

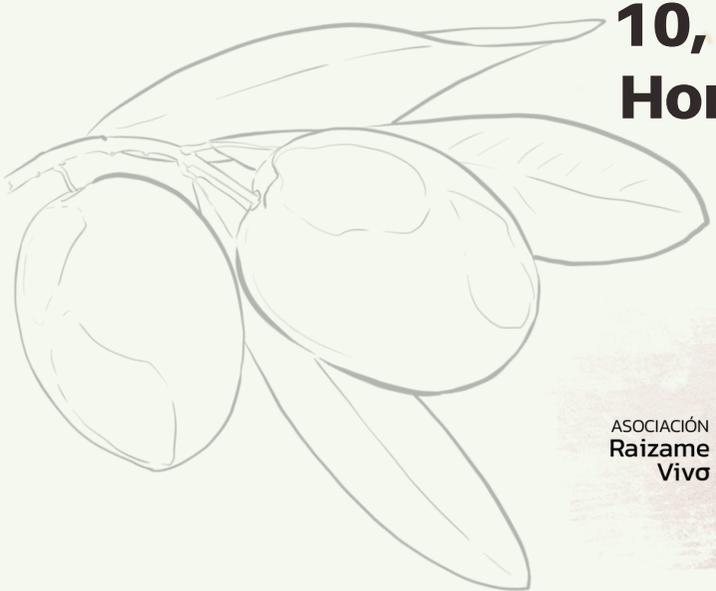
INFOPACK

CICLO DE OFICINAS

PERMAPLUS

regenerar o presente, semeando o futuro

10, 11, 24 e 25 maio
HortaFCUL • Lisboa



Ciências
ULisboa



Co-funded by
the European Union

SOBRE O CICLO

Ciclo de oficinas sobre vários temas interligados e relacionados com Permacultura como ferramenta para a sustentabilidade, partindo de uma abordagem sistémica.

- 2 fins de semana, 4 dias, 28 horas, vagas limitadas
- Prioridade a quem pode frequentar todas as oficinas do ciclo
- Preferencialmente dirigido a pessoas dos 18 aos 35 anos.
- Prioridade para desempregades e/ou pessoas em situação de vulnerabilidade social, económica, geográfica.



Esta atividade é cofinanciada no âmbito do programa Erasmus+, como um projeto de cooperação entre associações de pequena escala, na área da educação juvenil, denominado "Resilient Youth". Simultaneamente, este programa será realizado na Galiza, em Espanha e em França com as entidades parceiras: [Ecolectivo Vigo](#), [Raizamevivo](#) e [Grainandsens](#).



CONTEXTO

texto: Marta Pernas, Raizame Vivo

São muitas as problemáticas que enfrentamos: esgotamento de recursos, desertificação, incêndios, temperaturas extremas, degelo, subida do nível do mar, extinções em massa, perda do setor primário, alimentação industrial, agravamento da saúde física e mental, suicídios, surgimento de novas doenças, discursos de ódio, violência machista e racista, polarização social, aumento das desigualdades e, infelizmente, um longo etcetera.

Num panorama global de emergência climática, social, económica e cultural, hoje, mais do que nunca, precisamos apostar em novos modelos de vida. Por isso, queremos dar visibilidade a referências de práticas sustentáveis na forma como nos relacionamos com o nosso entorno, sendo a permacultura uma caixa de ferramentas que oferece soluções de forma intersectorial, melhorando tanto a qualidade de vida humana como a dos ecossistemas. Começando pela juventude, por proporcionar as ferramentas e competências necessárias para as gerações futuras.

