



Forallfamily

THE GREEN POCKETBOOK

~ +

Índice

4 Cap. 1\ **Changemakers: o nosso propósito**

6 Cap. 2\ **O caminho à nossa frente: um mundo mais sustentável até 2030**

8 Cap. 3\ **O nosso core business sustentável**

10 Cap. 4\ **ABC para fazer a diferença**

A Comida

B Água

C Saúde

D Gestão de resíduos

E Energia

F Mobilidade

G Progresso social e educação

23 Cap. 5\ **É hora de Agir**

Cap. 1 \

Changemakers: o nosso propósito

1\ *Changemakers*: o nosso propósito

Na Forall Phones, tornamos a tecnologia *premium* mais acessível, ao mesmo tempo que protegemos o ambiente. Criámos a **Forall Family** para expressar duas das nossas convicções mais importantes:

(1) que a tecnologia deve ser para todos e **(2)** que todos temos um papel relevante na construção de um mundo mais sustentável. É assim que estamos a co-criar, com os nossos clientes, colaboradores, parceiros e jovens altamente motivados, **um novo *mindset***. Um *mindset* que é baseado numa vida plena, sem comprometer as gerações que se seguem.

A nossa autenticidade faz-nos agir de forma socialmente responsável, independentemente do que aconteça. A nossa paixão não nos permite desistir. Somos rebeldes o suficiente para não nos cingirmos apenas ao *status quo* e lutar sempre por um futuro melhor. Um futuro onde todos nós nos sentimos concretizados: o tipo de futuro que faz a Humanidade andar para a frente. Mais do que mudar as regras do jogo nos negócios, **estamos a construir uma comunidade de *changemakers*** - agentes da mudança - orientada para a sustentabilidade. Passo a passo, **estamos a mudar o mundo**.

--

E se te disséssemos que com pequenas ações podemos criar um impacto enorme? E se te disséssemos que mudar o mundo não é mais do que pequenas contribuições individuais que, no final do dia, têm um resultado gigante? Tu és fundamental nisto – apenas precisas de

(1) entender os desafios globais que estamos a enfrentar; (2) identificar o que podes fazer; e (3) de facto, **agir, deixando a tua marca para um mundo melhor**. Agora podias perguntar o que queremos dizer com “mundo melhor”. Seguimos um modelo que define a sustentabilidade como grande objetivo – vamos falar mais sobre isto nos próximos capítulos.

Concentra toda a tua motivação para mudar o mundo, toda a tua energia e entusiasmo: **este *Pocketbook* está prestes a dar-te tudo o que precisas para te tornares um verdadeiro *changemaker***. Vamos a isso?



Cap. 2 \

O caminho à nossa frente: um mundo mais sustentável até 2030

2\ O caminho à nossa frente: um mundo mais sustentável até 2030

Dissemos que um mundo melhor significa um mundo mais sustentável. Sustentabilidade significa que **usamos os nossos recursos de forma inteligente para viver uma vida plena, sem comprometer as gerações depois de nós**. Descubra mais sobre desenvolvimento sustentável [neste vídeo](#) (em inglês).

Em 2015, os líderes mundiais concordaram com 17 metas para alcançar um mundo mais sustentável, a serem atingidas até 2030. Os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável, ou *Sustainable Development Goal* (SDGs), têm o propósito de acabar com a pobreza, combater a desigualdade e mitigar as alterações climáticas. Guiados pelos objetivos, cabe agora a todos nós: governos, empresas e cidadãos, trabalharmos juntos para construir um futuro melhor para todos.

É tempo de agir!

Podes descobrir mais sobre os SDGs [aqui](#).

Nas principais ações que te vamos apresentar nas páginas seguintes, a maioria dos SDGs estão presentes. Considerámo-los a estrela polar para definir ações simples que podes implementar.



Cap. 3 \

O nosso *core business* sustentável

3\ O nosso core business sustentável

Sabias que?

> Globalmente, descartamos **50 milhões de toneladas de lixo eletrónico por ano**. Esse valor pode chegar a 120 milhões de toneladas até 2050 se nada mudar.

