

upfarming

Relatório de Atividades e Contas 2024

Índice

1. Enquadramento.....	3
Introdução.....	3
Missão, visão e valores.....	3
2. Atividades por área de intervenção.....	4
Portefólio de projectos.....	5
Comunidades.....	5
Escolas.....	7
Prisões.....	8
Hospitais.....	10
Horizonte Europa.....	11
Cultivate.....	11
3. Relatório de Contas.....	12

1. Enquadramento

Introdução

A Abundant Quotidian - Associação (denominada Upfarming), é uma organização sem fins lucrativos dedicada a capacitar cidades para a soberania alimentar. A Upfarming propõe a implementação de sistemas integrados de agricultura urbana participativa no coração das comunidades, promovendo a literacia alimentar, o desenvolvimento comunitário, a inclusão e coesão social, o empoderamento e soberania alimentar das populações urbanas. É a organização pioneira na agricultura vertical urbana em Portugal, prototipando tecnologias globais em contextos locais.

Missão, visão e valores

Missão

Promover a literacia alimentar, o desenvolvimento comunitário e o bem-estar nas cidades através da implementação de projetos integrados de agricultura urbana.

Visão

Transformar as cidades em espaços comestíveis, combinando a produtividade da agricultura vertical com os benefícios terapêuticos das hortas comunitárias, compostagem e agroflorestas, criando ambientes mais saudáveis, resilientes e sustentáveis.

A nossa prioridade tem sido trabalhar com comunidades desfavorecidas, carenciadas ou de alguma forma marginalizadas, utilizando a horticultura como ferramenta para desenvolver competências interpessoais, construir laços de comunidade, capacitar os indivíduos para o empreendedorismo e aumentar as condições de empregabilidade através da formação certificada.

Pretendemos, com a nossa atuação, criar:

1. Comunidades mais saudáveis, resilientes, sustentáveis, coesas e solidárias;
2. Mudanças de hábitos de consumo para dietas mais saudáveis e ambientalmente mais conscientes;
3. Surgimento de novos espaços verdes comestíveis no coração das cidades.

Valores

- Cidadania activa
- Sustentabilidade
- Solidariedade
- Justiça social

2. Atividades por área de intervenção

Os nossos projetos estão organizados em quatro portfólios: Escolas, Prisões, Comunidades e Hospitais. Através de hortas pedagógicas, jardins terapêuticos e espaços comunitários produtivos, promovemos a educação, a capacitação social e o fortalecimento de laços comunitários. Cada iniciativa é desenhada para responder às necessidades específicas de cada contexto, gerando impacto social e ambiental positivo, enquanto contribui para a sustentabilidade, a coesão das comunidades envolvidas e o bem estar individual.

Portefólio de projectos

Comunidades

Do Céu para a Mesa

“Do Céu Para a Mesa” é um projeto comunitário, inaugurado em 2021 com a construção da Estufa Comunitária de Alvalade, que visa refletir sobre o sistema de produção e distribuição alimentar nos territórios de Alvalade e Campo Grande. A iniciativa procura consciencializar a população para a adoção de hábitos alimentares saudáveis e sensibilizá-la para a importância da participação coletiva na criação de modelos auto-suficientes e sustentáveis, ao mesmo tempo que promove o fortalecimento das relações sociais e revitaliza o espírito de vizinhança.

A iniciativa envolve os participantes no cultivo coletivo, desde a escolha de sementes até à colheita, com formações, workshops e atividades dirigidas aos vários públicos, estimulando a soberania alimentar, a sustentabilidade ambiental e a auto-organização comunitária, enquanto incentiva a educação prática e reflexiva sobre agricultura e consumo sustentável.

