

PLANO DE ATIVIDADES

2024

Associação Vegetariana Portuguesa

1. Atual contexto português	3
2. ProVeg	4
3. Objetivos gerais para 2024	5
4. Projetos e Campanhas da AVP para 2024	7
4.1. Projetos em contínuo desenvolvimento em 2024	7
4.2. Eventos a desenvolver em 2024	13
4.3. Iniciativas improváveis de desenvolvimento em 2024	14
4.4. Outras atividades contínuas para 2024	15
5. Estratégias para angariação de fundos	16
6. Objetivos de receita bruta para 2024 (de atividades correntes)	17

1. Atual contexto português

- De acordo com o Terceiro Grande Inquérito sobre Sustentabilidade, um dos aspetos centrais da transformação alimentar é a redução do consumo da proteína animal. Constata-se, em 2022, uma diminuição da frequência do consumo de carne, assim como o aumento da importância das refeições de base vegetal. No entanto, o consumo de carne entre os portugueses é quatro vezes superior ao recomendado na Roda dos Alimentos, segundo a Balança Alimentar Portuguesa para 2016-2020.
- Em concreto, as galinhas representam quase 90% de todas as aves e mamíferos abatidos em Portugal, traduzindo-se naqueles que, deste grupo, são os mais consumidos. Portugal é também o país que mais consome peixe na União Europeia, per capita, e ocupa o terceiro lugar no mundo (também per capita).
- Dentro da União Europeia (UE), o setor pecuário destaca-se como um importante contribuinte para questões ambientais, como poluição do ar, solo e água, respondendo por 12-17% das emissões totais de gases de efeito estufa da UE, sendo o principal fator de perda de biodiversidade na Europa. A agricultura em Portugal contribui com 13% das emissões de gases de efeito estufa nacionais, e registou um aumento nas emissões associadas à agricultura, especialmente após 2011 (+7,5% de 2011 a 2020), principalmente devido ao aumento na população de gado de engorda, ovinos e aves.
- Recentemente, assistimos à demissão do primeiro-ministro António Costa, horas depois das autoridades terem invadido a sua residência oficial e o procurador-geral do país ter confirmado que o primeiro-ministro estava a ser investigado no âmbito de uma investigação de corrupção.

- O Presidente da República, Marcelo Rebelo de Sousa, dissolveu, assim, o parlamento, em dezembro, e anunciou que se realizarão eleições antecipadas em março de 2024.
- As eleições legislativas (março/2024) e europeias (junho/2024), em Portugal, oferecem uma oportunidade estratégica para a Associação Vegetariana Portuguesa reforçar seu posicionamento e influenciar a agenda política, com enfoque em questões relacionadas com a promoção da alimentação de base vegetal, ética e sustentabilidade ambiental.

2.ProVeg

- **Possível integração com a ProVeg. Propõe-se que se inicie um processo de discussão sobre este tema que pode, ou não, conduzir a uma eventual fusão, sendo que tal implica, entre outros o seguinte:**
 - Um período de transição de pelo menos cerca de seis meses (desde a tomada de decisão), durante o qual as organizações irão coexistir.
 - O site da AVP seria redirecionado para o site da ProVeg, com migração específica de conteúdo.
 - Websites específicos de projetos são convertidos em páginas online de um website único, o da ProVeg Portugal.
 - A ProVeg é flexível em relação aos sistemas de associação, podendo manter o sistema online já programado para o efeito desde que com o devido rebranding.
 - A integração com o Eurogroup for Animals pode ser mantida, desde que permaneçamos associados apenas ao escopo de transição alimentar e não de bem-estar animal.

- Dependência e associação à Open Wing Alliance não é permitida (assim como nenhuma outra iniciativa ligada ao bem-estar animal) e projeto Abrir de Asas, dedicado ao bem-estar dos galináceos, teria que se desassociar da AVP.
- A autonomia na seleção de equipas e estratégias de captação de recursos é permitida, e a ProVeg apoia esforços de angariação de fundos.

