



# SDG NAVIGATOR

Empowering  
changemakers

towards  
sustainability

# PERCURSO FORMATIVO



Cofinanciado pela  
União Europeia



# O mundo precisa de *changemakers*!

Os efeitos das alterações climáticas, da poluição e do esgotamento dos recursos estão a tornar-se cada vez mais evidentes e é necessário tomar medidas urgentes para enfrentar estes desafios. É aqui que se torna um importante ator, enquanto **Navegador ODS**, uma pessoa empenhada em criar uma mudança positiva no mundo, promovendo práticas sustentáveis e desenvolvendo soluções inovadoras para os problemas ambientais. Está aqui porque acredita que pode ser uma força motriz da transição para um futuro sustentável.



# Tornar-se um *changemaker*

Está a embarcar num percurso de aprendizagem concebido para o conduzir ao processo de mudança sustentável, ao longo das sete fases das ações orientadas para a sustentabilidade.

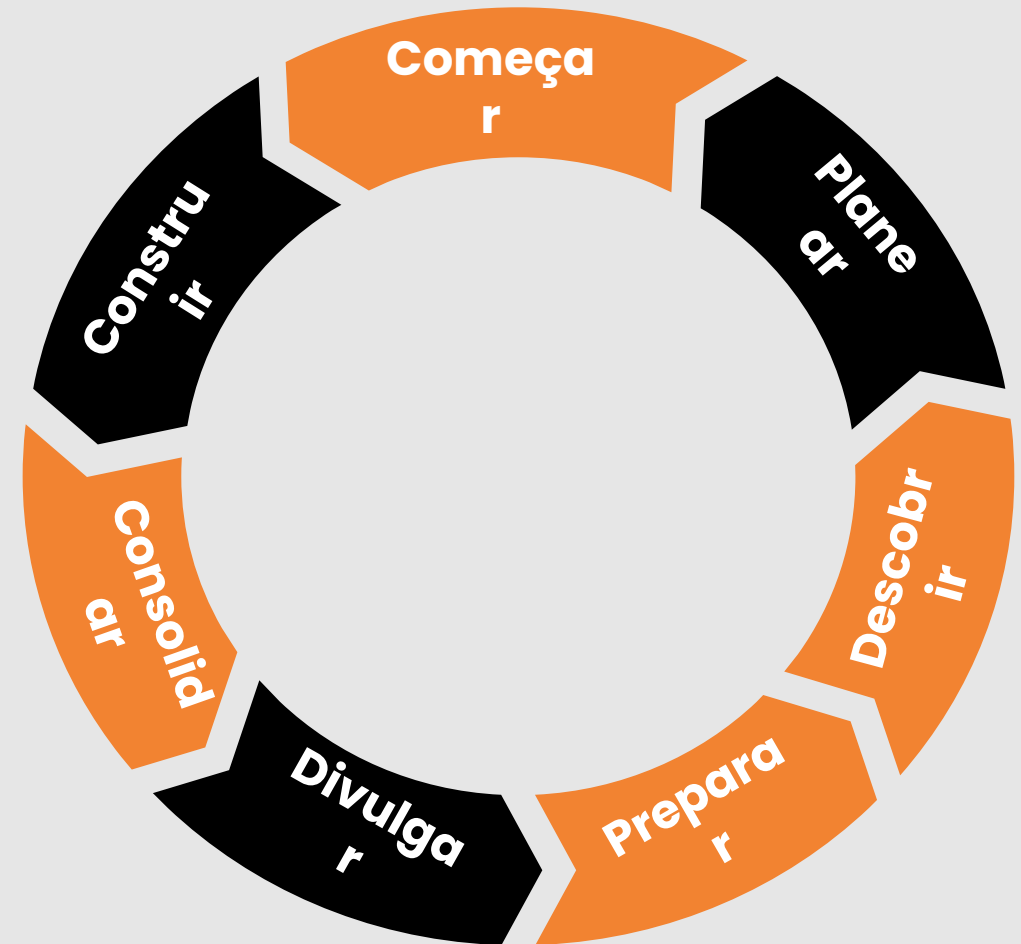
O objetivo é dotá-lo de conhecimentos, aptidões e atitudes para que possa fazer uma verdadeira diferença no mundo. Antes de iniciar o seu percurso de aprendizagem, deixe-nos explicar **como funciona este curso.**



# Como é que este curso funciona?

O SDG NAVIGATOR percursos formativos é composto por sete módulos de aprendizagem, que correspondem às diferentes fases das ações empreendedoras para a sustentabilidade, ou seja, as fases que os *changemakers* precisam de completar para criar e implementar práticas empresariais sustentáveis.