> Apenas **20% do lixo eletrónico é reciclado** corretamente.

> Há **100x mais ouro** numa tonelada de lixo eletrónico do que numa tonelada de minério de ouro.

A Forall Phones trabalha na economia circular. Os nossos *smartphones* recondicionados dão outra vida a equipamentos que seriam lixo de outra forma. O nosso *core business* é, por si só, sustentável - evita a produção de lixo eletrónico e reduz as emissões de CO2 para a atmosfera. Promovemos um consumo mais responsável e estamos a diminuir as causas das alterações climáticas (estamos a criar impacto principalmente nos SDGs 12 e 13).

Uma nova era de sustentabilidade está a emergir e está a chegar a todos os cantos do mundo! Cada vez mais é fundamental que um *mindset* mais sustentável conduza todas as nossas decisões e ações, para uma vida plena e próspera.

Vamos a isso? Juntos.

Já evitámos mais de 5.000 kg de lixo eletrónico e mais de 1.960 toneladas de emissões de CO2 para a atmosfera.



Cap. 4 \ **ABC para fazer a diferença**

4\ ABC para fazer a diferença

Já deves estar realmente entusiasmado para saber o que podes fazer para mudar o mundo! Vamos passar da teoria (importante) para as ações-chave que podes implementar no teu dia-a-dia. Dividimos este capítulo em sete partes:

(A) Comida, (B) Água, (C) Saúde, (D) Gestão de resíduos, (E) Energia, (F) Mobilidade e (G) Progresso social e educação, para que possas ter um guia mais organizado.

“Small changes can make a big difference!”

A\ Comida

Globalmente, uma em cada nove pessoas (795 milhões) estão subnutridas. Todos queremos que as nossas famílias tenham comida suficiente para comer, e que essa comida seja segura e nutritiva. Evitar qualquer desperdício é um dever de quem quer um mundo mais sustentável. 1/3 de todos os alimentos produzidos são desperdiçados, anualmente - o suficiente para alimentar 870 milhões de pessoas. Temos de dar a volta a isto!

Não desperdices comida

(SDG 2, 13)

- > Cozinha de forma inteligente, nas proporções corretas e, se sobrar, aproveita os restos.
- > Controla as datas de validade da tua comida, com uma nota no frigorífico, por exemplo, evitando que os alimentos se estraguem.
- > Congela a comida ou certos alimentos caso aches que se vão estragar.
- > Se achas que não vais comer tudo, pede porções mais pequenas quando fores a um restaurante ou café.
- > Compra comida feia - alimentos com formas ou cores atípicas (mesmo que não pareça perfeita, o sabor é o mesmo).

Planeia a tua dieta de uma forma equilibrada

(SDG 2, 3, 8, 13)

- > Cozinha em casa e leva a comida para o trabalho – assim, sabes sempre o que estás a comer e manténs uma dieta diversificada e saudável.
 - > Tenta consumir produtos locais, da estação e orgânicos - são geralmente melhores, mais baratos e mais saborosos. Estarás a contribuir para o nosso crescimento económico, enquanto reduces a energia (e CO2) gastos na produção, armazenamento e transporte desses produtos.
 - > Visita um nutricionista para obteres conselhos sobre o que comer e dicas para manteres um estilo de vida saudável.
 - > Tenta tornar-te vegetariano um dia por semana. A indústria da carne (principalmente da carne vermelha) tem um enorme impacto sobre as alterações climáticas, pelas emissões de CO2 que gera.
- ## Faz pelos outros
- (SDG 1, 2)
- > Contribui para campanhas de doação de alimentos para ajudar a eliminar a fome em todo o mundo. Vamos manter-te informado de algumas campanhas no futuro.
 - > Torna-te voluntário em associações como a [Refood](#), que recolhem comida para dar a quem mais precisa.

