

## BANCO DO TEMPO

### O que é?

Um Banco de Tempo é uma forma de as pessoas trocarem o seu tempo e competências em vez de usarem dinheiro. Por cada hora que alguém ajuda o seu vizinho, ganha uma hora de ajuda em troca. O tempo de todas/os é valorizado de forma igual, independentemente do que fazem.

### O que tem de especial?

Os bancos de horas são ótimos porque incentivam as pessoas a ajudarem-se mutuamente. Quer se trate de tomar conta de um bebé, ensinar um ofício ou ajudar nas tarefas domésticas, todos podem ganhar e dar tempo. É uma forma de os vizinhos se aproximarem e se apoiarem mutuamente.

### Como é que funciona?

#### Troca de competências

As pessoas ajudam-se mutuamente oferecendo serviços como explicações, babysitting ou jardinagem e, em troca, ganham créditos de tempo.

#### Ajudar a comunidade

Qualquer pessoa do bairro pode pedir ajuda ou oferecer as suas habilidades e capacidades, e o Banco de Tempo garante que o tempo de todos é igualmente apreciado.



URBINAT, 2023.



### UMA SOLUÇÃO QUE CONTRIBUI PARA...

🌿 NATUREZA

❤️ BEM-ESTAR

👏 PARTICIPAR

💡 APRENDER

DEMORA  
MUITO TEMPO?



É CARO?

É FÁCIL?





TRANS

lighthouses

## CASAS DE PÃO

### O que é?

As casas de pão são uma forma das pessoas colaborarem para fazer pão coletivamente. É uma atividade inclusiva porque pode juntar pessoas diversas, incluindo de diversas nacionalidades, raças, etnias, religiões, capacidades motoras e cognitivas ou idades.

### O que tem de especial?

Enquanto fazem o pão, as pessoas conversam sobre problemas comuns e tentam encontrar soluções juntas.

### Como é que funciona?

#### Amassar juntas

As pessoas juntam-se para fazer pão e partilhar ideias.

#### Diversão criativa

Atividades de desenho e modelagem com farinha e estórias.



URBINAT, 2023.



UMA SOLUÇÃO QUE CONTRIBUI PARA...

🌿 NATUREZA

❤️ BEM-ESTAR

👏 PARTICIPAR

💡 APRENDER

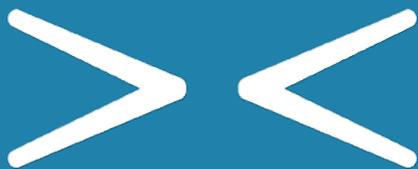
DEMORA  
MUITO TEMPO?



É CARO?

É FÁCIL?





TRANS

lighthouses

## MERCADOS E FEIRAS SOLIDÁRIOS

### O que é?

Os Mercados e feiras Solidários são locais especiais onde as pessoas podem trocar coisas como comida, artesanato e serviços sem usar dinheiro. As pessoas podem trocar o que têm, ajudam-se mutuamente e criam ligações fortes na sua comunidade.

### O que é que tem de especial?

Estes mercados são únicos porque incentivam a partilha e a ajuda. As pessoas podem trocar o que têm e obter o que precisam, ao mesmo tempo que ficam a conhecer melhor os seus vizinhos. É uma forma divertida de apoiar a comunidade local sem precisar de dinheiro.

### Como é que funciona?

#### Montar o mercado

A comunidade trabalha em conjunto para organizar o mercado, decidindo quais os bens ou serviços que serão transacionados.

#### Trocas e partilha

As pessoas trazem o que têm - como artesanato caseiro, legumes frescos ou mesmo tempo - e trocam com outras pessoas.

#### Construir amizades

O mercado não tem apenas a ver com trocas; tem também a ver com a construção de amizades e a ajuda mútua.



URBINAT, 2023.



### UMA SOLUÇÃO QUE CONTRIBUI PARA...

-  NATUREZA
-  BEM-ESTAR
-  PARTICIPAR
-  APRENDER

DEMORA  
MUITO TEMPO?



É CARO?

É FÁCIL?





TRANS

lighthouses

## MOEDAS COMUNITÁRIAS

### O que é?

As moedas comunitárias podem ser criadas de forma física ou virtual e geridas por uma comunidade com o objetivo de promover a economia local. O objetivo não é substituir a moeda oficial ou procurar a acumulação, facilitando trocas que dificilmente ocorreriam a partir da troca direta.

### O que tem de especial?

As moedas comunitárias resultam de um processo comunitário de construção e decisão, fortalecendo a autonomia cívica das pessoas e das comunidades. Aumentam o acesso a bens e serviços e fortalecem a confiança mútua.

### Como é que funciona?

Funciona com base numa gestão democrática e na confiança mútua.