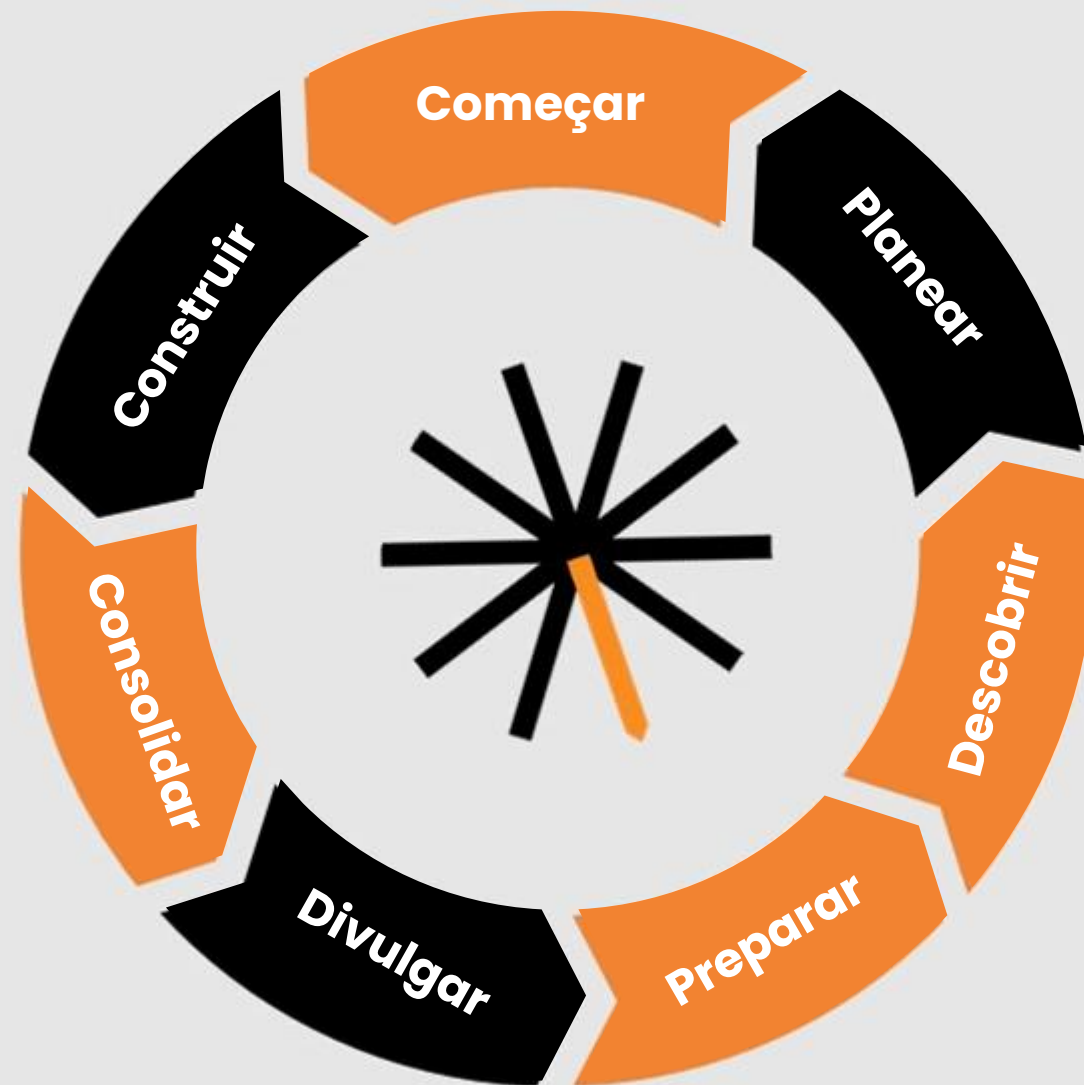
Estas fases não são estritamente lineares, e podem ser consultadas e revistas à medida que realiza a formação.



# Como é que este curso funciona?

Para navegar, é necessário ter uma orientação e, se olhar para o centro do esquema, que representa o seu processo de aprendizagem, encontrará a bússola que o guiará nesta viagem.

A seta laranja indica a fase em que se encontra. Este curso foi concebido em conexão com os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) para o ajudar a visualizar o vasto leque de oportunidades e o impacte das suas ações.





