

Comunidades Positivas: Estudo de Caso da CER Telheiras/Lumiar



Pós-Graduação: Psicologia Positiva Aplicada 2025/2026
Instituto Superior de Ciências Sociais e Políticas, Universidade de Lisboa
Unidade Curricular: Comunidades e Nações Positivas
Professora: Helena Marujo

Trabalho de grupo apresentado no âmbito da unidade curricular **Comunidades e Nações Positivas**, integrada na **Pós-Graduação em Psicologia Positiva Aplicada 2025/2026**.

Autoras:

Leonor Santos,
Margarida Paradinha,
Marina Cardoso,
Nazaré Martins, e
Virgínia Lopes

Design Capa e Contracapa: Cristina Primo
02 de maio de 2026

“A cooperação humana é o recurso mais renovável e abundante da Terra; A questão é como, juntamente com a "surpresa da amizade" e o "dom dos novos olhos", nos ajudará a construir uma era de paz positiva.”

Cooperrider, 2018

Agradecimentos

A concretização do presente estudo, nos moldes em que foi desenvolvido, só foi possível graças à estreita colaboração da Equipa de Coordenação da CER Telheiras/Lumiar. Desde o primeiro contacto estabelecido com Miguel Sequeira, coordenador-executivo desta CER, evidenciou-se uma elevada disponibilidade e abertura para participar e colaborar no estudo.

Os cinco membros da Equipa de Coordenação disponibilizaram tempo nas suas agendas para a realização das entrevistas, assegurando igualmente respostas e esclarecimentos atempados às questões e dúvidas suscitadas pela equipa responsável por este trabalho.

Esta postura revela-se plenamente consonante com as conclusões alcançadas no presente estudo, como adiante se pode constatar, pelo que queremos deixar aqui o nosso agradecimento por toda a disponibilidade e colaboração.

Índice

I.	Introdução	5
II.	Enquadramento geral.....	6
1.	A CER Telheiras/Lumiar	6
2.	Revisão da Literatura	12
III.	Estudo de caso	18
1.	Metodologia	18
2.	Resultados	20
a.	Análise qualitativa das entrevistas apreciativas	20
b.	Análise quantitativa/qualitativa dos questionários apreciativos	28
IV.	Conclusões finais.....	33
VI.	Bibliografia científica	35
VII.	Anexos.....	37
1.	Modelo guião entrevista apreciativa	38
2.	Matrizes de tabulação por coordenador da CER.....	41
3.	Referências	54

I. Introdução

O presente trabalho insere-se no âmbito da unidade curricular Comunidades e Nações Positivas, da Pós-Graduação em Psicologia Positiva Aplicada e visa estudar a Comunidade de Energia Renovável - CER Telheiras/Lumiar. Como foi criada, os seus objetivos, a estrutura de funcionamento, como é gerida, como se está a desenvolver. Numa outra vertente será analisada qual a motivação dos membros da Equipa de Coordenação na CER, como se relacionam, o seu compromisso, que relações foram criadas, etc. A motivação, o interesse, a participação ativa dos membros da CER também será alvo de análise, no presente trabalho.

A questão de investigação que orienta este estudo é: em que medida a CER Telheiras/Lumiar pode ser considerada uma Comunidade Positiva?

Para responder a esta questão, foi desenvolvido um estudo de caso com recurso a entrevistas, questionários, observação e análise documental, sendo os dados analisados à luz de dimensões-chave como a motivação eudaimónica, os bens relacionais, o *empowerment* e o impacto social.

II. Enquadramento geral

1. A CER Telheiras/Lumiar

Como nasceu

Telheiras é um bairro da freguesia do Lumiar, Lisboa, com uma população estimada de 28 mil habitantes, com alguma diversidade populacional: de idade, de formação académica e de rendimento. O bairro foi evoluindo por fases, podendo-se identificar características comuns dos residentes em cada uma dessas fases, nomeadamente ao nível do rendimento. De referir que a construção da primeira fase do bairro foi promovida pela EPUL, Empresa Pública de Urbanização de Lisboa, com foco em habitação de qualidade, evitando torres isoladas e promovendo a vida coletiva.

Existe no bairro uma forte rede associativa local desde 2012/2013, consubstanciada na Parceria Local de Telheiras (atual Viver Telheiras) e foi no âmbito dessa rede e através do processo “Ideias em Redes”, em setembro de 2020, que surgiu entre cerca de 60 ideias (parte recolhidas *online*) a ideia “**Vamos produzir a nossa própria energia renovável e partilhá-la entre vizinhos!**”. Todas as ideias foram analisadas, avaliadas e agrupadas para que o seguimento fosse o mais adequado (por exemplo, as que dependiam de intervenções da Junta ou da Câmara de Lisboa, foram para estas entidades encaminhadas).

Em novembro de 2021 criou-se um grupo de trabalho para cada uma das 7 ideias finais que envolviam a sociedade civil/cidadãos, que já tinham uma base de pessoas interessadas em colaborar e que, deste modo, poderiam avançar.

Para além da ideia que resultou na criação da CER, houve outras ideias que tomaram forma: **Grupo de Limpeza** (ainda fazem intervenções), **Feito no Lumiar**, continuam a participar em feiras, **Baloços**, comprou-se 1 baloiço que é colocado numa árvore aquando das feiras, **Biodiversidade**, foram realizados workshops e esta iniciativa ficou concluída. Há ainda o ReCoopera que foi financiado pelo Orçamento Participativo até ao final de 2024 e, com os apoios da JF Lumiar e da Associação Viver Telheiras mantém atividades regulares (a última realizou-se em março passado).

Depois de criado o Grupo de Trabalho para a ideia semente da CER, lançada por Miguel Sequeira (atual Coordenador da Equipa de Coordenação da CER Telheiras/Lumiar), foi contactada a JF Lumiar para apresentação de candidatura ao EPAH (Energy Poverty

Advisory Hub). Em consequência desta candidatura a CER Telheiras pôde receber apoio técnico da Coopérnico e do Cense da Nova-FCT (a EPAH financiou esses serviços).

Uma breve nota para referir que as Comunidades de Energia Renovável são uma realidade ainda recente em Portugal. A legislação que as enquadra foi publicada em Portugal em 2019/2020, mais tarde que em outros países da União Europeia. Ainda persistem barreiras à concretização, sendo que, em Portugal, há mais unidades de AutoConsumo Coletivo (ACC) do que as CER¹.

Citando um dos artigos publicados na Powercoop_Digital² *“As comunidades de energia são organizações locais ou regionais que produzem energia renovável com a participação dos cidadãos (Bauwens et al., 2016 & Klein & Coffey, 2016). A sua forma e âmbito variam de país para país em função das suas especificidades (Meister et al., 2020). Sendo que a aceitação e apoio dos atores locais é crucial para a sua implementação (Wirth, 2014). Assim, as comunidades de energia dependem significativamente “das políticas energéticas nacionais, como a regulação do mercado de eletricidade” (Meister et al., 2020, p. 3). Tendo como elementos facilitadores: a redução das barreiras para a ligação à rede, a abertura do mercado a pequenas empresas de eletricidade e a promoção da concorrência, através da liberalização ou desagregação do mercado de energia (Kooij et al., 2018).*

As comunidades de energia com a sua abordagem participativa e comunicação aberta, demonstram transparência, o que tem como consequência a redução de custos com regulamentação e a aceitação local de projetos de energias renováveis (Bauwens et al., 2016)”.

A Comunidade de Energia Renovável de Telheiras/Lumiar, foi desenvolvida de baixo para cima (*bottom-up*), ou seja, impulsionada por cidadãos, associações locais e entidades públicas locais.

¹ Ver *webinar* promovida pela CER Telheiras/Lumiar em 31 de março de 2026: https://vivertelheiras.pt/wp-content/uploads/2026/04/Webinar_CER_Dados_31032026.pdf

Diferença entre ACC e CER: Enquanto no Autoconsumo Coletivo (ACC) os membros têm de ser proprietários das instalações, nas [Comunidades de Energia Renovável \(CER\)](#) esta obrigatoriedade não existe, e estas últimas podem ter fins mais abrangentes, como a partilha de energia entre diferentes edifícios e não apenas no mesmo local.

² COMUNIDADES DE ENERGIA RENOVÁVEL (CER) E FINANCIAMENTO: DESAFIOS DA POBREZA ENERGÉTICA EM INSTITUIÇÕES PRIVADAS SEM FINS LUCRATIVOS

Sílvia Saraiva Carvalho Martins, Teresa Carla Oliveira

A criação de uma Comunidade Energética em Telheiras, começou por ser um projeto piloto baseado na produção e partilha de energia solar fotovoltaica, com o objetivo de: **“Promover uma transição energética sustentável, justa e participativa”**.

Num estudo realizado para esta fase do projeto piloto e cujas conclusões são apresentadas no artigo publicado na Powercoop_DIGITAL³, foram analisados os grupos de voluntários que criaram e iniciaram a comunidade energética e os membros que aderiram ao projeto piloto. Entre outras conclusões este estudo refere que, e citando:

- ✓ *“Embora os fatores económicos tenham sido os menos selecionados pelos voluntários e pelos membros da comunidade de energia, parece que a possibilidade de obter um retorno positivo sobre o investimento feito pelos membros é vista como uma condição essencial para participar e para que as motivações ambientais e sociais entrem em ação.”*
- ✓ *“As comunidades de energia renovável têm o potencial de proporcionar múltiplos benefícios sociais, ambientais e económicos, contribuindo para a transformação rumo a um sistema energético descarbonizado, justo e democrático; contudo, essa mudança de paradigma ainda está longe de ser concretizada, sendo urgente a implementação de mais ações. Os autores propõem a criação de um sistema de apoio técnico e financeiro em escala local para capacitar cidadãos, associações e governos locais no desenvolvimento de suas comunidades de energia.”*

8

A Equipa de Coordenação da CER Telheiras/Lumiar, levou obviamente em boa conta estas recomendações, dado que dois dos autores são membros dessa equipa e foi desenvolvendo esta CER integrando as ações propostas no estudo, nomeadamente o reforço da componente relativa à inclusão de famílias em pobreza energética e sem meios económico-financeiros para suportar os valores com o investimento inicial a realizar por cada membro. A Equipa de Coordenação é constituída por seis elementos, cinco dos quais são voluntários e um dos elementos representante da Junta de Freguesia do Lumiar (remunerado).

O que já aconteceu

Os primeiros passos, nomeadamente os que estavam dependentes de entidades públicas, caso do licenciamento, demoraram o seu tempo. O início do processo de licenciamento da

³ FROM THE BOTTOM-UP: THE DEVELOPMENT PROCESS AND PARTICIPANTS OF THE TELHEIRAS RENEWABLE ENERGY COMMUNITY, PORTUGAL

Miguel Macias Sequeira, Evandro Ferreira, João Pedro Gouveia

primeira unidade foi em fevereiro de 2023 e terminou em março de 2024. A primeira Unidade de Produção para Autoconsumo (UPAC) iniciou a operação em maio de 2025, depois de tratadas e ultrapassadas questões técnicas, entre outras, com a entidade distribuidora de energia E-Redes.

De referir que a CER Telheiras/Lumiar é a segunda CER (a primeira, em Braga, é promovida por uma associação empresarial) a produzir energia em Portugal e a **primeira de base cidadã**.