OBJECTIVOS



- Facilitar o acesso à formação em permacultura
- Promover e apoiar o espaço/colectivo HortaFCUL como lugar de partilha e aprendizagem
- Melhorar as competências das pessoas participantes a nível individual, coletivo e sectorial, contribuindo para a sensibilização para uma transição eco-social justa e necessária.
- Divulgar os elementos de design da permacultura como um conjunto de ferramentas para regenerar ecossistemas e reduzir a pegada ecológica.
- Participar no desenvolvimento de comunidades mais resilientes, inclusivas e sustentáveis.
- Promover a saúde integral, incentivando mudanças de comportamento em direção a hábitos de consumo e estilos de vida mais saudáveis.

HortaFCUL

O COLECTIVO E O LUGAR



Em 2009, na Faculdade de Ciências da UL (FCUL) nasce a HortaFCUL, impulsionada por um colectivo de estudantes interessados na permacultura como resposta a desafios ecológicos, sociais e económicos. Surge com a proposta de transformar um relvado num jardim alimentício permanente. Hoje em dia, desdobra-se em vários espaços físicos na faculdade: Hortinha, Banca da Dádiva, PermaLab, FCULresta, Bioilhas, Horta Solar. A HortaFCUL é um conjunto de projetos mas é principalmente o colectivo que os torna realidade.

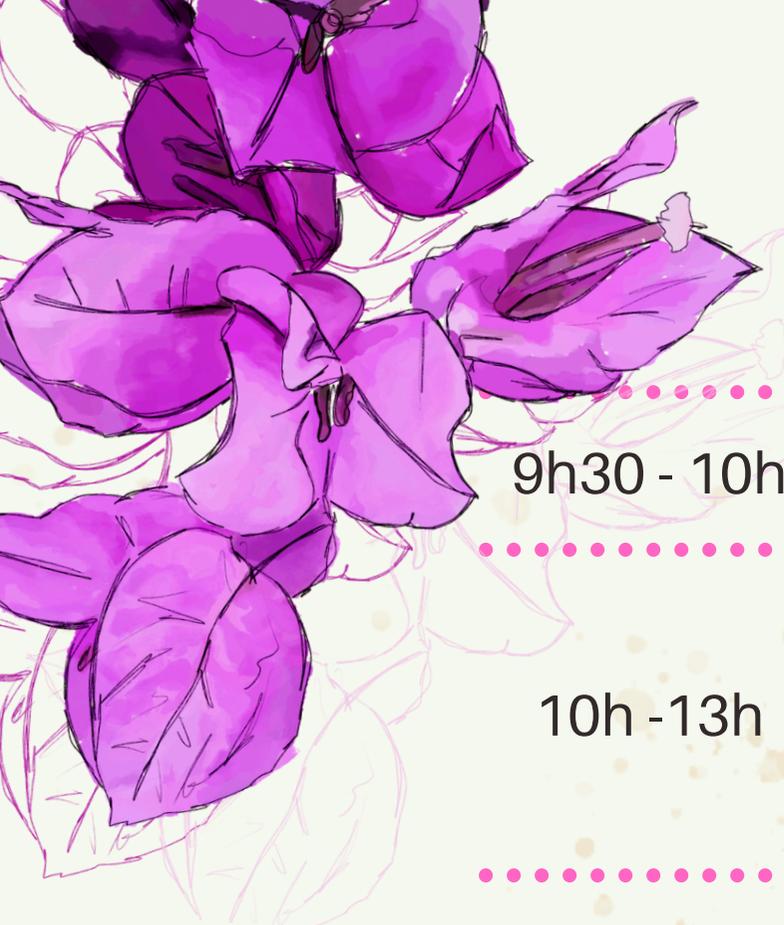


A HortaFCUL promove práticas sustentáveis baseadas nos princípios da permacultura, com o objetivo de regenerar solos urbanos degradados e reforçar os serviços dos ecossistemas do campus. Um dos focos principais é transformar resíduos orgânicos num recurso valioso, através da compostagem, criando um ciclo fechado que reduz emissões de carbono e melhora a fertilidade do solo. Inspirando-se na diversidade e complexidade dos sistemas naturais, a Horta cultiva ecossistemas resilientes ao aplicar técnicas adaptadas à paisagem urbana. O projeto é gerido de forma sociocrática pelos voluntários designados guardiões, um grupo de apoio aos trabalhos e participantes ocasionais. A sua continuidade baseia-se no envolvimento comunitário e na partilha de saberes, fomentando uma cultura de aprendizagem, respeito pela natureza e compromisso com a sustentabilidade.