# PREPARAR



**SDG  
NAVIGATOR**



# **Tema e objetivos**

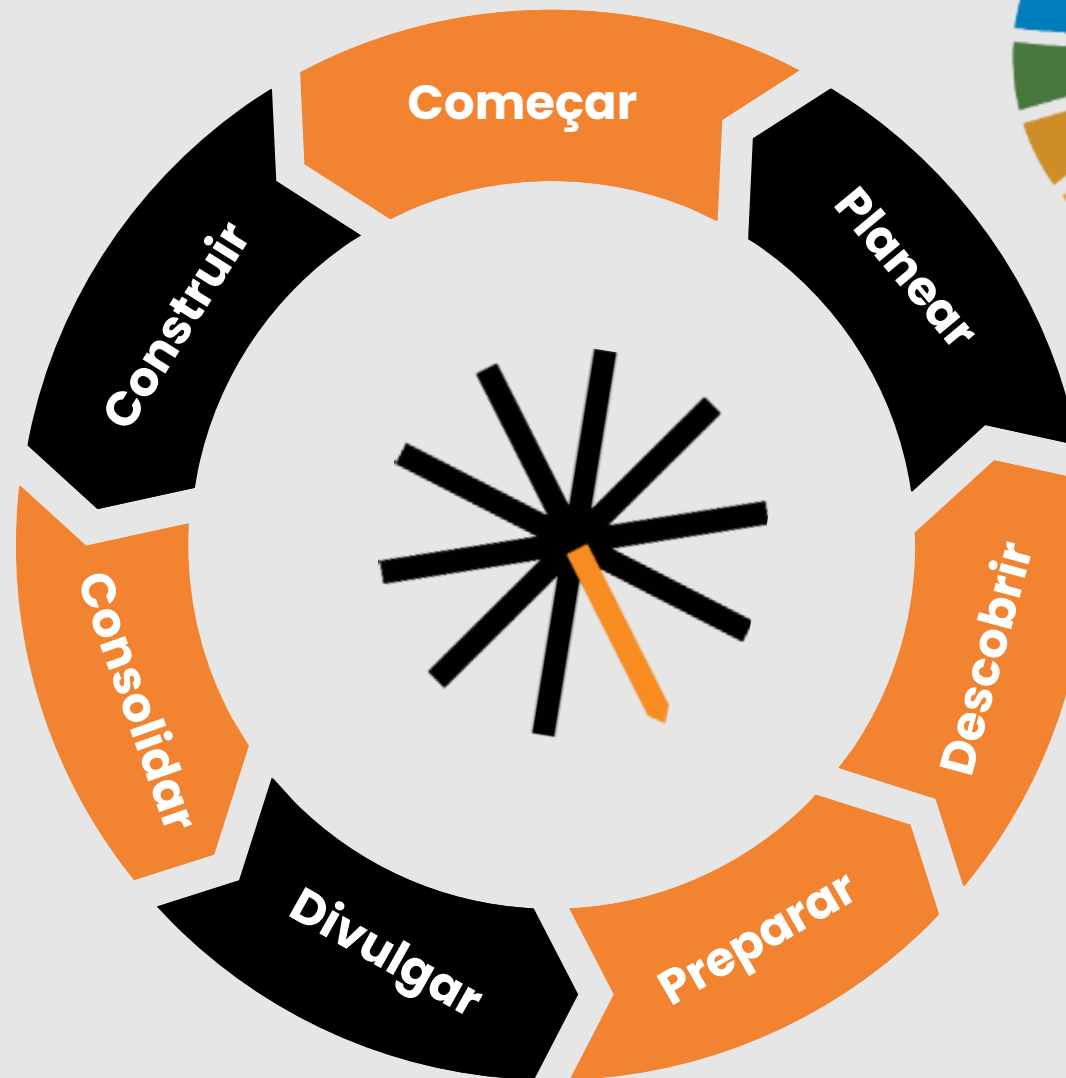


Cofinanciado pela  
União Europeia

# SDG NAVIGATOR

Empowering  
changemakers

towards  
sustainability



Cofinanciado pela  
União Europeia



# Competências

- sensibilização para a sustentabilidade;
- pensamento antecipatório;
- iniciativa individual.

Nesta fase, embarcará numa viagem para se tornar um *changemaker* em matéria de sustentabilidade com as bases e a mentalidade necessárias para práticas empreendedoras sustentáveis. Aprenderá sobre a importância da sustentabilidade no empreendedorismo, desenvolvendo as suas competências em matéria de sensibilização para a sustentabilidade, para o pensamento antecipatório e para a iniciativa individual.





**SDG  
NAVIGATOR**



# **Conteúdos para preparar o futuro**



Cofinanciado pela  
União Europeia

# A importância da sustentabilidade no empreendedorismo

## Valores e crenças pessoais

Explorar os seus valores e crenças pessoais enquanto empreendedor em relação à sustentabilidade é crucial para compreender as suas motivações e o seu empenho em práticas empresariais sustentáveis.

## Tendências do mercado e oportunidades de negócio

A compreensão das tendências do mercado é essencial para identificar oportunidades de negócio sustentáveis, reconhecer os potenciais benefícios económicos da sustentabilidade e adaptar as estratégias empresariais em conformidade.

## Impactes ambientais e sociais

A compreensão dos impactes ambientais e sociais promove uma perspetiva holística que reconhece as implicações das ações empreendedoras.



# Valores e crenças pessoais

Ao integrar harmoniosamente os pilares do ambiente, da sociedade e da economia, a sustentabilidade visa satisfazer as necessidades do presente sem comprometer a capacidade das gerações futuras de satisfazerem as suas próprias necessidades.

Ao implementar práticas sustentáveis na sua empresa e no seu dia-a-dia, está a contribuir para a prosperidade e segurança do planeta e a criar um impacto positivo que se estende muito para além de si próprio.



# Valores e crenças pessoais

Compreender a importância da sustentabilidade e o seu impacto no mundo permite-lhe alinhar as suas ações com um objetivo mais elevado.