Também desde maio de 2025 a CER Telheiras/Lumiar é membro da REScoop.eu⁴.

Estando a ser desbravado e aberto um caminho novo, as entidades públicas envolvidas não estavam preparadas e capacitadas, pelo que a CER Telheiras/Lumiar contribuiu também, nomeadamente os membros da equipa de coordenação, para a capacitação dessas entidades e, igualmente importante, para as políticas públicas. Também a E-Redes está a adaptar-se a esta nova realidade e a ter um papel mais colaborativo, tendo já participado no *webinar* que a CER Telheiras/Lumiar promoveu dia 31 de março, com a participação de 65 cidadãos de todo o país.

O processo com a segunda UPAC, já foi mais célere, refletindo claramente os ganhos de aprendizagens de ambas as partes, da CER Telheiras/Lumiar e das entidades públicas envolvidas. Esta segunda UPAC iniciou a operação em dezembro de 2025.

9

A CER Telheiras/Lumiar é promovida pela Parceria Local de Telheiras e pela Junta de Freguesia do Lumiar, atuando em três vertentes:

1. divulgação de informação sobre energia sustentável,
2. aconselhamento gratuito a famílias, pequenos negócios e associações locais, e
3. produção e partilha de energia solar a partir de duas unidades de sistemas fotovoltaicos já instalados e em operação.

De salientar uma característica importante relativa aos membros sociais, estes estão isentos do valor do investimento inicial que cada membro da CER deve assumir. Esse valor é partilhado pelos restantes membros, do seguinte modo:

- 2/3 pela Junta de Freguesia do Lumiar, e
- 1/3 pelos restantes membros da CER,

⁴ A REScoop.eu: federação europeia das comunidades de energia. É uma rede em crescimento com 2 500 comunidades de energia que operam em toda a Europa e que, no seu conjunto, representam mais de 2 milhões de cidadãos.

Refletindo a solidariedade e sentido de comunidade da CER e dos seus membros.

Está a ser ultimado (pelos serviços sociais da JF Lumiar) o processo de entrada de mais 7 membros sociais que se vão juntar aos 2 que já integram a primeira UPAC (inicialmente eram 3, tendo um dos membros, entretanto, falecido).

De referir que o número de membros da CER pode ir variando, temporariamente, por vários motivos: o atrás referido, mudança de residência para fora da zona abrangida pelas UPAC e outros motivos de várias naturezas.

Cumprindo o desígnio de transparência e partilha de conhecimento, a Equipa de Coordenação da CER elaborou um guia: **“Guia Prático: Desenvolvimento de comunidades de energia renovável por cidadãos, associações e autarquias – O exemplo da CER Telheiras/Lumiar”** que sintetiza os 10 passos essenciais para criar uma comunidade de energia. Este guia está acessível a quem o queira consultar no site da Associação Viver Telheiras⁵.

Vai ser elaborada a versão 2.0 deste Guia, incluindo a parte da operação. Esta nova versão ficará disponível ao público, tal como a anterior.

A Equipa de Coordenação da CER Telheiras/Lumiar tem estado a colaborar com outras associações que estão a criar, ou pretendem criar CER, casos de:

- **C-COOP - Cooperativa para a Sustentabilidade da Ilha da Culatra** - Faro (CER ainda não está a funcionar),

- O Arquivo Digital da Comenda, Gavião – Portalegre (está a ser criada),

- Cooperativa Regenerativa, S. Luís, Odemira – Beja.

Tem também havido contactos de moradores do bairro das Estacas e de um Condomínio em Carnide (este condomínio já tem painéis fotovoltaicos instalados, está a solicitar apoio para o tratamento de dados).

A Equipa de Coordenação da CER Telheiras/Lumiar é ativa e dinâmica, aposta na governança democrática, tirando partido da governação participativa e colaborativa, para o bem comum.

O Regulamento da CER vai na versão 3, enriquecido e aportando as aprendizagens e melhorias nas diferentes fases dos processos: licenciamento, instalação, operação, processamento de dados da partilha de energia.

O que está a ser desenvolvido pela CER está a ter repercussões nas entidades envolvidas, Direção Geral de Energia e Geologia, E-Redes e outros atores.

⁵ <https://vivertelheiras.pt/certelheiras/guia/>

A CER Telheiras/Lumiar está a cumprir a sua parte e a dar um forte contributo, como *ator local ativo* para impulsionar políticas públicas mais adequadas e reforço das entidades envolvidas, para que outras CER sejam criadas e operacionalizadas.

Pode-se dizer que a Equipa de Coordenação da CER Telheiras/Lumiar assimilou e potenciou os valores da Associação Viver Telheiras que a promove e está a fazer um caminho, em termos Comunitários, participativo, colaborativo, inclusivo, ou seja, um caminho positivo.

O que vai acontecer nos próximos meses

- Vai ser lançada e divulgada a 3ª UPAC já em maio, aproveitando a realização do Festival de Telheiras, onde a CER participa ativamente.
- Com base no levantamento de painéis fotovoltaicos já instalados na área abrangida pelas UPAC da CER, em Condomínios, Escolas, etc., a equipa de coordenação irá abordar os respetivos responsáveis para que, caso estejam interessados, possam partilhar (eventualmente com alguma contrapartida, está em estudo esta questão, tendo em conta a natureza da Associação Viver Telheiras), os excedentes de energia produzida com a CER. Esta ação visa reduzir o desperdício de energia renovável que já está a ser produzida e, simultaneamente, reforçar as ligações na Comunidade.
- Estudar e implementar formas para ultrapassar dificuldades de potenciais membros da CER que desejam entrar, mas que, à partida, possam não dispor do valor de investimento a realizar.
- Depois da entrada dos novos membros sociais, iniciar um acompanhamento e apoio informais de sensibilização, quer para as questões ambientais, quer eventualmente económicas.

11

Linha do tempo — CER Telheiras/Lumiar

- **2020:** Surge a ideia: “Produzir e partilhar energia renovável entre vizinhos”.
- **2021:** Desenvolvimento da ideia por um grupo de voluntários do bairro.
- **Maio 2022:** Criação de parceria com a Junta de Freguesia do Lumiar e candidatura ao apoio técnico do EPAH, concretizado através da Coopérnico e do CENSE NOVA-FCT. Em 9 meses, é elaborado o plano de ação da CER.

- **Fevereiro 2023 – março 2024:** Processo de licenciamento da 1ª UPAC (16 membros, incluindo 3 sociais).
- **2024:** Instalação do sistema fotovoltaico no edifício do Lagar (JF Lumiar).
- **Mai 2025:** Adesão à rede europeia REScoop.eu.
- **Junho 2025:** Início da partilha de energia com os 16 membros fundadores.
- **Julho – setembro 2025:** Instalação da 2ª UPAC no Pavilhão Gimnodesportivo do Alto da Faia.
- **Outubro – dezembro 2025:** Licenciamento da 2ª UPAC (53 membros).
- **Janeiro 2026:** Início da partilha de energia do segundo sistema fotovoltaico.

1.º Trimestre de 2026:

- Automatização do processamento de dados da partilha de energia (Bartolomeu Bernardes (membro da CER e da Equipa de Coordenação).
- Otimização da partilha com coeficientes dinâmicos (António Casimiro, FCUL, membro da CER).
- **Março 2026:** CER atinge 64 membros individuais registados.

12

Este capítulo teve por base informação recolhida em: conversas informais com membros da equipa de coordenação, nomeadamente Miguel Sequeira e Luís Pereira, documentos da, ou relacionados com a CER Telheiras/Lumiar gentilmente partilhados pelo Coordenador Miguel Sequeira e informação recolhida nas referências indicadas no Anexo 3.

2. Revisão da Literatura

Nas últimas décadas, o estudo do bem-estar tem vindo a assumir crescente relevância nas ciências sociais e humanas, em particular, no âmbito da Psicologia Positiva. Contudo, este campo tem sido alvo de críticas pela sua excessiva focalização no indivíduo, negligenciando fatores sociais, culturais e estruturais que influenciam a qualidade de vida (Marujo & Neto, 2014). Em resposta, tem emergido uma abordagem mais integradora que valoriza o papel das comunidades, das relações sociais e das condições contextuais na promoção do bem-estar.

Neste enquadramento, o conceito de comunidades positivas surge como um desenvolvimento teórico que procura articular dimensões individuais e coletivas do funcionamento humano, enfatizando a importância das relações, dos valores e das estruturas sociais na construção de uma vida com significado. Com esta revisão da literatura, pretendemos sistematizar os principais contributos teóricos sobre comunidades positivas, integrando diferentes perspetivas disciplinares e evidência empírica relevante.

Da Psicologia Positiva à abordagem comunitária do bem-estar

A Psicologia Positiva, desde a sua formalização no início do século XXI, tem procurado compreender os fatores que contribuem para o florescimento humano, com particular enfoque em emoções positivas, forças de carácter e satisfação com a vida (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). No entanto, vários autores têm salientado limitações nesta abordagem, nomeadamente a sua tendência para privilegiar explicações Intra individuais e descontextualizadas (Christopher & Hickinbottom, 2008; Lazarus, 2003).

De acordo com Marujo e Neto (2014), a Psicologia Positiva tem historicamente negligenciado questões sociais críticas, como a pobreza, a desigualdade e a exclusão, bem como a diversidade cultural e contextual. Esta lacuna conduziu ao desenvolvimento de uma perspetiva mais abrangente, que integra contributos da Psicologia Comunitária e de outras áreas como a sociologia, a economia e a filosofia política.

A Psicologia Comunitária, por sua vez, emergiu na década de 1960 com o objetivo de promover a saúde mental e o bem-estar através de intervenções ao nível da comunidade, privilegiando a prevenção, a participação e a mudança social (Ornelas, 2008). Esta abordagem enfatiza valores como a justiça social, o *empowerment* e o sentido de comunidade, constituindo um contraponto ao modelo clínico individualista.

A convergência entre estas duas áreas dá origem ao conceito de Psicologia Comunitária Positiva, que procura integrar o foco nas forças individuais com uma preocupação ética e política e com o bem-estar coletivo (Marujo & Neto, 2010; Neto & Marujo, 2014).

Fundamentos conceptuais das comunidades positivas

- **Valores e justiça social**

Um dos pilares das comunidades positivas é a centralidade dos valores. Ao contrário de abordagens tradicionais que evitam posicionamentos normativos, esta perspetiva reconhece

que toda a investigação e intervenção assenta em pressupostos éticos (Nelson & Prilleltensky, 2005).

Valores como a justiça social, a solidariedade, a equidade e o bem comum são considerados fundamentais para a construção de comunidades saudáveis (Marujo & Neto, 2010). Estes valores orientam tanto a produção de conhecimento como as práticas de intervenção, promovendo uma visão transformadora da psicologia, enquanto instrumento de mudança social.

A abordagem das capacidades, proposta por Sen (1999) e desenvolvida por Nussbaum (2000), reforça esta perspetiva ao conceptualizar o bem-estar como a possibilidade efetiva de os indivíduos realizarem o seu potencial em contextos sociais justos.

- **Bem-estar multidimensional**

A literatura contemporânea converge na ideia de que o bem-estar é um constructo multidimensional, integrando componentes hedónicas (prazer, satisfação) e eudaimónicas (sentido, propósito, virtude) (Ryan & Deci, 2001).