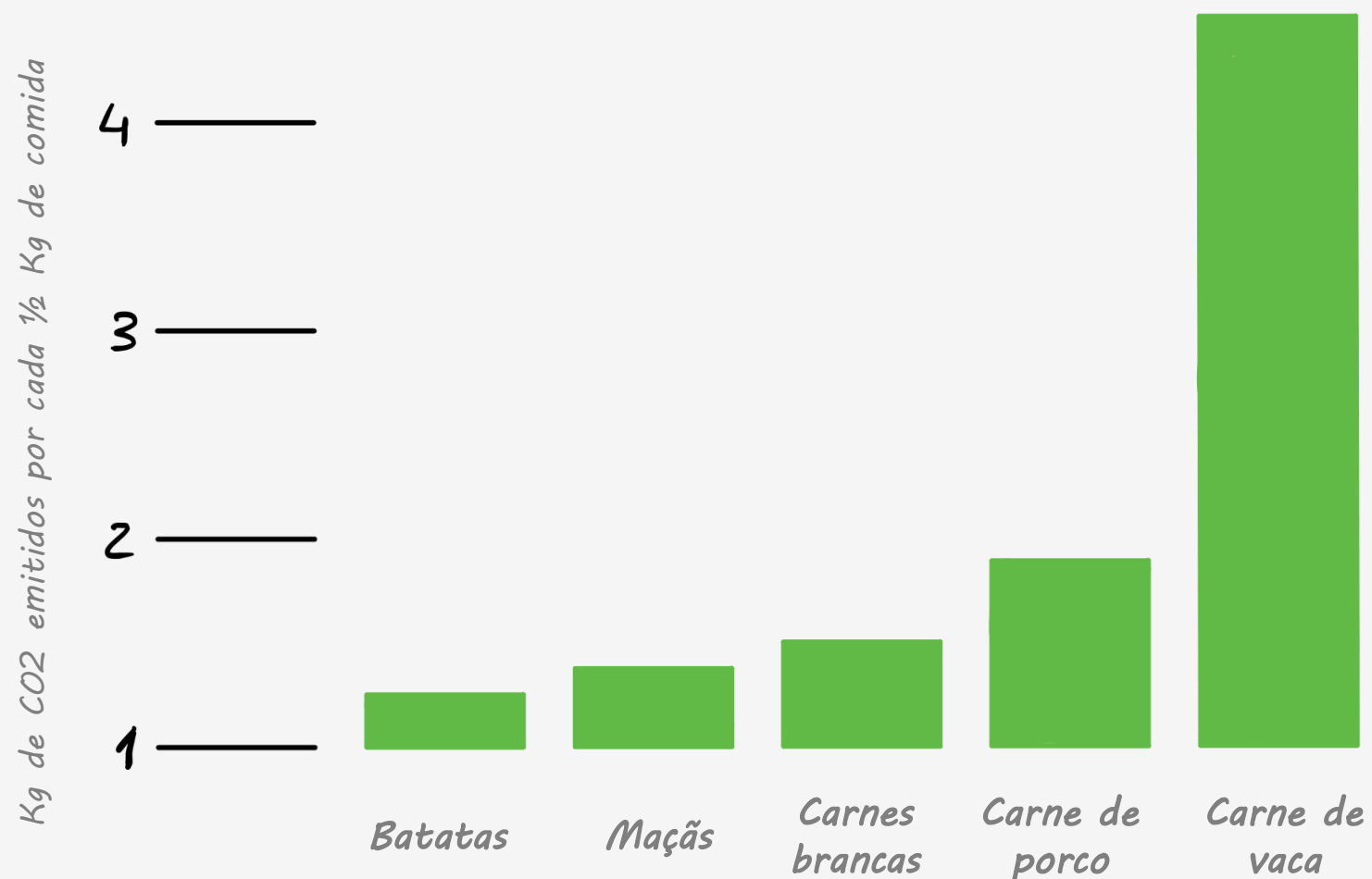
Nota \ Fruta Feia

Já ouviste falar da [Fruta Feia](#)? Trata-se de uma associação sem fins lucrativos que compra as frutas feias dos produtores para permitir a sua entrada no mercado. Sempre que conseguires, escolhe também a comida feia. O sabor não é medido pela aparência (tamanho ou cor incomum) e estarás a evitar o desperdício. [Acede ao link](#) acima e descobre mais sobre onde podes encontrar estes produtos.

