

Destaques:

Seminário Nacional Eco-Escolas 2016 | Leiria

Alimentação Saudável e Sustentável

Rota dos 20 das Eco-Escolas

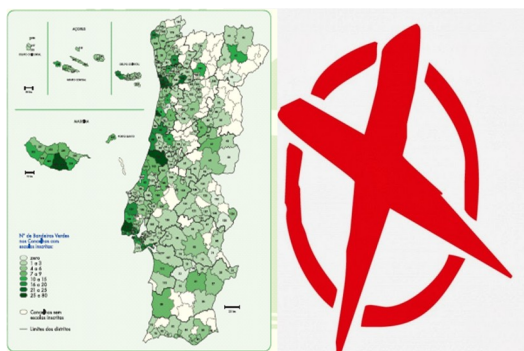
Projetos para as Eco-Escolas em 2016

Editorial

O Programa Eco-Escolas está nas escolas portuguesas há 20 anos tendo ao longo de 2 décadas atribuído 10623 bandeiras. Iniciado em 1996 (dois anos depois de ter começado nos 4 países pioneiros: Reino Unido, Dinamarca, França e Alemanha), mantém-se hoje ativo em de 1413 escolas e 227 municípios.

No ano do 20º aniversário diversas iniciativas pretendem chamar a atenção para duas décadas de empenhado trabalho pela sustentabilidade desenvolvido pelas escolas. Destaca-se a Rota dos 20, o novo tema do ano (alimentação saudável e sustentável) e ainda uma atividade com o apoio dos novos padrinhos das Eco-Escolas que designámos de “não sou o único...há 20 anos”.

Será também o momento de recordar e agradecer o empenho de todos os que têm contribuído para o sucesso do Eco-Escolas: desde Comissão Nacional aos municípios, e principalmente os professores alunos e restantes elementos da comunidade educativa que diariamente trabalham para que as nossas escolas e comunidades sejam cada vez mais sustentáveis. A todos o nosso obrigado.

*Margarida Gomes***Não sou o único... Há 20 anos!**

Para demonstrar que “somos muitos e estamos por todo o lado” decorrerá em 2016 um desafio baseado numa das músicas dos Xutos e Pontapés que se assumem também como uma banda que atravessa gerações e demonstram desta forma o apoio ao Eco-Escolas que apadrinham. Consiste na realização de uma coreografia proposta pelo Ginásio Clube Português num (ou em vários) pontos do concelho onde se localiza a escola.

**Seminário Eco-Escolas 2016**

Vai decorrer em Leiria, de 22 a 24 de janeiro, o Seminário Nacional Eco-Escolas, evento anual que se destina a professores e técnicos de municípios envolvidos no Programa Eco-Escolas, e outros profissionais ligados à educação para a sustentabilidade. Nos dias 22 e 23 serão abordadas temáticas como a alimentação saudável e sustentável, balanço da COP21, boas práticas em Eco-Escolas e em municípios, workshops e ainda fóruns de discussão inter pares. Será ainda debatida a metodologia do Programa, apresentados os projetos deste ano, e abordadas as visitas às escolas. Em paralelo, existirão algumas exposições e a eco-mostra. No dia 24 realizar-se-ão várias visitas no concelho de Leiria.

Nesta edição:	Pág
Não sou o único... Há 20 anos! Seminário Eco-Escolas 2016	1
Alimentos de origem biológica nas escolas artigo de Daniela Seabra Desafios e projetos para as Eco-Escolas: Alimentação Saudável e Sustentável; Rota dos 20 .	2
Desafio UHU Biodiversidade; Eco-repórter da Energia; Geração Depositário 8 Geminação; Cria uma fruta, colhe os prémios; Roupas usadas, não estão acabadas!; Hortas Bio nas Eco-Escolas	3
Desafio Biodiversity4all 2016; Póster Eco-Código Global Action Days - GAD; Brigada da Monitorização Brigada Verde	4

Alimentos de origem biológica nas escolas

Uma alimentação saudável é fundamental para o adequado desenvolvimento das nossas crianças, não só a nível físico, mas também para garantir um adequado funcionamento cognitivo.

Diferentes nutricionistas, médicos e outros profissionais têm vindo a implementar várias medidas para melhorar a alimentação das nossas crianças, com diferentes medidas a nível nacional, que são sem dúvida de louvar. Mas não será importante juntar a informação que estes alimentos saudáveis devem ser de produção biológica?

Muitos dos produtos alimentares apresentam quantidades residuais de agrotóxicos, e apesar do controlo pelas entidades competentes, há alguns produtos que apresentam mesmo valores acima dos permitidos. Mas mesmo no que toca a valores considerados seguros, serão realmente seguros? Será que as nossas crianças podem mesmo consumir “doses seguras” de agrotóxicos na sua alimentação diária?

A dose segura de um determinado composto é determinada pelos conhecimentos e formas de análise da toxicologia clássica, que analisa a quantidade de produto necessária para induzir alterações nas células, órgãos ou animais. Desta forma, a dose segura vai ser um valor bem abaixo da quantidade de produto capaz de induzir as alterações observadas nos estudos efetuados. Esta forma de raciocínio está de tal forma incutida em todos nós, que muitas vezes comentamos “que só um bocadinho não faz mal”. Mas será que quando falamos de agrotóxicos será assim?