Público-Alvo: Entre os beneficiários estão as crianças do Bairro das Murtas e das escolas básicas da Junta de Freguesia de Alvalade, assim como a população feminina do Bairro das Murtas. Os idosos de Alvalade também desempenham um papel central no projeto, com destaque para os participantes do programa Pedalar sem Idade e os utentes dos Centros de Dia do Centro Social Paroquial do Campo Grande e do Centro Paroquial São João de Brito. Além disso, incluem-se os hortelões comunitários do parque agrícola.

Consórcio: Este projeto resulta de um consórcio entre a Upfarming, a Junta de Freguesia de Alvalade, o Centro Paroquial Social do Campo Grande, o projeto Pedalar sem Idade, o Centro Paroquial São João de Brito e a Hortafcul/PermaLab (Faculdade de Ciências da Univ. de Lisboa)

Atividades realizadas:

- Gestão e manutenção contínua dos ciclos de produção da Estufa Comunitária;
- Atividades mensais de plantação direcionadas à população infantojuvenil da Junta de Freguesia de Alvalade, com especial foco nas crianças do Bairro das Murtas;
- Colheitas mensais realizadas em conjunto com a população sénior, do centro de dia do Centro Social Paroquial do Campo Grande;
- Doação mensal de produtos hortícolas frescos e nutritivos ao Banco Alimentar, CASA, Crescer e Associação Vitae;
- Assegurar o cuidado das sementeiras dos hortelãos comunitários do parque agrícola, promovendo maiores taxas de sobrevivência das plantas. As mesas de germinação e o substrato foram disponibilizados aos hortelãos que delas necessitem;
- Estufa aberta todas as semanas a todos os que queiram ajudar durante as rondas de rega ou outras atividades de manutenção semanal, desde a sementeira até à colheita;

Upfarming

Rua da Madalena, 214, 1o direito. 1100-325 Lisboa

info@upfarming.org

- Encontros, convívios e colheitas na Estufa com população sénior e pessoas com mobilidade reduzida no âmbito do movimento Pedalar sem Idade;
- Alvalade em Férias: Atividades realizadas durante as férias de verão, em parceria com a Junta de Freguesia de Alvalade, com foco na ecologia e sistemas de alimentação sustentáveis;
- Visita guiada e convívio com as várias Food Sharing Initiatives (FSIs) integrantes do projeto europeu Cultivate;
- Participação nos Jardins Abertos, festival que permite o acesso a jardins privados e públicos da cidade de Lisboa;
- Participação no Mercado de Natal da Junta de Freguesia de Alvalade;
- Workshops de bombas de sementes direcionados ao público sénior;
- Teambuildings empresariais para assegurar a sustentabilidade financeira do projeto.

Escolas

Da Escola para a Mesa

A partir da implementação de um sistema composto por hortas verticais, horizontais, ninhos agroflorestais e uma estação de compostagem, o projeto visa desencadear uma série de atividades didático-pedagógicas que proporcionem aos alunos e educadores um contacto direto com os processos de cultivo, manutenção, colheita e distribuição, e despertem para a importância da produção e consumo responsáveis e do contributo e responsabilidade coletiva na construção de uma cidade mais saudável, nutritiva e solidária.

No fundo, propõe-se criar um mecanismo capaz de gerar mudanças na cultura alimentar, ambiental e educacional, por meio de estratégias de formação sistemática e continuada e da organização de atividades abertas ao exterior, como mercados, workshops e ações de apoio a bancos alimentares.

Daí que a implementação de um sistema holístico integrado, combinado com novas atividades, equipamentos e infraestruturas, sirva de plataforma de aprendizagem e fórum de partilha, qualificando a escola com uma estrutura representativa e catalisadora de uma nova forma de relacionamento com a cidade e com os alimentos - palco para diversas iniciativas pioneiras e paradigma de desenvolvimento comunitário e sustentável para outras instituições.

Público-Alvo: Alunos e comunidade escolar da Escola Básica Dom Luís da Cunha

Consórcio: Este projeto resulta de um consórcio entre a Upfarming, a Junta de Freguesia de Alvalade, o Agrupamento de Escolas Vergílio Ferreira e a HortaFCUL/Permalab (Faculdade de Ciências da Univ. de Lisboa).