A sua utilização é voluntária.

Destinam-se principalmente a alargar as trocas entre pessoas com produtos de valor de uso diferente.



URBINAT, 2023.



UMA SOLUÇÃO QUE CONTRIBUI PARA...

-  NATUREZA
-  BEM-ESTAR
-  PARTICIPAR
-  APRENDER

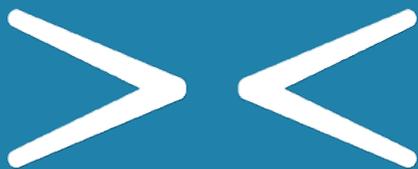
DEMORA  
MUITO TEMPO?



É CARO?

É FÁCIL?





TRANS

lighthouses

## BOLACHAS DE ÁRVORE PARA BRINCAR E APRENDER

### O que é?

As bolachas de árvore são fatias de troncos que podem ser utilizadas como divertidos degraus, blocos de construção ou superfícies de jogo naturais. Permitem às crianças saltar, equilibrar-se e até criar os seus próprios jogos ao ar livre. Podem ser colocadas num parque infantil ou serem utilizadas como “peças soltas” para construir e explorar.

### O que tem de especial?

As bolachas de árvore são uma forma simples de tornar as brincadeiras ao ar livre mais interessantes e interativas. Podem ser utilizadas de muitas formas - saltando, equilibrando-se, construindo caminhos ou empilhando-as. Além disso, ajudam as crianças a ligarem-se à natureza, utilizando pedaços reais de árvores nas suas brincadeiras.

### Como é que funciona?

#### Bolachas de árvore fixas

As bolachas de árvore de maiores dimensões podem ser colocadas no solo para criar degraus ou caminhos. São suficientemente fortes para saltar e equilibrar-se sobre elas.

#### Bolhas de árvore soltas

As bolachas de árvore mais pequenas podem ser utilizadas para empilhar, construir ou criar jogos diferentes.

As crianças podem deslocá-las e criar as suas próprias áreas de jogo.

#### Projetos criativos

Podemos lixar as bolachas de árvore para as tornar lisas e até pintá-las ou decorá-las para ser ainda mais divertido.

### UMA SOLUÇÃO QUE CONTRIBUI PARA...

 NATUREZA	<input type="radio"/>				
 BEM-ESTAR	<input type="radio"/>				
 PARTICIPAR	<input type="radio"/>				
 APRENDER	<input type="radio"/>				

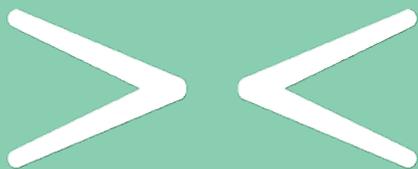
DEMORA  
MUITO TEMPO?



É CARO?

É FÁCIL?





TRANS

lighthouses

## CABAÇAS PARA NINHOS DE PÁSSAROS

### O que é?

Podes plantar cabaças no teu jardim e transformá-las em casas para pássaros! Com apenas uma semente, podes fazer crescer uma longa vinha cheia de cabaças. Quando as cabaças secarem, podem ser transformadas em pequenas casas para pássaros, convidando-os a fazer ninho no seu espaço exterior.

### O que tem de especial?

Esta atividade é ótima para aprender sobre plantas e aves. As pessoas podem ver as cabaças crescer, ajudar a colhê-las e depois transformá-las em casas para os pássaros. É uma forma divertida de nos relacionar-mos com a natureza e convidar a vida selvagem para o jardim.

### Como é que funciona?

#### Plantação de cabaças

Plantar sementes de cabaça na primavera e ver a videira crescer durante todo o verão.

#### Colheita e secagem

No outono, colher as cabaças e deixá-las secar.

#### Fazer casas para pássaros

Depois de secas, esvaziar as cabaças e pendurá-las como casas para pássaros. As pessoas vão adorar ver os pássaros a fazerem nelas as suas casas.

### UMA SOLUÇÃO QUE CONTRIBUI PARA...

-  NATUREZA
-  BEM-ESTAR
-  PARTICIPAR
-  APRENDER

### DEMORA MUITO TEMPO?

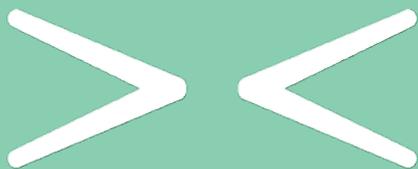


### É CARO?



### É FÁCIL?





TRANS

lighthouses

## ESCORREGAS DE TERRA

### O que é?

Os escorregas de terra são escorregas construídos em colinas, o que os torna divertidos e seguros para todos. Mas, para manter os Escorregas de terra estáveis e evitar a erosão, é importante plantar relva, arbustos ou outras plantas resistentes na encosta. Também se pode adicionar pedras para criar um caminho para que as plantas e a cobertura vegetal não se desgastem demasiado depressa.