Nota \ Mercado perto dos headquarters da Forall Phones

Sê um consumidor consciente - se uma coisa é barata, muito provavelmente está a prejudicar as pessoas ou o planeta de alguma forma. Experimenta o que é local, isso ajudará a desenvolver a economia e saberás de onde vem a comida. Podes, por exemplo, frequentar o [Mercado de Alvalade](#) (a 400 metros da nossa sede em Lisboa).

Nota \ Verifica o impacto ambiental de alguns produtos alimentares



B \ Água

Há milhares de milhões de pessoas em todo o mundo sem acesso à água potável e saneamento básico, recursos que muitos de nós tomamos por garantidos. A escassez de água afeta mais de 40% da população global e está previsto que aumente ainda mais. Cerca de 2,4 mil milhões de pessoas não têm acesso a saneamento básico.

Não desperdices a água que é tão preciosa

(SDG 6, 14)

- > Toma banhos curtos (5 a 10 minutos no máximo), tornando o uso de água mais eficiente. Banhos de imersão não são permitidos!
- > Fecha a torneira durante o banho (aquando o ensaboamento) ou quando estiveres a lavar os dentes.
- > Presta atenção ao lavar os pratos manualmente, evita desperdiçar água.
- > Não ligués a máquina de lavar roupa ou a máquina de lavar loiça até estarem completamente cheias.

Faz pelos outros

(SDG 14)

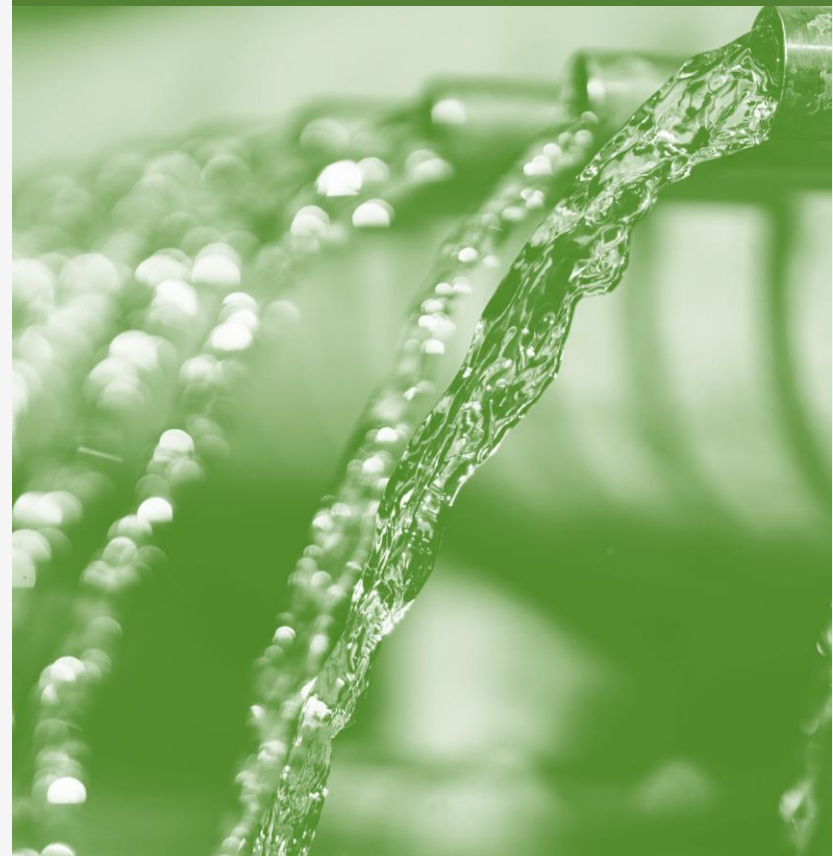
- > Participa em ações de limpeza, em rios ou praias, para garantir a limpeza e qualidade das águas.

