

upfarming

ajudamos a criar
cidades comestíveis !

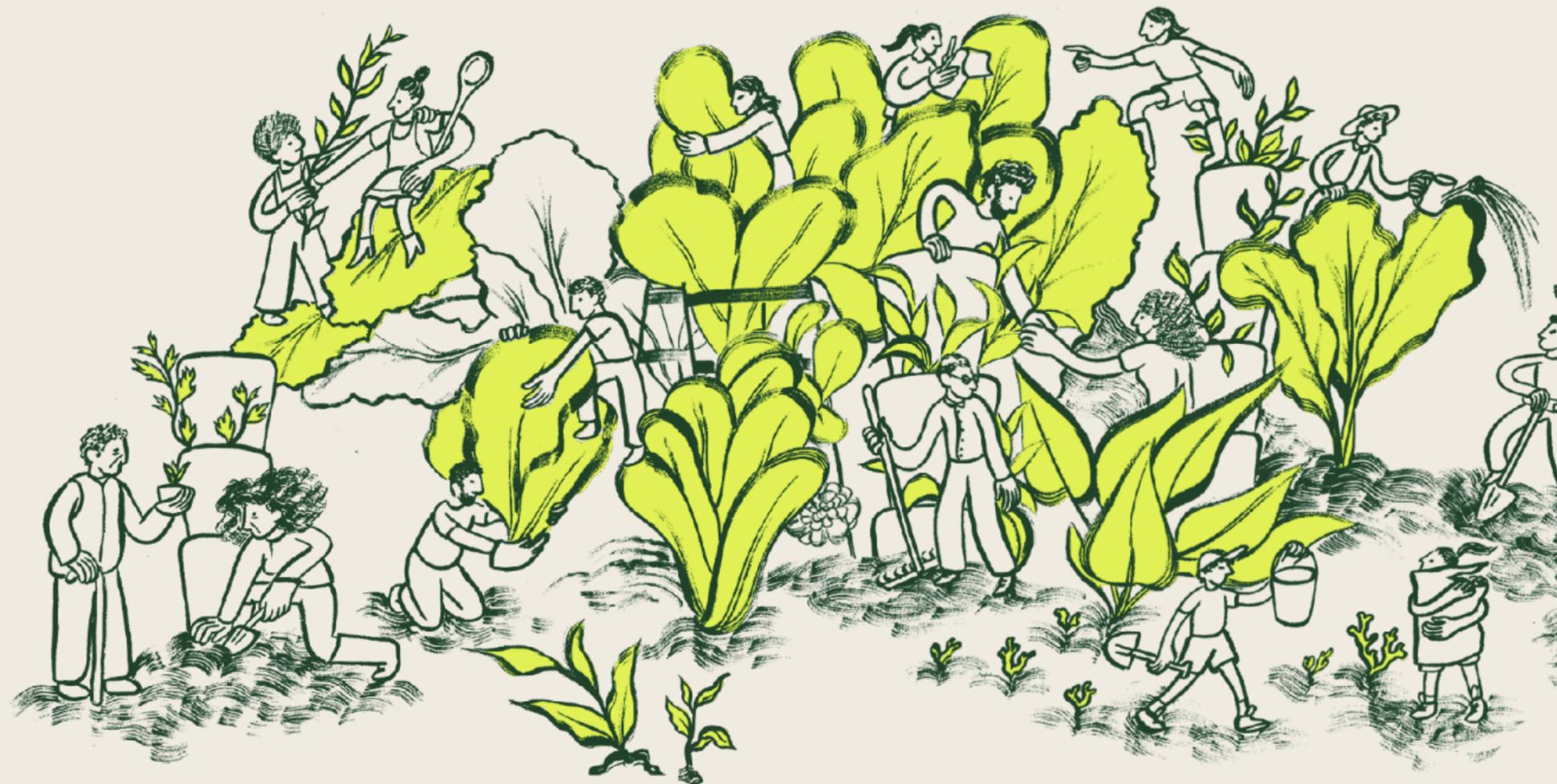


Compromisso

Upfarming

Promovemos cidades mais saudáveis e ligadas, através de projetos de agricultura urbana que fortalecem a relação entre pessoas, alimentos e território.