Adicionalmente, autores como Prilleltensky (2013) propõem uma conceptualização ecológica do bem-estar, que inclui dimensões psicológicas, relacionais, comunitárias e estruturais. Esta perspetiva é consistente com as orientações da Organização para a Cooperação e Desenvolvimento Económico (OCDE), que distingue dimensões cognitivas, afetivas e de sentido de vida na avaliação do bem-estar (OECD, 2013).

Neste contexto, o bem-estar deixa de ser entendido como uma experiência exclusivamente individual, passando a ser concebido como um fenómeno emergente das interações entre indivíduos e sistemas sociais. Trata-se de um conceito de bem-estar relacional coletivo e construído socialmente. Como António Genovesi defendeu, fazer os outros felizes é um caminho para a nossa própria felicidade.

Comunidades positivas: definição e caraterísticas

As comunidades positivas podem ser definidas como contextos sociais que promovem o bem-estar coletivo através de relações de qualidade, participação ativa, valores partilhados e estruturas inclusivas (Marujo & Neto, 2014).

Estas comunidades caraterizam-se por:

- Elevados níveis de coesão social e confiança;
- Participação cívica e *empowerment*;

- Promoção da justiça social;
- Valorização da diversidade;
- Existência de redes de apoio e colaboração.

Para além de espaços físicos, as comunidades positivas são também construções simbólicas e relacionais, baseadas em significados partilhados e práticas sociais (Collinson, 2015).

Bens relacionais e Felicitas Pública

O conceito de bens relacionais assume um papel central na literatura sobre comunidades positivas. Estes são definidos como benefícios que emergem de relações interpessoais autênticas, caracterizadas por reciprocidade, confiança e motivação intrínseca (Bruni & Porta, 2007).

Ao contrário dos bens materiais, os bens relacionais não podem ser produzidos ou consumidos individualmente, sendo co-construídos através da interação social, pois resultam das experiências vividas na relação, não sendo mensuráveis, economicamente falando. Estudos empíricos indicam que a qualidade das relações sociais é um dos principais determinantes do bem-estar subjetivo (Helliwell et al., 2014).

O conceito de Felicitas Publica (felicidade pública) representa uma evolução teórica que integra dimensões individuais e coletivas do bem-estar, articulando contributos da psicologia, economia e filosofia política (Marujo & Neto, 2014).

Esta abordagem propõe que a felicidade não deve ser entendida apenas como um estado subjetivo, mas como um bem público, dependente de condições sociais que promovam relações positivas, participação cívica e virtude coletiva, caracterizando-se por ser coletiva, relacional, baseada na virtude e no bem-comum.

No contexto urbano, esta perspetiva tem sido aplicada ao desenvolvimento de políticas públicas orientadas para a promoção do bem-estar, através da criação de espaços de interação social, reforço do capital social e incentivo à participação comunitária (Marujo et al., 2020).

Processos fundamentais nas comunidades positivas

- *Empowerment* e participação

O *empowerment* é um processo central que envolve o aumento da capacidade dos indivíduos e comunidades para influenciar decisões que afetam as suas vidas (Zimmerman, 1995). Este processo inclui dimensões de controlo, consciência crítica e participação ativa. A participação cívica é igualmente fundamental, permitindo a construção de soluções coletivas e o fortalecimento da democracia.

- **Sentimento de comunidade e capital social**

O sentimento de comunidade, definido por McMillan e Chavis (1986), refere-se à percepção de pertença e ligação emocional entre os membros de um grupo. Este sentimento é essencial para a coesão social e para o envolvimento comunitário.

O capital social, por sua vez, refere-se às redes de relações, normas de reciprocidade e confiança que facilitam a ação coletiva (Putnam, 1993). Ambos os conceitos são fundamentais para a sustentabilidade das comunidades positivas.

- **Comunicação e metodologias participativas**

A construção de comunidades positivas depende de processos comunicacionais que promovam o diálogo, a colaboração e a co-construção de significados. Metodologias como o *Appreciative Inquiry* e o *World Café* têm sido utilizadas para facilitar estes processos, valorizando as forças e recursos das comunidades (Cooperrider & Srivastva, 1987).

Estas abordagens assentam numa perspetiva construcionista, segundo a qual a realidade social é construída através da linguagem e das interações.

Comunidades positivas como instrumentos de mudança social

As comunidades positivas são entendidas como contextos privilegiados para a promoção de mudanças sociais sustentáveis. Ao enfatizar forças, recursos e capacidades, esta abordagem permite:

- Reduzir desigualdades sociais;
- Promover inclusão e coesão;
- Influenciar políticas públicas;
- Melhorar a qualidade de vida.

A Psicologia Positiva, nesta perspetiva, assume um papel ativo na transformação social, contribuindo para a construção de instituições mais justas e humanas (Donaldson et al., 2015).

Em síntese, a literatura sobre comunidades positivas evidencia uma mudança paradigmática na forma como o bem-estar é conceptualizado e promovido. Este deixa de ser entendido como um fenómeno individual para ser concebido como um processo relacional, coletivo e contextual. A integração entre Psicologia Positiva e Psicologia Comunitária permite desenvolver abordagens mais completas e eficazes, capazes de responder aos desafios sociais contemporâneos. Neste sentido, as comunidades positivas constituem não apenas um objeto de estudo, mas também um horizonte normativo para a construção de sociedades mais justas, inclusivas e sustentáveis.

III. Estudo de caso

1. Metodologia

A metodologia escolhida pretendeu dar resposta à questão em investigação. Os dados recolhidos foram cruzados com os fundamentos teóricos de uma Comunidade Positiva atrás referenciados. O objetivo é compreender se a CER vai além da “questão energética” e sustentabilidade, atuando como um motor de bem-estar coletivo e coesão social.

Seguem as valências e respetivas validações a apurar que serviram de fio condutor a toda a análise:

Motivações e Identidade (O "Porquê")

Objetivo: Validar se a génese da comunidade assenta em valores de bem-estar eudaimónico (sentido e propósito) e justiça social.

Bens Relacionais e Felicitas Pública (O "Como")

Objetivo: Perceber se a CER gera "bens relacionais" emergentes de relações interpessoais autênticas, reciprocidade, motivação e confiança

Processos de *Empowerment* e Pertença (A Dinâmica)

Objetivo: Validar os níveis de coesão, capital social e controle sobre a própria vida.

Conclusão e Síntese

A "Marca" Positiva da CER Telheiras/Lumiar na perspetiva do bem-estar coletivo

18

Técnicas de Recolha de Dados

Fundamentou-se a solidez deste estudo de caso pela triangulação de múltiplas fontes de evidência para validar os resultados:

- **Observação direta participante:** A mesma antecedeu a pesquisa. Não foi usada para alimentar os resultados, mas antes para validar a escolha da CER Telheiras como objeto de estudo.
- **Inquérito por entrevista aos membros da Coordenação da CER Telheiras:** Foi endereçado convite aos 6 Coordenadores da CER (dos quais um foi recusado por impedimento de força maior), tendo sido realizadas 5 entrevistas conduzidas pelas autoras deste trabalho a António Boucinha, Bartolomeu Bernardes, Evandro Ferreira, Luís Pereira e Miguel Sequeira (coordenador executivo). Para o efeito, foi criado um

guião semiestruturado com perguntas abertas apreciativas para obter perceções diretas.

Previamente à realização da entrevista, os 5 membros da Equipa de Coordenação da CER Telheiras/Lumiar foram convidados a preencher o Questionário VIA das forças de carácter. O mesmo foi recebido com interesse por todos e remetidos os respetivos resultados. As 10 principais forças de carácter de cada um dos membros da Equipa de Coordenação identificadas, encontra-se numa tabela no Anexo 2.

- **Inquérito por questionário dirigido aos membros da CER Telheiras/Lumiar:** Foi elaborado um instrumento constituído por duas partes; uma primeira dedicada à recolha de dados sociodemográficos e uma segunda composta por questões abertas. O questionário foi de autopreenchimento, disponibilizado através de um *link* na plataforma *Google Forms* entre os dias 16 e 21 de abril e enviado a um total de 64 membros. Foram obtidas 28 respostas, o que corresponde a uma taxa de resposta de 44%, considerada adequada no contexto de estudos exploratórios com forte componente qualitativa.

É possível consultar o questionário através do seguinte *link*:

<https://forms.gle/r6bVDu4QA4u44FEJ9>

- **Análise Documental sobre a CER Telheiras/Lumiar:** Traduziu-se na recolha e consulta de relatórios, registos históricos, notícias. As referências documentais reunidas no Anexo 3 sustentam, em especial, a sistematização espelhada no capítulo “A CER Telheiras/Lumiar”.

Análise de Dados

O processo envolveu organizar as informações recolhidas, categorizá-las por valências e pilares previamente definidos e interpretá-las à luz do enquadramento teórico descrito. Para garantir a objetividade analítica das ferramentas criadas, de natureza especialmente qualitativa, foi elaborada uma estrutura de análise que permitisse a uniformização interpretativa e minimizasse qualquer tipo de viés ou distorção dos resultados face à realidade, comprometendo as conclusões.

2. Resultados

a. Análise qualitativa das entrevistas apreciativas

O guião das entrevistas foi desenhado utilizando uma linguagem apreciativa que transformasse valências em "contributos" e expectativas em "visões de sucesso", para extrair a essência individual, motivações e a visão de cada membro entrevistado da coordenação da **CER de Telheiras** a cruzar com as valências definidas anteriormente. O tratamento das entrevistas realizadas pressupôs a criação prévia de um Modelo de análise estruturado por pilares (as valências a apurar), respetivas variáveis em análise, perguntas que permitem a sua validação e os indicadores que estas traduzem.

Os resultados foram tratados e incluídos numa tabela (matriz de tabulação) por coordenador e o seu somatório foi resumido numa Tabela geral. No modelo de avaliação foi, ainda, criada uma "codificação" que de alguma forma padronizasse os indicadores e o cruzamento dos dados de forma sistemática.

Diagnóstico por Pilares, com base na informação da Matriz de tabulação

Pilar A – Motivação Eudaimónica (Propósito e Valores)

20

A análise das entrevistas revela uma motivação claramente orientada para o propósito coletivo, transversal à equipa de coordenação. Os entrevistados identificam como fator decisivo para a sua adesão à CER não apenas o interesse técnico pelas comunidades de energia, mas sobretudo o seu impacto social, ambiental e territorial.

Miguel Sequeira enfatiza a articulação entre sustentabilidade ambiental, componente social e inovação local, evidenciando uma visão integrada do projeto.

Evandro Ferreira corrobora quando afirma: "Percebi que não se tratava apenas de tecnologia, mas de um modelo com impacto real nas pessoas e no território."

De forma semelhante, Bartolomeu Bernardes destaca o impacto ambiental aliado à inovação energética, sublinhando igualmente o efeito concreto nas pessoas.

Já Luís Pereira introduz uma dimensão particularmente relevante ao referir a criação de relações e a capacidade transformadora à escala comunitária, evidenciando que o projeto ultrapassa a esfera energética.

Por sua vez, António Boucinha atribui prioridade à componente ambiental, ainda que reconhecendo a importância da dimensão social, colocando a poupança como benefício secundário.

De forma consistente, todos os contributos se enquadram nas categorias [PRO] (prosocial) e [EUD] (eudaimónica), evidenciando uma motivação centrada no bem-estar coletivo, na sustentabilidade e na transformação social.