### O que tem de especial?

As plantas tornam o escorrega de terra divertido e amigo do ambiente. Ajudam também a evitar que o solo seja arrastado e dão beleza à área. Além disso, a utilização de materiais naturais, como pedras e plantas, ajuda a criar um espaço lúdico divertido e sustentável.

### Como é que funciona?

#### Plantação de arbustos e relva

Escolher plantas resistentes, como gramíneas de folha perene ou arbustos baixos para plantar no aterro.

Estas manterão o solo **no sítio** durante todo o ano.

#### Caminhos de pedra

Adicionar pedras ao longo dos lados do aterro para proteger as plantas e criar um caminho natural até ao topo do escorrega.

#### Degraus de subida

Construir degraus afastados do escorrega para impedir a erosão, dando a todos uma forma fácil de subir.

### UMA SOLUÇÃO QUE CONTRIBUI PARA...

 NATUREZA	<input type="radio"/>				
 BEM-ESTAR	<input type="radio"/>				
 PARTICIPAR	<input type="radio"/>				
 APRENDER	<input type="radio"/>				

### DEMORA MUITO TEMPO?

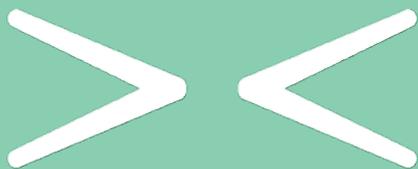


### É CARO?



### É FÁCIL?





TRANS

lighthouses

## FOLHAS DE OUTONO PARA BRINCAR E APRENDER

### O que é?

O outono é uma altura mágica em que as folhas mudam de cor e caem das árvores. Podem ser aproveitadas para explorar a ciência, a arte e até histórias, recolhendo e aprendendo sobre as folhas. As cores - vermelho, laranja, amarelo e outras - estão todas escondidas sob a cor verde da clorofila, que desaparece à medida que o tempo arrefece. Ao recolher folhas, podes descobrir como elas mudam e até criar projetos artísticos divertidos!

### O que tem de especial?

As folhas de outono proporcionam uma forma prática de aprender sobre a natureza. Em vez de te limitares a ler, podes sair à rua e experimentar a beleza da estação. Ao recolher e identificar as folhas, compreenderás como e porque mudam de cor. Além disso, é uma atividade divertida para partilhar com os amigos e até fazer arte com as folhas.

### Como é que funciona?

#### Passeios na natureza

Vai para a rua e recolhe folhas de cores diferentes com os teus amigos.

Tenta encontrar o maior número possível de tons!

#### Roda de cores

Organiza as folhas num círculo para explorar a forma como as cores mudam e se misturam. Podes até tentar misturar tintas para ver como cores, como o vermelho e o amarelo, se transformam em laranja.

#### Tempo de leitura

Depois do passeio, lê livros como "O livro laranja do outono" ou "O ouriço no outono?" para saber mais sobre a magia por detrás das folhas de outono.

### UMA SOLUÇÃO QUE CONTRIBUI PARA...

 NATUREZA	<input type="radio"/>				
 BEM-ESTAR	<input type="radio"/>				
 PARTICIPAR	<input type="radio"/>				
 APRENDER	<input type="radio"/>				

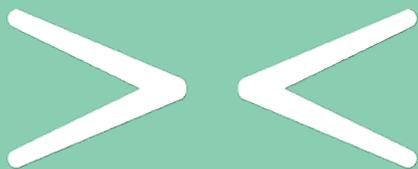
DEMORA  
MUITO TEMPO?



É CARO?

É FÁCIL?





TRANS

lighthouses

## LABIRINTOS VERDES

### O que é?

Um labirinto verde é um labirinto divertido feito de ervas ornamentais. Cria um espaço onde as crianças podem correr, brincar às escondidas ou simplesmente relaxar numa área tranquila. As ervas macias movem-se com o vento e oferecem uma experiência sensorial calmante durante todo o ano.

### O que tem de especial?

Os labirintos verdes são únicos porque são espaços de jogo naturais que crescem e mudam com as estações. Oferecem um lugar calmo para conversas, jogos ou reflexão, ao mesmo tempo que são bonitos e suaves de percorrer.

### Como é que funciona?

#### Plantar as ervas

Pode-se plantar diferentes tipos de relva em padrões para criar um labirinto.

As ervas devem ser suficientemente altas para criar caminhos, mas não tão altas que bloqueiem a visão dos adultos.

#### Criar caminhos

Espaçar as ervas para que as crianças possam facilmente andar ou correr pelos caminhos.

