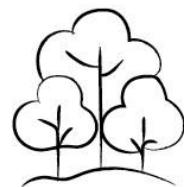


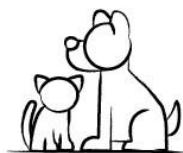
PE SA



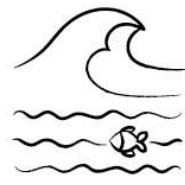
SUSTENTABILIDADE



NATUREZA



PROTEÇÃO
ANIMAL



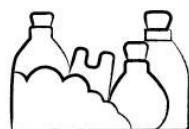
OCEANOS



ALTERAÇÕES
CLIMÁTICAS



ENERGIA



RESÍDUOS

O Jornal Ambiental das Escolas de Cascais

ambiente.cascais.pt

AMBIENTE CASCAIS

CASCAIS Para toda a vida

CASCAIS

REFORÇA APOSTA DA EDUCAÇÃO AMBIENTAL

No dia 15 de outubro, o auditório da Escola Superior de Hotelaria e Turismo do Estoril recebeu a sessão de apresentação das atividades do Programa de Educação e Sensibilização Ambiental (PESA) de Cascais para o ano letivo 2025/26. O encontro reuniu docentes, representantes de escolas e parceiros do programa, num momento dedicado à promoção da educação ambiental e ao reforço do compromisso do concelho com a sustentabilidade ambiental.

Galardão Mérito Ambiental premeia o compromisso da comunidade educativa com o Ambiente

Um dos pontos altos da sessão foi a entrega dos Galardões “Mérito Ambiental”, distinções atribuídas aos Professores, Escolas e Agrupamentos de Escolas que se evidenciaram, ao longo do último ano letivo, pelo trabalho desenvolvido em prol do Ambiente. Estes prémios reconhecem o empenho e a criatividade da comunidade educativa na implementação de projetos que contribuem para a sensibilização ambiental e para a adoção de práticas mais sustentáveis no quotidiano escolar.

Para além da divulgação das novas propostas educativas, o evento integrou um momento de partilha onde diversos parceiros do PESA apresentaram projetos, recursos e iniciativas disponíveis para as escolas do concelho. Esta dinâmica permitiu aos docentes conhecer novas oportunidades de trabalho colaborativo, trocar experiências e fortalecer a rede de apoio que sustenta a educação ambiental em Cascais.

A sessão reforçou a importância do papel das escolas e dos profissionais de educação na formação de cidadãos mais conscientes e envolvidos na proteção do ambiente, evidenciando o compromisso contínuo do município em promover uma cultura de sustentabilidade ao longo de todo o percurso educativo.



RECONHECIMENTO AMBIENTAL NAS ESCOLAS DE CASCAIS

A escola IBN Mucana já iniciou o projeto “Escola+Ambiente”, analisando a situação ambiental da escola através da realização da Auditoria Ambiental, registada na plataforma digital “Escola+Ambiente”.

Durante este ano letivo, o Agente+Ambiente – professor responsável pelo projeto, deverá monitorizar e registar todas as iniciativas e boas práticas ambientais adotadas pela sua escola.

No final do ano, as escolas com melhor desempenho ambiental serão reconhecidas com a entrega de um Selo Ambiental.

Solicite mais informações em: sensibilizacao@cascaisambiente.pt



BRINCAR E APRENDER

Autor: Prof.ª Ana Rita Encantado, Pré, EB/JI de Sassoieiros

Nos dias de chuva, as crianças do Jardim de Infância de Sassoieiros aproveitam o recreio para explorar a natureza. Observamos os animais do jardim, desenhamos na terra molhada, saltamos nas poças e brincamos na nossa cozinha de lama com materiais naturais.

São momentos simples e muito ricos, onde aprender e brincar acontecem em contacto com o meio natural.



TRILHOS DA MUDANÇA PROMOVE CIDADANIA AMBIENTAL NAS ESCOLAS

No presente ano letivo, foi lançado um novo projeto de promoção ambiental - “Trilhos da Mudança”, que tem como principal objetivo sensibilizar a comunidade escolar para a adoção de boas práticas ambientais e incentivar a cidadania ambiental através de uma participação mais ativa.

Este projeto aposta na dinamização de diversas iniciativas promotoras de estilos de vida mais sustentáveis, como campanhas ambientais, celebração de dias temáticos, adoção de boas práticas ambientais ou a participação ativa nas atividades do PESA.

Como forma de reconhecer o envolvimento das escolas, por cada iniciativa concretizada é atribuída uma peça de um puzzle. Este deverá ser completado até ao final do ano letivo, funcionando como uma evidência visual do compromisso, da participação e do empenho de cada escola na construção de um futuro mais sustentável.



A TURMA DAS ABELHINHAS PARTICIPA NA CAMPANHA DE RECOLHA DE ROLHAS DE CORTIÇA



Autor: Profª Lucília Moreira, 3.º ano, Escola Básica da Parede n.º 4

Os alunos da turma **Abelhinhas**, do **3.º ano da Escola da Parede n.º 4**, participaram com entusiasmo na campanha de recolha de rolhas de cortiça, uma iniciativa que promove a reciclagem e a proteção do ambiente.