Adicionalmente, o contributo individual é descrito como um uso de competências técnicas ao serviço da comunidade, reforçando a ideia de autenticidade e alinhamento entre capacidades pessoais e missão coletiva.

A CER surge, assim, como um espaço de transição de um modelo de consumo passivo para uma lógica de cidadania energética ativa, rompendo com paradigmas tradicionais.

Pilar B – Bens Relacionais (Capital Social e Confiança)

Os testemunhos evidenciam de forma clara a existência de bens relacionais de nível elevado (Nível 2 – reciprocidade), com unanimidade na identificação de novas relações e dinâmicas de cooperação.

Cada um dos coordenadores apresenta exemplos concretos de transformação das relações sociais do bairro:

Miguel Sequeira destaca a relevância das conferências, parcerias e interações que não existiriam sem a CER, sublinhando também a abertura das iniciativas da Associação Viver Telheiras à comunidade em geral.

Evandro Ferreira reforça esta ideia ao referir a participação ativa dos membros em iniciativas como o Telheiras ReCoopera, evidenciando uma dinâmica que ultrapassa o núcleo estritamente energético.

Bartolomeu Bernardes observa uma participação crescente, sinal de consolidação das relações comunitárias.

Luís Pereira sintetiza esta dimensão de forma particularmente expressiva ao caracterizar a CER como: “uma cola entre pessoas e entidades”, destacando ainda o apoio entre membros e a criação de novas ligações comunitárias.

Por sua vez, António Boucinha apresenta exemplos concretos particularmente elucidativos: “Vizinhos que antes não se falavam e já se falam e criaram relação.” E ainda: “No festival de Telheiras muitos residentes vêm falar com a equipa de coordenação, uns já aderiram, outros querem aderir.”

Este tipo de interação demonstra que a CER não se limita a criar proximidade simbólica, mas promove efetivamente relações de cooperação e confiança.

Adicionalmente, destaca-se o conceito de “bairro virtuoso”, onde os benefícios da comunidade ultrapassam os seus membros diretos, gerando externalidades positivas para

o território. Esta dimensão enquadra-se no conceito de felicidade pública, traduzindo-se num ambiente mais participativo, coeso e dinâmico.

A visão de futuro apresentada reforça esta leitura, ao projetar uma comunidade com redes informais de apoio, forte ligação institucional e elevada interdependência entre os seus membros.

Pilar C – *Empowerment* (Agência e Autonomia)

No domínio do *empowerment*, os resultados apontam para níveis elevados de autoeficácia coletiva. Os membros da CER são descritos como mais informados, mais participativos e mais capazes de tomar decisões, tanto no domínio energético como no plano cívico.

Miguel Sequeira refere a existência de membros que contribuem ativamente e partilham conhecimento, evidenciando uma dinâmica participativa consolidada.

Evandro Ferreira afirma:

“Os membros sentem-se mais informados e capazes de tomar decisões energéticas e cívicas.”

Bartolomeu Bernardes reforça esta perceção ao sublinhar que os membros se tornam progressivamente mais capazes e ativos.

Luís Pereira destaca a capacitação energética associada ao sentimento de pertença e ao suporte comunitário, bem como o acesso a aconselhamento técnico, permitindo decisões informadas.

Já António Boucinha evidencia efeitos concretos ao nível comportamental:

“Os membros estão a encaminhar familiares, amigos e vizinhos para a CER”, referindo ainda que o próprio e a família mudaram comportamentos, tendo em conta as questões ambientais.

A dinâmica participativa da CER, baseada em voluntariado e criação de grupos de trabalho, reforça esta perceção de controlo e agência. A comunidade funciona, assim, como uma plataforma de capacitação cidadã.

A dimensão da diversidade e inclusão assume particular relevância. A inexistência de barreiras à participação (para além das limitações técnicas) e a integração de membros sociais em situação de vulnerabilidade energética evidenciam um compromisso claro com a justiça social. Estes elementos demonstram que a CER funciona como uma verdadeira plataforma de capacitação cidadã, promovendo autonomia, consciência crítica e participação ativa.

Pilar D – Inovação Social e Impacto Sistémico

A CER de Telheiras apresenta um perfil de inovação que ultrapassa a dimensão tecnológica, posicionando-se como um exemplo de inovação social integrada.

O modelo combina:

- Produção de energia renovável;
- Participação cidadã;
- Investigação científica aplicada;
- Impacto social local.

Miguel Sequeira destaca a governança colaborativa e a inclusão social como elementos centrais do modelo, reforçando a ideia de que a inovação não é meramente tecnológica.

Destaca-se, em particular, a produção de conhecimento (artigos, guias, *webinars*, partilha com outras comunidades), o que confere ao projeto um elevado potencial de replicabilidade e escalabilidade.

Evandro Pereira refere que a CER “Produz conhecimento que sustenta a prática e permite replicar o modelo.” E converge com Luís Pereira na identificação de uma inovação social com base técnica, evidenciando o equilíbrio entre estas dimensões.

Bartolomeu Bernardes acrescenta a dimensão de influência nas políticas públicas, sugerindo um impacto que ultrapassa o contexto local.

Por sua vez, António Boucinha sublinha o predomínio das componentes social e relacional, reforçando a centralidade das dinâmicas comunitárias.

De forma global, os entrevistados identificam a principal rutura de paradigma como sendo de natureza social, centrada na governança, participação e inclusão. A participação em redes e processos de reflexão contribui para a influência nas políticas públicas, nomeadamente ao nível da regulamentação das CER e de melhorias nos agentes do setor, caso da E-Redes.

A “Marca” da CER Telheiras/Lumiar

A síntese das palavras-chave apresentadas pelos coordenadores permite identificar os elementos estruturantes da identidade da CER.

- Miguel Sequeira destaca o **sentido de comunidade, a governança colaborativa e a sustentabilidade**.
- Evandro Ferreira reforça a **centralidade da comunidade**.

- Bartolomeu Bernardes releva a **sustentabilidade, Cidadania, resiliência** da comunidade
- Luís Pereira sublinha a **confiança e a entreaajuda**.
- António Boucinha evidencia o **impacto** e a **participação ativa**.

De forma agregada, emergem três dimensões estruturantes:

1. Sentido de comunidade/pertença
2. Sustentabilidade
3. Governança colaborativa

Conclusão: Validação como Comunidade Positiva

A análise integrada dos contributos dos cinco coordenadores permite concluir, de forma robusta, que a CER de Telheiras/Lumiar apresenta caraterísticas consistentes com o conceito de Comunidade Positiva.

Os principais fatores de validação são:

- Predomínio de motivações [PRO] prosociais e [EUD] eudaimónicas, centradas no bem comum;
- Existência de bens relacionais reais, com evidência concreta de novas relações e cooperação;
- Elevado nível de *empowerment*, traduzido em maior capacidade de ação e decisão;
- Inovação social com impacto sistémico, incluindo influência em políticas públicas.

Por outro, lado os testemunhos dos coordenadores evidenciam:

- Motivações orientadas para o bem comum
- Relações sociais efetivas e significativas
- Elevados níveis de *empowerment*
- Um modelo de inovação social com impacto alargado

Em termos globais, a CER configura-se como:

- Um motor de coesão social
- Um instrumento de justiça energética
- Uma plataforma de cidadania ativa

Matriz de tabulação Equipa de Coordenação CER Telheiras/Lumiar

Equipa de Coordenação	Miguel Sequeira	Evandro Ferreira	Bartolomeu Bernardes	Luís Pereira	António Boucinha	Frequência / Tendência
Pilar A: Motivação (Eudaimonia)	Sustentabilidade ambiental + componente social + inovação local	Social + inovação energética + impacto real nas pessoas	Impacto ambiental + inovação energética + impacto real nas pessoas	Sustentabilidade + impacto comunitário + criação de relações + escala transformadora	Ambiental (prioritário) + Social + Poupança (secundária)	
<i>Valor mencionado Sustentabilidade/Social/Outro</i>	[PRO] + [EUD]	[PRO] + [EUD]	[PRO] + [EUD]	[PRO] + [EUD]	[PRO] + [EUD]	<i>5 em 5 focam no Prosocial e na Eudaimonia</i>
Pilar B: Bens Relacionais (Conexão)	Conferências, parcerias, interações que não existiriam sem a CER. Este estudo. As iniciativas da Associação Viver Telheiras onde a CER se integra, estão abertas a todas as pessoas, sejam do bairro ou não, caso do festival de Telheiras, da iniciativa Telheiras ReCoopera.	Participação ativa de todos, em várias iniciativas, para além das inerentes à CER ex. iniciativa Telheiras ReCoopera.	Participação crescente	Relações que vão além do projeto, apoio entre membros, Conhecimento prévio, novas ligações comunitárias “cola entre pessoas e entidades”	Vizinhos que antes não se falavam e já se falam e criaram relação. Vizinho do 8º C aderiu à 2º UPAC e mobilizou outros residentes e pergunta quando é a próxima fase. No festival de Telheiras muitos residentes vêm falar com a equipa de coordenação, uns já aderiram,	

Equipa de Coordenação	Miguel Sequeira	Evandro Ferreira	Bartolomeu Bernardes	Luís Pereira	António Boucinha	Frequência / Tendência
					outros querem aderir.	
<i>Citou exemplo concreto de interação nova? (S/N)</i>	S – Nível 2*	S – Nível 2*	S- Nível 2*	S – Nível 2*	S – Nível 2*	<i>100% de conexões reais</i>
Pilar C: Empowerment (Agência)	Exemplos de membros que contribuem ativamente e partilham conhecimento	Os membros sentem-se mais informados e capazes de tomar decisões energéticas e cívicas.	Membros + capazes e ativos	Capacitação energética + sentimento de pertença + suporte comunitário Membros tomam decisões informadas Acesso a aconselhamento técnico	Conversa com os membros sobre os benefícios a médio e longo prazo. Os membros estão a encaminhar familiares e/ou amigos para a CER. O próprio e família mudaram comportamentos, tendo em conta as questões ambientais.	
<i>Sente-se mais "capaz" após o projeto? (1-5)</i>	5	5	5	5	5	<i>Média de empoderamento: 5</i>
Pilar D: Inovação Social (Modelo)	Governança colaborativa + inclusão social (não apenas tecnologia)	Social (com base técnica)	Infl. nas políticas Públicas	Social (com base técnica)	Predomínio das componentes social e relacional	
<i>A quebra de paradigma é Social ou Técnica?</i>	Social	Social	Técnica e Social	Social	Social	<i>Foco no Social</i>

Equipa de Coordenação	Miguel Sequeira	Evandro Ferreira	Bartolomeu Bernardes	Luís Pereira	António Boucinha	Frequência / Tendência
Síntese: As 3 Palavras-Chave	Sentido de comunidade; Sustentabilidade; Governança colaborativa	Governança colaborativa; Sentido de pertença; Sustentabilidade	Sustentabilidade; Cidadania; Resiliência da comunidade	Comunidade; Confiança; Impacto	Sentido de comunidade; Entreajuda; Participação ativa e colaborativa	<i>Sentido de comunidade;</i> <i>Governança colaborativa;</i> <i>Sustentabilidade</i>

*Nível 2 – Identifica “Reciprocidade”

b. Análise quantitativa/qualitativa dos questionários apreciativos

No que respeita à caracterização sociodemográfica dos 28 participantes, verifica-se uma distribuição relativamente equilibrada entre sexos, com predominância de indivíduos em idade adulta, sobretudo entre os 35 e os 64 anos, integrados maioritariamente em agregados familiares de pequena e média dimensão. A maioria dos respondentes pertence à CER há mais de um ano e teve conhecimento da iniciativa através de redes de proximidade, como vizinhos e contactos locais, bem como por via de canais institucionais, o que reforça a natureza comunitária e territorial do projeto.