Ao reconhecer a interligação dos desafios ambientais e sociais, pode antecipar tendências futuras e procurar soluções inovadoras de forma proativa.

## Educação para estilos de vida sustentáveis

*A Education for Sustainable Lifestyles. Learning to live for people, planet and prosperity. Practices from around the world* é uma brochura que reúne boas práticas de educação para estilos de vida sustentáveis, associando a responsabilidade pessoal e a prática à implementação dos ODS.

Para alcançar a ambição destes objetivos globais, temos de adotar uma nova perspetiva e procurar soluções que abordem as interligações entre as dimensões social, económica e ambiental.



# Valores e crenças pessoais

A autoconsciência promove a iniciativa individual, capacitando-o para liderar e inspirar mudanças positivas na sua vida pessoal e profissional. Integrar a sustentabilidade nos seus valores fundamentais é uma força motriz que molda as suas decisões, alimenta o seu compromisso para a construção de um futuro sustentável e incentiva-o a tornar-se um *changemaker*.

## Educação para estilos de vida sustentáveis

Assenta, em parte, na importância da educação para o desenvolvimento sustentável e na sua capacidade de ligar a aprendizagem aos contextos e desafios da vida quotidiana.

Com uma educação de qualidade para o desenvolvimento sustentável, podemos capacitar as pessoas com valores e competências que as ajudarão a tornar-se *changemakers* nas suas comunidades.



[www.oneplanetnetwork.org](http://www.oneplanetnetwork.org)



Cofinanciado pela  
União Europeia

# Tendências de mercado e oportunidades de negócio sustentáveis

Ao manter-se atento às mudanças das exigências dos consumidores e aos requisitos legais, pode identificar os desafios e as perspectivas de sustentabilidade emergentes. Para os identificar, pode:

- realizar um estudo de mercado;
- monitorizar as redes sociais;
- envolver *stakeholders* e organizações promotoras da sustentabilidade;
- monitorização as políticas;
- analisar as ideias de investigadores e de especialistas em sustentabilidade;
- investir na sua aprendizagem contínua.



# Tendências de mercado e oportunidades de negócio sustentáveis

Entre outros benefícios, as práticas sustentáveis conduzem à eficiência dos recursos, a uma redução dos custos operacionais e à satisfação da procura crescente de soluções sustentáveis por parte dos consumidores e dos *stakeholders*.

A **compreensão dos benefícios económicos da sustentabilidade** incentiva o planeamento proativo e a adaptação inovadora e permite que as empresas reconheçam o valor das práticas sustentáveis, para além das considerações éticas, levando-as a integrar a sustentabilidade nas suas estratégias e operações para garantir o sucesso económico a longo prazo e um impacto social positivo.





# Tendências de mercado e oportunidades de negócio sustentáveis

O pensamento antecipatório permite-lhe: prever práticas sustentáveis essenciais, identificar tendências emergentes, compreender desafios futuros e antecipar mudanças regulamentares e do mercado.

## REFOOD: reduzir o desperdício alimentar e nutrir as comunidades

A missão da REFOOD é resgatar alimentos, alimentar pessoas e incluir toda a comunidade local, criando uma sociedade mais justa, solidária e sustentável.

A REFOOD é um movimento independente e sustentável, 100% voluntário, democrático, orientado pelos cidadãos e organizado nas comunidades locais.

Dedica-se a resgatar os alimentos e a alimentar pessoas carenciadas através de práticas de inclusão da comunidade local.

[www.re-food.org](http://www.re-food.org)



# Tendências do mercado e oportunidades de negócio sustentáveis

Ao abraçar estas oportunidades, alinha os seus valores com a dinâmica do mercado e promove a sua iniciativa individual de criar projetos sustentáveis e orientados para objetivos que contribuam positivamente para a sociedade.

## REFOOD: reduzir o desperdício alimentar e nutrir as comunidades

A REFOOD convida todos os membros da comunidade local a participar no seu modelo de economia circular e solidária, respeitando a capacidade e disponibilidade de cada um. Pretende que todos tenham os alimentos de que necessitam, que os alimentos produzidos sirvam, em primeiro lugar, para alimentar as pessoas, que os cidadãos participem ativamente na gestão dos recursos da comunidade e que todos assumam os seus direitos e obrigações para transformar o mundo num lugar melhor.



# Impactes ambientais e sociais

Promove-se a sensibilização para a sustentabilidade, tomando consciência como as atividades empresariais afetam os ecossistemas e as comunidades, o que implica a realização de avaliações de impacte ambiental e social, analisando dados sobre a utilização de recursos, as emissões e as interações com a comunidade.

O envolvimento com os *stakeholders* e as comunidades locais ajuda a compreender as suas preocupações e perspetivas. A monitorização regular e os ciclos de *feedback* ajudam a acompanhar o impacte das operações comerciais ao longo do tempo.

As iniciativas de formação e sensibilização no seio da organização promovem uma cultura de responsabilidade ambiental e social. A colaboração com peritos e profissionais da sustentabilidade fornece informações importantes sobre as implicações das atividades empresariais.