Ao longo do ano letivo, as crianças poderão trazer de casa dezenas de rolhas de cortiça natural, envolvendo também as famílias e sensibilizando-as para a importância da reutilização deste recurso tão característico de Portugal. A atividade permite trabalhar temas como a sustentabilidade, a preservação das florestas de sobreiro e a economia circular.

A campanha é uma oportunidade para reforçar valores como a responsabilidade, a cooperação e o espírito de comunidade, já que todos podem contribuir para alcançar um objetivo comum: dar nova vida à cortiça e reduzir o desperdício.

A Escola da Parede n.º 4 congratula-se com o empenho da turma Abelhinhas, que demonstraram que pequenos gestos podem fazer uma grande diferença na proteção do planeta.

ATIVIDADES DE RECICLAGEM

Autor: Prof.ª Ana Rita Encantado, Pré , EB/JI de Sassoeiros

No JI/EB1 de Sassoeiros gostamos de reciclar e aprender a cuidar do ambiente. Temos um ecoponto na sala, onde separamos o lixo e percebemos a importância da reciclagem no nosso dia a dia.

Realizamos atividades com aproveitamento de desperdícios e participamos com muito entusiasmo nos jogos de reciclagem do nosso amigo Latinhas, tornando a aprendizagem divertida e significativa.



MAGUSTO AMIGO DO AMBIENTE!

Autor: Prof.ª Maria Inês Gonçalves, 1.º A, EB Fausto Cardoso Figueiredo

No dia 11 de novembro, celebrámos na nossa escola o Dia de São Martinho. Como tal, não podiam faltar as castanhas quentinhosas e por isso, fizemos os nossos cartuchos reutilizando os pacotes de leite que bebemos todos os dias na escola. Para além de celebrar uma tradição portuguesa, demos uma nova vida aos materiais e tornámos o nosso Magusto mais sustentável.



SEMANA DA FLORESTA AUTÓCTONE

Entre os dias 22 e 29 de novembro, celebrou-se em Cascais a XVI Semana da Floresta Autóctone, uma iniciativa que visa sensibilizar para a importância da conservação da floresta nativa. Para assinalar esta data, o Programa de Educação e Sensibilização Ambiental mobilizou a comunidade escolar, envolvendo 400 alunos, em ações de plantação de espécies autóctones no Parque Natural de Sintra-Cascais.

Ao longo da semana, foram realizadas intervenções em vários locais do Parque, contribuindo para a preservação e valorização do território, com a plantação de mais de 400 exemplares de espécies nativas e o controlo de espécies invasoras, reforçando o compromisso de Cascais com a cidadania ambiental ativa e a proteção da biodiversidade local.



COMEMORAÇÃO DA FLORESTA AUTÓCTONE

Autor: Profª Rosabel Presa, 8.º2 e 3 e 9.º1 e 2, Escola Básica e Secundária de Alvide

No passado dia 25 de novembro os alunos das turmas 2 e 3 do 8.ºano e do 1 e 2 do 9.º ano, da Escola Básica e Secundária de Alvide, no âmbito da disciplina de Ciências Naturais, participaram na Comemoração da Semana da Floresta Autóctone, com atividades de remoção de espécies invasoras, nomeadamente da Acácia e da *Cortaderia Selloana*, também conhecida como Erva-das-Pampas e plantação de espécies autóctones, Carvalho-cerquinho e Medronheiro. Com o trabalho de equipa foi possível concluir os nossos objetivos: explorar de uma forma diferente as aprendizagens essenciais da disciplina, aprender a remover corretamente as espécies invasoras, plantar as espécies autóctones e conviver de uma forma saudável. O nosso muito obrigado(a) aos monitores, Inês Ramalho, Ana e Marcelo que possibilitaram a concretização desta atividade e aos professores que nos acompanharam. Queremos continuar a participar no Projeto Oxigénio e vamos divulgá-lo na escola.



VISITA AO PARQUE NATURAL

Autor: Profª Maria Pinto, 7ºAno, St. Julians School

Os alunos do 7.º ano realizaram uma visita de estudo ao Parque Natural de Sintra-Cascais com o objetivo de conhecerem a geodiversidade desta área protegida, explorando também conceitos de geografia e diversidade biológica. A atividade procurou despertar a curiosidade e promover o respeito dos alunos pelo meio natural.

A visita teve quatro paragens: começou na Boca do Inferno, seguiu depois para a Praia da Cresmina e continuou com o almoço na Praia da Adraga. Daí, partimos para um passeio pedestre até à Praia Grande, onde o percurso terminou de forma doce, com os alunos a saborearem um merecido gelado.