As respostas às questões abertas foram analisadas através de análise de conteúdo temática, permitindo identificar categorias emergentes e padrões de significado nas perceções dos participantes. A análise foi organizada em torno de diferentes dimensões, nomeadamente a experiência na comunidade, os pontos fortes, o envolvimento, o impacto percebido, os benefícios para o bairro e sociedade, a visão de futuro e o contributo dos membros, possibilitando uma leitura integrada da CER enquanto potencial comunidade positiva.

Experiência e valor percebido da participação na CER

Os resultados evidenciam que os membros valorizam sobretudo a dimensão relacional e comunitária da CER, destacando-se de forma recorrente o sentido de comunidade, expresso em referências como “espírito de comunidade” e “parceria e união do bairro”. Esta valorização é acompanhada pela importância atribuída à sustentabilidade ambiental, nomeadamente através da contribuição para um mundo mais limpo e da utilização de energia renovável. A dimensão económica, associada à poupança na fatura energética, surge de forma secundária, reforçando a ideia de que o valor da CER ultrapassa os benefícios materiais. Adicionalmente, destaca-se a relevância da partilha de conhecimento, da transparência e da competência dos dinamizadores, evidenciando o papel do capital humano na consolidação da comunidade.

Momentos e experiências positivas

Os momentos mais valorizados pelos participantes estão associados aos principais marcos de desenvolvimento do projeto, nomeadamente o arranque das diferentes fases, o início da produção e a concretização da iniciativa, sendo frequentemente referido o percurso desde a

ideia até à implementação. Paralelamente, são valorizados os processos participativos e colaborativos, como reuniões, sessões de esclarecimento e ações de sensibilização, evidenciando que a experiência positiva resulta não apenas dos resultados alcançados, mas também do percurso coletivo de construção da comunidade.

Pontos fortes da comunidade

Os principais pontos fortes da CER assentam no capital humano, na participação comunitária e na qualidade da comunicação. A competência técnica, o profissionalismo e o empenho da equipa de coordenação são amplamente reconhecidos, assim como o sentido de pertença, a união e o trabalho em equipa entre os membros. A comunicação clara e transparente surge igualmente como um elemento fundamental para a construção de confiança e coesão, refletindo uma comunidade estruturada em torno da colaboração e do compromisso partilhado.

Motivação e condicionantes da participação

Os fatores de motivação estão fortemente associados à sustentabilidade ambiental e ao contributo para o bem comum, sendo frequentemente mencionada a vontade de contribuir para um mundo mais sustentável e de apoiar iniciativas com impacto social. A dimensão relacional, nomeadamente o apoio a vizinhos e a ligação à comunidade, surge também como relevante. Em contraste, o principal fator limitador da participação é a disponibilidade de tempo, o que indica que a menor participação não resulta de desinteresse, mas de constrangimentos de natureza estrutural.

Impacto da participação na vida dos membros

O impacto da participação na CER é percecionado como multidimensional, destacando-se o reforço das relações sociais, o aumento do sentido de pertença e o desenvolvimento de novas interações entre vizinhos. Paralelamente, os participantes referem impactos positivos ao nível ambiental, através da consciencialização ecológica e da utilização de energia renovável, bem como ao nível psicológico, traduzido em satisfação, sentido de propósito e perceção de contributo para o bem comum. O impacto económico, embora reconhecido, assume um papel complementar, reforçando a predominância das dimensões sociais e simbólicas.

Benefícios para o bairro e sociedade

Ao nível coletivo, a CER é percebida como geradora de benefícios significativos para o bairro e para a sociedade, nomeadamente na promoção da sustentabilidade ambiental, no aumento da literacia energética, no reforço da coesão social e no contributo para a redução da pobreza energética. A iniciativa é ainda vista como um modelo de inovação social, com potencial de replicação, contribuindo para a valorização do território e para a promoção de uma cidadania mais ativa e consciente.

Visão de futuro da comunidade

A visão dos participantes para o futuro da CER é claramente orientada para o crescimento e expansão, quer ao nível da capacidade de produção energética quer do número de membros. Destaca-se a ambição de alcançar maior autonomia energética, bem como o reforço da participação dos membros e a consolidação do modelo organizacional. Adicionalmente, é expressa a expectativa de que a CER possa servir de exemplo para outras comunidades, contribuindo para a disseminação deste modelo a nível mais alargado.

Propostas de melhoria e desenvolvimento

30

As sugestões apresentadas centram-se na expansão do projeto, no reforço da capacidade tecnológica, nomeadamente através de sistemas de armazenamento de energia, e na melhoria da comunicação e divulgação. São também referidas a necessidade de criação de novas parcerias e o aperfeiçoamento do modelo de gestão, bem como a possibilidade de evolução para estruturas organizacionais mais formais, capazes de garantir maior sustentabilidade e impacto.

Contributo dos membros

Os participantes demonstram elevada disponibilidade para contribuir para o desenvolvimento da CER, sobretudo através da divulgação do projeto, da participação em iniciativas, da partilha de competências e do apoio à coordenação. Este envolvimento revela um forte potencial de mobilização interna, fundamental para a sustentabilidade e crescimento da comunidade.

Considerações finais e validação qualitativa

A análise das respostas evidencia, de forma consistente, um elevado nível de satisfação dos participantes, traduzido no reconhecimento do valor do projeto e da dedicação dos seus dinamizadores. As sugestões apresentadas incidem sobretudo em aspetos de melhoria incremental, nomeadamente ao nível da comunicação e do reforço do enquadramento institucional, não colocando em causa a avaliação global claramente positiva da CER Telheiras/Lumiar.

A leitura integrada dos resultados, à luz dos pilares das comunidades positivas anteriormente destacados permite sustentar uma interpretação estruturada da identidade e do impacto da CER.

Em primeiro lugar, ao nível das motivações e identidade, observa-se um claro predomínio de uma orientação eudaimónica, centrada no bem comum. A participação na comunidade é impulsionada sobretudo por valores associados à sustentabilidade ambiental e ao contributo para uma mudança social mais ampla, sendo os benefícios económicos percecionados como secundários. Esta configuração revela uma identidade coletiva ancorada no propósito e não na utilidade individual.

31

Em segundo lugar, no que respeita aos bens relacionais e à Felicitas Publica, os resultados evidenciam uma forte densidade relacional. A CER surge como um espaço de construção de relações de proximidade, confiança e cooperação, onde o valor gerado decorre, em grande medida, da qualidade das interações entre os membros. As referências recorrentes ao espírito de comunidade, à união e à parceria confirmam que a dimensão relacional constitui o núcleo estruturante da experiência vivida.

Por sua vez, ao nível dos processos de empowerment e pertença, destaca-se a perceção de que a CER potencia o envolvimento ativo dos seus membros, promovendo a participação, a partilha de competências e a contribuição para iniciativas coletivas. Este envolvimento traduz-se num reforço do sentimento de pertença e na perceção de capacidade de influência sobre o contexto local, evidenciando níveis elevados de autoeficácia coletiva e de capital social.

De forma global, os resultados permitem concluir que a CER Telheiras/Lumiar ultrapassa a sua função técnica enquanto comunidade de energia, afirmando-se como um espaço de co-construção de bem-estar coletivo. A sua identidade assenta na articulação entre propósito, relação e participação, configurando um modelo onde o “nós” — expresso na cooperação, sustentabilidade e compromisso comunitário — assume primazia sobre o “eu”. Neste sentido, a CER pode ser legitimamente classificada como uma **Comunidade Positiva**, evidenciando impacto não apenas ao nível energético, mas também na coesão social e na dinamização do território.

IV. Conclusões finais

O presente estudo teve como objetivo analisar em que medida a Comunidade de Energia Renovável de Telheiras/Lumiar pode ser considerada uma Comunidade Positiva, à luz dos contributos da Psicologia Positiva, da Psicologia Comunitária e dos conceitos de bem-estar relacional, *empowerment* e felicidade pública.

A análise integrada das diferentes fontes de dados — entrevistas apreciativas aos membros da equipa de coordenação, questionário apreciativo aos membros da comunidade e análise documental — permite sustentar, de forma consistente, uma resposta afirmativa à questão de investigação.

Em primeiro lugar, verifica-se que a CER apresenta uma identidade claramente ancorada em motivações eudaimónicas e prosociais. A participação dos seus membros não é orientada primordialmente por benefícios económicos, mas sim por valores associados à sustentabilidade ambiental, ao bem comum e à transformação social. Esta orientação confirma a existência de um propósito coletivo que ultrapassa a lógica utilitarista, alinhando-se com as abordagens contemporâneas do bem-estar enquanto construção ética e relacional.

Em segundo lugar, os resultados evidenciam a forte presença de bens relacionais, traduzidos na criação de novas relações, no reforço da confiança e no desenvolvimento de dinâmicas de cooperação entre os membros. A CER configura-se como um espaço privilegiado de construção de capital social, onde emergem interações significativas que contribuem para a coesão do bairro. Neste sentido, a comunidade funciona como um verdadeiro promotor de felicidade pública, na medida em que gera benefícios que se estendem para além dos seus membros diretos.

Ao nível dos processos de *empowerment*, observa-se um aumento da capacidade de ação e decisão dos membros, tanto no domínio energético como no plano cívico. A participação ativa, a partilha de conhecimento e o envolvimento em iniciativas comunitárias evidenciam níveis elevados de autoeficácia coletiva. A inclusão de membros em situação de vulnerabilidade energética reforça ainda a dimensão de justiça social, consolidando a CER como um espaço de capacitação e inclusão.

Por sua vez, a dimensão da inovação social assume um papel central na caracterização da CER. Para além da inovação tecnológica associada à produção e partilha de energia, destaca-se um modelo de governança colaborativa, baseado na participação cidadã, na transparência e na co-construção. A produção e disseminação de conhecimento, bem como o apoio a outras iniciativas semelhantes, evidenciam um impacto que ultrapassa o contexto local, contribuindo para a influência em políticas públicas e para a replicação do modelo.

Importa, contudo, reconhecer algumas limitações e desafios identificados. A participação dos membros encontra constrangimentos associados à disponibilidade de tempo, e subsistem necessidades de melhoria ao nível da comunicação e do enquadramento institucional. Este ponto não depende diretamente da CER Telheiras/Lumiar que, contudo, tem trabalhado para que haja melhorias e evolução. Estes aspetos, embora não comprometam a avaliação global positiva, constituem oportunidades relevantes para o desenvolvimento futuro da comunidade.

Em síntese, a CER Telheiras/Lumiar afirma-se como uma comunidade que transcende a sua função técnica enquanto sistema de produção energética, configurando-se como um ecossistema de bem-estar coletivo. A articulação entre propósito, relação, participação e impacto social permite concluir que esta iniciativa reúne características consistentes com o conceito de Comunidade Positiva, constituindo um exemplo relevante de inovação social e de promoção de coesão e cidadania ativa em contexto urbano.