# Impactes ambientais e sociais

O pensamento antecipatório pode ser nutrido pelo reconhecimento das **potenciais consequências** de impactes nas gerações futuras, através da realização de exercícios de previsão, de planeamento de cenários, de estudos de padrões históricos de esgotamento de recursos e de mudanças sociais.

## Ferramenta online “Green check your idea”

Como podem ser examinados os efeitos ambientais e otimizadas as fases iniciais da inovação?

A ferramenta online gratuita “Green check your idea” ajuda os gestores a efetuar uma avaliação inicial dos potenciais impactes ambientais e a elaborar propostas de melhoria.

São aplicadas duas abordagens metodológicas importantes às ideias de inovação: o pensamento do ciclo de vida e a conceção ecológica.



# Impactes ambientais e sociais

Dotado destes conhecimentos, pode tomar a iniciativa de implementar proativamente práticas sustentáveis, atenuando os efeitos negativos e maximizando os contributos positivos para o ambiente e para a sociedade.

## Ferramenta online “Green check your idea”

Nesta ferramenta, os utilizadores dispõem de vídeos de curta duração para se familiarizarem com o tema e adquirirem conhecimentos.

Podem recolher informações e dados sobre a sua ideia inovadora e introduzi-los nos elementos interativos da ferramenta.

Desta forma, são mostrados os potenciais impactes ambientais e identificadas as abordagens iniciais para o futuro produto, serviço ou processo.



[www.rndtoday.co.uk](http://www.rndtoday.co.uk)  
[www.green-check-your-idea.com](http://www.green-check-your-idea.com)