Nota \ Charity: water

Charity: water é uma organização sem fins lucrativos, que leva a água potável, limpa e segura até pessoas em países em desenvolvimento. Podes doar e contribuir para o acesso à água, bem como para a melhoria das condições económicas e sociais desses países.

Nota \ Wami - Water With a Mission

Conheces a Wami? Por cada garrafa de água que comprares, estás a ajudar uma família em África a ter acesso a água limpa e saneamento. Para além disso, consegues verificar *online* qual é a família que estás a ajudar, através de um código que recibes com a compra.



C\ Saúde

Anualmente, mais de 6 milhões de crianças morrem antes do quinto aniversário. Apenas metade das mulheres nos países em desenvolvimento recebem a quantidade recomendada de cuidados de saúde de que necessitam. 1,25 milhões de pessoas morrem nas estradas a cada ano. Ter pessoas mais saudáveis em todo o mundo começa por ter e promover um estilo de vida saudável, bem como uma forte mentalidade de prevenção.

Pensa saudável e cria bons hábitos

(SDG 3)

- > Cuida da tua saúde mental, podes meditar por exemplo.
- > Tem uma dieta equilibrada e faz exercícios regularmente - caminha os 10.000 passos recomendados todos os dias ou inscreve-te em pelo menos uma sessão desportiva por semana.
- > Evita maus hábitos como fumar ou beber álcool em excesso.
- > Vacina-te! - é muito importante para ti e para os teus filhos e familiares.
- > Conduz com cuidado e conscientemente.

Faz pelos outros

(SDG 3)

- > Fala sobre saúde sexual na tua família, sê aberto a estas questões para que todos estejam devidamente informados.
- > Faz voluntariado num hospital - com crianças, por exemplo.

> Dá sangue - isso pode ajudar a salvar a vidas.

> Contribui para campanhas que visam tornar os cuidados de saúde acessíveis aos mais pobres.

Nota \ Project Hope

[Project HOPE](#) opera no mundo inteiro, onde a necessidade é maior, trabalhando lado a lado com profissionais de saúde e comunidades para abordar os maiores desafios de saúde pública. Respondem a desastres e crises de saúde, e permanecem nas comunidades muito depois desses desastres terem acontecido, para ajudar a encontrar soluções para epidemias e outras necessidades de saúde negligenciadas. Podes contribuir ou tornar-te voluntário.





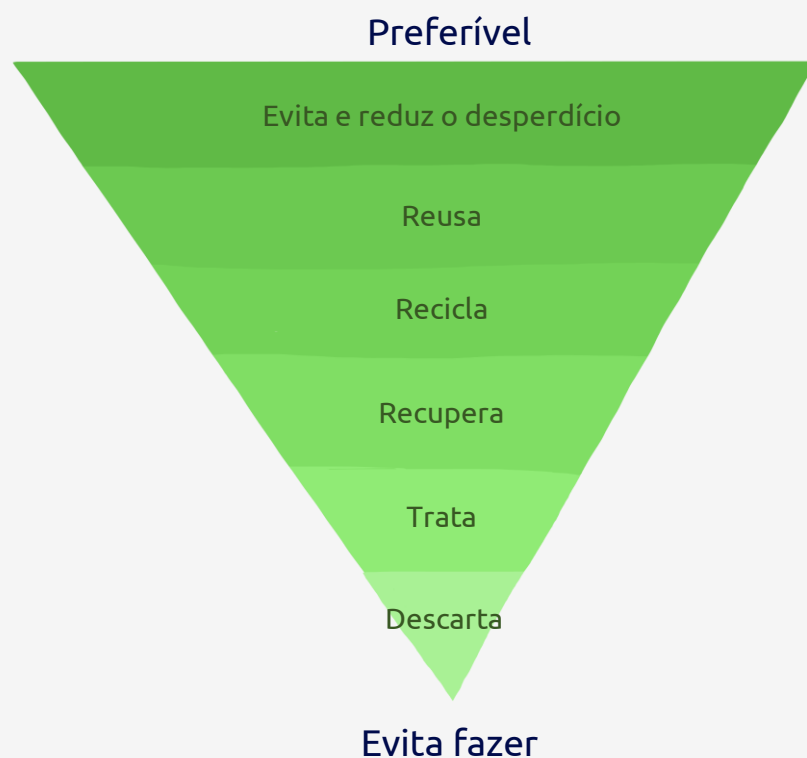
Há o suficiente no mundo para as necessidades de todos, mas não para a ganância de todos.