#### Brincar durante todo o ano

As ervas mudam com as estações, oferecendo um espaço de brincadeira divertido e sensorial durante todo o ano.

### UMA SOLUÇÃO QUE CONTRIBUI PARA...

 NATUREZA	<input type="radio"/>				
 BEM-ESTAR	<input type="radio"/>				
 PARTICIPAR	<input type="radio"/>				
 APRENDER	<input type="radio"/>				

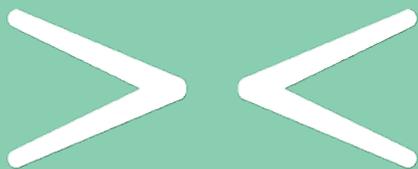
### DEMORA MUITO TEMPO?



É CARO?

É FÁCIL?





TRANS

lighthouses

## NATURALIZAÇÃO DE CERCAS DE ARAME

### O que é?

As vedações de arame podem ser embelezadas com a plantação de trepadeiras que crescem e cobrem a vedação. Esta é uma ótima forma de dar um aspeto mais verde aos espaços exteriores, mantendo a vedação por razões de segurança. Pode-se utilizar trepadeiras que permanecem verdes durante todo o ano ou mesmo plantar trepadeiras produtoras de alimentos, como feijões ou ervilhas.

### O que tem de especial?

A naturalização de vedações com trepadeiras é uma forma simples de acrescentar mais vegetação aos espaços exteriores. Transforma uma vedação simples em algo vivo e bonito. Além disso, algumas trepadeiras podem produzir alimentos, pelo que podem tornar o teu espaço mais verde e cultivar algo que se pode comer!

### Como é que funciona?

#### Escolher as videiras

Escolher videiras que sejam fortes e cresçam rapidamente, como as videiras perenes ou as anuais que produzem alimentos.

#### Trepar

As trepadeiras envolver-se-ão à volta da vedação de arame e criarão uma parede verde de plantas

#### Cuidados com as videiras

Regar as plantas regularmente e apará-las para as manter saudáveis e em crescimento.

### UMA SOLUÇÃO QUE CONTRIBUI PARA...

-  NATUREZA
-  BEM-ESTAR
-  PARTICIPAR
-  APRENDER

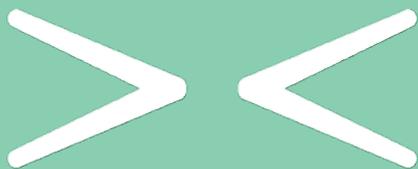
DEMORA  
MUITO TEMPO?



É CARO?

É FÁCIL?





TRANS

lighthouses

## SOMBREAMENTOS ACESSÍVEIS

### O que é?

Criar sombra é importante para as brincadeiras ao ar livre, especialmente no verão. Pode-se utilizar árvores, plantas ou estruturas como pérgulas para criar áreas de sombra onde as pessoas podem relaxar e manter-se frescas. Se for preciso uma solução rápida, pode-se utilizar opções temporárias como lonas ou velas de tecido.

### O que tem de especial?

Estas opções de sombra ajudam a manter os espaços de recreio exteriores confortáveis e protegidos do sol em excesso. Ao utilizar árvores ou plantas, também adiciona mais vegetação, tornando o espaço ainda mais bonito. Para uma solução rápida, pode-se instalar estruturas de sombra temporárias que são fáceis de deslocar.

### Como é que funciona?

#### Plantação de árvores e arbustos

Plantar árvores ou arbustos de grande porte à volta das áreas de jogo para criar sombra natural.

#### Construir estruturas

Construir estruturas simples como pérgulas ou túneis para criar sombra, utilizando materiais que se podem encontrar facilmente numa loja de ferragens.

#### Sombra temporária

(Re)utilizar velas de sombra, lonas ou mesmo paraquedas para criar sombra instantânea nas áreas de jogo.

### UMA SOLUÇÃO QUE CONTRIBUI PARA...

 NATUREZA	<input type="radio"/>				
 BEM-ESTAR	<input type="radio"/>				
 PARTICIPAR	<input type="radio"/>				
 APRENDER	<input type="radio"/>				

### DEMORA MUITO TEMPO?

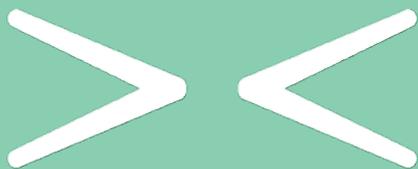


### É CARO?



### É FÁCIL?





TRANS

lighthouses

## FOTOVOZ

### O que é?

No Fotovoz as pessoas tiram fotografias do seu bairro para partilharem as suas ideias sobre o que gostam ou o que querem mudar. É uma ótima forma de crianças, adolescentes e adultos mostrarem o que sentem em relação à sua comunidade, utilizando fotografias em vez de palavras.