Cofinanciado pela  
União Europeia



# Recursos de aprendizagem

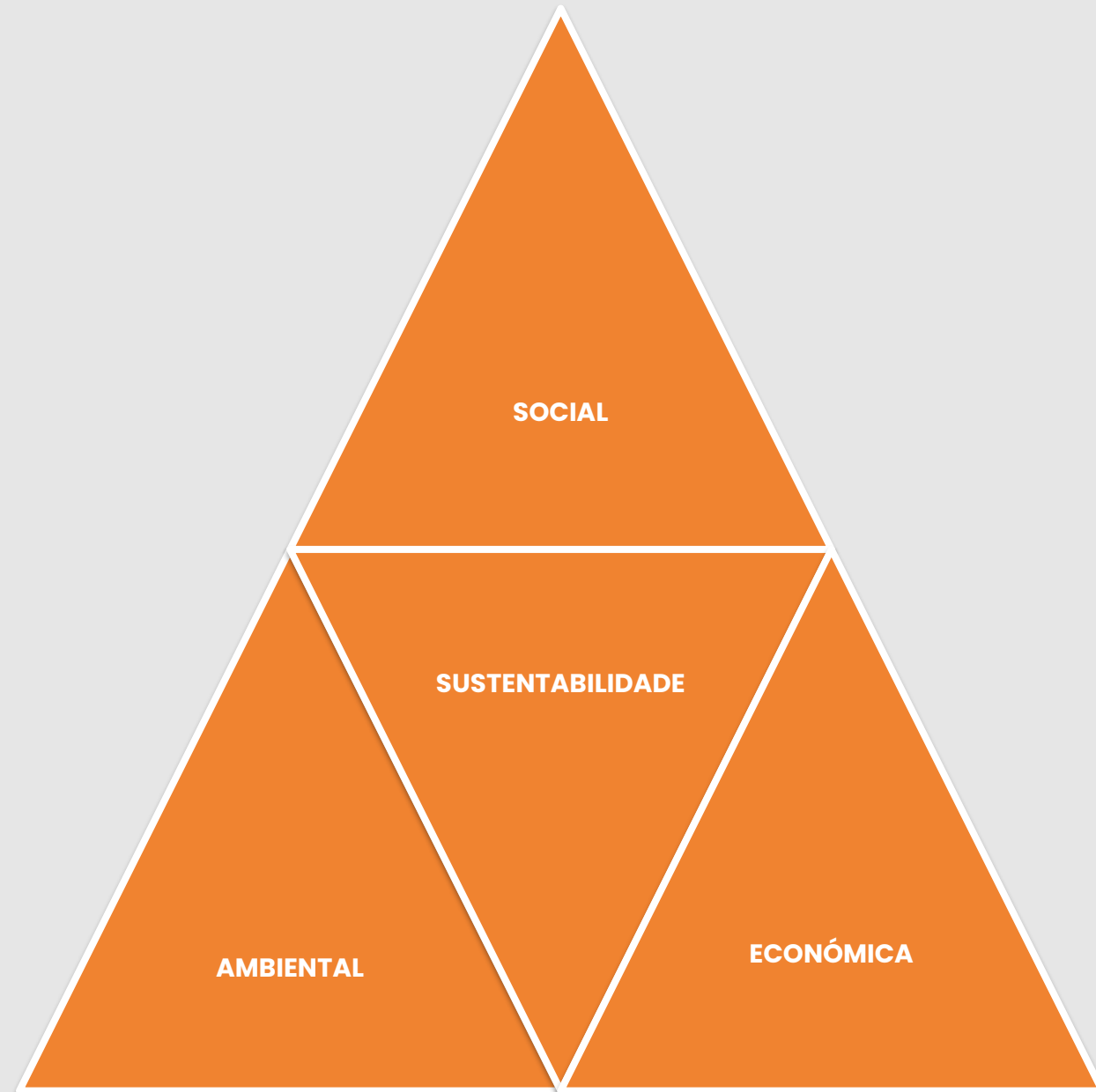


Cofinanciado pela  
União Europeia

# Preparar

Todas as viagens requerem uma preparação prévia e, nesta, acabou de embarcar. Preparar-se significa detetar potenciais oportunidades de negócio que estejam em sintonia com os ODS e respondam a desafios ambientais ou sociais.

Como empreendedor sustentável, é chamado a reconhecer as lacunas no mercado onde são necessárias soluções sustentáveis.



# Preparar

Esta fase corresponde à ideação empresarial, a fase do processo em que se geram ideias explorando as tendências do mercado e identificando oportunidades de negócio sustentáveis.

Agora, ser-lhe-á pedido que aplique as suas competências orientadas para a sustentabilidade para resolver um problema!







# Problema



Cofinanciado pela  
União Europeia



Fonte: [unsplash.com/pt-br/fotografias/foto-de-fios-e-lote-de-especiarias-cyOpW2k\\_xe0](https://unsplash.com/pt-br/fotografias/foto-de-fios-e-lote-de-especiarias-cyOpW2k_xe0)

## Capacitação de artesãs sustentáveis

Na vibrante cidade de Artisia, uma comunidade de mulheres artesãs habilidosas tece têxteis coloridos, originários do seu importante património cultural.

No entanto, estas talentosas artesãs enfrentam desafios para alcançar um mercado mais vasto, para encontrar recursos financeiros e para assegurar um fornecimento sustentável das matérias-primas de que necessitam. É-lhes difícil sustentar as suas famílias com rendimentos tão limitados.





É um empreendedor sustentável motivado e apaixonado, com a missão de criar uma mudança positiva no mundo. Guiado por um compromisso genuíno com a responsabilidade ambiental e social, pretende detetar tendências de mercado e identificar oportunidades de negócio que se alinham com os seus valores.



Observou atentamente os desafios enfrentados pelas mulheres artesãs e reconheceu o potencial impacte do seu artesanato tradicional no mercado global.



Com base na sua consciência de sustentabilidade, consegue imaginar um futuro em que estas artesãs possam prosperar economicamente, preservando simultaneamente o seu património cultural?





# Empatizar



Cofinanciado pela  
União Europeia

# Conectar-se com as artesãs

**Passo 1:** agende reuniões individuais com as artesãs para compreender o seu quotidiano, os seus desafios e as suas aspirações.

**Passo 2:** oiça as suas histórias, experiências e perspetivas de forma empática, utilizando perguntas abertas para obter informações relevantes.

**Passo 3:** crie um diário para visualizar e analisar as informações recolhidas, promovendo uma compreensão genuína das necessidades e desejos das artesãs.

## Diário das informações recolhidas

- |  |   |
|--|---|
| 1. <b>Identificação:</b> nome da artesã, data da entrevista e localização.   | 5. <b>Perceções emocionais:</b> reflexões empáticas e impacte dos desafios.   |
| 2. <b>Informações gerais:</b> idade, dimensão da família e anos de experiência.  | 6. <b>Soluções potenciais:</b> <i>brainstorming</i> de ideias, preservação cultural e estratégias sustentáveis.                                       |
| 3. <b>Principais observações e perceções:</b> espaço físico, rotina diária, motivações, aspirações e significado cultural. | 7. <b>Principais conclusões:</b> desafios importantes e perceções de empatia.   |
| 4. <b>Desafios enfrentados pela artesã:</b> acesso ao mercado, barreiras financeiras e práticas sustentáveis.              | Deve captar as emoções, os desafios e as aspirações das artesãs, para conceber soluções que vão ao encontro dos seus valores e das suas necessidades. |



# Definir



Cofinanciado pela  
União Europeia



# Identificar desafios

**Passo 1:** com base nas conclusões da seu diário, identifique os desafios prementes enfrentados pelas artesãs no acesso ao mercado e na obtenção de meios de subsistência sustentáveis.

**Passo 2:** dê prioridade aos desafios com base no impacto e na relevância para o bem-estar das artesãs e para a preservação da sua cultura.

**Passo 3:** elabore uma lista dos desafios identificados e escolha o que a sua empresa sustentável pretende resolver.



Image source: freepik.com

## Empoderar as artesãs

As artesãs de **Artisia** enfrentam desafios significativos no acesso aos mercados e na obtenção de meios de subsistência sustentáveis.