NOTA: Mais detalhes sobre uma possível integração com a ProVeg podem ser vistos aqui: [ProVeg International for joining organisations AVP](#)

3. Objetivos gerais para 2024

- **Aumentar a consciencialização sobre os benefícios da dieta de base inteiramente vegetal, tanto para a saúde individual quanto para o meio ambiente.** Educar a população portuguesa sobre o impacto positivo da redução do consumo de carne e laticínios e, ao mesmo tempo, aumentar o consumo de leguminosas, frutas e hortícolas, por via de uma estratégia de comunicação que envolve os canais AVP e dos projetos Abrir de Asas, Proteína Verde e Prato Sustentável (newsletter, website, redes sociais), mas também de uma maior presença nos meios de comunicação (imprensa e televisão);
- **Defender mudanças de políticas, por via de projetos que envolvem cooperação com organismos públicos e atores políticos** - nomeadamente, os projetos Proteína Verde, Iniciativa das Diretrizes Alimentares e Abrir de Asas - que apoiem produção e consumo alimentar

ambientalmente sustentáveis e baseadas em vegetais, alinhando-se com diretrizes dietéticas de referência. Isto inclui trabalhar com os decisores políticos e garantir que as normativas oficiais se alinham com as metas climáticas e com uma menor pegada ecológica nacional, ao mesmo tempo que se garante que as compras públicas promovem opções alimentares nutritivas, sustentáveis e éticas;

- **Promover a educação nutricional, fornecendo informações precisas sobre a nutrição vegetariana e os seus benefícios.** Isto inclui a dinamização do projeto Prato Sustentável, a organização de um congresso nacional sobre nutrição de base vegetal (LEGUMINA), a publicação de artigos originais, guias nutricionais e receitas, bem como a oferta de outros recursos, como o VeggieKit (com destaque para a sua aplicação para smartphone), para orientar os indivíduos na transição para dietas de base inteiramente vegetal;
- **Redução das emissões de gases com efeito de estufa provenientes do setor alimentar,** conservação dos recursos hídricos e proteção da biodiversidade, nomeadamente, via divulgação de relatórios informativos, comunicações para a Imprensa e artigos de Blog (com partilha em canais estrategicamente selecionados), sendo que projeto Proteína Verde pode ser uma via para este objetivo;
- **Construir uma comunidade forte e envolvida de associados que partilham a missão da AVP.** O objetivo é proporcionar-lhes benefícios exclusivos, incentivar a colaboração e criar um sentimento de pertencimento dentro da organização;

- **Disseminação de conteúdos de sensibilização, no âmbito da ética animal.** Nomeadamente, mostrar e denunciar a realidade da exploração associada à pecuária (exemplo: crueldade do abate) e pesca industrial. Atentar, em particular, nos animais mais consumidos em Portugal: galináceos e peixes.
- **Promover uma maior oferta e a paridade de preços entre alimentos de base vegetal** e alimentos de origem animal, via conversação com retalhistas (e lobby corporativo).
- **Continuar a fomentar bons relacionamentos com a comunidade, via realização de palestras ou participações em investigações**, por exemplo, desde que não existam custos excepcionais (por exemplo, se despesas de deslocação são cobertas por membro da equipa ou organização envolvida).
- **Estar mais presente em eventos com oportunidades de networking, tendo em vista promover os âmbitos de atuação dos projetos e campanhas. Fomentar também mais parcerias e mais colaborações com stakeholders.**

4. Projetos e Campanhas da AVP para 2024

4.1. Projetos em contínuo desenvolvimento em 2024

- **Abrir de Asas** (*será separado da AVP derivado da integração com ProVeg*): projeto que visa consciencializar para a realidade da indústria massiva da avicultura, alertando para as práticas abusivas no tratamento de galinhas que são criadas para produção de carne ou de ovos. O projecto pretende incentivar o sector corporativo a adoptar *standards* mais elevados de bem-estar animal, influenciar as políticas públicas e legislação que oferece proteção às aves exploradas no setor pecuário, e, complementarmente, informar sobre a realidade por detrás da exploração de frangos e aves poedeiras. Espera-se educar a população e incentivar no sentido da adopção de uma alimentação predominantemente de base vegetal, resultando na diminuição do consumo de aves, particularmente, de galinhas. O projeto recebeu financiamento da Open Wings Alliance e da Rethink Priorities em 2023 (para os anos 2023-24).

Objetivos principais do projeto Abrir de Asas resumidos em pontos:

1. Preparação de campanhas para sensibilizar para as condições das galinhas na produção de carne e ovos.
2. Pressionar retalhistas em Portugal para adotar o ECC (European Chicken Commitment).
3. Estabelecer contatos e agendar reuniões com empresas.
4. Alcançar acordos ECC com pelo menos 1 grande varejista em Portugal.
5. Criar guias estratégicos para políticas sem gaiolas e eliminação de pintinhos machos.
6. Desenvolver apresentações sobre políticas sem gaiolas e eliminação de pintinhos machos para uso em lobby político.
7. Lançar uma campanha pública nacional.
8. Criação de uma seção do website para envio de mensagens aos alvos políticos.