Alguns comentários dos alunos do 7º ano sobre as diferentes paragens:

“Eu gostei muito de aprender sobre os fenómenos naturais que nos rodeavam, pois consegui aprender sobre a erosão nas rochas.” Francisco

“Durante a paragem do almoço, gostei muito de observar a paisagem da praia.” Marcelo

“Nunca tinha escalado a uma montanha e FOI UMA DAS MELHORES COISAS QUE FIZ NA VIDA!” Tiago

“Gostei de ver as pegadas dos dinossauros e de ver as pessoas lá em baixo na praia.” Ruan



AULA AO AR LIVRE

Autor: Profª Marta França, 2º A, EB/JI Fausto Cardoso de Figueiredo

Os alunos do 2ºA da EB/JI Fausto Cardoso Figueiredo, exploraram o ambiente no Jardim do Casino do Estoril, observando com atenção os sons, as cores e os cheiros da natureza.

Em pequenos grupos, realizaram uma entrevista com o tema "Como protegemos o ambiente?" - quisemos sublinhar a importância de cuidar do meio ambiente, refletindo sobre atitudes sustentáveis no dia a dia; as perguntas foram feitas às pessoas que por ali estavam e que, simpaticamente, quiseram colaborar connosco.

De seguida, com folhas, galhos, flores e pedrinhas recolhidas do chão, criaram um lindo trabalho artístico coletivo, expressando em formas e cores o respeito e a admiração pela natureza.

Foi uma experiência rica em aprendizagens, criatividade e conexão com o mundo natural.



NATUREZA NA ESCOLA

O ano letivo 2025/26 conta, no âmbito do PESA, com um novo projeto de valorização curricular que visa promover uma maior literacia ecológica com a criação de habitats no recinto escolar de forma a incentivar um maior envolvimento da comunidade escolar na preservação e monitorização da biodiversidade: "Natureza na Escola".

O espaço escolar constitui um importante reservatório de biodiversidade dentro das cidades, possibilitando a permanência de um grande número de espécies nativas, mesmo em áreas muito artificializadas. Deste modo, ao longo deste ano, 10 turmas de JI e 1ºciclo do concelho de Cascais estão a participar em várias atividades teórico-práticas onde não só ficarão a conhecer a fauna e flora local como irão oferecer algumas oportunidades de abrigo ou recursos alimentares que beneficiarão grupos-chave da fauna em meio urbano. Assim ao se comprometerem em ter um papel ativo na preservação da biodiversidade contribuirão para a melhoria da qualidade de vida do próprio ser humano.



DESCOBRIR O MAR

Autor: Profª Maria Pinto, 8º Ano, St. Julians School

No âmbito do programa PESA da Cascais Ambiente, os alunos do 8.º ano tiveram a oportunidade de visitar a Área Marinha Protegida das Avenças (AMPA). Esta saída de campo permitiu-nos observar de perto a riqueza da vida marinha, compreender a importância da preservação dos ecossistemas costeiros e perceber como todos os seres vivos estão interligados. A visita foi uma verdadeira aula ao ar livre, onde a curiosidade e o entusiasmo dos alunos tornaram cada descoberta ainda mais especial.

Acompanhados pelo professor Luís Cerqueira e guiados por biólogas da Cascais Ambiente, os alunos exploraram as rochas, observaram e tocaram em diferentes espécies e aprenderam sobre o delicado equilíbrio deste habitat natural. A experiência terminou com partilhas animadas e a certeza de que o contacto direto com a natureza é uma das formas mais eficazes de aprender e de cuidar do nosso planeta.



"Esta visita ajudou-me ainda mais a perceber a dinâmica da vida marinha e como realmente funciona "debaixo do mar". Compreender todos estes conceitos faz-me perceber as imensas razões pelas quais temos de proteger a natureza." Carolina B.

SEMANA DO ANIMAL:

As Abelhinhas do 3.º Ano Criam Animais com Elementos da Natureza

Autor: Profª Lucília Moreira, 3.º ano, Escola Básica da Parede n.º 4

Durante a Semana do Animal, os alunos da turma **Abelhinhas**, do **3.º ano da Escola da Parede n.º 4**, participaram numa atividade criativa e ambientalmente responsável. A iniciativa teve como objetivo sensibilizar para a importância da proteção dos animais e promover o contacto direto com a natureza.

Os alunos começaram por explorar o espaço exterior da escola, onde recolheram diversos elementos naturais, como **folhas, ramos, sementes, flores secas e pequenas pedras**. Estes materiais serviram de base para um desafio especial: **construir animais em grupo**, utilizando apenas recursos naturais e muita imaginação.

A atividade permitiu desenvolver competências de cooperação, criatividade e respeito pelo ambiente. Cada grupo escolheu um animal, pensou na sua forma e características e, a partir dos elementos recolhidos, criou verdadeiras obras de arte naturais. No final, todos os trabalhos foram apresentados à turma, acompanhados de pequenas explicações sobre os animais escolhidos.



CÉLULAS QUE GANHAM VIDA – ALGUMAS QUE SE PODEM COMER!