A black and white line drawing of a rabbit's head and shoulders, facing right. The rabbit has long, upright ears. It is surrounded by several large, stylized flowers with multiple layers of petals. The drawing is simple and clean, suitable for coloring.

PLANO DE ATIVIDADES





CRONOGRAMA

DIA 1 • 10 maio

DIA 2 • 11 maio

9h30 - 10h

Chegada e recepção de participantes

10h - 13h

**Introdução à
Permacultura**
Pedro Farrancho
Rebecca Mateus

**Hóteis de
biodiversidade**
António Vaz Pato

13h - 15h

Almoço partilhado

15h - 18h

**Vida como agente
regenerativo**
Tiago Silva

**Escuta
Empática**
Diogo Mendes

18h - 18h30

Fecho do dia

DIA 3 • 24 maio

DIA 4 • 25 maio

9h30 - 10h

Chegada e recepção de participantes

10h - 13h

Plantar o corpo

Rebecca Mateus

Cozinhar é um acto revolucionário

Diogo Mendes

13h - 15h

Almoço partilhado

15h - 18h

Compostagem

Madalena Horta

Introdução à Ilustração Botânica

Renata Reynaud

18h - 18h30

Fecho do dia





mini

INTRODUÇÃO À PERMACULTURA

**PEDRO FARRANCHA
REBECCA MATEUS**

**10 maio
10h - 13h**

Vamos compreender Permacultura não apenas como um conjunto de técnicas, mas como uma filosofia de vida, um movimento socio-cultural de reconexão com os ciclos naturais e de regeneração dos territórios e das relações. Abordamos alguns dos fundamentos deste movimento, a partir de uma perspectiva decolonial. Reconhecendo a sistematização do termo no final dos anos 70 na Austrália como a ponta de um iceberg - lembrando que o conhecimento remonta a tempos antigos, tendo como inspiração o mundo natural e as práticas tradicionais de povos originários e agricultores de todo o mundo. Partilhamos a perspectiva e experiência na HortaFCUL, como um colectivo e um lugar, no contexto urbano de Lisboa. Através de exercícios práticos, convidamos os participantes a fazer parte do lugar e a conhecer alguns dos conceitos teóricos que inspiraram o design.

