

NEWS LETTER

Dezembro de 2025

Descobre:

- Artigo.....1
- Projetos.....2
- Entrevista.....3
- Associações do Mês.....5
- Get to Know.....6



Artigo

Natal farto, Desperdício certo

A época natalícia é tradicionalmente marcada pela abundância à mesa, mas também por um aumento significativo do desperdício alimentar.

Portugal lidera os rankings neste âmbito e segundo a Presidente da Federação Portuguesa dos Bancos Alimentares, “um terço dos alimentos produzidos no Natal acaba no lixo”. Estima-se, ainda, que 63 % dos portugueses desperdiça alimentos durante o Natal, sendo que cerca de 10% da comida adquirida para esta época acaba por não ser consumida.

Frequentemente, são os alimentos designados mais básicos, como pão, batatas, arroz e massa, que representam mais de metade das sobras alimentares.

O mau planeamento das compras e das refeições é uma das principais causas do desperdício, uma vez que práticas como o cálculo correto das quantidades em função do número de pessoas não são realizadas tanto quanto deveriam.

Práticas como o reaproveitamento das sobras para novas refeições, o congelamento de alimentos ou a doação a instituições solidárias incentivam, não só a reduzir o desperdício e os custos alimentares, como apoiam quem mais necessita.

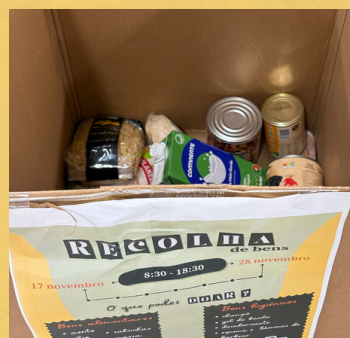
Este problema tem diversas consequências significativas, agravadas nesta época do ano, entre elas: um uso desnecessário de recursos naturais; um aumento das despesas familiares; e a nível social, há quem continue a enfrentar barreiras no acesso a bens alimentares.

Existem diversas pequenas atitudes que podemos adotar, mas que num todo vão contribuir para a diminuição deste problema. Desde o melhor planeamento e gestão dos produtos alimentares até à reutilização de sobras para criar uma refeição diferente da anterior, sendo, desta forma, possível manter a tradição sem excessos e promover um Natal mais consciente, sustentável e solidário.



Projetos

Fechamos um semestre cheio e...



... abrimos o próximo com ainda MAIS projetos!



Entrevista

Andreia Costa

Sobre

Andreia Costa tirou a licenciatura em Gestão e o mestrado em Finanças no ISEG. Durante esse período, foi membro da MAIS, tendo sido presidente da associação em 2022/2023. Atualmente, trabalha na PremiValor Consulting, uma empresa portuguesa de consultoria de gestão e corporate finance que apoia organizações em estratégia, financiamento e inovação.



Entrevistador: “Desde 2014, que impacto achas que a MAIS teve na comunidade iseguiana? Sentes que os jovens se tornaram mais socialmente conscientes devido às iniciativas desenvolvidas?”

Entrevistado: “Na minha opinião, o maior impacto da MAIS na comunidade iseguiana foi realmente a consciência sobre a importância do voluntariado, sustentabilidade e empatia. O fator diferenciador foi a criação de uma associação que faz a ponte entre estudantes que queiram fazer a diferença e instituições que precisem de apoio. Durante os anos em que fiz parte da MAIS conseguimos ver um aumento no interesse pelas nossas iniciativas e que espero que perdure.”

Entrevistador: “A MAIS cresceu muito ao longo dos anos, tanto em projetos como em parcerias. Quais foram, para ti, as transformações mais evidentes entre o momento em que entraste e o momento em que deixaste a associação?”

Entrevistado: “Quando entrei, estávamos a começar um rebranding, passando de ISEG + Solidário para MAIS, com muitas ideias novas mas também com uma forma de atuar muito semelhante ao ISEG + Solidário apostando também em parcerias que resultavam no passado. Quando saí consegui verificar uma procura por novas iniciativas e parcerias, e é isso que permite o contínuo crescimento.”



Entrevista

Andreia Costa

Entrevistador: “Que pergunta nunca ninguém te fez sobre voluntariado mas achas importante responder?”

Entrevistado: “Devo fazer voluntariado apenas para enriquecer o meu currículo?” O voluntariado traz naturalmente competências valorizadas profissionalmente, tais como a empatia, trabalho de equipa ou organização, mas quando é feito apenas com esse objetivo perde grande parte do seu significado. Devemos sempre procurar seguir os valores e competências obtidas, não só enquanto estudantes como também enquanto profissionais, seja diretamente através de um voluntariado ou de um conjunto de pequenas ações.”

