetividade dos intervenientes), uma horta comunitária em cada bairro, incluindo a periferia, considerar a cidade como uma metrópole. Continuidade e replicar o sistema de ensino		Nowtopia
5	Filmagens para um filme dirigido por si	Faz workshops e eventos em conjunto com a Associação na Horta. Gosta da cooperação entre projetos promovida pela associação, como empréstimo de material e espaço, troca de conhecimento. A partilha como indutora de bem-estar. Uma forma de ver o mundo no "outro". Respeito transgeracional. Sensação de felicidade e bem-estar, na partilha na horta e no coro.	Programas de ensino mais prolongados, os professores nas escolas utilizarem as hortas para ensinar as várias disciplinas, a horta como uma ferramenta (convivial) de aprendizagem	Não conhece propostas concretas, apenas pessoas que querem viver de outra forma. Considera que a Horta já é um projeto que propõe uma alternativa	Nowtopia
6	Interesse em participar numa horta. Participação no 1º festival regador a convite da Associação. Acredita que estes espaços são úteis para soberania alimentar	Envolvimento da comunidade, interesse pelo assunto, todos os projetos ligados à associação, as pessoas e a sua energia e vontade de fazer "coisas". O programa de ensino. Sensação de bem-estar pela participação voluntária. Beleza da Horta. O envolvimento dos vizinhos. Satisfação geral no construir e produzir.	Programas de ensino mais prolongados, os professores nas escolas utilizarem as hortas para ensinar as várias disciplinas, a horta como uma ferramenta (convivial) de aprendizagem	Não conhece propostas concretas, mas adorava conhecer. A horta como um potencial de alternativa que já está a ser vivido. "Acho que esta coisa comunitária é bastante importante e das pessoas terem relações de proximidade aqui e de confiança, pessoas que têm interesses relativamente parecidos e, pronto, depois a própria gestão aqui dos vizinhos, que, pronto, podem não ter os mesmos interesses e tal, mas há sempre pontos em comum que acho que podem ser bastante valiosos para uma coesão territorial que eu acho que é bastante importante"	Nowtopia/accidental/real-existing
7	Interesse relacionado com a agricultura, consumo, desperdício	Energia das pessoas, acolhimento de P. e Ma., comunidade aberta a novos membros. Contato com a agricultura, interesse nos outros eventos. Tranquilidade, refúgio do mundo exterior, uma pausa. Fazer coisas práticas, estar muito presente. Tempo mais orgânico, mais humano. Convívio, componente social com os membros da Horta e as pessoas que interagem com a Horta.	No futuro quer envolver-se mais nos eventos da Horta.	Conhece Rob Hopkins e sua proposta de Transition Towns. Conhece o decrescimento. Fala da economia circular.eco-vila. Considera a Horta um bom projeto de horta comunitária para replicar. Acha complexo ser uma proposta mais transversal. Considera que à partida as pessoas que vêm à Horta já procuram formas diferentes de viver. considera a Horta um espaço de resistência	Nowtopia
8	Interesse na relação com a natureza, sustentabilidade, projetos comunitários. Querer mexer na terra, pertencer a uma comunidade, pessoas novas.				nowtopia/real-existing degrowth

Data	Padrões que Emergem	Tensões/receios Observados	Reflexões	o bairro
04/jul/25	Acolhimento na horta. Cresceu no campo, desenquadrada por falta de identificação com a comunidade onde estava inserida (falta de debate de ideias). Conhecimentos sobre questões ambientais, preocupações sociais, interesse pela educação e ferramentas conviviais (conhecimentos sobre o meio ambiente, cooperação, cuidado, alimentação).	Preocupada com o futuro do mundo, com a desconexão da sociedade com o ambiente e com o outro. Preocupação com o crescimento do fascismo e a cultura do medo e com a perda de direitos humanos. Considera que há um lado de desconexão a crescer que deve ser combatido com o fortalecimento de laços comunitários.	já percorreu várias zonas do país. Pessoa curiosa, criativa. Conhecimentos sobre questões ambientais, agricultura regenerativa, aproveitamento de recursos, evitar o desperdício. Considera que as crianças estão desconectadas com o alimento, vê nas crianças a esperança do futuro. Gosta de cantar e dançar. Enfatiza a importância de cantar em círculo, considera o círculo um elemento muito forte para a comunidade. As artes como ferramenta agregadora.	
21/jul/25	necessidade de contacto com a natureza, necessidade de comunidade. Gostou do acolhimento caloroso das pessoas da horta. Preocupação com o futuro.	Desespero sem natureza na cidade. Estado depressivo pelo isolamento das pessoas, pela falta de contacto. Receio de estar sozinha na horta, sentimento de insegurança. Receio pelo futuro com os problemas ambientais e guerra. Reflexões sobre o modo de vida atual -escape e bem-estar associados ao consumo. Demonstra conhecimentos, sobre a poluição, CO2, partículas. Refere a absorção de carbono através do BECCS e a tecnologia como insuficientes para combater a crise climática. É pessimista em relação ao futuro, apesar de acreditar em projetos como este, acha que não serão suficientes.	casa de campo de família, sensação de bem-estar. Foi a outra horta, mas não se sentiu acolhida, não voltaram a contactá-la. Curiosa, gosta de saber como as coisas são feitas e participar. Esteve em outras associações que considerou muito rígidas, chamou-lhe "necessidade de dress-code". Aceitou de bom grado a proposta de P. para formar um coro, desejo que já tinha. Gosta de fazer experiências com o canto. Queria manter a sua atividade secreta quando chegou à horta.	