VIDA COMO AGENTE REGENERATIVO

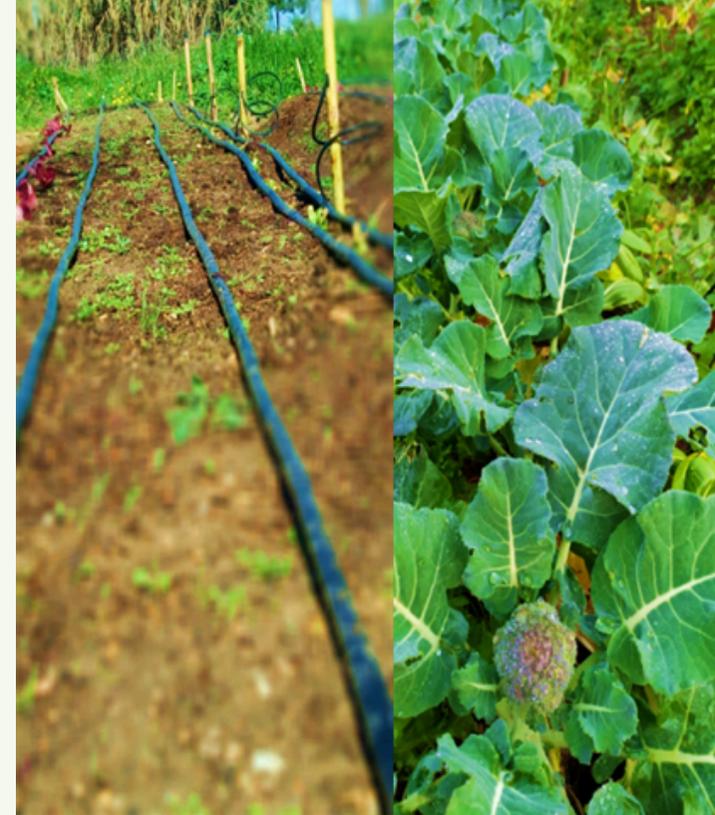
TIAGO SILVA

10 maio
15h - 18h

Das várias pétalas/domínios de acção da Permacultura, a Gestão da Terra e da Natureza é onde convergem várias áreas do conhecimento científico para auxiliar no planeamento e construção de espaços humanos, inspirados nos padrões e soluções encontradas na Natureza.

A tarde será dividida em 2 momentos: (1) passeio pelos espaços do Permalab com abordagem dos conceitos e (2) actividade prática de cuidados de manutenção e plantação da horta.

Os objectivos de aprendizagem passam por identificar e descrever conceitos como: Ecologia e Sucessão Natural; Microbiologia, composto, Biofilme, agroecologia, agricultura sintrópica; Plantação biointensiva, consociações e biofertilização.



HOTÉIS DE BIODIVERSIDADE

ANTÓNIO VAZ PATO

11 maio
10h - 13h



A cidade produz lixo e resíduos e muitas outras coisas que afastam inevitavelmente a biodiversidade... será verdade ou podemos ver a questão de outro ângulo?

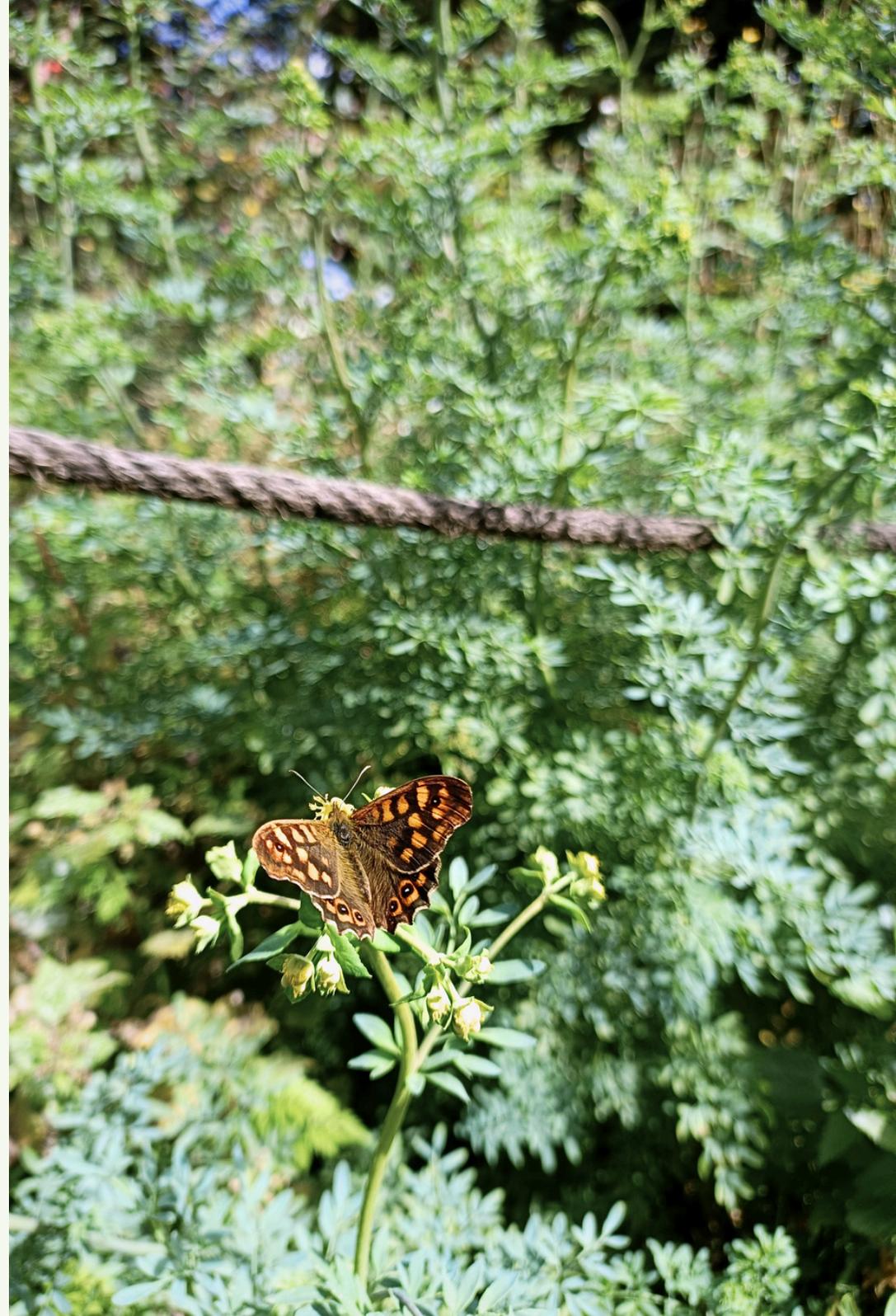
E se o lixo e os resíduos descartados pelo metabolismo urbano fossem a estrutura e os materiais para dar novos abrigos à natureza? Nesta oficina vamos dar largas à imaginação ao pensar novos mundos para a fauna urbana, que apesar de ameaçada pela nossa actividade, continua a coexistir connosco. Vamos falar, entre outras coisas, de como reverter os declínios locais de populações de insectos com simples medidas de gestão da paisagem, enquanto construímos uma verdadeira mansão para a pequena fauna que habita o PermaLab na Faculdade de Ciências.