Atividades realizadas:

- Manutenção do ciclo das plantas que se desenvolvem nas torres da horta vertical; acompanhamento da germinação até à colheita;
- Introdução de plantas perenes comestíveis nos talhões das hortas horizontais, acompanhamento do seu desenvolvimento, colheita e consumo das mesmas no refeitório da escola.
- Manutenção da estação de compostagem e facilitação de atividades que incentivam a reciclagem dos resíduos orgânicos do espaço escolar.
- Gestão e manutenção contínua dos ciclos de produção da Escola, com a participação da comunidade escolar;
- Doação mensal de produtos hortícolas frescos e nutritivos ao Centro Social e Paroquial do Campo Grande;
- Participação nos Jardins Abertos, festival que permite o acesso a jardins privados e públicos da cidade de Lisboa;
- Visita guiada e convívio com as várias Food Sharing Initiatives (FSIs) integrantes do projeto europeu Cultivate;
- Apresentação e dinamização do jogo “Os Mistérios da Dona Terra”, criado pelas estagiárias da universidade dinamarquesa Kaospilot;

Upfarming

Rua da Madalena, 214, 1o direito. 1100-325 Lisboa

info@upfarming.org

Prisões

Horticultura Vertical, Solidariedade Horizontal

Implementado primeiramente no Estabelecimento Prisional de Torres Novas (EPTN) e recentemente no Estabelecimento Prisional de Leiria para Jovens (EPL-J), esta iniciativa une guardas prisionais e reclusos na construção de uma horta vertical composta por dezenas de torres aeropónicas agrícolas.

O projeto tem como objetivo principal combater a exclusão social e a pobreza, capacitando os reclusos com competências teóricas e práticas que facilitem a sua reintegração na sociedade, através de cursos e oficinas certificadas sobre temáticas relacionadas com agricultura sustentável. Paralelamente, a iniciativa procura melhorar a qualidade nutricional das refeições na prisão, através de workshops para a confecção de receitas saudáveis e nutritivas concebidas exclusivamente para o projecto - pela influencer Marta Caras Lindas -, utilizando os produtos hortícolas da horta vertical. Os excedentes da produção são distribuídos à comunidade vulnerável envolvente através de IPSS locais que ajudam na distribuição de cabazes solidários com frescos plantados pelos reclusos.

Em 2025 a Upfarming está determinada a expandir este projeto para todas as prisões do país, criando um modelo nacional de inclusão e sustentabilidade que capacita os reclusos e fortalece laços de solidariedade com as comunidades mais vulneráveis.

Público-Alvo: Reclusos e Guardas Prisionais

Consórcio: Direção-Geral de Reinserção e Serviços Prisionais, o Centro Protocolar de Justiça e Câmaras Municipais

Estabelecimento Prisional de Leiria - Jovens

Este projeto visa aumentar as competências para a empregabilidade através de oficinas temáticas, centradas em 30 torres de cultivo aeropónico a serem instaladas no EPL-J. A iniciativa procura contribuir positivamente para a transformação e empoderamento de 90 jovens reclusos.

A larga maioria destes jovens cresceu em contextos sociais desfavorecidos, que contribuíram para um trajecto que culminou em condenação por crimes ou na medida de coação mais gravosa, de prisão preventiva. Uma e outra podem impactar muito negativamente a sua vida, uma vez que à saída encontrarão uma sociedade discriminatória que os pode levar à continuação do ciclo de pobreza e desigualdade social.

O sistema prisional em Portugal, especialmente no que diz respeito aos jovens reclusos, reflete questões sociais mais amplas relacionadas à exclusão social, com a educação a desempenhar um papel central na integração sócio-profissional desta população jovem.