Acreditamos numa abordagem acessível e colaborativa, onde cultivar é também transformar — comunidades, espaços e futuros.



Compromisso Upfarming

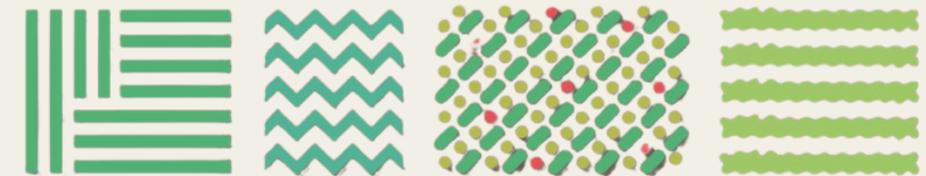
Promovemos cidades mais saudáveis e ligadas, através de projetos de agricultura urbana que fortalecem a relação entre pessoas, alimentos e território.

Acreditamos numa abordagem acessível e colaborativa, onde cultivar é também transformar — comunidades, espaços e futuros.



HORTAS DE LISBOA

DA IDADE MÉDIA AO SÉCULO XXI



LISBON VEGETABLE GARDENS
FROM MIDDLE AGES TO THE 21ST CENTURY

EXPOSIÇÃO EXHIBITION

23 OUT OCT 2020
12 DEZ DEC 2021

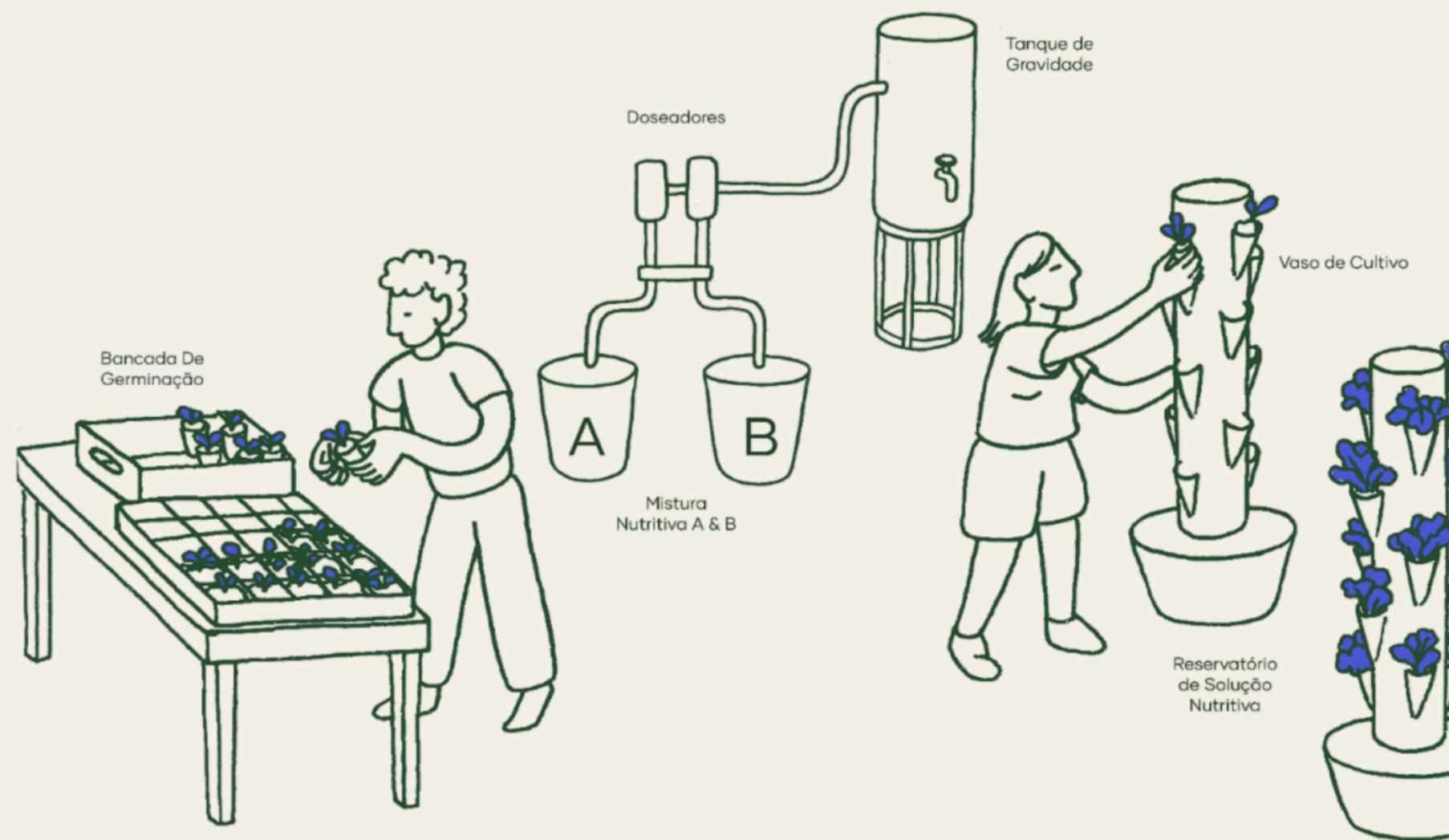
MUSEU DE LISBOA
PALÁCIO PIMENTA