### O que tem de especial?

O Fotovoz ajuda as pessoas a expressarem as suas ideias de uma forma divertida e criativa. Em vez de apenas falarem, podem mostrar o que querem dizer através de fotografias, dando-lhes uma voz na forma como a sua comunidade é melhorada.

### Como é que funciona?

#### Tirar fotografias

As pessoas recebem câmaras ou telemóveis para tirarem fotografias dos locais do seu bairro mais ou menos favoritos.

#### Partilhar ideias

As fotografias são depois partilhadas com outras pessoas e todos conversam sobre o que mostram e como a comunidade pode ser melhorada.

#### Fazer mudanças

Estas ideias ajudam a orientar as decisões sobre como tornar o bairro num lugar melhor para viver.



URBINAT, 2023.



### UMA SOLUÇÃO QUE CONTRIBUI PARA...

- 🌿 NATUREZA
- ❤️ BEM-ESTAR
- 👉 PARTICIPAR
- 💡 APRENDER

DEMORA  
MUITO TEMPO?



É CARO?

É FÁCIL?





TRANS

lighthouses

## OFICINAS COMUNITÁRIAS

### O que é?

As oficinas comunitárias são reuniões abertas em que as pessoas são convidadas a debater um tema em pequenos grupos. São reuniões conduzidas por uma pessoa que facilita o debate, ajudando a distribuir o tempo das intervenções, a manter a atenção da discussão no tema em debate e a fazer emergir a sabedoria e conhecimento das comunidades.

### O que tem de especial?

É um método que permite explorar e desenvolver competências de desenvolvimento comunitário para as pessoas dentro das suas próprias comunidades. Também ajuda as pessoas a obter uma compreensão mais clara dos princípios do desenvolvimento e capacitação comunitária. Pode ainda fazer emergir a sabedoria invisível e a criar uma visão coletiva para o futuro da comunidade.

### Como é que funciona?

As pessoas identificam as suas preocupações e ambições sociais, incluindo os seus aspetos positivos e negativos.

Também discutem a justiça social e a sustentabilidade ambiental relacionadas com essas preocupações.

Constroem uma visão coletiva para o futuro da sua comunidade.



URBINAT, 2023.



UMA SOLUÇÃO QUE CONTRIBUI PARA...

- NATUREZA
- BEM-ESTAR
- PARTICIPAR
- APRENDER

DEMORA  
MUITO TEMPO?



É CARO?

É FÁCIL?





TRANS

lighthouses

## PENSANDO & DESENHANDO

### O que é?

O Pensando & desenhando é um processo criativo em que as pessoas se reúnem para resolver problemas imaginando ideias novas e estimulantes. Centra-se na compreensão das necessidades das pessoas e na utilização da empatia - ser capaz de imaginar como as/os outras/os se sentem - para encontrar soluções que melhorem as suas vidas. Trata-se de ouvir, aprender e conceber algo relevante para a sua comunidade.

### O que tem de especial?

O Pensando & desenhando é especial porque ajuda as pessoas a terem ideias realmente inteligentes e criativas. Em vez de apenas adivinhar o que vai funcionar, estimula as pessoas a explorar o problema de diferentes ângulos e a trabalhar colaborativamente com outras para encontrar as melhores soluções e compromissos.

### Como é que funciona?

#### Ouvir e aprender

As pessoas reúnem-se para falar sobre o que é necessário no seu bairro. Ouvem as ideias de todos os participantes e descobrem o que é mais importante.

#### Utilizar ferramentas divertidas

Inclui actividades como desenhar, construir modelos e jogar jogos para desenvolver ideias novas e divertidas.

#### Criação de soluções

Os grupos trabalham em conjunto para testar novas ideias que possam resolver problemas e melhorar a sua comunidade.



URBINAT, 2023.



### UMA SOLUÇÃO QUE CONTRIBUI PARA...

-  NATUREZA
-  BEM-ESTAR
-  PARTICIPAR
-  APRENDER

DEMORA  
MUITO TEMPO?



É CARO?

É FÁCIL?





TRANS

lighthouses

## PROJETOS ARTÍSTICOS DE BASE COMUNITÁRIA

### O que é?

Os Projetos artísticos de base comunitária são reuniões informais e divertidas em que as pessoas do mesmo bairro se reúnem em pequenos grupos para falar sobre como podem melhorar a sua comunidade. Partilham ideias sobre como melhorar espaços públicos como parques ou escolas, e todos têm uma palavra a dizer. A melhor parte é poder trabalhar em projetos em conjunto com os seus amigos, família e vizinhos.