VI. Bibliografia científica

- Bauwens, T., Gotchev, B., & Holstenkamp, L. (2016). What drives the development of community energy in Europe? *Energy Research & Social Science*, 13, 136–147.
- Bruni, L., & Porta, P. L. (2007). *Handbook on the economics of happiness*. Edward Elgar.
- Christopher, J. C., & Hickinbottom, S. (2008). Positive psychology, ethnocentrism, and the disguised ideology of individualism. *Theory & Psychology*, 18(5), 563–589.
- Collinson, D. (2015). *Community, meaning and identity*. Palgrave Macmillan.
- Cooperrider, D. L., & Srivastva, S. (1987). Appreciative inquiry in organizational life. *Research in Organizational Change and Development*, 1, 129–169.
- Donaldson, S. I., Csikszentmihalyi, M., & Nakamura, J. (2015). *Applied positive psychology: Improving everyday life, health, schools, work, and society*. Routledge.
- Helliwell, J. F., Layard, R., & Sachs, J. (2014). *World happiness report*. United Nations.
- Kooij, H. J., Oteman, M., Veenman, S., Sperling, K., Magnusson, D., Palm, J., & Hvelplund, F. (2018). Between grassroots and treetops: Community power and institutional dependence in the renewable energy sector. *Energy Research & Social Science*, 37, 52–64.
- Lazarus, R. S. (2003). Does the positive psychology movement have legs? *Psychological Inquiry*, 14(2), 93–109.
- Marujo, H. Á., & Neto, L. M. (2010). *Educar para o otimismo*. Editorial Presença.
- Marujo, H. Á., & Neto, L. M. (2014). *Psicologia positiva: Novas abordagens para a felicidade*. Sílabo.
- Marujo, H. Á., Neto, L. M., & Caetano, A. (2020). Felicidade pública e políticas urbanas. *Revista Portuguesa de Investigação Comportamental e Social*, 6(2), 45–60.
- McMillan, D. W., & Chavis, D. M. (1986). Sense of community. *Journal of Community Psychology*, 14(1), 6–23.
- Nelson, G., & Prilleltensky, I. (2005). *Community psychology: In pursuit of liberation and well-being*. Palgrave Macmillan.
- Neto, L. M., & Marujo, H. Á. (2014). Psicologia positiva comunitária. *Análise Psicológica*, 32(2), 125–138.
- Nussbaum, M. (2000). *Women and human development: The capabilities approach*. Cambridge University Press.

- OECD. (2013). *OECD guidelines on measuring subjective well-being*. OECD Publishing.
- Ornelas, J. (2008). *Psicologia comunitária*. Fim de Século.
- Putnam, R. D. (1993). *Making democracy work: Civic traditions in modern Italy*. Princeton University Press.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials. *Annual Review of Psychology*, 52, 141–166.
- Sen, A. (1999). *Development as freedom*. Oxford University Press.
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5–14.
- Wirth, S. (2014). Communities matter: Institutional preconditions for community renewable energy. *Energy Policy*, 70, 236–246.
- Zimmerman, M. A. (1995). Psychological empowerment. *American Journal of Community Psychology*, 23(5), 581–599.

VII. Anexos

1. Modelo guião entrevista apreciativa
2. Matrizes de Tabulação por Coordenador da CER e Tabela de Forças de Carácter
3. Referências

1. Modelo guião entrevista apreciativa

Este questionário foi desenhado especificamente para extrair a essência individual, motivações e a visão de cada membro da coordenação da **CER de Telheiras**. O objetivo final é compreender como a CER vai além da questão energética, atuando como um motor de bem-estar coletivo e coesão social. Não há respostas certas, apenas a sua perspetiva única.

Coordenação CER Telheiras/Lumiar

1. Perfil e Identidade (Quem sou eu no projeto)

- **O seu Contributo Distintivo:** Olhando para o seu percurso e talentos naturais, qual é a peça do "puzzle" que só você traz para esta equipa? (Ex: visão estratégica, capacidade de execução, facilidade em ligar pessoas, rigor técnico/jurídico).
- **Enriquecimento Comunitário:** De que forma sente que a sua presença e o seu trabalho individual tornam a comunidade CER de Telheiras um lugar mais rico e resiliente?

2. Motivação (O que me move)

- **O click:** O que o fez dizer "sim" à criação e participação na CER de Telheiras? Qual foi o valor ou causa com que mais se identificou no momento da decisão para além da poupança da fatura energética?
- **Fonte de energia:** No meio dos desafios da coordenação, o que é que lhe dá mais satisfação e o mantém motivado para continuar a dedicar o seu tempo a este projeto?

38

3. Expectativas e Visão (Onde queremos chegar)

- **Indicadores de Sucesso Pessoal:** Daqui a um ano, o que precisa ter acontecido para que sinta que a sua participação na coordenação foi um investimento pessoal recompensador?
- **O Sonho da Coesão:** Como imagina que será a interação entre os membros da equipa de Coordenação e os membros da CER e destes entre si quando o projeto estiver na sua maturidade máxima? Como estará a vida das pessoas do bairro em termos de relações e não apenas de qualidade energética?

4. O Valor da Associação para o Bairro (O impacto em Telheiras)

- **Benefícios Multidimensionais:** Na sua visão, qual é o maior ganho que a Associação traz para Telheiras nas seguintes áreas?
 - **Ecologia:** (Sustentabilidade, consciência planetária...)
 - **Proximidade Relacional:** (Novos laços entre vizinhos, confiança local...)
 - **Social:** (Inclusão, partilha, interação com outras CER e iniciativas de cidadãos. apoio mútuo...).
- **Conexão Social:** De que forma a CER está a criar "bens relacionais" (confiança, reciprocidade, novas amizades)? Pode dar um exemplo de uma interação que não teria acontecido sem a CER?
 - Como é que a CER contribui para o bem coletivo, nomeadamente para que o bairro de Telheiras seja um lugar mais "virtuoso" e agradável para todos, incluindo quem não faz parte da comunidade?
 - Qual a dinâmica de participação dos elementos na CER Telheiras? De que forma esta serve de espaço de interação servindo de pretexto para criar novos espaços (físicos ou digitais) de participação cívica?
- **Empoderamento:** É perceptível como os membros da CER se sentem mais "capazes" ou com maior controlo sobre as suas vidas e o ambiente ao seu redor, após a adesão? E no que respeita a si próprio?
- **Sentido de Comunidade:** Como é que a CER fomenta o sentido de pertença e ligação emocional – pertença a uma Comunidade.
- **Diversidade:** Como é que a coordenação lida com a diversidade do bairro? Existe um esforço para que a CER seja inclusiva e não um grupo fechado?
- **O Diferencial da CER Telheiras:** Qual das áreas enunciadas (ou mais que uma, ou outra área) considera ser o "coração" da CER e porquê?

5. Inovação e Diferenciação (Por que somos diferentes)

- **O ADN Inovador:** Para além da criação da CER, propriamente dita e do sistema de processamento dos dados de partilha de energia solar produzida, em que outras vertentes considera que a CER de Telheiras é um projeto verdadeiramente inovador e inspirador para outros bairros ou cidades?
- **Quebra de Paradigmas:** Que "forma antiga de fazer as coisas" está a CER a desafiar com este modelo de comunidade energética?
- Contributo para as **Políticas Públicas:** De que modo a CER Telheiras tem contribuído ou pode vir a contribuir para as Políticas Públicas. Existe partilha com outras CER, ou Associações que pretendem criar CER, no país?

Conclusão e Síntese

1. **A "Marca" Positiva:** Se tivesse de descrever a CER Telheiras usando apenas três palavras do dos domínios do "bem-estar":

- **Conexão e União:** Coesão social, solidariedade, sentido de comunidade, pertença, entreaajuda.
- **Ambiente e Qualidade:** Segurança, harmonia, redes de apoio, sustentabilidade, convivência, inclusão.
- **Estado e Emoção:** Resiliência, felicidade coletiva, empatia, autoestima coletiva, humor social.
- **Ação e Estrutura:** Participação ativa, cidadania, governança colaborativa, justiça social,

Quais as palavras escolhidas?

2. Matrizes de tabulação por coordenador da CER

Coordenador António Boucinha

Pilar de Análise	Indicador	António Boucinha (Evidência e Codificação)	Interpretação
Pilar 1: Motivação (Eudaimonia)	Valor mencionado	Ambiental (prioritário) + Social + Poupança (secundária) [PRO] + [EUD]	Predomínio claro de motivação prosocial eudaimónica e (propósito coletivo acima do individual)
	“O Click” (Valor/Causa)	Contribuir para que outras pessoas (já tinha experiência anterior deste tipo de energia) possam aproveitar a energia solar e suas vantagens, contribuindo assim para o ambiente e poupando.	Motivação prosocial clara
	Contributo Distintivo	“A experiência em painéis fotovoltaicos, começou com os que foram instalados no meu prédio. A partir de aí comecei a dar aconselhamento gratuitamente”. Resiliência, não desistir perante os obstáculos que surjam.”	Forte uso de forças de carácter (bondade, entusiasmo e honestidade)
	Quebra de Paradigmas	“Fomentar a partilha e colaboração, num mundo em que a maioria das pessoas ainda quer tratar mais de si própria. A CER Telheiras, criada por cidadãos, com um modelo de funcionamento próprio foi concretizada.”	Foco na partilha e colaboração
Pilar 2: Bens Relacionais (Conexão)	Exemplo concreto (S/N)	Sim- Vizinhos que não se falavam passaram a relacionar-se; mobilização de familiares.	Nível 2 – Reciprocidade real
	Conexão social	<i>Vizinhos que antes não se falavam e já se falam e criaram relação.</i> <i>Vizinho do 8º C aderiu ao 2º UPAC e mobilizou outros familiares e pergunta quando é a próxima fase.</i> <i>No festival de Telheiras muitos residentes vêm falar com a equipa de</i>	Alta densidade relacional

Pilar de Análise	Indicador	António Boucinha (Evidência e Codificação)	Interpretação
		<i>coordenação, uns já aderiram, outros querem aderir.</i>	
	Bairro virtuoso	Novas ligações, dinamismo, iniciativas abertas a todos (festival, <i>webinars</i>)	Felicidade pública evidente
	Sonho da coesão	Imagino que a capacidade de distribuição seja ainda melhor do que está e os membros ainda se sintam mais satisfeitos. Que a CER chegue a mais pessoas e com melhor resultados na distribuição. Mais membros a se conhecerem e a tomarem outras iniciativas em prol de todos.	Visão de maior colaboração e interação entre membros e não membros
Pilar 3: Empowerment (Agência)	Autoeficácia coletiva (1–5)	Elevada = 5 Fala muito com os membros sobre os benefícios a longo prazo, entretanto as ligações vão-se criando e reforçando. “Eu próprio sim, modifiquei os hábitos de consumo, a minha mulher também, sensibilizo os meus filhos.”	Forte <i>empowerment</i> comunitário
	Dinâmica de participação	“Há uma grande interação entre os membros da equipa de coordenação – são como família”. “Partilha de informação pelo site e pelo Facebook (para quem o tem).” “As pessoas conhecerem-se e falarem umas com as outras, proporciona criação de ligação, laços que perduram.” “Os técnicos da E-Redes foram-se abrindo e agora são mais colaborativos, até participaram na última webinar. Também foi uma situação nova para eles.”	Elevado nível de engajamento