ESCUA EMPÁTICA

DIOGO MENDES

11 maio
15h - 18h

Inspirada no modelo de comunicação não-violenta, nesta oficina abordaremos as diferentes formas e padrões de escuta com recurso a exercícios práticos. Como podemos transitar para uma escuta/comunicação mais empática, não-violenta? Como podemos cultivar uma escuta que aumente a proximidade, que alimente a auto-conexão, a conexão com quem nos rodeiam e com o meio que nos suporta?



PLANTAR O CORPO

REBECCA MATEUS

24 maio
10h - 13h



Uma viagem entre diferentes formas de vida vegetais e um convite para movimentar o corpo com inspiração na evolução das plantas ao longo do tempo, e na sucessão ecológica que ocorre naturalmente nas florestas. Vamos incorporar vários seres, passando por estágios e estados, desde as cianobactérias de vida livre até aos seus sucessores evolutivos, as grandes árvores que crescem nas florestas de climax e abundância. Esta oficina pode ser vivenciada de várias formas: uma meditação, uma aula de ciências em movimento, uma aula de dança com o planeta Terra.

COMPOSTAGEM

MADALENA HORTA

24 maio
15h - 18h



O que acontece no chão de uma floresta ao longo das estações do ano? De onde vem o solo? E, afinal, o que é a compostagem? Estas três perguntas estão interligadas, e é a partir delas que vamos embarcar numa viagem sobre a circularidade dos nossos resíduos (ou a falta dela). Nesta oficina, começaremos pela história dos resíduos na floresta, explorando transformações ao longo das estações. “Caminhamos” até Lisboa, analisando o que acontece aos resíduos neste contexto, e aprendendo como mimetizar o processo de transformação circular em espaços urbanos, através da compostagem. Vamos falar de como o azoto e carbono se equilibram para criar solo fértil, e de invertebrados e os vários seres que nos auxiliam. À medida que exploramos estas transformações, surge sempre uma última pergunta: será que a compostagem é o fim de um ciclo ou o início de outro?