Ao atender às necessidades educativas informais destes jovens e fornecer competências significativas e perspectivas de emprego, o projeto HVSH contribui para uma solução a longo prazo que não apenas reabilita esses reclusos, mas também reduz a sua vulnerabilidade ao desemprego após a liberdade, promovendo uma resposta abrangente aos desafios da exclusão social.

Upfarming

Rua da Madalena, 214, 1o direito. 1100-325 Lisboa

info@upfarming.org

Atividades realizadas:

- Oficinas, com duração de um ano, que visam familiarizar os participantes com conceitos básicos de agricultura sustentável, combinando teoria e prática ao ar livre.
- Workshops mensais com a Natural Chef Marta Caras Lindas onde os reclusos participam em sessões teóricas sobre "dicas para uma alimentação saudável" e showcooking prático com receitas elaboradas a partir dos produtos da horta.
- Oficina da Solidariedade Horizontal onde os reclusos participam ativamente na colheita e preparação de cabazes solidários destinados a 100 famílias carenciadas do concelho. Esta oficina envolve ainda a criação de folhetos com receitas utilizando os produtos vindos da horta, bem como toda a coordenação logística de distribuição dos cabazes através de IPSS locais parceiras do projeto, como o Banco Alimentar e a Cáritas de Leiria.
- Oficina Lifeshaker que consiste em sessões de capacitação, introduzindo conceitos e processos fundamentais para o envolvimento ativo dos participantes nas diferentes etapas do desenvolvimento de uma iniciativa de empreendedorismo.

Estabelecimento Prisional de Torres Novas

- *Workshop da Horta para a Mesa*, conduzida pela Natural Chef Marta Caras Lindas;

Estabelecimento Prisional de Leiria - Jovens

- Início dos trabalhos de implementação da horta vertical, em conjunto com os reclusos;
- Criação de uma formação de 600 horas em Agronomia e Sustentabilidade para o Centro Protocolar de Justiça (CPJ) a ser aplicado no EP Leiria - Jovens;
- *Workshop da Horta para a Mesa*, conduzida pela Natural Chef Marta Caras Lindas;
- Início das sessões no âmbito da formação Agronomia e Sustentabilidade;
- Abertura da loja do Estabelecimento Prisional - *A Loja da Quinta*;

Hospitais

Recultivar

O projecto Recultivar é um programa de desenvolvimento de competências para a reabilitação funcional e reinserção laboral de reclusos inimputáveis por anomalia psíquica internados no Serviço Regional de Psiquiatria Forense no HJM, através de um conjunto de actividades e formações que potenciam a mudança comportamental e reabilitação mental. Através do programa, pretende-se facilitar a aquisição de competências interpessoais e transmitir conhecimentos técnicos que fortaleçam a capacidade de reintegração dos utentes na sociedade e no mercado laboral, promovendo a inclusão e coesão social.

Público-alvo: 44 internos do Serviço Regional de Psiquiatria Forense (SRPF) do Hospital Júlio de Matos

Consórcio: Upfarming, Hospital Júlio de Matos (HJM) - Serviço Regional de Psiquiatria Forense (SRPF), Centro Protocolar de Justiça – Direcção Geral de Reinserção e Serviços Prisionais, Junta de Freguesia de Alvalade e HortaFCUL/PermaLab (Faculdade de Ciências da Universidade de Lisboa)

Atividades realizadas:

- Instalação de hortas verticais e desenvolvimento de actividades e eventos comunitários em torno da horticultura, com o objectivo principal de contribuir para a reabilitação funcional e mental dos beneficiários em contexto hospitalar, assim como produzir hortícolas de folha KMO para a comunidade hospitalar e/ou bancos alimentares;
- Capacitação e formação certificada dos utentes do SRPF na temática da agricultura sustentável, com o objectivo principal de reforçar as condições de empregabilidade no pós-internamento, reduzindo o risco de exclusão social e de reincidência criminal;
- Investigação e medição de impacto, com o objectivo principal de avaliar as aptidões desenvolvidas ao longo do programa e o seu contributo para reabilitação mental dos beneficiários e reintegração na sociedade;

Horizonte Europa

Cultivate

O projecto, financiado pelo Horizonte EU 2020 e com a duração de 4 anos, começou em 2023 e conta com 19 parceiros europeus, desde o sector da academia até ao empreendedorismo social, com o objectivo de analisar, desenvolver e replicar projectos e redes de partilha alimentar.