Pilar de Análise	Indicador	António Boucinha (Evidência e Codificação)	Interpretação
	Inclusão/diversidade	Desde o início, aderiram ao projeto Powerpoor – projeto europeu e participam e ganham conhecimento com essa participação. Compromisso com a inclusão de residentes em pobreza energética e económica e aconteceu. Houve sempre, desde o início essa preocupação de inclusão, quer de pessoas, quer de conhecimento.	Justiça social ativa. Comunidade aberta.
	Sentido de pertença	Consigo perceber isso até pelas pessoas que não são do bairro e falam no dinamismo, iniciativa e ligação entre os moradores de Telheiras.	Criação de uma identidade coletiva comum
Pilar 4: Inovação Social (Modelo)	ADN inovador	Pela conexão e criação de ligação. Conexão entre as pessoas e sentem-se no mesmo barco. As relações são fundamentais. Participam no festival de Telheiras que é aberto a todos, pessoas de vários locais de Lisboa e fora de Lisboa! Modo de governança	Predomínio das componentes social e relacional
	Influência em políticas públicas	A equipa de coordenação tem transmitido às entidades públicas, como a DGEG, as dificuldades sentidas, apresentado propostas de melhoria. As coisas estão a avançar por pressão da UE	Impacto sistémico emergente
	Escalabilidade	Por parte da equipa de coordenação há total disponibilidade de partilha de conhecimento e apoio a associações, grupos de cidadãos que estão em fase de criação de CER. Guia prático de divulgação pública	Modelo altamente replicável

Coordenador Bartolomeu Bernardes

Pilar de Análise	Indicador	Bartolomeu Bernardes (Evidência e Codificação)	Interpretação
Pilar 1: Motivação (Eudaimonia)	Valor mencionado	Autenticidade / Motivação: (PRO) Prosocial / (INS) Contributo Instrumental	Predomínio claro de motivação prosocial eudaimónica e (propósito coletivo acima do individual)
	“O Click” (Valor/Causa)	Sustentabilidade, o potencial de crescimento da Comunidade e de aprendizagem pessoal. A sua motivação última enquanto “gestor” e analista de dados é garantir que o benefício volte para a “comunidade no geral” e que os membros “pelos dados” vejam o impacto ambiental real; a melhoria de resultados.	Motivação prosocial
	Contributo Distintivo	Perfil técnico-prosocial. Rigor técnico ao serviço do propósito comunitário. Foco na aprendizagem contínua de novas e mais eficientes soluções técnicas no tratamento de dados da CER. Contributo para a melhoria de resultados e para “novas visões e perspectivas de como fazer as coisas”	Autenticidade / Forte uso de suas forças de carácter (Perseverança, Amor à Aprendizagem, Justiça e Auto-controle)
	Quebra de Paradigmas	Cidadania Ativa vs. Consumo Passivo: A CER Telheiras, criada por cidadãos, com um modelo de auto-consumo com modelo de funcionamento próprio.	Foco na cidadania ativa
Pilar 2: Bens Relacionais (Conexão)	Densidade relacional Exemplo concreto (S/N)	<i>Sim</i>	Nível 2 – Reciprocidade real
	Conexão social	“Melhor relacionamento entre as pessoas da comunidade. Ligação e interajuda com outros residentes, divulgando a CER”; Interação dinâmica com a população em geral em iniciativas como o festival de Telheiras.	Alta densidade relacional

Pilar de Análise	Indicador	Bartolomeu Bernardes (Evidência e Codificação)	Interpretação
	Bairro virtuoso	Novas ligações, mais dinamismo, iniciativas abertas a todos, ligação de confiança com a CER; Sentido de pertença a Telheiras. “Havendo mais laços na comunidade, há mais sinergias para fazer melhor, melhorar as coisas” A preocupação de sustentabilidade estende-se para além do bairro, para todo o território nacional (impacto sistémico).	Felicidade pública evidente
	Sonho da coesão	Processos de tratamento de dados mais automatizados, trazendo apports de outros membros. A equipa de coordenação lança desafios à comunidade e haver interajuda em novos projetos. Que a CER chegue a mais pessoas e com melhor resultados na distribuição.	Visão de maior colaboração e interação entre membros e não membros
Pilar 3: Empowerment (Agência)	Autoeficácia coletiva (1-5)	Elevada = 5 Transição da gestão passiva de dados para uma análise ativa e estratégica que informa o caminho da comunidade - controlo e gestão do autoconsumo de todos os membros (mérito de cada um e ainda do trabalho da comunidade de energia “Porque nós temos um algoritmo inédito para distribuir a produção para os consumos”). Interesse crescente dos membros e população em geral.	<i>Empowerment</i> comunitário
	Dinâmica de participação	Grande interação entre os membros da equipa de coordenação, contributo voluntarioso crescente dos membros. “Quando há aqui atividades abertas, nós estamos associados a essas atividades e interagimos com os moradores do bairro e outros visitantes. A comunidade de energia não é só o projeto de produção de energia, apoia os membros, esclarece dúvidas, cria ligações.”	Elevado nível de engajamento

Pilar de Análise	Indicador	Bartolomeu Bernardes (Evidência e Codificação)	Interpretação
		Lobby e interação com entidades parceiras para sensibilização de dificuldades, apoio e virtudes da CER.	
	Inclusão/diversidade	Compromisso com a inclusão de residentes em pobreza energética e económica, apoio do parceiro Junta de Freguesia	Justiça social ativa. Comunidade aberta.
	Sentido de pertença	” Telheiras é um bairro único com um espírito de comunidade bastante forte” “O ser humano é tribalista tem necessidade de pertença a uma tribo e a CER é uma, entre outras iniciativas a promover esse sentimento.” Fazendo parte da CER ele aumenta o seu sentido de pertença porque as suas competências de análise de dados tornam os benefícios reais para os outros.	Criação de uma identidade coletiva comum
Pilar 4: Inovação Social (Modelo)	ADN inovador	“Antigamente, não havia esse sentido de comunidade e esse foco em ciência energética” Modo de governança: primeira Comunidade de Energia renovável registada, criada e gerida por cidadãos.	Predomínio da componente social
	Influência em políticas públicas	A equipa de coordenação tem alertado os decisores públicos, sobre os desafios da comunidade e apresentado propostas de melhoria; parceria com Coopérnico nessa sensibilização.	Impacto sistémico emergente
	Escalabilidade	Novos projetos de crescimento interno; potencial de replicação Partilha de conhecimento em grupos de cidadãos que estão em fase de criação de outras CER.	Modelo altamente replicável

Coordenador Evandro Ferreira

Pilar de Análise	Indicador	Evandro Ferreira (Evidência e Codificação)	Interpretação
Pilar 1: Motivação (Eudaimonia)	Valor mencionado	Social + inovação energética + impacto real nas pessoas → [PRO] + [EUD]	Predomínio claro de motivação prosocial eudaimónica e (propósito coletivo acima do individual)
	“O Click” (Valor/Causa)	“forte componente social aliado à inovação energética. (...) não se tratava apenas de tecnologia, mas de um modelo com impacto real nas pessoas e no território.”	Motivação centrada no bem comum e não na poupança → válida comunidade de propósito
	Contributo Distintivo	“natureza técnica, com foco em sistemas fotovoltaicos, análise de geração, compensação energética e apoio à instalação”	Forte uso de forças de carácter (justiça, integridade e amor)
	Quebra de Paradigmas	Desafia a ideia de que a energia renovável é apenas individual (painéis no telhado), promovendo um modelo coletivo e participativo.	Transição de benefício individual → benefício coletivo
Pilar 2: Bens Relacionais (Conexão)	Exemplo concreto (S/N)	Sim- colaboração em projetos, eventos e grupos de trabalho	Nível 2 – Reciprocidade
	Conexão social	Participação ativa de todos, em várias iniciativas, para além das inerentes à CER ex. iniciativa mensal “recupera”	Evidencia de bens-relacionais
	Bairro virtuoso	Bairro mais participativo, onde os todos têm “voz e vez”, com iniciativas que beneficiam também quem não é membro da CER	Geração de externalidades positivas (Felicidade Pública)
	Sonho da coesão	Comunidade altamente participativa, com redes de apoio informais, grupos ativos e forte ligação à Junta de Freguesia.	Visão de interdependência positiva
Pilar 3: Empowerment (Agência)	Autoeficácia coletiva (1–5)	Elevada = 5	Forte <i>empowerment</i> comunitário

Pilar de Análise	Indicador	Evandro Ferreira (Evidência e Codificação)	Interpretação
		Os membros sentem-se mais informados e capazes de tomar decisões energéticas e cívicas.	
	Dinâmica de participação	Participação voluntária e crescente, com criação de grupos de trabalho e envolvimento em iniciativas locais.	Elevado nível de engajamento
	Inclusão/diversidade	Uma organização inclusiva por natureza, sem barreiras à integração de todos, mesmo os mais vulneráveis, valorizando a diversidade de perfis, tanto entre membros, como na coordenação	Forte abertura para a integração de todos e grande sentido de justiça social
	Sentido de pertença	Reforço do sentimento de pertença ao bairro, baseado na colaboração e no objetivo comum de melhorar o território	Criação de uma identidade coletiva comum
Pilar 4: Inovação Social (Modelo)	ADN inovador	Social (com base técnica)	integração entre investigação científica, ação social e impacto social
	Quebra de paradigma	Modelo coletivo e participativo de energia renovável	modelo energético coletivo, com benefícios partilhados
	Influência em políticas públicas	Partilha ativa com outras CER e contributo para melhoria da regulamentação com base em evidência prática e científica	Capacidade de impacto sistémico
	Escalabilidade	Partilha de conhecimento e ajuda na implementação de outras CER	Modelo altamente replicável

Coordenador Luís Pereira

Pilar de Análise	Indicador	Luís Pereira (Evidência e Codificação)	Interpretação
Pilar 1: Motivação (Eudaimonia)	Valor mencionado	Sustentabilidade + impacto comunitário + criação de relações + escala transformadora → [PRO] + [EUD]	Predomínio claro de motivação coletiva e orientada ao bem comum
	“O Click” (Valor/Causa)	“potencial transformador do bairro”, “criar relações de confiança”, “envolver cada vez mais pessoas”	Motivação centrada no impacto social e não apenas na poupança.
	Contributo Distintivo	Ligação entre atores locais, conhecimento profundo da comunidade, capacidade de articulação	Uso forte de capital social e relacional (liderança comunitária)
	Quebra de Paradigmas	Energia como projeto comunitário e não individual ou empresarial	Transição de consumo passivo → cidadania energética ativa
Pilar 2: Bens Relacionais (Conexão)	Exemplo concreto (S/N)	Sim – apoio entre membros, pedidos de ajuda, relações que se prolongam para além do projeto	Nível 2 – Reciprocidade
	Conexão social	“criam-se relações... apoio entre pessoas... pedidos de ajuda concretos”	Evidência clara de bens relacionais reais
	Bairro virtuoso	Projeto como catalisador de interação e dinamização comunitária	Geração de felicidade pública (impacto além dos membros)
	Sonho da coesão	Comunidade ativa, interligada, com rede de entidades e cidadãos.	Visão de interdependência positiva
Pilar 3: Empowerment (Agência)	Autoeficácia coletiva (1–5)	Elevada = 4.5 / 5 Capacitação energética + sentimento de pertença + suporte comunitário	Projeto resiste a dificuldades e gera capacidade coletiva
	Dinâmica de participação	Envolvimento contínuo, voluntariado, crescimento orgânico	Elevado nível de engajamento