Horticultura Vertical

A horticultura vertical é a base das nossas intervenções - uma solução prática, acessível e visível para transformar espaços urbanos em lugares produtivos, educativos e comunitários.

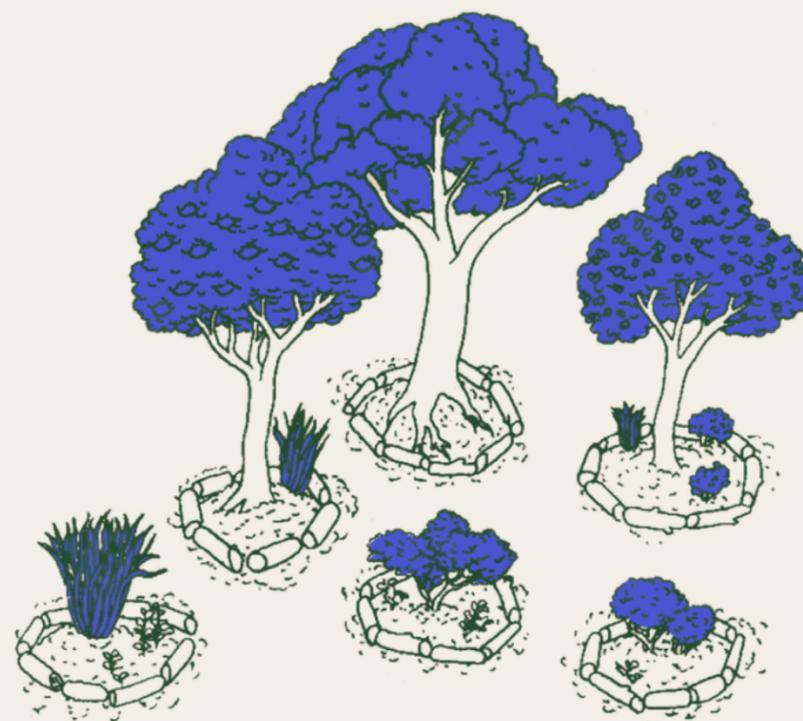
Estas hortas verticais são desenhadas para se adaptar a diferentes contextos e funcionar como ferramentas vivas de aprendizagem, bem-estar e envolvimento social.





Horta Horizontal

Um espaço de cultivo no solo onde todos podem pôr as mãos na terra. Ideal para envolver grupos e comunidades no dia a dia da horta.



Agrofloresta

Uma forma de cultivar que respeita os ritmos da natureza. Junta diferentes espécies num só espaço, promovendo colaboração entre plantas e pessoas.