- X% ganham menos do que o salário mínimo
- X% enfrentam barreiras no acesso a mercado
- X% debatem-se com práticas não sustentáveis

 *Precisamos de mais oportunidades para vender o nosso artesanato. – Artesã “Y”*

Fonte: [conceção própria](#).



Cofinanciado pela  
União Europeia

# Criar



Cofinanciado pela  
União Europeia





# Debater soluções

**Passo 1:** organize uma sessão de *brainstorming* com as artesãs, os peritos locais e com outros *stakeholders* para gerar ideias criativas para soluções sustentáveis.

**Passo 2:** incentive um diálogo aberto e promova um ambiente inclusivo, em que todas as vozes sejam ouvidas e valorizadas.

**Passo 3:** utilize técnicas de *brainstorming*, como o “Crazy 8s”, para encontrar soluções inovadoras que estejam de acordo com o património cultural dos artesãos e as exigências do mercado.



Fonte: [youtu.be/yz4g87XapQ0](https://youtu.be/yz4g87XapQ0)



Cofinanciado pela  
União Europeia



# Prototipar



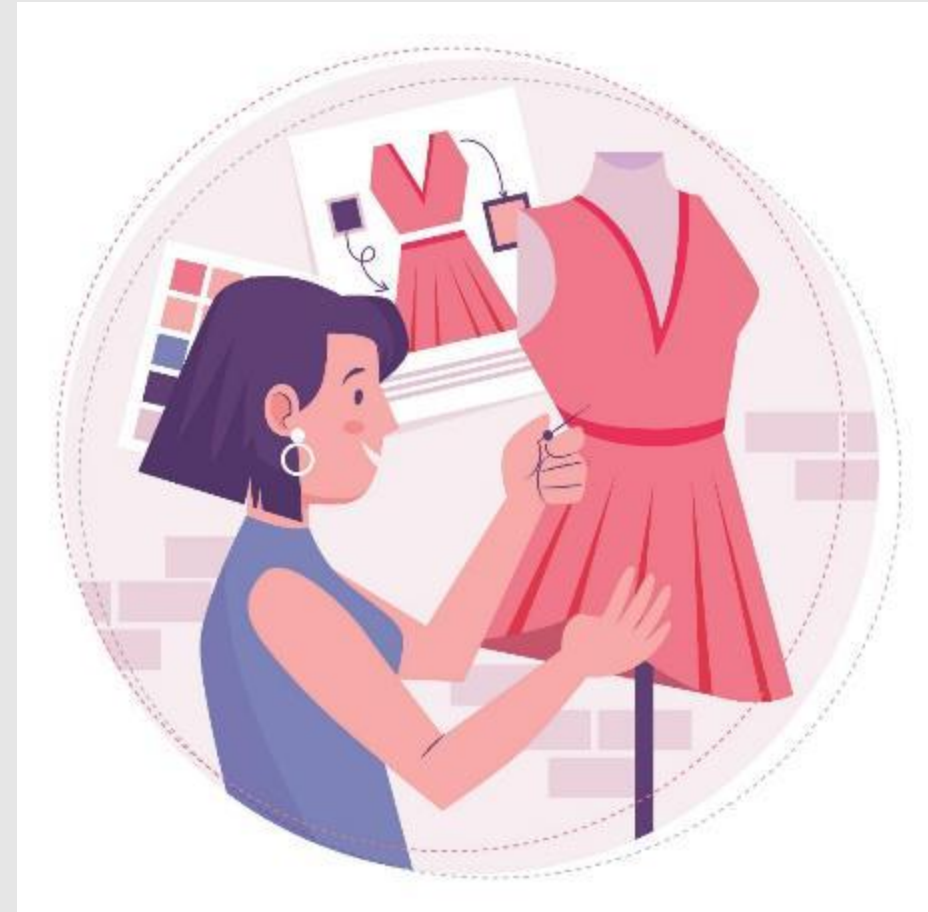
Cofinanciado pela  
União Europeia

# Criar amostras de produtos

**Passo 1:** colabore com as artesãs para conceber e criar amostras de produtos que mostrem o seu artesanato tradicional e incorporem materiais sustentáveis.

**Passo 2:** utilize materiais acessíveis e ecológicos para construir os protótipos, permitindo iterações rápidas e económicas.

**Passo 3:** partilhe os protótipos com potenciais clientes e parceiros, a fim de recolher reações e ideias para melhorar o produto final.



Fonte: [br.freepik.com/vetores-gratis/mulher-estilista-costurando-um-vestido\\_12081196.htm](https://br.freepik.com/vetores-gratis/mulher-estilista-costurando-um-vestido_12081196.htm)



Cofinanciado pela  
União Europeia

# Testar



Cofinanciado pela  
União Europeia



# Realizar sessões de *feedback*

**Passo 1:** organize sessões de *feedback* dos utilizadores com as artesãs e com potenciais clientes para avaliar o apelo, a funcionalidade e o significado cultural do protótipo.

**Passo 2:** observe as suas interações e reações às amostras de produtos, anotando quaisquer sugestões ou preocupações que manifestem.