Consórcio: Trinity College Dublin, ICONS, Município de Milão, Município de Utrecht ICLEI European Secretariat, Lund University, Wageningen University, Barcelona University, ADAPT, Espigoladors, Upfarming, Cascoland, FoodCloud, Dublin City Council, *zusammen leben*, Boroume, Nesehnuti e Brighton & Hove Food Partnership.

Atividades Realizadas:

- Teste e validação do Menu de Boas Práticas de Governação, identificando os principais pontos de alavancagem para superar desafios nas FSIs e propondo estratégias e técnicas adequadas para os resolver;
- Em colaboração com outras FSIs, participação na ideação, conceção e implementação de um *Lab and Kitchen* - instalação em espaço público que promova uma reflexão sobre sistemas alimentares e justiça social;
- Organização e dinamização de um *Bootcamp* de três dias em Lisboa, onde as diversas *Food Sharing Initiatives* envolvidas no projeto desenvolveram um plano de ação para 12 meses, com o objetivo de colmatar falhas ou ineficiências existentes nas organizações;
- Participação em conferências, workshops e assembleias no contexto do projeto;
- Relatório anual sobre o programa de trabalhos desenvolvido ao longo do ano;

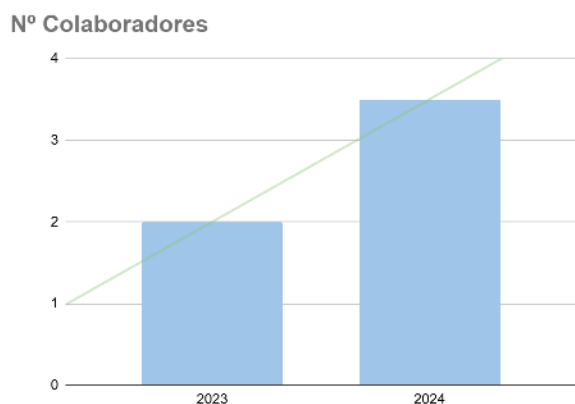
3. Relatório de Contas

Relatório e Contas 2024

A AbundantQuotidian, designada nas suas operações e atividades como UpFarming, é uma associação sem fins lucrativos constituída em 26 de junho de 2020, com sede social na Rua da Madalena, n.º 214, 1.º direito, 1100-325 Lisboa.

O presente relatório refere-se ao exercício compreendido entre janeiro e dezembro de 2024.

No decurso do ano de 2024, a UpFarming registou um aumento na sua equipa efetiva, de forma a responder às necessidades dos projetos em curso. Este crescimento traduziu-se num acréscimo dos custos com pessoal, acompanhado por uma diminuição dos custos com fornecimentos e serviços externos, nomeadamente no âmbito de trabalhos especializados.

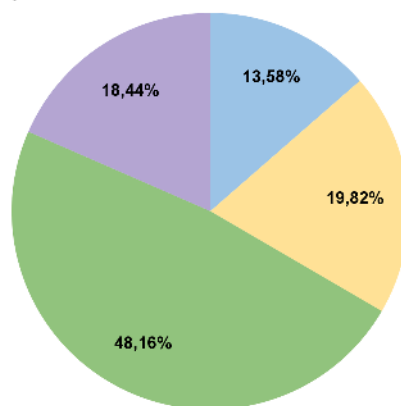


Os rendimentos obtidos neste exercício tiveram origem maioritária em financiamentos privados, o que faz com que, em 2025, a Associação não se encontre sujeita ao regime de contratação pública.