Pilar de Análise	Indicador	Luís Pereira (Evidência e Codificação)	Interpretação
	Inclusão/diversidade	Integração de membros vulneráveis com apoio coletivo (solidariedade económica)	Forte componente de justiça social
	Sentido de pertença	“identificar-se com o lugar”, “sentimento de pertença ao bairro”	Consolidação de identidade coletiva
Pilar 4: Inovação Social (Modelo)	ADN inovador	Social (com base técnica)	Energia como ferramenta de transformação social
	Quebra de paradigma	Modelo não lucrativo, baseado em confiança e transparência	Nova lógica económica (bem comum vs lucro)
	Influência em políticas públicas	Participação em debates, contacto com governo, referência nacional	Impacto sistémico real
	Escalabilidade	Replicação do modelo, partilha de conhecimento, crescimento contínuo	Elevado potencial de expansão

Coordenador Executivo Miguel Sequeira

Pilar de Análise	Indicador	Miguel Sequeira (Evidência e Codificação)	Interpretação
Pilar 1: Motivação (Eudaimonia)	Valor mencionado	Sustentabilidade ambiental + componente social + inovação local → [EUD] + [PRO]	Predomínio claro de motivação eudaimónica e prosocial (propósito coletivo acima do individual)
	“O Click” (Valor/Causa)	“Contribuir para a sustentabilidade ambiental... contribuir com algo novo para o bairro”	Motivação centrada no bem comum e não na poupança → válida comunidade de propósito
	Contributo Distintivo	Liderança, persistência, governança colaborativa, superação de entraves legais	Forte uso de forças de carácter (esperança, integridade, generosidade, perspetiva)
	Quebra de Paradigmas	Modelo não lucrativo, partilha de energia, inclusão social	Transição de consumidor passivo → cidadão ativo
Pilar 2: Bens Relacionais (Conexão)	Exemplo concreto (S/N)	Sim — conferências, parcerias, interações que não existiriam sem a CER	Nível 2 (reciprocidade real)
	Conexão social	As iniciativas da Associação Viver Telheiras onde a CER se integra, estão abertas a todas as pessoas, sejam do bairro ou não, caso do festival de Telheiras, da iniciativa Telheiras ReCoopera.	Produção efetiva de bens relacionais
	Bairro virtuoso	É partilhado no site da Associação Viver Telheiras, um guia prático de desenvolvimento de comunidades de energia renovável por cidadãos, associações e autarquias, que qualquer cidadão/associação pode consultar. As <i>webinars</i> da CER são partilhadas no site Viver Telheiras (vai em breve ser lançado o site da CER Telheiras/Lumiar)	Geração de externalidades positivas (Felicidade Pública)
	Sonho da coesão	“500 ou 1000 membros... iniciativas de ligação entre membros”	Visão de interdependência positiva

Pilar de Análise	Indicador	Miguel Sequeira (Evidência e Codificação)	Interpretação
Pilar 3: Empowerment (Agência)	Autoeficácia coletiva (1–5)	Elevada (5) – exemplos de membros que contribuem ativamente e partilham conhecimento	Forte <i>empowerment</i> comunitário
	Dinâmica de participação	Reuniões abertas, AG participadas, envolvimento em iniciativas	Elevado nível de participação
	Inclusão/diversidade	Integra famílias vulneráveis; mecanismos de acesso equitativo	Forte dimensão de justiça social
	Sentido de pertença	“Há membros que entraram e que referiram que vieram viver para Telheiras porque queriam residir num bairro onde há sentido de pertença e entrar para a CER reforça esse mesmo sentido. Dois membros mais recentes que venderam as casas e se mudaram para outras casas também em Telheiras.”	Elevado capital social e ligação emocional
Pilar 4: Inovação Social (Modelo)	ADN inovador	Governança colaborativa + inclusão social	Inovação claramente social
	Influência em políticas públicas	Comunicação com entidades, identificação de falhas regulatórias. Estão a fazer <i>lobbying</i> (no que podem) junto do Governo para criar incentivos financeiros por exemplo a famílias sem capacidade de suportar o investimento inicial, ou mesmo apoio técnico, ou isenções de tarifas de acesso à rede.	Capacidade de impacto sistémico
	Escalabilidade	Apoio a outras associações que já criaram ou pretendem criar CER (Culatra – ainda não está a funcionar), Odemira, Gavião, etc.) e a Condomínios com AAC	Elevado potencial de replicação

As principais Forças de Carácter dos cinco membros da Equipa de Coordenação da CER Telheiras/Lumiar

Miguel Sequeira	Bartolomeu Bernardes	Evandro Ferreira	Luís Pereira	António Boucinha
Criatividade Sabedoria	Perserverança Coragem	Justiça Justiça	Espiritualidade Transcendência	Bondade Humanidade
Esperança Transcendência	Gosto pelas aprendizagens Sabedoria	Perdão Temperança	Perdão Temperança	Gosto pelas aprendizagens Sabedoria
Curiosidade Sabedoria	Justiça Justiça	Integridade Coragem	Curiosidade Sabedoria	Trabalho de equipa Justiça
Integridade Coragem	Autocontrolo Temperança	Amor Humanidade	Liderança Justiça	Curiosidade Sabedoria
Generosidade Humanidade	Prudência Temperança	Espiritualidade Transcendência	Generosidade Humanidade	Honestidade Coragem
Humor Transcendência	Integridade Coragem	Curiosidade Sabedoria	Amor Humanidade	Gratidão
Gosto pelas aprendizagens Sabedoria	Critério Sabedoria	Autocontrolo Temperança	Criatividade Sabedoria	Esperança Transcendência
Justiça Justiça	Perdão Temperança	Trabalho de Equipa Justiça	Perspetiva Sabedoria	Apreciação da Beleza e Excelência Transcendência
Perspetiva Sabedoria	Apreciação da Beleza e Excelência Transcendência	Humor Transcendência	Apreciação da Beleza e Excelência Transcendência	Entusiasmo Coragem
Liderança Justiça	Trabalho em Equipa Justiça	Gratidão Transcendência	Humor Transcendência	Criatividade Sabedoria

Nota: O questionário VIA elenca as 24 *Forças de Carácter* a quem o responde. Essas Forças estão agrupadas em 6 *Virtudes* (a azul): **Coragem**, **Humanidade**, **Justiça**, **Sabedoria**, **Temperança** e **Transcendência**.

3. Referências

Ambiente Magazine. (2023, 3 de agosto). *Comunidade de energia renovável de Telheiras angaria primeiros membros e entra em processo de licenciamento*.

<https://www.ambientemagazine.com/comunidade-de-energia-renovavel-de-telheiras-angaria-primeiros-membros-e-entra-em-processo-de-licenciamento/>

ADENE. (2025, 25 de fevereiro). *Comunidades de Energia Renovável — Minuto Energia* [Vídeo]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=vv9Wnbl1wlw>

CER Telheiras/Lumiar. (2026, 15 de abril). *Comunidades de Energia Renovável: Tratamento de dados e partilha de energia* [Vídeo].

YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=TIsw0q_IGxA

Expresso. (2025, 14 de fevereiro). *Estes vizinhos em Lisboa produzem a sua energia e ajudam o ambiente*. <https://expresso.pt/expressinho/2025-02-14-estes-vizinhos-em-lisboa-produzem-a-sua-energia-e-ajudam-o-ambiente-c2352e90>

Green Savers. (2025, 3 de outubro). *Comunidade de energia renovável de Telheiras/Lumiar inaugura segunda unidade de produção de energia solar*.

<https://greensavers.sapo.pt/comunidade-de-energia-renovavel-de-telheiras-lumiar-inaugura-segunda-unidade-de-producao-de-energia-solar>

Jornal PT Green. (2025, 26 de novembro). *A burocracia que ameaça as comunidades de energia em Portugal*. <https://jornalptgreen.pt/noticia/a-burocracia-que-ameaca-as-comunidades-de-energia-em-portugal/>

Jornadas pela Democracia Energética. (2024). *Comunidades de energia — O passo para a democratização energética* [Vídeo]. YouTube.

<https://www.youtube.com/watch?v=E1X7zNd09oQ>

Junta de Freguesia do Lumiar. (2024). *Guia prático: Desenvolvimento de comunidades de energia renovável — O exemplo de Telheiras/Lumiar*. https://jf-lumiar.pt/wp-content/uploads/2024/09/Guia_web_spread.pdf

Junta de Freguesia do Lumiar. (2026). *Sustentabilidade e Energia: O progresso das comunidades de energia no Lumiar*. <https://jf-lumiar.pt/category/sustentabilidade/>

Lisboa para Pessoas. (2024, 20 de maio). *Em Telheiras, há vizinhos a produzir a sua própria energia e a partilhá-la entre si.*

<https://lisboaparapessoas.pt/2024/05/31/comunidade-de-energia-renovavel-telheiras/>

Observatório Nacional da Pobreza Energética. (2025). *Prémio LIGAR — Energia para Todos.* <https://onpe.pt/premio/>

ODSlocal. (2024). *Comunidade de Energia Renovável de Telheiras/Lumiar.*

<https://odslocal.pt/projetos/comunidade-de-energia-renovavel-de-telheiras-1566>

Público. (2022, 12 de janeiro). *Em Telheiras, a energia solar vai ser partilhada entre vizinhos.* <https://www.publico.pt/2022/01/12/azul/noticia/telheiras-energia-solar-vai-partilhada-vizinhos-1984308>

Rede DLBC Lisboa. (2024, 14 de outubro). *Inauguração da CER Telheiras/Lumiar.*

<https://rededlbclisboa.pt/artigo/inauguracao-da-cer-telheiraslumiar-1728907971>

RTP. (2026, 11 de abril). *Hora de Agir — A transição para um novo mix energético* [Programa de televisão]. RTP Play. <https://www.rtp.pt/play/p14811/e921542/hora-de-agir>

55

Sequeira, M. M., Ferreira, E., Pereira, L. K., Cachinho, L., Martins, H., Gouveia, J. P., Antunes, A. R., Bernardes, B., & Boucinha, A. (2024). *Guia prático: Desenvolvimento de comunidades de energia renovável por cidadãos, associações e autarquias — O exemplo da Comunidade de Energia Renovável de Telheiras/Lumiar.*

<https://vivertelheiras.pt/certelheiras/>

Viver Telheiras. (2024, 8 de outubro). *CER Telheiras/Lumiar inaugura projecto-piloto no dia 11 de outubro.* <https://vivertelheiras.pt/cer-telheiraslumiar-inaugura-projecto-piloto-no-dia-11-de-outubro/>

Viver Telheiras(2024). *Documentário: Comunidades de Energia — O passo para a democratização da energia.* <https://vivertelheiras.pt/certelheiras/>

Welectric. (2024, 26 de junho). *Inscrições abertas para o 2.º projeto de energia solar da CER de Telheiras.* <https://welectric.pt/2024/06/26/inscricoes-abertas-para-o-2-o-projeto-de-energia-solar-da-cer-de-telheiras/>



Comunidades e Nações Positivas
Pós-graduação em Psicologia Positiva Aplicada
2025/2026