9. Iniciar uma petição para o fim da eliminação de pintinhos machos.
10. Fazer lobby com partidos políticos e figuras-chave para legislação nacional sobre a indústria de ovos.
11. Argumentar a favor de uma proibição de gaiolas em nível da UE junto ao Ministério da Agricultura e obter apoio para um voto positivo do Conselho Europeu por Portugal.
12. Articular com partes interessadas em nível da UE para garantir alinhamento estratégico.

➤ **Prato Sustentável** – projeto de promoção da alimentação de base vegetal ao nível institucional, quer através do reforço da qualidade das refeições na restauração colectiva, quer de programas educativos que reforcem o consumo de proteína vegetal nas escolas. Implementação em Janeiro de 2024 de formação em Santa Maria da Feira, assim como os restantes workshops protocolados (Estarreja). Temos uma carta aberta a decorrer, com cerca de 600 assinaturas, que iremos levar às universidades no início de 2024, para tentar protocolar uma, que tem sido um desafio em 2023, apesar do interesse de algumas. O projecto está dependente de contínuo financiamento e vamos candidatar-nos a outra bolsa a partir de Janeiro de 2024. Ainda assim, temos muita folga no orçamento, cerca de 12k€ para usar em 2024.

Objetivos principais do projeto Prato Sustentável resumidos em pontos:

1. Estabelecer parcerias com partes interessadas relevantes.
2. Adaptar o programa para universidades.
3. Pesquisar e listar universidades para implementar o projeto.
4. Selecionar municípios interessados em aderir ao programa.
5. Identificar municípios potenciais para apoiar a versão paga do programa.

6. Calcular a redução da pegada ecológica ao implementar ementas de pratos vegetarianos em universidades.
7. Criar uma nova versão do protocolo adaptada para universidades.
8. Ajustar o site do Prato Sustentável para incluir informações sobre universidades.
9. Adaptar ferramentas de avaliação para estudantes de diferentes idades e universidades.
10. Desenvolver um kit para introduzir refeições de base vegetal em escolas e universidades.
11. Desenvolver diretrizes técnicas para receitas adaptadas a refeições escolares e universitárias.
12. Desenvolver conteúdos educacionais e ferramentas para encarregados de educação e docentes.
13. Assinar protocolos com mais 3 municípios e pelo menos 1 universidade.
14. Dar formação de cozinha e empresas de catering (restauração coletiva) e equipas de cozinha das cantinas. Implementar ferramentas de avaliação de impacto das formações.
15. Dar workshops a alunos e docentes e implementar ferramentas de avaliação de impacto dos workshops.

➤ **Proteína Verde:** projeto que visa retratar o impacto da produção agropecuária no ambiente e nos ecossistemas, nomeadamente ao nível do aquecimento global da Terra, perda da biodiversidade, sobre-exploração dos recursos hídricos e do solo, mas também na saúde pública e na sustentabilidade económica. A iniciativa propõe a proteína vegetal como uma solução alternativa que contribui para a mitigação das alterações climáticas e promove a saúde, recomendando a adoção de

medidas políticas que incentivem o aumento da produção e do consumo de leguminosas. Este projeto já obteve financiamento (ProVeg e Thrive). Entre outros, pretende-se elaborar questionamento aos partidos políticos no âmbito das eleições, uma carta aberta por um Plano Nacional que promova a Proteína Vegetal, mesas de debate e lobby diverso.

Objetivos principais do projeto Proteína Verde resumidos em pontos:

1. Orientar um agricultor/produtor para cultivar leguminosas, em parceria com uma organização de consultoria.
2. Organizar mesas-redondas/workshops em universidades para promover aspetos ambientais e de saúde relacionados com o sistema alimentar.
3. Fortalecer a presença online e aumentar a consciencialização pública.
4. Desenvolver e promover a segunda edição do Plano Nacional de Incentivo para Proteínas à Base de Plantas.
5. Coordenar com atores políticos para discutir as recomendações públicas em prol da alteração do sistema alimentar.
6. Lançar uma pesquisa de opinião pública para medir o apoio às recomendações que promovem a proteína vegetal.
7. Influenciar o debate político (no escopo nacional e europeu) e promover políticas favoráveis à alimentação de base vegetal.