COZINHAR É UM ACTO REVOLUCIONÁRIO

DIOGO MENDES

**25 maio
10h - 13h**



Nesta oficina vamos abordar a cozinha como um lugar de ação, revolução, criação; a mesa como lugar de partilha e conexão.

Que ciclos curtos de produção e consumo posso recorrer? Onde? Como? Que poder têm as minhas escolhas? Quais os princípios e combinações básicas para uma alimentação de base vegetal saudável e ecológica?

Será desenvolvida uma atividade de grupo para o desenvolvimento de receitas confeccionadas no local.

Inclui o almoço composto pelo que será criado durante a oficina e respectivo convívio.



INTRODUÇÃO À ILUSTRAÇÃO BOTÂNICA

RENATA REYNAUD

**25 maio
15h - 18h**

Vem descobrir o fascinante mundo da ilustração botânica, nesta sessão de 3 horas, aberta a todos os níveis de experiência!

Vamos iniciar com uma introdução teórica sobre a importância do tema. Observaremos algumas das espécies de plantas autóctones da nossa região, através de uma breve busca no campo.

Familiarizados com o tema, vamos à ilustração! Serão abordadas várias técnicas e, last but not least, o convite a pôr as mãos no papel!

FACILITADOR_S

// FORMADOR_S



Nesta secção damos a conhecer os organizadores deste programa: Pedro Farrancha e Rebecca Mateus e os facilitadores: António Vaz Pato, Diogo Mendes, Madalena Horta, Renata Reynaud e Tiago Silva.

PEDRO FARRANCHA

INTRODUÇÃO À PERMACULTURA

Formado em engenharia da energia e ambiente na FCUL. Dedicado a estudar sistemas agrícolas desde 2019, está desde então a explorar métodos mais saudáveis de produção de alimentos, valorização de produtos e saberes tradicionais. Em 2020 criou a marca EpicAnt através da qual produz e vende azeite e outros produtos, presta serviços e consultoria em toda a península ibérica. Na HortaFCUL está responsável pelos projectos de Erasmus+ que acontecem por toda a europa.

HOST



HOST



REBECCA MATEUS

INTRODUÇÃO À PERMACULTURA - PLANTAR O CORPO

Escorpião. Bailarina-performer-ativista-bióloga-ecóloga-educadora. Ser humana, que também é ser animal. Ser feminista, ecofeminista, sociocrata. Eternamente estudante, por vezes professora. Ser múltipla a multiplicar-se - semear aqui, cuidar ali, colher e transportar acolá. Licenciada em Biologia e mestre em Ecologia e Gestão Ambiental (FCUL). Co-fundadora da associação ambiental Dunas Livres. Integra o coletivo HortaFCUL desde 2012, e Orchidaceae desde 2023. Pensa o corpo como um veículo-território de expressão artística e política. Iniciou a sua jornada nas práticas circenses e aventurou-se na dança/performance, focando em danças de rua e clubbing, Pratica housedance, hip hop, old way vogue, fusion bellydance, "contemporâneo"/ floorwork.

ANTÓNIO VAZ PATO

HOTÉIS DE BIODIVERSIDADE

Licenciado em Biologia e mestre em Biologia da Conservação pela FCUL. Natural de Alvalade, Lisboa, onde ainda vive e aprende o privilégio de uma vida comunitária bairrista. Há 5 anos uma crise existencial transformou-se numa oportunidade para se aventurar num projecto que pouco conhecia na época: a HortaFCUL. Hoje, a par do seu trabalho como investigador em sustentabilidade na casa onde se formou, é um dos guardiões deste projecto, que reavivou em si a paixão pela natureza e a vontade de encontrar soluções para os problemas ecológicos que o afligem. Num futuro próximo sonha introduzir a permacultura de uma vez por todas nos currículos académicos.