### O que tem de especial?

Estes projetos são especiais porque todos os que vivem na zona podem participar na tomada de decisões. As pessoas conhecem melhor o seu próprio bairro e, por isso, arranjam formas inteligentes e criativas de resolver os problemas. Mesmo que os problemas pareçam grandes, quando as pessoas trabalham em conjunto, conseguem pensar em ótimas soluções para a sua comunidade.

### Como é que funciona?

#### Pequenos grupos

As pessoas reúnem-se em grupos de 15 ou menos pessoas para partilharem as suas ideias e debaterem os desafios do seu bairro.

#### Ferramentas criativas

Ferramentas divertidas como a criação de modelos, o desenho ou o pensamento em 3D ajudam as pessoas a mostrar as suas ideias de formas interessantes.

#### Trabalho de equipa

Todos ajudam a encontrar soluções e aprendem novas competências enquanto trabalham em conjunto em projetos que melhoram a sua área local.



URBINAT, 2023.



UMA SOLUÇÃO QUE CONTRIBUI PARA...

- 🌿 NATUREZA
- ❤️ BEM-ESTAR
- 👉 PARTICIPAR
- 💡 APRENDER

DEMORA  
MUITO TEMPO?



É CARO?

É FÁCIL?





TRANS  
lighthouses

## ESTRUTURA MULTIUSOS DE MADEIRA

### O que é?

A Estrutura multiusos de madeira é um pavilhão de madeira que pode ser utilizado para todo o tipo de atividades em espaços públicos. Pode ser um local acolhedor para conviver, um local para eventos comunitários ou mesmo um pequeno mercado. A estrutura pode ser construída em qualquer lugar e oferece às pessoas um local seguro e abrigado para se reunirem.

### O que tem de especial?

Esta estrutura é única porque é adaptável - pode ser utilizada para muitas coisas diferentes, consoante as necessidades da comunidade. É também amiga do ambiente e pode ser construída em diferentes formas e tamanhos, o que a torna um ótimo complemento para os espaços públicos.

### Como é que funciona?

#### Construir em conjunto

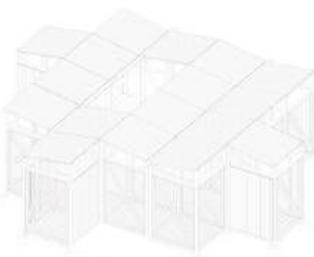
Os vizinhos trabalham em conjunto para projetar e construir a estrutura de madeira, decidindo para que será utilizada.

#### Acolher eventos

O pavilhão pode ser utilizado para mercados, reuniões ou apenas como um local para relaxar com os amigos.

#### Mudar o espaço

Uma vez que a estrutura é adaptável, pode ser ajustada para se adequar ao que a comunidade necessitar na altura.



URBINAT, 2023.



### UMA SOLUÇÃO QUE CONTRIBUI PARA...

-  NATUREZA
-  BEM-ESTAR
-  PARTICIPAR
-  APRENDER

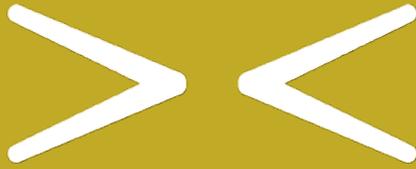
DEMORA  
MUITO TEMPO?



É CARO?

É FÁCIL?





TRANS

lighthouses

## JARDIM MÓVEL

### O que é?

Um jardim móvel é um jardim divertido e móvel que pode crescer em qualquer lugar! É um jardim especial sobre rodas onde as pessoas podem cultivar frutas, legumes e flores. O jardim pode ser deslocado pelo bairro para onde houver espaço ou luz solar e as pessoas podem cuidar dele em conjunto.

### O que tem de especial?

Este jardim é especial porque é flexível - pode ser colocado em diferentes sítios com base no local onde as plantas crescem melhor. Também ensina as pessoas, especialmente as crianças, a cultivar os seus próprios alimentos e a aprender sobre a natureza, mesmo que não tenham muito espaço em casa.

### Como é que funciona?

#### Personalizar o jardim

As pessoas podem montar o jardim em espaços públicos ou privados e decidir como dispor as plantas.

#### Deslocação do jardim

Uma vez que está sobre rodas, o jardim pode ser deslocado consoante a estação do ano, o sol ou a chuva.

#### Crescer em conjunto

Os vizinhos ajudam a regar e a cuidar das plantas, aprendendo a cultivar alimentos e a criar um espaço verde.



URBINAT, 2023.



### UMA SOLUÇÃO QUE CONTRIBUI PARA...

-  NATUREZA
-  BEM-ESTAR
-  PARTICIPAR
-  APRENDER

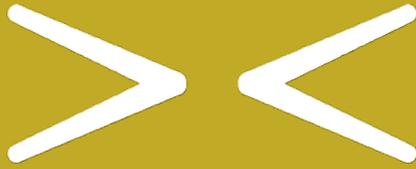
DEMORA  
MUITO TEMPO?