➤ **VeggieKit:** projeto que visa incentivar, orientar e facilitar a experiência de refeições vegetarianas e a transição para uma alimentação de base vegetal, com recurso a inúmeras ferramentas e desafios.

Objetivos principais do projeto VeggieKit resumidos em pontos:

1. Delinear estratégia de comunicação e de campanha de ano novo (em particular, via Meta Ads que já tem financiamento);

2. Promover as novas funcionalidades já concretizadas e melhorar a experiência do utilizador, através de lançamento de novas versões da aplicação (pendente de financiamento);
3. Realizar campanha de ano novo (mediante apoio financeiro), de acordo com estratégia definida e orientada para alcançar o maior número possível de indivíduos que experimentam uma alimentação vegetariana através do desafio VeggieKit.

➤ **Iniciativa das Diretrizes Alimentares Nacionais:** A presente iniciativa das Diretrizes Alimentares da AVP, com o apoio da ProVeg, visa abordar a problemática das atuais recomendações alimentares (que não promovem uma alimentação que tem em conta questões de sustentabilidade ambiental e saúde pública) e desenvolver um relatório que oriente os organismos públicos a tornarem as Diretrizes Alimentares Nacionais mais equilibradas e capazes de contribuir para atingir metas climáticas e de saúde.

Objetivos principais do projeto das das Diretrizes Alimentares Nacionais resumidos em pontos:

1. Pesquisa e desenvolvimento de um relatório que identifique as atuais lacunas ou limitações da Roda dos Alimentos Portuguesa e proponha recomendações com o objectivo de tornar as diretrizes mais inclusivas e mais orientadas para a sustentabilidade (incentivando a escolha de proteína vegetal no lugar de proteína de origem animal), tendo também em consideração a ligação entre a alimentação e saúde pública, sustentabilidade e crise climática, impacto na biodiversidade, e segurança alimentar, mas também com o estilo de vida;

2. Pressão política para aplicabilidade do relatório que orienta a revisão das atuais diretrizes nacionais de alimentação. Causar debate no parlamento em torno da necessidade de atualização das recomendações alimentares, em Portugal.

4.2. Eventos a desenvolver em 2024 ou com participação relevante da AVP

- **3ª Edição do Legumina - Congresso de Alimentação de Base Vegetal (Novembro):** um congresso de cariz técnico-científico que deverá contar com a presença de vários oradores nacionais e internacionais de renome, com trabalho desenvolvido na área das ciências médicas, ciências da nutrição, advocacia ou política, entre outras, distribuídos por vários painéis de debate moderado.
 - Características particulares a considerar:
 - Realização do evento no espaço Centro de Investigação Médica (CIM-FMUP) da Faculdade de Medicina da Universidade do Porto.
- **Exibição do documentário "Carne: a pegada insustentável",** com o apoio logístico e design da equipa que realizou o documentário (via uso dos nossos canais para atrair audiência), num auditório facultado gratuitamente por faculdade.
- **Palestra com Ed Winters,** num espaço concedido gratuitamente pela Faculdade de Belas Artes da Universidade do Porto. Ed Winters é um educador vegano, autor de best-sellers, palestrante público e criador de

conteúdo. Ed já palestrou em mais de 1/3 das universidades do Reino Unido e em todas as faculdades da Ivy League, inclusive como palestrante convidado na Universidade de Harvard. Este evento surge em parceria com o Porto Animal Save e a Associação de Estudantes da Faculdade de Belas Artes da Universidade do Porto.

- **VeggieFest Sintra**, um festival sobre alimentação de base vegetal, com várias bancas de produtos alimentares, showcooking e palestras. Seremos parceiros deste evento, funcionando essencialmente como intermediários do mesmo, sem significativa carga de trabalho.
- **AVA Summit 2024**, participamos nesta série de conferências internacionais com foco na mudança sistémica e na remoção de animais do nosso sistema alimentar e de outros usos humanos, com intervenção como orador por via do Presidente da AVP.
- **Outras participações:** CARE, Greenfest e outras edições do VeggieFest.