Compostagem

Uma prática regenerativa que devolve à terra o que dela veio. Transforma resíduos em recurso, nutrindo o solo e fortalecendo comunidades.

Cultivar com Impacto

Os nossos projetos atuam em quatro áreas: escolas, prisões, comunidades e instituições de saúde, criando hortas educativas, terapêuticas e produtivas. Cada espaço promove a aprendizagem, o bem-estar e a ligação entre pessoas, regenerando o ambiente urbano.



Escolas

Hortas pedagógicas que promovem a literacia alimentar e o contacto com a natureza.



Prisões

Ambientes terapêuticos e produtivos que contribuem para a reintegração social e a autonomia.



Bairros

Projetos comunitários que criam relações locais e regeneram o espaço urbano em conjunto.



Hospitais

Espaços verdes que apoiam o bem-estar físico e emocional de utentes e profissionais.



Escolas



EB D. Luís da Cunha

upfarming

Da Escola para a Mesa

Lançamento: 2022

Localização: EB23 D. Luís da Cunha, Alvalade

Ferramentas: horta vertical + horta horizontal + agrofloresta + compostagem

Público Alvo: alunos (3-10 anos) + professores + comunidade escolar



Prisões





EP Torres Novas

Horticultura Vertical, Solidariedade Horizontal

Lançamento: 2022

Localização: EP de Torres Novas

Ferramentas: horta vertical + horta horizontal + compostagem

Público Alvo: pessoas privadas de liberdade + guardas prisionais



EP Leiria Jovens

Horticultura Vertical, Solidariedade Horizontal

Lançamento: 2024

Localização: EP de Leiria Jovens

Ferramentas: horta vertical + horta horizontal + compostagem

Público Alvo: jovens privados de liberdade (entre os 16 e os 21 anos)



Bairros



Estufa Comunitária de Alvalade

Do Céu para a Mesa

Lançamento: 2020

Localização: Parque Aquilino Ribeiro Machado, Alvalade, Lisbon

Ferramentas: horta vertical

Público Alvo: comunidade envolvente (bairro das murtas)