É CARO?

É FÁCIL?





TRANS  
lighthouses

## PAREDE VERDE DE CERÂMICA

### O que é?

Uma parede verde de cerâmica é composta por vasos de cerâmica para conter solo, plantas e um sistema bio fotovoltaico. Os vasos são impressos em 3D, o que significa que são muito flexíveis e que se podem adaptar a vários tamanhos, climas ou necessidades sociais.

### O que tem de especial?

A parede verde de cerâmica pode ser concebida e adaptada para diferentes espaços, necessidades e condições climáticas. Também pode ser utilizada como horta vertical. Produz energia e ajuda a manter os edifícios mais protegidos do frio e do calor extremos.

### Como é que funciona?

A parede verde de cerâmica capta a energia produzida pelas bactérias que vivem perto das raízes das plantas.

A energia produzida é utilizada para ativar o sistema de irrigação, tornando-o autossuficiente.

Inclui sensores que detetam a humidade do solo, minimizando assim a rega.



URBINAT, 2023.



### UMA SOLUÇÃO QUE CONTRIBUI PARA...

-  NATUREZA
-  BEM-ESTAR
-  PARTICIPAR
-  APRENDER

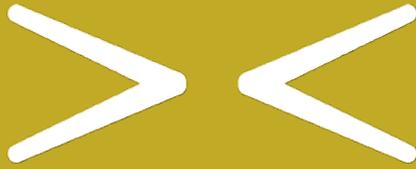
DEMORA  
MUITO TEMPO?



É CARO?

É FÁCIL?





TRANS  
lighthouses

## TELHAS DE CRESCIMENTO

### O que é?

Uma Telha de Crescimento é uma telha especial que ajuda as plantas a crescer no meio das cidades onde não há muito espaço para jardins. A telha pode ser colocada no chão ou nas paredes e foi concebida para permitir que as plantas prosperem com menos manutenção. As Telhas de Crescimento ajudam a tornar as cidades mais verdes, transformando pequenos espaços em locais onde as plantas podem viver.

### O que tem de especial?

O que é realmente fantástico nas Telhas de Crescimento é que podem ser utilizadas em quase todo o lado, mesmo em espaços urbanos apertados. Ajudam o ambiente, mantendo a cidade mais fresca, melhorando a qualidade do ar e, por vezes, até cultivando alimentos. O desenho das telhas é flexível, podendo ser alterado para se adaptar ao clima e às necessidades locais.

### Como é que funciona?

#### Decidir onde colocar

Os vizinhos andam pela zona e escolhem os melhores locais para as Telhas de Crescimento.

#### Escolher as plantas

As pessoas podem decidir que tipo de plantas querem cultivar (flores, legumes ou até ervas aromáticas).

#### Criar um espaço verde

Quando as Telhas de Crescimento estiverem instaladas, todos ajudam a cuidar das plantas e, em breve, haverá pequenos espaços verdes por toda a cidade.



URBINAT, 2023.



### UMA SOLUÇÃO QUE CONTRIBUI PARA...

-  NATUREZA
-  BEM-ESTAR
-  PARTICIPAR
-  APRENDER

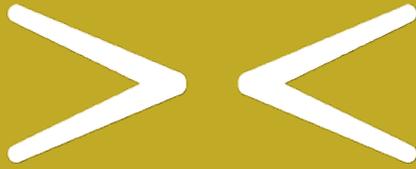
DEMORA  
MUITO TEMPO?



É CARO?

É FÁCIL?





TRANS  
lighthouses

## HORTA SABOROSA DE APRENDIZAGEM

### O que é?

A Horta Saborosa da Aprendizagem é uma horta especial numa escola ou jardim de infância onde as crianças, os professores e os pais trabalham em conjunto para cultivar legumes, frutos e ervas aromáticas. É como uma sala de aula ao ar livre onde as crianças podem aprender trabalhando na horta.

### O que tem de especial?

A horta é uma forma prática das crianças aprenderem sobre a natureza, uma vida saudável e trabalho de equipa. Ao trabalharem em conjunto, as crianças podem ver como as plantas crescem, aprender sobre o ambiente e até provar os alimentos que ajudam a cultivar.

### Como é que funciona?

#### Plantar e aprender

Crianças, pais e professores trabalham em conjunto para plantar sementes e cuidar da horta.

#### Experimentar a natureza

À medida que as plantas crescem, as crianças aprendem sobre os diferentes tipos de legumes e frutas e como cuidar deles.

#### Comer o que se planta

Quando as plantas estiverem prontas, todos podem desfrutar dos alimentos frescos, aprendendo como pode ser divertida e saborosa uma alimentação saudável.