DIOGO MENDES

ESCUITA EMPÁTICA - COZINHAR, ATO REVOLUCIONÁRIO

azul e verde. verde. natural, Natureza, animal. corpo. informal. sonho. ser. criança. raiz. árvore. floresta. semente. círculo e centro. pôr-do-Sol. pés-no-solo. toque, beijo, abraço. cuidar. amor. falar. não caber. viver. expandir. mudar. crescer. inspirar. criar. mexer. pausa. silêncio. 'bom dia' e um sorriso. ver, e ser visto. partilhar. cozinha, comer, cultivar. filho das mães, do pai, irmão do irmão. Paz. tentar.

Facilitador e educador socioambiental. Formado em Biologia Ambiental pela FCUL e em Estudos Básicos em Ciências da Saúde Animal pela Faculdade de Medicina Veterinária da UL. Fundador do projecto de educação socioambiental Verdes Mundus onde investiga a relação eu-outra-meio. Cozinheiro vegano. Poeta aluno da árvore.

MADALENA HORTA

COMPOSTAGEM

Licenciada em Biologia pela FCUL, mestre em Gestão e Conservação de Recursos Naturais pela Universidade de Évora. Investiga sistemas descentralizados de gestão de resíduos orgânicos em ambientes urbanos, tendo desenvolvido um estudo sobre o sistema de compostagem comunitária dinamizado pela HortaFCUL. Trabalhou na Composta, uma startup dedicada a sistemas de compostagem em Cascais. De 2022 a 2024 trabalhou em educação ambiental na Ciência Viva. Atualmente trabalha na Upfarming, uma associação sem fins lucrativos com a missão de promover a literacia alimentar, desenvolvimento comunitário, ecologia participativa e o bem-estar nas cidades através da implementação de projetos integrados de agricultura urbana, com foco na agricultura vertical.





RENATA REYNAUD

INTRODUÇÃO À ILUSTRAÇÃO BOTÂNICA

Como escolher entre animais, plantas, desenho e pintura?

Renata Reynaud, licenciada em Biologia Ambiental pela FCUL e com formação em pintura, tendo realizado o curso de Pintura da SNBA, cursos livres de ilustração científica, desenho de campo, pintura e desenho de modelo nu.

Reside agora no Alentejo, a colaborar para a Liga para a Proteção da Natureza (LPN), conseguindo assim conciliar a conservação da Natureza com a pintura e o desenho, refletindo a interligação entre ciência e arte.

TIAGO SILVA

VIDA COMO AGENTE REGENERATIVO

Licenciado em Biologia e curioso desde pequeno. Tem lá em casa um canudo que diz que é muito capaz em Ecologia e Gestão Ambiental, Mestre e tudo. E a avó dele concorda.

Começou há quase duas décadas como professor no ensino superior e nos últimos 15 anos trabalhou como consultor, designer e gestor de projectos, professor de Permacultura, formador de hortas urbanas, autor e mais recentemente como investigador. Entusiasta de desenho e pensamento sistémico, é agricultor às quintas-feiras e às vezes feriados e domingos. Acredita que é cientista por convicção e um hippie de coração.



+ INFO E INSCRIÇÕES

Formulário de inscrições disponível em [google forms](#).

Mais informações no instagram [@hortafcul](#) e no [linktree](#).

Em caso de dúvidas ou qualquer necessidade, envia-nos um email para: hortafcul@gmail.com



*Este documento foi elaborado por Rebecca Mateus.
A maioria das ilustrações são de Renata Reynaud.
O esquema da compostagem é de Madalena Horta.
As fotografias dos facilitadores foram cedidas pelos próprios.
Foram usados elementos gráficos da versão gratuita do canva.*

ATÉ BREVE!