**Passo 3:** com base nas reações, aperfeiçoe os protótipos de forma iterativa, assegurando que têm eco junto do público-alvo e estão em conformidade com as práticas sustentáveis.

Image source: freepik.com



### Formulário de *feedback* do utilizador

- Impressões gerais**
  - Como classificaria a sua experiência global com este produto artesanal sustentável? (Escala: 1 a 5, sendo 5 o valor mais alto) [ ] 1 [ ] 2 [ ] 3 [ ] 4 [ ] 5
- Apelo do produto**
  - O que é que acha mais apelativo no produto?  
• \_\_\_\_\_
- Funcionalidade do produto**
  - De que forma o produto satisfaz as suas necessidades e expetativas?  
• \_\_\_\_\_
- Significado cultural**
  - Aprecia o património cultural refletido no *design* e no artesanato do produto?  
• \_\_\_\_\_
- Impacte na sustentabilidade**
  - O aspeto ecológico e sustentável do produto influencia a sua decisão de o comprar? Por favor, explique a sua resposta.  
• \_\_\_\_\_
- Áreas de melhoria**
  - Há algum aspeto do produto que considere que poderia ser melhorado? Em caso afirmativo, especifique.  
• \_\_\_\_\_
- Comentários adicionais**
  - Há algo mais que gostaria de partilhar sobre a sua experiência com este produto artesanal sustentável?  
• \_\_\_\_\_

Fonte: conceção própria.





**SDG  
NAVIGATOR**



# **Gatilhos para a ação**



Cofinanciado pela  
União Europeia

**Quais são os meus valores e crenças relacionados com a sustentabilidade e qual é o seu impacte na sociedade e no ambiente?**

**Formulário de feedback do utilizador**

Aspeto	Classificação (1-5)	Reflexão
Valores fundamentais	[ ]	
	[ ]	
	[ ]	
Ideias sobre a sustentabilidade	[ ]	
	[ ]	
	[ ]	
Impacte na sociedade	[ ]	
	[ ]	
	[ ]	
Impacte no ambiente	[ ]	
	[ ]	
	[ ]	

Fonte: *conceção própria.*

***Como posso manter-me informado sobre as atuais tendências do mercado sustentável e as exigências dos consumidores?***



Fonte: [unsplash.com/pt-br/fotografias/pente-de-cabelo-plastico-branco-na-mesa-de-madeira-marrom-AsnexPb9Mfk](https://unsplash.com/pt-br/fotografias/pente-de-cabelo-plastico-branco-na-mesa-de-madeira-marrom-AsnexPb9Mfk)



Cofinanciado pela  
União Europeia



***Que medidas específicas posso tomar para desenvolver as minhas oportunidades de negócio sustentável?***



Fonte: [unsplash.com/pt-br/fotografias/pessoas-sentadas-perto-da-mesa-com-computadores-portateis-variados-SYTO3xs06fU](https://unsplash.com/pt-br/fotografias/pessoas-sentadas-perto-da-mesa-com-computadores-portateis-variados-SYTO3xs06fU)



Cofinanciado pela  
União Europeia



**SDG  
NAVIGATOR**



# Questionário



Cofinanciado pela  
União Europeia

# Questão 1.

Para compreender a importância da sustentabilidade no empreendedorismo, é fundamental começar por explorar...

- a) as tendências do mercado e as oportunidades de negócio sustentáveis;
- b) os seus valores e crenças relativamente à sustentabilidade;
- c) o impacto que as ações empreendedoras têm no ambiente.



## Questão 2.

Que competência empreendedora aplica para identificar as tendências emergentes, compreender os desafios futuros, antecipar as alterações regulamentares e as exigências do mercado?

- a) sensibilização para a sustentabilidade;
- b) pensamento antecipatório;
- c) iniciativa individual.



## Questão 3.

Enquanto empreendedor, o que pode fazer para obter informações importantes sobre as implicações das atividades empresariais numa comunidade?

- a) realizar um estudo de mercado;
- b) manter-se informado sobre as políticas;
- c) colaborar com peritos, *stakeholders* e profissionais da área da sustentabilidade.



## Questão 4.

Durante a fase de “empatia” do quadro de *design thinking*, qual é o principal objetivo da realização de entrevistas com o público-alvo?

- a) compreender as suas necessidades e os desafios;
- b) criar protótipos do produto sustentável;
- c) gerar ideias inovadoras para produtos sustentáveis.





**SDG  
NAVIGATOR**



# **Créditos e solução do questionário**



Cofinanciado pela  
União Europeia

**Desenvolvido  
por:**



**MINDSHIFT**  
Talent Advisory

**Soluções para o questionário:**

1 – B

2 – B

3 – C

4 – A



Cofinanciado pela  
União Europeia



# SDG NAVIGATOR

Empowering  
changemakers

towards  
sustainability



Cofinanciado pela  
União Europeia

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the National Agency and Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein. Project No. 2022-1-LT01-KA220-VET-000087491