URBINAT, 2023.



### UMA SOLUÇÃO QUE CONTRIBUI PARA...

-  NATUREZA
-  BEM-ESTAR
-  PARTICIPAR
-  APRENDER

DEMORA  
MUITO TEMPO?



É CARO?

É FÁCIL?





TRANS  
lighthouses

## PAREDES VERDES

### O que é?

Uma Parede Verde é como uma parede gigante que permite que as plantas cresçam verticalmente ajudando a tornar as cidades mais limpas, mais frescas e mais silenciosas, ao mesmo tempo que acrescentam um belo toque de natureza aos espaços urbanos.

### O que tem de especial?

As paredes verdes são muito fixas porque tornam as cidades mais saudáveis sem ocuparem muito espaço. Em áreas onde não há espaço para grandes jardins, uma Parede Verde pode ser construída num edifício, numa vedação ou noutras estruturas altas. Além disso, proporcionam casas para pássaros e insetos e ajudam a manter o ar fresco.

### Como é que funciona?

#### Escolher um local

A comunidade decide onde a Parede Verde será colocada - como na lateral de um edifício ou numa área pública.

#### Escolher as plantas

Os vizinhos ajudam a escolher os tipos de plantas que crescem melhor na parede.

#### Cuidar

Todos se revezam a regar e a cuidar das plantas, assegurando que a parede se mantém verde e saudável.



URBINAT, 2023.



### UMA SOLUÇÃO QUE CONTRIBUI PARA...

-  NATUREZA
-  BEM-ESTAR
-  PARTICIPAR
-  APRENDER

DEMORA  
MUITO TEMPO?

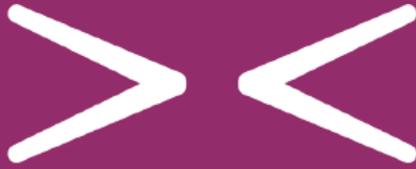


É CARO?



É FÁCIL?





TRANS  
lighthouses

# RENATURALIZAÇÃO DE ZONAS ABANDONADAS

## O que é?

A renaturalização de zonas abandonadas significa transformar espaços urbanos abandonados e não utilizados em belos parques ou jardins verdes. Estes espaços podem ter sido esquecidos, mas podem ser trazidos de volta à vida com plantas, árvores e flores, tornando-os locais agradáveis para as pessoas visitarem.

## O que tem de especial?

Este projeto é especial porque pega em áreas antigas e degradadas e torna-as novamente saudáveis e verdes. Não só traz a natureza de volta à cidade, como também proporciona às pessoas um local tranquilo para relaxar, brincar ou desfrutar de atividades ao ar livre.

## Como é que funciona?

### Limpeza de espaço

As pessoas juntam-se para limpar a área abandonada, livrando-se do lixo e da poluição.

### Plantando juntos

Os vizinhos ajudam a plantar árvores, flores e arbustos para tornar o espaço novamente verde.

### Desfrutar do novo parque

Depois de concluída, a área torna-se num belo parque onde as pessoas podem passear, brincar e desfrutar da natureza.



Antes



Depois

URBINAT, 2023.



## UMA SOLUÇÃO QUE CONTRIBUI PARA...

- 🌿 NATUREZA
- ❤️ BEM-ESTAR
- 👏 PARTICIPAR
- 💡 APRENDER

DEMORA  
MUITO TEMPO?



É CARO?

É FÁCIL?





TRANS  
lighthouses

# RESTAURAÇÃO DE CURSOS DE ÁGUA

## O que é?

A restauração de cursos de água consiste em reparar rios e riachos que foram danificados pela poluição ou pela construção urbana. O objetivo é tornar estes cursos de água novamente saudáveis, para que possam trazer mais natureza e beleza às cidades.

## O que tem de especial?

Este projeto traz de volta a beleza natural dos rios, tornando-os mais limpos e saudáveis. Também cria locais agradáveis para as pessoas desfrutarem, como parques e percursos pedestres, ao mesmo tempo que ajuda a vida selvagem e as plantas a prosperar.

## Como é que funciona?

### Limpar o rio

A comunidade ajuda a limpar a água e a restaurar as margens do rio, removendo a poluição e plantando árvores e arbustos.



### Trazer a natureza de volta

À medida que o rio se torna mais limpo, atrai mais aves, peixes e plantas, tornando-o num local bonito para visitar.

URBINAT, 2023.



## UMA SOLUÇÃO QUE CONTRIBUI PARA...

-  NATUREZA
-  BEM-ESTAR
-  PARTICIPAR
-  APRENDER

DEMORA  
MUITO TEMPO?



É CARO?

É FÁCIL?





TRANS  
lighthouses