- Mahatma Gandhi

D\ Gestão de resíduos

Sabias que anualmente, 1/3 de todos os alimentos produzidos (com um valor total de 1 trilião de dólares: \$ 1 000 000 000 000) acabam a apodrecer nos lixos dos consumidores e retalhistas, ou estragados devido a transporte precário? O nosso planeta oferece-nos uma grande variedade de recursos naturais. No entanto, não os temos utilizado com responsabilidade. Hoje, a Humanidade consome o equivalente a 1.7 Terras em termos de recursos - precisamos de aprender a usar e a produzir de maneiras mais sustentáveis. Através da educação, inovação e adesão aos nossos compromissos climáticos, podemos fazer as mudanças necessárias para proteger o planeta.

Pirâmide da gestão de resíduos \ Tenta manter-te, principalmente nos primeiros níveis da pirâmide (de cima para baixo).



Reduz o teu desperdício

(SDG 12,15)

Se houver menos desperdício, há menos para reciclar e reutilizar. Precisas desse produto na tua vida? Podes usar outra coisa que tenha a mesma utilidade?

> Podes imprimir em ambos os lados do papel ou não imprimir de todo (todos temos computadores muito fixes!). Tira as tuas notas no teu *smartphone* ou computador, ou usa apenas um caderno, mas de forma mais inteligente.

> Usa guardanapos de pano em vez de guardanapos de papel.

> Evita usar pratos descartáveis, colheres, copos e guardanapos (principalmente se forem de plástico!).

> Tenta comprar produtos que não precisam de ser embalados ou com o mínimo de embalagem possível.

Reutiliza os teus produtos

(SDG 12, 13,15)

Aprender a reutilizar produtos ou dar-lhes um uso diferente do original é essencial na hierarquia de gestão dos resíduos. Podes reutilizar esses produtos para ti mesmo ou doar, para que outras pessoas possam usá-los.

> Usa um saco ecológico e reutilizável quando vais às compras.

> Usa uma garrafa de água ou um copo reutilizável para reduzir o desperdício de plástico.

> Compra bens em segunda mão, estás a promover o seu reaproveitamento.

> Mais uma vez, contribui para campanhas de roupas, alimentos ou até mesmo de doação de móveis.

Reciclar como um *pro*

(SDG 12)

Reciclar significa transformar alguma coisa numa matéria-prima que pode ser moldada para um novo bem.

> Recicla tudo o que conseguires, em casa ou no trabalho (utiliza os caixotes corretos!):

- Papel;
- Garrafas de vidro vazias;
- Latas e folhas de alumínio;
- Cartão;
- Pacotes de alimentos em plásticos;
- Produtos de plástico;
- Baterias.

Vidro:



Sim: garrafas; jarros

Não: cerâmica; vidro das janelas, cristais e espelhos; lâmpadas; garrafas com medicamentos

Empacotamento:



Sim: de plástico; latas; sacos de plástico; pacotes de bebidas

Não: papel e cartão; baterias; eletrónicos domésticos; outros plásticos que não serviam para embalar

Papel e cartão:



Sim: caixas de cartão; revistas e jornais; papel de impressão e de escrita

Não: sacos de plástico; produtos perigosos; caixas de cartão sujas; autocolantes; papel gorduroso

Não reciclável:



Todo o desperdício de produtos não recicláveis: cerâmica; janelas; cristais e espelhos; outros plásticos que não serviam para embalar

Nota \ Lojas de segunda-mão em Lisboa

[Feira da Ladra](#): Aberto das 09h00 às 18h00, Terças e Sábados, Campo de Santa Clara, Lisboa.

[Hype Market](#): Último sábado de todos os meses, 37E da Avenida da Igreja, em Alvalade. Mais de 50 marcas portuguesas.