Autor: Profª Maria Pinto, 8º Ano, St. Julians School

Os alunos do 8.º ano deram vida ao mundo microscópico através da construção de maquetes de células, atividade integrada no estudo do tema “A Célula”. Entre células procarióticas e eucarióticas — animais e vegetais — não faltou reutilização, imaginação, cor e até sabor! Uma das maquetes foi feita em forma de bolo, provando que aprender pode ser, literalmente, delicioso.

Atividades como esta despertam a curiosidade e promovem uma compreensão mais profunda dos conteúdos, transformando o abstrato em algo concreto e memorável. Ao planejar, criar e apresentar as suas maquetes, os alunos desenvolvem não só o conhecimento científico, mas também competências de criatividade, comunicação e trabalho colaborativo — pilares essenciais de uma aprendizagem ativa e significativa.



JANE GOODALL – PIONEIRA E EXEMPLO INSPIRADOR

Autor: Profª Maria Pinto, Alunos da secção Bilingue, St. Julians School

Em homenagem a Jane Goodall, os alunos da Secção Bilingue revisitaram uma seleção de vídeos que ilustram o seu percurso notável — desde a criança curiosa que se escondia num galinheiro para observar galinhas, até à visionária que dedicou a sua vida a “dar esperança às pessoas”.

Em 2017, tivemos o privilégio de a conhecer pessoalmente através do projeto *Roots & Shoots*, fundado pela própria Jane Goodall, quando a nossa escola foi selecionada para participar no *National Geographic Summit*, em Lisboa — um dia verdadeiramente inesquecível para todos nós.

O seu falecimento representa uma perda profunda para o mundo natural e para todos os seres vivos, incluindo a Humanidade. No entanto, o seu legado de compaixão, perseverança e esperança continuará a inspirar gerações futuras.



“PIÃO SUSTENTÁVEL PARA DESCONECTAR”

Autor: Profª Graça Côrte-Real, 5º A, B e C, Escola Básica e Secundária Ibn Mucana



Nas aulas de Educação Tecnológica das turmas 5º A, B e C, com a Professora Graça Côrte-Real, foi construído um "Pião Sustentável, para Desconectar", com o objetivo de proporcionar aos alunos um brinquedo para utilizar nos intervalos, incentivando a socialização através de jogos lúdicos e momentos de brincadeira.

Durante o projeto, os alunos aprenderam e aplicaram várias técnicas de pintura, corte e colagem, explorando a sua criatividade na escolha das cores e na personalização dos piões. Esta atividade promoveu, além da consciência ambiental através da reutilização de materiais, o desenvolvimento de competências manuais, artísticas e sociais.

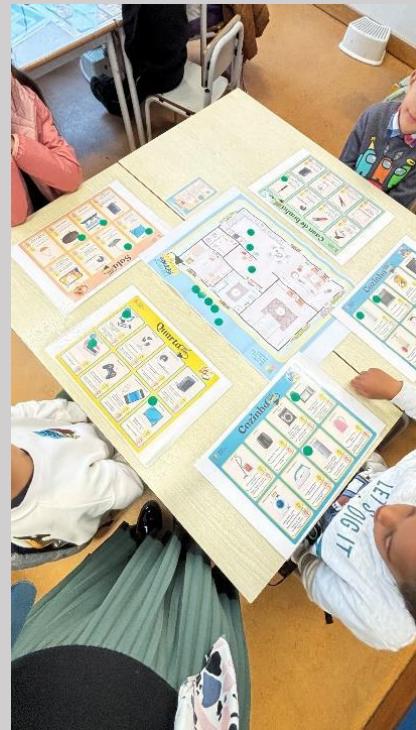


VAMOS POUPAR ENERGIA

Autor: Profª Ana Espada, 2º ano, EB1/JI de Sassoeiros

Hoje, a turma do 2.º ano da EB1/JI de Sassoeiros recebeu a Ana para desenvolver a atividade “Vamos Poupar Energia”, no âmbito do PESA. A sessão foi muito bem acolhida por todos os alunos, que se mostraram bastante interessados, entusiasmados e participativos ao longo de toda a atividade.

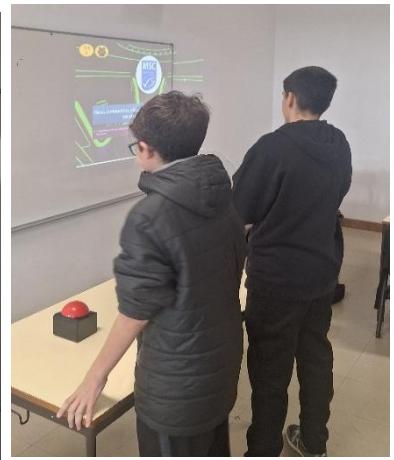
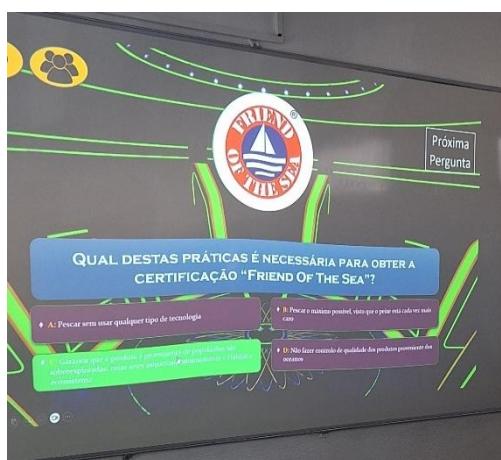
O PESA revela-se um excelente complemento às atividades letivas, permitindo aprofundar conteúdos de forma prática, dinâmica e ajustada à faixa etária dos alunos, promovendo aprendizagens significativas e reforçando a sensibilização para a importância da poupança de energia no quotidiano.