Agrofloresta de Carnide

Agrofloresta de Carnide

Lançamento: 2025

Localização: Bairro Novo de Carnide

Ferramentas: ninhos agroflorestais

Público Alvo: comunidade do Bairro Novo de Carnide



Hospitais



Hospital Júlio de Matos

upfarming

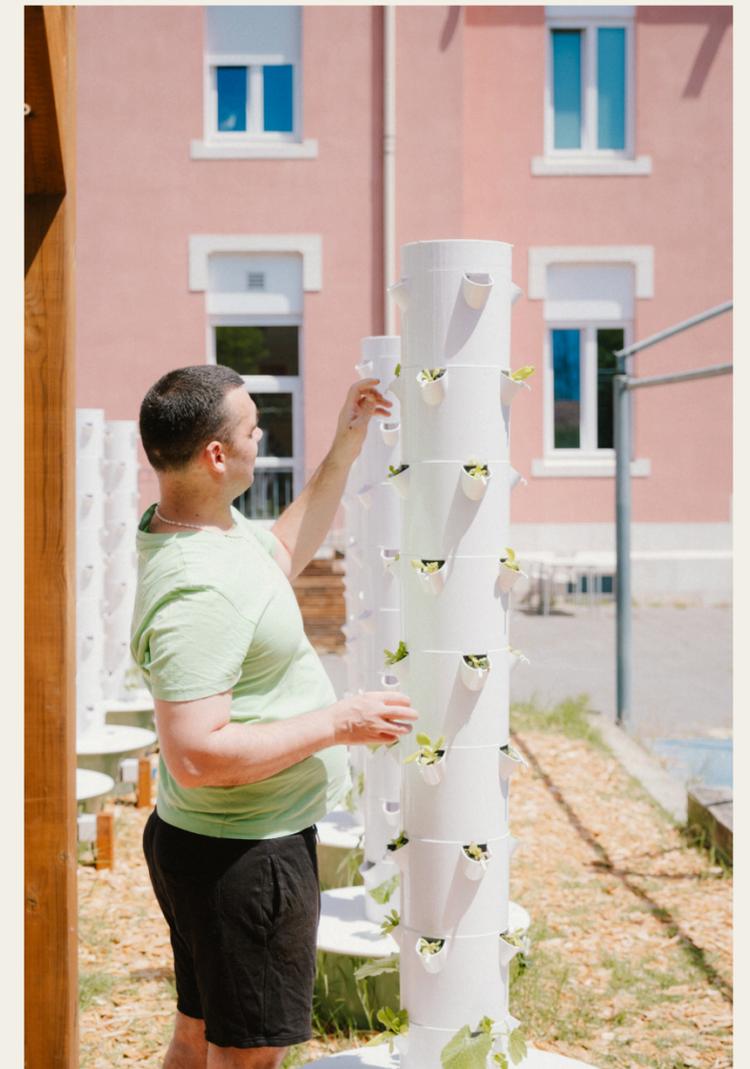
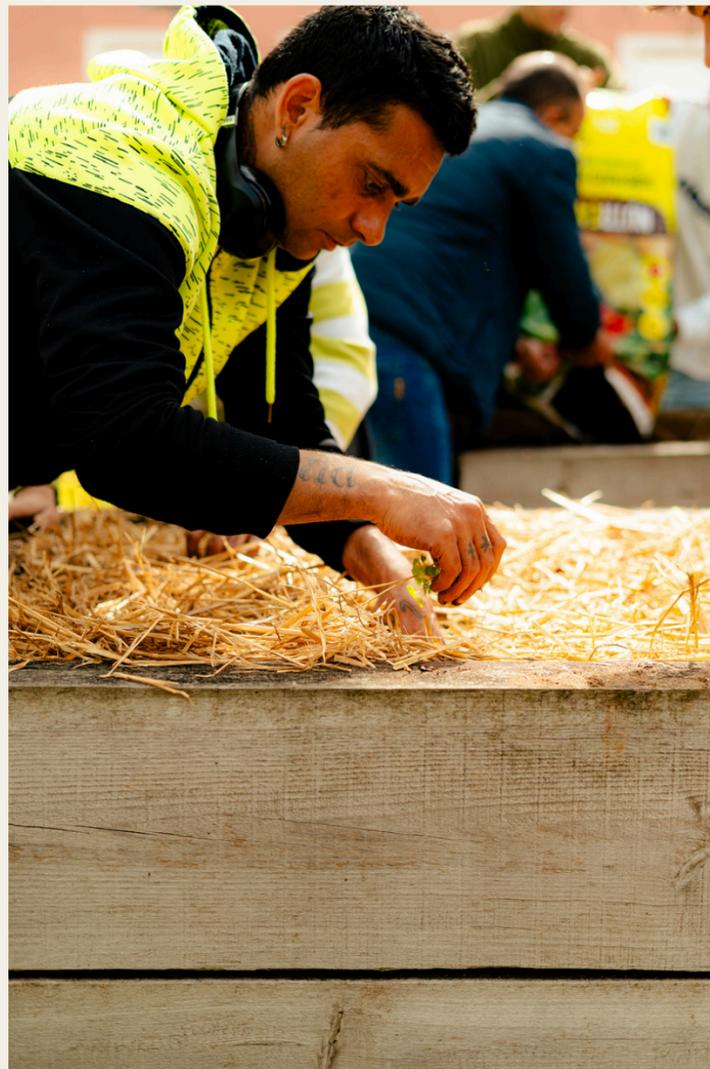
Recultivar: semeando a reabilitação mental

Lançamento: 2024

Localização: Serviço Regional de Psiquiatria Forense

Ferramentas: horta vertical + horta horizontal + compostagem

Beneficiários: utentes + comunidade hospitalar (terapeutas, enfermeiros e assistentes)



upfarming

ajudamos a criar
ciudades comestíveis !

 upfarming.org

 [@upfarming.pt](https://www.instagram.com/upfarming.pt)

**PONTO DE
ENCONTRO**
LISBOA E NOVA