Nota \ Humana

[Humana](#) é uma organização portuguesa sem fins lucrativos que recolhe e vende roupas em segunda mão, a fim de permitir o reaproveitamento de roupas ou a doação de dinheiro para comunidades com mais necessidades em Portugal, Moçambique ou Guiné-Bissau. Encontram-se em vários locais em Lisboa, inclusive na Av. Almirante Reis, 26 A e Av. 5 de Outubro, 72. Podes doar ou comprar roupas em segunda mão.

E\ Energia

Sabias que a energia é o principal factor que contribui para as alterações climáticas, responsável por cerca de 60% do total das emissões globais de gases de efeito estufa? Somos extremamente dependentes da energia para produzir bens, conduzir os nossos carros ou até andar de transportes públicos, ter um lar funcional, etc. Há pequenas mudanças que podem ajudar a reduzir esta dependência e a garantir um consumo de energia mais eficiente.

Usa menos energia na tua vida

(SDG 7)

- > Sempre que conseguires, aproveita a luz natural do sol e usa poucas luzes. Sim, desliga as luzes e pensa duas vezes antes de ligá-las novamente.
- > Cuida do isolamento da tua casa para reduzir a necessidade de aquecimento. Às vezes, uma camada extra de roupas é suficiente para evitar ligar aquecedores.
- > Abre uma janela em vez de ligar o ar condicionado.
- > Quando não estiveres a utilizar algum equipamento, desliga completamente a ficha da tomada - ou usa interruptores que têm on/off - faz isto na tua casa e no trabalho!

Investe em energia eficiente

(SDG 7)

- > Substitui aparelhos antigos por modelos com mais eficiência energética - vais comprar um novo equipamento eletrónico? Tenta comprar um que seja A ou superior.
- > Se tiveres a oportunidade, instala fontes de energia renováveis em casa, como painéis solares.



F\ Mobilidade

As cidades ocupam apenas 3% da Terra, mas representam 60-80% do consumo de energia e 75% das emissões de CO2. A poluição deteriora a saúde de todos e afeta a produtividade dos trabalhadores e, portanto, a economia.

Tenta outras formas de mobilidade

(SDG 11, 13)

- > Usa uma plataforma que permite a partilha de carros em vez de teres um carro próprio.
- > Anda de bicicleta, caminha ou usa transportes públicos em vez do teu próprio carro.
- > Se puderes, compra um carro elétrico em vez de a gasolina/gasóleo.

Nota \ Sistemas que já existem

CP Passe

Por 40€ por mês ou menos, podes utilizar todos os tipos de transportes no distrito de Lisboa.

Gira (Lisboa)

Por apenas 25€ por ano, podes usar estas bicicletas ao longo de um ano. Consegues encontrá-las em vários sítios em Lisboa.

Via Verde Boleias

Se conduzes, podes selecionar a hora e o lugar quando estás a partir e ver se alguém está interessado em ir contigo. Se não conduzes, basta verificar se há algum carro disponível perto de ti e pagar o valor acordado para um determinado destino.



G\ Progresso social e educação

103 milhões de jovens no mundo são analfabetos e não têm competências básicas, e mais de 60% deles são do sexo feminino. Isto influencia o sistema educacional e o desenvolvimento da economia, atrasando a inovação e o progresso. Pelo menos 1/5 da Humanidade vive em países que sofrem de violência significativa, conflitos políticos e insegurança. O mundo está num momento crítico. Evitar conflitos e encontrar soluções políticas para resolvê-los é cada vez mais importante.

Reduzir as desigualdades

(SDG 5,10)

- > Partilha histórias positivas de igualdade de género e *empowerment* das mulheres. Sê o primeiro a apoiar esta causa.
- > Partilha o trabalho e as tarefas em casa - quer em tarefas domésticas quer em cuidados infantis.
- > Opõe-te e denuncia qualquer caso de discriminação.
- > Apoia os migrantes e refugiados da tua comunidade.