Rendimentos 2024	Valor	%
Vendas e serviços	19 853,71 €	13,58%
Financiamentos Públicos	28 979,42 €	19,82%
Financiamentos Privados	70 395,52 €	48,16%
Outros	26 959,05 €	18,44%
	146 184,70 €	

Rendimentos 2024

● Vendas e serviços ● Financiamentos Públicos ● Financiamentos Privados ● Outros



Importa referir que o resultado antes de depreciações e impostos foi positivo, refletindo a sustentabilidade operacional da associação no decurso do exercício.

Demonstrações Financeiras

Abundantquotidian - Associação

Moeda: EUR

Contribuinte: 516034898

Balanço Contabilístico em 15 de 2024

Rubricas	Notas	2024	2023
ATIVO			
Ativo não corrente			
Ativos fixos tangíveis		61.279,17	88.829,45
Subtotal		61.279,17	88.829,45
Ativo corrente			
Clientes		302,40	10,00
Estado e outros entes públicos		1.359,93	21.930,06
Outros ativos correntes		8.301,43	24.986,54
Caixa e depósitos bancários		13.894,81	54.767,32
Subtotal		23.858,57	101.693,92
Total do ativo		85.137,74	190.523,37
CAPITAL PRÓPRIO E PASSIVO			
Capital Próprio			
Resultados transitados		95.154,67	29.949,17
Subtotal		95.154,67	29.949,17
Resultado líquido do período		-60.423,78	65.205,50
Total do capital próprio		34.730,89	95.154,67
Passivo			
Passivo não corrente			
Financiamentos obtidos		31.200,00	35.080,49
Outras dívidas a pagar		13.186,74	30.846,68
Subtotal		44.386,74	65.927,17
Passivo corrente			
Fornecedores		1.952,07	1.830,74
Estado e outros entes públicos		4.068,04	1.810,79
Diferimentos		0,00	25.800,00
Subtotal		6.020,11	29.441,53
Total do Passivo		50.406,85	95.368,70
Total do capital próprio e do passivo		85.137,74	190.523,37

Contabilidade - (c) Primavera BSS

Abundantquotidian - Associação

Moeda: EUR

Contribuinte: 516034898

Demonstração dos resultados por naturezas em 13 de 2024

(ME)

Conta Pos	Neg	Rendimentos e Gastos	Notas	2024	2023
71/72		Vendas e serviços prestados		19.853,71	14.062,95
75		Subsídios à exploração		99.374,94	178.081,86
73		Variação de inventários na produção		0,00	0,00
74		Trabalhos para a própria entidade		0,00	0,00
	61	Custo das mercadorias vendidas e das matérias consumidas		-251,22	-2.743,76
	62	Fornecimentos e serviços externos		-31.814,33	-64.266,29
	63	Gastos com pessoal		-96.073,67	-41.735,65
762	65	Imparidades (perdas/reversões)		0,00	0,00
763	67	Provisões (aumentos/reduções)		0,00	0,00
78		Outros rendimentos		26.959,05	0,00
	68	Outros gastos		-2.416,12	-114,66
		Resultado antes de depreciações, gastos de financiamento e impostos		15.632,36	83.284,45
761	64	Gastos / reversões de depreciação e de amortização		-75.678,74	-18.078,95
		Resultado operacional (antes de gastos de financiamento e impostos)		-60.046,38	65.205,50
79	69	Gasto de Financiamento (líquidos)		-377,40	0,00
		Resultado antes de impostos		-60.423,78	65.205,50
	812	Impostos sobre o rendimento do período		0,00	0,00
		Resultado líquido do período		-60.423,78	65.205,50

Contabilidade - (c) Primavera BSS

A Direcção

(Tiago Nuno de Melo Baião Sá Gomes)



Upfarming

Rua da Madalena, 214, 1o direito. 1100-325 Lisboa

info@upfarming.org