24/jul/25	Temporariamente a viver em Lisboa. Fala na intergeracionalidade dos membros da horta e da sua partilha de valores comuns. Preocupação com o futuro	Soluções para o futuro do planeta? Afastamento da cidade de Lisboa do resto país, preocupação com a alimentação no futuro. No caso da horta tentar que a Horta seja mais horta, consideraram haver dispersão. Preocupação com a produtividade da horta. Jantar comunitário para reaproximar a população que se afastou	Quer fundar uma comunidade semelhante na sua terra natal. Quer criar um projeto piloto. Comovida pela mobilização para o jantar de despedida e construção do forno para o efeito. Fala sobre o cuidado com os materiais escolhidos. Refere a ligação entre a alimentação e a comunidade - o forno pode levar mais pessoas à horta. Conhecimentos sobre o estado do mundo e problemas ambientais, preocupação com o futuro e a alimentação, solução possível hortas urbanas. Preocupação com as deslocações e transportes públicos acessíveis. Reconhecem fazer parte de uma comunidade onde é necessário equilibrar dinâmicas. Consideram as hortas urbanas mais fechadas que as comunitárias, mais regras, mais individualistas. Dão ênfase ao debate sobre todos os assuntos na horta que consideram diferente de outros exemplos virados para a produção. A questão comunitária tem tanta ou mais importância que a produtividade.	Programa educativo para a comunidade de que não tem possibilidade de frequentar este tipo de iniciativas. Chamar as pessoas do bairro para continuar em a participar.

<p>Preocupações ambientais, com o futuro, 25/jul/25 consideram este projeto um bom projeto</p>	<p>Soluções para o futuro do planeta? Afastamento da cidade de Lisboa do resto país, preocupação com a alimentação no futuro. No caso da horta tentar que a Horta seja mais horta, consideram haver dispersão. Irritação com a falta de continuidade dos projetos por falta de apoio</p>	<p>Conhecimentos sobre o estado do mundo e problemas ambientais, preocupação com o futuro e a alimentação, solução possível hortas urbanas. Preocupação com as deslocamentos e transportes públicos acessíveis. Reconhecem fazer parte de uma comunidade onde é necessário equilibrar dinâmicas. Consideram as hortas urbanas mais fechadas que as comunitárias, mais regras, mais individualistas. Refere que o primeiro passo é questionar a inevitabilidade do capitalismo. Dão ênfase ao debate sobre todos os assuntos na horta que consideram diferente de outros exemplos virados para a produção. horta tradicional</p>	<p>Programa educativo para a comunidade de que não tem possibilidade de frequentar este tipo de iniciativas. Chamar as pessoas do bairro para continuar em a participar. Ouve os vizinhos do bairro a falarem da horta com cuidado</p>
<p>Preocupação com a alimentação e desperdício. Reside em Lisboa há cerca de 15 anos. Refere a 06/ago/25 intergeracionalidade.</p>	<p>Preocupação com o futuro</p>	<p>Menciona que alguém lhe disse que a horta seria uma forma de anarquismo. Acredita que a mudança estará nas mãos das novas gerações. Programa de ensino importante para atingir consciência.</p>	<p>do bairro a falarem da horta com cuidado</p>
<p>Preocupação em transmitir às novas gerações hábitos de cultivo, alimentação saudável, de onde vêm os alimentos, escolhas. Preocupação com o futuro., pessimismo, mas esperança em projetos como a Horta. 02/ago/25</p>	<p>Paradoxo entre ser forçada a crescer e os limites planetários. Não consegue entender o imperativo de crescimento. Pessoas desejam bem-estar através da posse, consumo e status. "Há uma certa mentalidade de escassez que nos obriga a competir. Parece que há pouco para tantas ambições".</p>	<p>diz que os alunos do secundário tem pouco interesse sobre a agricultura, não querem seguir esse caminho, têm em mente outro tipo de profissões, frequentam para não estarem fechados na sala, mas são poucos os que demonstram interesse. Crianças mais pequenas, bastante interessadas. "Quem trabalha em hortas ou quem trabalha com a terra ou quem trabalha em projetos mais comunitários normalmente não quer ser empresário". Questão sobre o que faz uma comunidade, não é só uma rede de interesses, é uma questão de sobrevivência emocional</p>	<p>Envolvimento da vizinhança a Gosta da</p>
<p>Veio de fora há 3 anos. Preocupações ambientais com o futuro. Intergeracionalidade. 25/ago/25</p>	<p>Preocupação com a mercantilização da NBS. pensar melhor nos vegetais a plantar e a combiná-los de melhor maneira.</p>	<p>Gostou da energia e dinâmica do festival e das pessoas interessantes que o frequentaram. Contributo dos eventos para a sensibilização das pessoas para novas propostas.</p>	<p>relação que os vizinhos têm com o espaço</p>