QUEM QUER SER MAIS SUSTENTÁVEL

Autor: Profª Rosabel Presa, 9.º1, 2 e 5, Escola Básica e Secundária de Alvide

No mês de novembro os alunos das turmas 1, 2 e 5 do 9.º ano, da Escola Básica e Secundária de Alvide, no âmbito da disciplina de Ciências Naturais participaram na atividade "Alimentação Sustentável: Comprar com Consciência", através do jogo lúdico e educativo "Quem quer ser mais sustentável". A interatividade e o entusiasmo dos alunos foi evidente no decorrer das três sessões, com o conhecimento e o desconhecimento a ser testado. Por vontade dos alunos as perguntas não terminariam. É importante sermos capazes de escolher os produtos alimentares e vestuário, por exemplo, manufaturados de uma forma sustentável. Proteger o nosso planeta deve ser uma missão prioritária e urgente.



CONSUMO SUSTENTÁVEL

Autor: Profª Maria Pinto, 6º Ano, St. Julians School

Os alunos do 6.º ano foram desafiados a pôr à prova os seus conhecimentos sobre consumo responsável através do jogo "**Quem quer ser mais sustentável?**". A sessão foi dinamizada pela Rita Vaz, no âmbito do programa PESA da Cascais Ambiente, e trouxe uma abordagem clara e envolvente ao tema da "Alimentação Sustentável: Comprar com Consciência". Ao longo da atividade, os alunos descobriram o que realmente significa ser sustentável, aprofundaram a importância de ler os rótulos dos produtos e ficaram a conhecer diferentes certificações — aprendendo a distinguir o que cada uma representa em termos de ambiente, bem-estar animal e responsabilidade social.

Com objetivos bem definidos — compreender o conceito de sustentabilidade, identificar boas práticas ambientais e aprender a reconhecer rótulos associados ao bem-estar animal — a atividade permitiu aos alunos explorar o tema de forma prática e participativa. Cada grupo trabalhou os rótulos de maneira diferente, analisando, comparando e aplicando o que aprenderam a situações do quotidiano. No final, a combinação entre jogo, reflexão e aprendizagem ativa tornou esta sessão não só divertida, mas também extremamente relevante para formar consumidores mais conscientes e cidadãos mais informados.



DIA MUNDIAL DA ALIMENTAÇÃO

Autor: Profª Rosabel Presa, 9.º1, 2 e 5, Escola Básica e Secundária de Alvide

No âmbito da disciplina de Ciências Naturais, os alunos das turmas 1, 2 e 5 do 9.ºano realizaram trabalhos de pesquisa, recorrendo a várias fontes, nomeadamente o site do PortFIR, sobre a composição nutricional dos alimentos, os benefícios da sua ingestão e ainda em parceria com a disciplina de Português, pesquisaram ditados populares sobre os alimentos, nomeadamente do grupo dos Hortícolas, Leguminosas e Fruta. Também serviu de apoio ao estudo da Roda da Alimentação Mediterrânea e da Pirâmide da Dieta Mediterrânea. Cada turma, com criatividade e entusiasmo, criou um jogo de tabuleiro com questões resultantes da sua pesquisa. O resultado foi fantástico.



DIA MUNDIAL DA ALIMENTAÇÃO

Autor: Profª Mafalda Santos, Escola Básica e Secundária de Alvide

Os alunos com Medidas Adicionais, na aula de Geografia da Professora Mafalda Santos, produziram cartões informativos sobre frutas e os seus benefícios para a nossa saúde, com recurso à reutilização de materiais descartados, para comemorar o Dia Mundial da Alimentação. Os cartões informativos pretendem estimular o consumo de fruta na nossa comunidade escolar. Os trabalhos estiveram expostos na sala de professores e na sala G9, do Ensino Especial.



“DESPERDÍCIO ZERO NA ALIMENTAÇÃO”

Autor: Profª Mafalda Santos, 8º ano, Escola Básica e Secundária de Alvide

Para comemorar o Dia Mundial da Alimentação, os alunos do 8º ano, nas aulas de Cidadania e Desenvolvimento, com a professora Mafalda Santos, produziram cartazes sobre o "Desperdício Zero, na alimentação". O objetivo foi informar a comunidade escolar da importância do consumo de alimentos da época e da sua preservação, bem como para a utilização da totalidade dos alimentos, de modo a não ocorrer desperdício. Os cartazes estiveram expostos na sala de professores e na biblioteca da escola.