Entrevistador: “Que lição aprendeste com a MAIS, enquanto presidente, que consideras essencial para o futuro da associação?”

Entrevistado: “A maior aprendizagem é que a associação é feita de pessoas para pessoas. Muitas vezes o projeto que levamos a cabo pode não ter o sucesso que ambicionávamos, mas envolveu esforço de várias equipas e outras pessoas serão impactadas pelo voluntariado.”

Entrevistador: “Há algo que te surpreenda na forma como a associação evoluiu nos últimos anos?”

Entrevistado: “Surpreende-me muito positivamente a forma como a MAIS conseguiu dinamizar a sua comunicação e manter-se próxima da comunidade iseguiana, através de iniciativas como o podcast, que demonstram uma associação atenta às novas formas de comunicar e capaz de criar espaços de reflexão e diálogo sobre temas bastante relevantes.”

Entrevistador: “Que mensagem gostarias de deixar à comunidade iseguiana?”

Entrevistado: “Gostava muito que a MAIS fosse sempre lembrada com muito carinho e que cada pessoa desse sempre mais de si, seja em contexto de voluntariado como em outros aspetos do quotidiano. Procurar ser uma melhor pessoa, mais compreensível, responsável e com consciência do seu impacto na sociedade.”



Associações do Mês



A Make-A-Wish Portugal (Fundação Realizar um Desejo) dedica-se a transformar sonhos em realidade para crianças e jovens com doenças graves, levando esperança, força e alegria às suas vidas.

Neste Natal, a associação lançou a campanha solidária “Um desejo partilhado torna-se realidade”, que convida famílias, escolas, empresas e a comunidade em geral a juntarem-se em torno da missão de realizar desejos e espalhar esperança. Entre as propostas destacam-se a Montra Solidária com artigos temáticos de Natal, a criação e partilha de Estrelas de Natal, e a Caderneta das Estrelas, com desafios diários de solidariedade ao longo de 25 dias que promovem engagement e inclusão.

O voluntariado desempenha um papel, acompanhando crianças e famílias ao longo de todo o processo de realização dos desejos, apoiando eventos solidários, ações de angariação de fundos e iniciativas de sensibilização. A dedicação dos voluntários garante que cada desejo seja concretizado, com cuidado e impacto positivo.

Associação Mão Amiga é uma organização dedicada ao apoio de pessoas com autismo e às suas famílias, promovendo inclusão, estímulo ao desenvolvimento e convivência com alegria no dia-a-dia.

Neste Natal, a associação desenvolveu iniciativas com foco em inclusão e bem-estar durante a época festiva, desde workshops festivos adaptados às necessidades sensoriais, a convívios para crianças, jovens e famílias, incentivando a participação ativa e momentos de alegria conjunta. Para além disso, foram promovidas campanhas de solidariedade interna, com recolha de materiais educativos e sensoriais para apoiar o desenvolvimento ao longo do ano, assim como ações de sensibilização para a comunidade sobre a importância de um Natal inclusivo e acessível a todos.

O voluntariado e envolvimento dos voluntários permite criar um ambiente mais acolhedor e adaptado, promovendo a inclusão, o bem-estar e a participação ativa da comunidade, particularmente nas iniciativas desenvolvidas durante o Natal.



Get to Know

Nome: Ana Sofia Ribeiro

Idade: 19

Departamento: Comercial

Ano e Curso: 2º ano, Economia



Que 3 palavras é que te descrevem?

Sou curiosa, criativa e preocupada.

Uma frase que te motive.

Nunca voltaremos a ser tão novos quanto somos agora.

Quais os teus Hobbies favoritos?

Estar com os meus amigos a falar de tudo e de nada ao mesmo tempo.

Um fun fact sobre ti.

Adoro dar prendas originais e sou muito boa a fazê-lo.

Quais as tuas atividades com a MAIS preferidas?

Tudo o que envolva animais eu costumo adorar, mas a atividade que tem o meu coração é o “Puppy Yoga”.

Que conselho darias a um novo membro da MAIS?

Participa em tudo o que puderes, aproveita ao máximo.

Dar MAIS de MIM é... sair da minha zona de conforto e querer deixar a minha marca.

Sugestões do Membro:

1. **Restaurante:** Quimono, em Algés
2. **Atividade low cost:** ver o pôr-do-sol na praia
3. **Secret spot:** trilhos do Jamor



OBRIgADO!

Ficaste com interesse em algum destes temas?
Descobre MAIS sobre...

- O Artigo: [Unidos Contra o Desperdício](#); [Now Canal](#)
- Os Projetos: [isegmais](#)
- As Associações do Mês: [Make a Wish Portugal](#);
[Associação Mão Amiga](#)