4.3. Iniciativas improváveis de desenvolvimento em 2024

- **Inquérito ao Consumidor quanto à Oferta Vegana (RankingVeg23):** este projeto foi aprovado no plano de actividades de 2023, e apenas foi concluído parcialmente, já que se finalizou o estudo do Ranking dos retalhistas alimentares mas o inquérito ao consumidor que o costuma acompanhar não chegou a ser concretizado, ainda que o formulário por si só tenha sido desenvolvido;

- **1ª edição do VegSummit (data a definir e caso haja financiamento):** este é um evento que congrega empreendedores veganos, investidores e personalidades do empreendedorismo e do mundo empresarial sustentável, divididos por área de negócio, tendo em vista a partilha prática de conhecimento, ideias e soluções para desafios, de forma a inspirar e aconselhar novos empreendedores. O evento é organizado em parceria entre a **The Love Food, Dezaine** (Veggie Fest Portugal) e a Associação Vegetariana Portuguesa.
 - Possibilidade: Tornar VegSummit uma extensão do Veggie Fest é uma possibilidade. Algumas implicações: Fazer uma palestra (se formos convidados), presença via banca, sessão de pitch (se formos convidados), divulgação via canais de comunicação.

4.4. Outras atividades contínuas para 2024

- **Criação de receitas originais AVP**, a inserir quer no website AVP como no website VeggieKit (e aplicação respectiva).
- **Criação de artigos originais, planeados atempadamente:**
 - Sobre tópicos de nutrição ou alimentos que suscitam mais curiosidade, como carências nutricionais mais comuns, tofu e seitan, problemáticas de saúde pública, etc.
 - De elevada utilidade, como é o caso do questionamento no âmbito das eleições e doações no âmbito do IRS.
- **Fomentação de parcerias corporativas estratégicas**, nomeadamente com retalhistas e outras empresas do setor alimentar.
- **Manutenção de atividades para Sócios, como as já em vigor Conversas Mensais exclusivas**, que visam fortalecer a relação com esta Comunidade. Alguns dos objectivos específicos seriam:

- Lançamento de aplicação de telemóvel da AVP com acesso de login para sócios, mapa de parceiros com desconto, canal de comunicação entre sócios, etc;
- Ampliar a adesão de novos sócios, através de uma campanha consistente de marketing digital que enfatize os benefícios para os associados;
- Optimizações e melhorias ao portal de Sócios, nomeadamente, ao nível do sistema de facturação, portal administrativo, entre outros. KPI: Taxa de atrito/não renovação [churn rate] (nr sócios não renovados/nr sócios no início do período);
- Alargar da rede de parcerias com o comércio ético, que exclua ingredientes ou elementos provenientes da exploração animal, particularmente a zonas do país com mais procura por parte dos Sócios.
- Melhorias contínuas ao website da AVP necessárias e sem custo.
- **V-LABEL: Certificação de produtos “vegan” e “vegetariano”:**
 - Manter e procurar novas oportunidades no setor vinícola.
 - Ampliação da presença da V-Label em sectores como a cosmética e produtos de higiene, têxtil e calçado.
 - Aumento do número de empresas com licença e produtos certificados.

5. Estratégias para angariação de fundos

- **E1:** Aumento da receita proveniente da certificação de produtos (V-Label), através da implementação do plano de marketing e outras estratégias de vendas;

- **E2:** Candidaturas contínuas a apoios externos e a fundos europeus ou nacionais disponíveis;
- **E3:** Aumento do número de sócios e subsequente receita com quotas de associados, mediante uma aposta contínua na melhoria dos benefícios e mais-valias e em formas de fidelização e de retenção;
- **E4:** Ampliar receita de origem corporativa, através de oferta de serviços como publicidade a produtos/serviços (alinhados com missão da AVP) e Congresso de Alimentação Legumina;

6. Objetivos de receita bruta para 2024 (de atividades correntes)

- **O1:** Aumentar a receita da V-Label em mais de 20%.
- **O2:** Aumentar a receita de quotas de sócios em pelo menos 16% via:
 - Maior aposta em publicações nas redes sociais, que promovem a comunidade.
 - Organização de eventos exclusivos para a Comunidade.
 - Garantir descontos exclusivos ou acesso exclusivo para Sócios AVP em alguns eventos.
 - Acesso em primeira mão de conteúdos AVP.
 - Canais de comunicação exclusivos.
 - Oferta de kit de boas vindas aquando inscrição e acesso a descontos em parceiros atrativos.
 - Oferta de kit de antiguidade para sócios mais antigos.
- **O3:** Aumentar receita corporativa para atividades transversais AVP.