Desperdício Zero na alimentação Formas de utilizar as cascas dos alimentos

Batido de casca de banana e espinafres

ANTES DE COMEÇAR, LAVE BEM A CASCA DA BANANA. DEPOIS, CORTE-LHE AS PONTAS E DESCARTE-AS. CORTE A RESTANTE CASCA DA BANANA EM PEDAÇOS E COLOQUE-A NO COPO DO LIQUIDIFICADOR. EM SEGUIDA, ADICIONE UMA BEBIDA VEGETAL, MEL, ESPINAFRES E CANELA. TRITURE ATÉ OBTER UM SUMO GROSSO. POR FIM, SIRVA POLVILHADO COM COCO RALADO.

Chips de cascas de batata ou batata-doce

COLOQUE CASCAS NUMA TAÇA E PASSE-AS DUAS VEZES POR ÁGUA E SEQUE MUITO BEM. PONHA NOVAMENTE AS CASCAS NUMA TAÇA, ACRESCENTE AZEITE, SAL, ORÉGÃOS, PIMENTA E MISTURE. DEPOIS, FRITE NUMA FRITADEIRA OU FRIGIDEIRA COM ÓLEO QUENTE ATÉ ESTAREM A GOSTO (MAIS OU MENOS CROCANTE). SE PREFERIR, COLOQUE-AS NUM TABULEIRO E LEVE AO FORNO A 170 °C DURANTE 25 MIN. (O TEMPO VAI DEPENDER DE CADA FORNO).

E então as cascas dos ovos?

PARA QUEM TEM HORTA EM CASA, ESTA DICA PODE SER MUITO ÚTIL! TRITURE A CASA DE OVO ATÉ SE TORNAR NUM PÓ FINO. ESTE PÓ PODE SER USADO NÃO SÓ PARA AJUDAR A GERMINAR AS PLANTAS, MAS TAMBÉM PARA AFASTAR LESMAS E CARACÓIS. ASSIM, NÃO É NECESSÁRIO RECORRER A PRODUTOS QUÍMICOS. PARA USÁ-LO BASTA APPLICAR DIRETAMENTE NO SOLO, MAS SE QUISER AFASTAR AS PRAGAS, BASTA APPLICAR À VOLTA DAS PLANTAS.

https://www.beautifuleats.com/27-ways-to-use-up-leftover-foods-and-what-to-do-with-them/

DESPERDÍCIO ZERO NA ALIMENTAÇÃO

01. Bolinhos de Talos e Folhas de Legumes

Preparação:

1. Cozinhe os talos por 5 min e pique bem.
2. Misture todos os ingredientes até formar uma massa.
3. Modele bolinhos e asse (180 °C, 25 min) ou frite.

02. Bolo de Casca de Banana

Preparação:

1. Bata no liquidificador as cascas de banana, os ovos, o açúcar e o óleo.
2. Adicione a farinha e o fermento.
3. Leve ao forno a 180 °C, cerca de 40 minutos.

03. Chips de Cascas de Legumes

Preparação:

1. Lave bem as cascas e seque-as.
2. Tempere com azeite, sal e ervas.
3. Leve ao forno a 180 °C, entre 15 a 20 min, até ficarem crocantes.

“DESCOBRIR O OUTONO AO AR LIVRE”

Autor: Prof.^ª Maria Inês Gonçalves, 1.º A, EB Fausto Cardoso Figueiredo

Com a chegada do Outono, a turma do 1.º ano realizou uma atividade de aprendizagem ao ar livre, aproveitando o espaço exterior da escola. Apanhamos folhas secas, observamos as suas cores, exploramos e colamos nos nossos trabalhos. Por fim, juntos escrevemos frases sobre esta estação do ano.

Foi uma manhã maravilhosa e enriquecedora, que aliou o aprender ao brincar, em contacto com o ambiente natural.



HORTA PEDAGÓGICA

Autor: Prof.^ª Ana Rita Encantado, Pré, EB/JI de Sassoieiros

No JI/EB1 de Sassoieiros temos uma horta pedagógica de que gostamos muito de cuidar. Com a ajuda das famílias, realizámos as primeiras plantações no início do ano letivo, plantando couves, alfaces, espinafres, nabiças, beterraba, cebolo e cebolinho, e semeando favas e ervilhas. Tratámos também da hortelã do ano letivo passado, que já se espalhou pelo canteiro.

Regamos a horta com aproveitamento da água da chuva, reutilizando garrafões como regadores. Construímos ainda um jardim vertical com latas reaproveitadas, que decorámos e transformámos em vasos. Para cuidar da terra, utilizamos borras de café como adubo e folhas caídas das árvores para cobrir o solo e proteger as plantas.



DICAS SUSTENTÁVEIS

Autor: Profª Marta França, 2º A, EB/JI Fausto Cardoso de Figueiredo

No âmbito da iniciativa “Dicas Sustentáveis”, os alunos do 2.º ano, turma A, da EB Fausto Cardoso de Figueiredo, envolveram-se em diversas atividades dedicadas à proteção do meio ambiente, explorando formas simples, criativas e práticas de cuidar do planeta.