Promove uma educação melhor

(SDG 4)

- > Sê voluntário como tutor ou mentor, de pessoas com deficiências e/ou necessidades especiais, ou jovens que vêm de um contexto social difícil.
- > Incentiva os teus amigos e familiares a estudarem para além do ensino secundário. Podes até contribuir para algumas bolsas de estudo.
- > Promove e utiliza cursos *online* gratuitos. Procura sempre aprender mais e desenvolver as tuas competências.



Esforça-te para um mundo melhor

(SDG 16,17)

> Vota, faz-te ouvir!

> Partilha os teus conhecimentos sobre os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável e todas as práticas deste livro. Assim, ajudarás outras pessoas a perceberem o quão importante são estas questões para todos nós. (podes só partilhar este *Pocketbook* – nós agradecemos!)

Faz pelos outros

(SDG 15,14)

> Planta árvores para restaurar ecossistemas degradados. Contribui, assim, para um mundo mais verde.

> Apoia campanhas de recolha de bens para vítimas de emergências.



Nota \ Associações para ajudar os outros

1 em cada 3 jovens crescerá sem ter um mentor - seja através de um programa formal de orientação ou informalmente através de um amigo/família - deixando-os desconectados de um recurso crítico para ajudá-los nas suas decisões mais importantes. A Ahead pretende garantir que crianças e mentores aprendem lado a lado.

Nota \ Dia do ambiente

5 de maio é o dia do meio ambiente - por que não tornares-te voluntário e plantar uma árvore? Podes fazer isso em várias organizações, como Plantar uma Árvore (que tem atividades mensais) ou Terra de Esperança (que juntamente com a ANEFA e a Galp planeiam reflorestar várias partes de Portugal). De tempos a tempos também nós plantamos árvores por cada *smartphone* que vendemos.

Cap. 5 \ **É hora de agir**

5\ É hora de agir

Hoje, ainda existem **836 milhões de pessoas** que enfrentam a pobreza extrema, mais de **2,5 mil milhões** sem acesso a saneamento básico. O planeta está a ficar cada vez mais quente e o plástico está a destruir os ecossistemas marinhos. A lista de desafios é longa e, **mais do que nunca, uma resposta é necessária**. Caso contrário, chegaremos ao fim da Humanidade como a conhecemos.

Como vimos ao longo deste *Pocketbook*, **há pequenas mudanças que todos podemos fazer**. Talvez algumas coisas pareçam insignificantes, mas isto é porque tu és apenas um... **Imagina se todos os 7,7 mil milhões de pessoas fizerem o mesmo...** O impacto é enorme. Agora que sabes qual pode ser a tua contribuição, é hora de traduzir palavras e intenções para ações e impacto relevante. Faz as tuas próprias escolhas e decide de forma inteligente - o destino do nosso mundo também depende de ti! É tempo de implementar o que aprendeste até agora - **para te tornares o *changemaker* que sempre sonhaste ser**.

Nós e o nosso mundo contamos contigo!
Vamos juntos nesta missão.

Nós não temos uma estratégia de sustentabilidade. *Somos sustentáveis por natureza.*

Nós não temos um plano onde escrevemos o que vamos fazer para alcançar um negócio sustentável. Não temos diretrizes para transformar o nosso negócio noutra coisa. Somos sustentáveis por natureza devido ao nosso enquadramento na economia circular. As nossas únicas diretrizes são sobre como explorar esse nosso traço de identidade como uma vantagem competitiva no mercado; e como fazer com que todos os nossos colaboradores, Shapers, clientes e parceiros adotem e incorporem esse *mindset* voltado para a sustentabilidade. É por isso que escrevemos livros como este e é por isso que promovemos atividades para construir, direta ou indiretamente, um mundo mais justo e um futuro melhor para todos.

Isso é o que fazemos e o que continuaremos a fazer. Com a Forall Family estamos a criar uma comunidade de changemakers.



[@ForallphonesPortugal](#)



[@foral.phones](#) e [@foral.family](#)



[Forall Phones](#)



[Forall Phones Youtube](#)



Forallfamily

THE GREEN POCKETBOOK

~ +