Ao longo do projeto, foram alcançados vários objetivos relevantes:

Educação Ambiental: As crianças aprofundaram a compreensão sobre a necessidade de preservar a natureza e refletiram sobre como as nossas atitudes podem influenciar positivamente (ou negativamente) o meio que nos rodeia. Fizemos entrevistas; levantamento de dados e análise e tratamento dos resultados.

Reciclagem em Ação: De forma lúdica, os alunos trabalharam a separação do lixo, a reutilização de materiais e a importância da reciclagem como um gesto acessível e responsável.

Gestão Consciente de Recursos: Através de pequenas práticas do dia a dia, tomaram consciência do valor da água, da energia, da redução de desperdícios, da necessidade de cada vez mais implementarem hábitos que promovam a economia circular, nomeadamente com as roupas em segunda mão; os alunos foram percebendo como cada gesto pode fazer a diferença.

Todos os trabalhos realizados foram partilhados na escola e junto das famílias, reforçando a mensagem e incentivando a continuidade destas boas práticas. Esperamos que apreciem os resultados!



MOBI VAI À ESCOLA

Autor: Prof.ª Maria Inês Gonçalves, 1.º A, EB Fausto Cardoso Figueiredo



No dia 22 de setembro, a turma do 1.ºA da Escola Básica Fausto Cardoso Figueiredo realizou a atividade chamada "Mobi vai à Escola". Foi uma manhã muito divertida, onde aprendemos sobre a importância de andarmos de transportes públicos e as regras para andarmos nos autocarros. No final, realizamos um pequeno teatro para demonstrar o que tínhamos aprendido e foi muito engraçado.



THE GIVIN DISH: Transformar Consciência em Ação

Autor: Profª Maria Pinto, St. Julians School

Grupo: Noa, Sofia, Maria e Luísa **Supervisão:** Maria Pinto

The Giving Dish é um projeto de CAS liderado por alunas, criado com o objetivo de reduzir o desperdício alimentar na escola e, simultaneamente, apoiar pessoas em situação de necessidade. Alinhado com os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável das Nações Unidas, nomeadamente o ODS 2 (Erradicar a Fome) e o ODS 12 (Produção e Consumo Sustentáveis), o projeto visa alertar para a “transformação” de excedentes alimentares da cantina escolar em refeições nutritivas e devidamente embaladas, que são posteriormente entregues a centros comunitários locais. Através desta iniciativa, as alunas promoveram valores fundamentais como a sustentabilidade, a empatia e a responsabilidade social.

Assente na investigação e na ação concreta, o projeto incluiu a recolha e análise de dados sobre o desperdício alimentar, em colaboração com o Clube de Sustentabilidade da escola, revelando uma média diária de 141,55 kg de alimentos desperdiçados. Perante estes dados, as alunas desenvolveram estratégias de sensibilização junto da comunidade escolar, recorrendo a questionários e à criação de um vídeo cujo objetivo foi levar à reflexão sobre o impacto do desperdício alimentar, sublinhando que a comida que não é servida pode ser doada, mas que, uma vez colocada no prato e não consumida, passa a constituir desperdício alimentar. Desta forma, o projeto reforçou simultaneamente a dimensão ambiental e solidária da problemática.

https://www.canva.com/design/DAGcR2b5nnk/RuAQrqcq-0jlZkeACR7pzg/watch?utm_content=DAGcR2b5nnk&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=uniquelinks&utllid=ha5cd0eb168



ST. JULIAN'S
SCHOOL

The Giving dish

A project dedicated to reducing food waste...

“DIORAMA DE NATAL”

Autor: Profª Mafalda Santos, 5º, 6º, 8º e 10º ano, Escola Básica e Secundária de Alvide

Os alunos com Medidas Adicionais, do 5º, 6º, 8º e 10º anos, nas aulas de Geografia, da professora Mafalda Santos, criaram dioramas de Natal, através da reutilização de cartão. Esta atividade prática promove aprendizagens significativas, ao mesmo tempo que reforça valores de sustentabilidade, incentivando a reutilização de materiais, a redução de resíduos e o desenvolvimento de uma consciência ambiental e de uma cidadania responsável.



“NATAL SUSTENTÁVEL NO 1º ANO”

Autor: Prof.ª Maria Inês Gonçalves, 1.º A, EB Fausto Cardoso Figueiredo

A turma do 1.ºA celebrou o Natal de uma forma muito especial. Com grande entusiasmo, os alunos realizaram enfeites de Natal utilizando materiais recicláveis e da natureza.

Ao longo desta atividade aprendemos sobre a importância de reutilizar materiais e de cuidar do ambiente, percebendo que é possível criar decorações bonitas e criativas sem desperdiçar recursos. Para além de desenvolver a imaginação e criatividade.

Foi um momento de aprendizagem, partilha e alegria, que tornou o nosso Natal ainda mais significativo e amigo do ambiente.



A EDUCAÇÃO AMBIENTAL NAS ESCOLAS DE CASCAIS

PROFESSORA MARTA FRANÇA, EB FAUSTO CARDOSO FIGUEIREDO



- Qual a importância da educação ambiental na formação dos jovens cidadãos?

Em meu entender a educação ambiental ocupa um papel preponderante na formação dos jovens cidadãos porque os ajuda a compreenderem, desde cedo, que as suas atitudes têm impacto no mundo à sua volta. Ao aprenderem sobre o cuidado com a natureza, o respeito pelos animais, a poupança de água e a redução do lixo, as crianças desenvolvem valores como a responsabilidade, o respeito e a cooperação.

Quando estas aprendizagens são feitas na escola de forma simples e prática, as crianças conseguem levá-las para casa e partilhá-las com a família. Assim, tornam-se agentes ativos de mudança, incentivando bons hábitos no dia a dia, como separar o lixo, evitar desperdícios e cuidar dos espaços comuns. Desta forma, a educação ambiental não fica apenas na sala de aula, mas contribui para formar cidadãos mais conscientes e comprometidos com um futuro sustentável.

- Há quantos anos o Agrupamento participa no Programa de Educação e Sensibilização Ambiental de Cascais e porquê?

Eu trabalho no concelho de Cascais desde o ano letivo de 2008/2009 e, embora não saiba precisar há quantos anos participo exatamente no Programa de Educação e Sensibilização Ambiental de Cascais, posso afirmar que estas temáticas sempre fizeram parte da minha prática pedagógica. Ao longo dos meus 33 anos de carreira como professora, a educação ambiental tem sido uma constante no meu trabalho com os alunos, pelo que posso quase garantir que, desde que estou em Cascais, desenvolvo atividades alinhadas com este programa, integrando naturalmente estes conteúdos no meu trabalho diário.

- Descreva o PESA em 3 palavras...

Educativo, consciente e transformador.



COM PE(n)SA!

No final do 1º semestre letivo, o Programa de Educação e Sensibilização Ambiental de Cascais já dinamizou 314 atividades de educação ambiental que envolveram cerca de 8.000 alunos de escolas de Cascais.

Se é professor em Cascais, ainda vai a tempo de se inscrever em <https://educacaoambiental.cascais.pt/> contribuindo assim para a promoção de uma cidadania mais participativa e ambientalmente mais consciente e responsável.

ECO-NATAL CELEBRA CRIATIVIDADE SUSTENTÁVEL NAS ESCOLAS DE CASCAIS

A escola EB Afonso do Paço foi a grande vencedora do concurso Eco-Natal 2025, que este ano contou com a participação de 19 árvores de Natal, criadas e decoradas por alunos do ensino pré-escolar e do 1.º ciclo das escolas do concelho.

As árvores estiveram expostas no Jardim Visconde da Luz, em Cascais, durante a época natalícia, permitindo ao público apreciar a criatividade dos cerca de 1700 alunos envolvidos. O desafio consistiu em desenvolver decorações festivas sustentáveis, recorrendo à reutilização de diversos materiais, evidenciando o compromisso das escolas com a educação ambiental e a criatividade responsável.

A seleção da árvore vencedora resultou da combinação entre a votação online do público e a avaliação de um júri da Cascais Ambiente, tendo em conta critérios como a diversidade de materiais reutilizados, a originalidade e o grau de complexidade das decorações, tendo em conta o nível de escolaridade dos participantes.

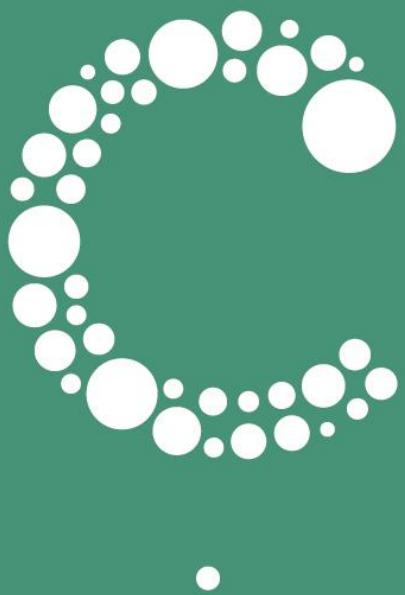
A iniciativa voltou a afirmar-se como um momento de celebração da sustentabilidade, reforçando o envolvimento das escolas de Cascais na construção de práticas mais ecológicas e conscientes durante a época natalícia.



Partilhe as iniciativas da sua escola, enviando as notícias para: sensibilizacao@cascaisambiente.pt

Um especial agradecimento aos conteúdos e artigos do JORNALECO redigidos pelos alunos e professores das escolas:

- EB/JI de Sassoeiros
- EB Parede n.º 4
- EB/JI Fausto Cardoso Figueiredo
- EBS Alvide
- St. Julian'School
- EBS Ibn Mucana



cascais.pt