Segundo a toxicogenómica, uma nova área de estudo, um “bocadinho” pode mesmo fazer mal, e por vezes muito mal. Segundo diferentes estudos realizados nesta área, alguns compostos ambientais são capazes de alterar a forma como os nossos genes são lidos, e mesmo quando consumidos em doses bem abaixo das doses consideradas seguras. Alguns agrotóxicos são assim capazes de silenciar genes que o nosso organismo necessita que sejam lidos, e de ativar genes que ao longo da nossa evolução aprendemos que não deveriam ser lidos. Dentro destes genes, estão alguns dos genes associados a algumas formas de cancro.

Desta forma, apesar de um determinado agrotóxico (ou outro químico) estar a ser usado em quantidades consideradas seguras e incapazes de induzir alterações estruturais visíveis, podem estar a alterar a forma como o nosso corpo lê as nossas informações genéticas, favorecendo o aparecimento de diferentes doenças, e no

caso de crianças, alterando a forma como se desenvolvem. Num estudo realizado na Universidade de Washington, verificou-se que a urina de crianças que consumiam comida convencional tinha 6–9 vezes mais pesticidas tóxicos que a urina de crianças que faziam uma alimentação biológica. Ou seja, a manutenção de uma alimentação convencional faz com que diariamente, estas crianças estejam submetidas a doses baixas destes compostos... Ao longo de anos. Se juntarmos esta intoxicação crónica a baixas doses, com eventuais maus hábitos alimentares, estamos certamente a aumentar consideravelmente o risco de diferentes patologias. Diferentes estudos têm revelado a associação entre determinados pesticidas e o desenvolvimento intelectual das crianças, perturbações do comportamento e a patologias como o síndrome de hiperatividade e défice de atenção, ou mesmo autismo. Este efeito parece ser mais evidente durante o desenvolvimento in útero e durante os primeiros anos de vida.

Além disso, alguns destes agrotóxicos têm ainda a capacidade de alterar a forma como as nossas hormonas comunicam entre si, aumentando, diminuindo ou mesmo inibindo algumas das ações dadas por algumas das nossas hormonas – são por isso considerados disruptores endócrinos. O consumo continuado e subtil de moléculas com esta capacidade de disrupção hormonal poderá, de forma insidiosa, alterar o trabalho que algumas das nossas hormonas desempenham no crescimento e desenvolvimento infantil. Infertilidade, alterações imunitárias, cognitivas e comportamentais, ou obesidade são alguns dos efeitos secundários associados a estes compostos.

Alimentação mais saudável para as nossas crianças, sem dúvida! Mas com os conhecimentos atuais, alimentação mais saudável tem de ser preferencialmente de origem biológica.



Daniela Seabra, Nutricionista
danielaseabra@crisinasales.pt
Janeiro 2016

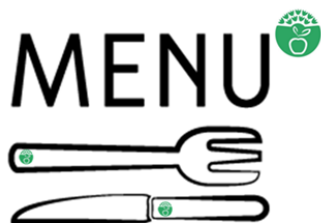
Novo tema do ano das Eco-Escolas Alimentação Saudável e Sustentável

No âmbito do novo tema do ano das Eco-Escolas, e em parceria com a Agrobio, foi lançado às escolas um conjunto de desafios que passam pela criação de um painel de bebidas, elaboração de uma eco-lancheira e criação de eco-ementas.

Pretende-se que a realização destes projetos possam vir a contribuir para fazer a diferença na alimentação quotidiana das crianças e jovens não só em contexto escolar, mas também em casa. As melhores ementas serão selecionadas para provas regionais.

Datas: inscrições nos desafios até 31 de janeiro.

Mais informações: alimentacaoss.abae.pt



Cerca de 170 municípios já aderiram Rota dos 20 das Eco-Escolas

Para celebrar os 20 anos das Eco-Escolas em Portugal, foi lançado o desafio aos municípios e às suas Eco-Escolas para fazerem percorrer testemunhos entre escolas e municípios da forma mais sustentável possível, alertando assim a comunidade escolar para uma mobilidade sustentável ao nível dos seus concelhos. A atividade está a decorrer desde abril de 2015 e já contou com a adesão de cerca de 170 municípios. Os testemunhos da Rota já passaram por cerca de 550 escolas e prevê-se que ainda passem por 400 até ao final do ano, 285.000 alunos.

Novas adesões: contacte o Programa Eco-Escolas.
Mais informações: rotados20.abae.pt





Projetos Eco-Escolas para o ano letivo 2015/16

Para além de ser alvo de vários desafios para as escolas, o tema dos projetos aqui divulgados, vão ao encontro de diversos objetivos e temas de trabalho do Eco-Escolas. Devem ser considerados recursos opcionais a integrar no plano de ação — um dos “7 passos” para o reconhecimento de uma Eco-Escola.

Desafio UHU Biodiversidade

Descrição: Fruto de uma recente parceria entre o Eco-Escolas e a UHU, surge o desafio às escolas para construírem uma *photo-wall* com o tema da Floresta Negra, habitat da espécie de Mocho Real, cujo piar se assemelha ao nome UHU.

Pretende-se ainda dinamizar uma Rota postal piloto, entre escolas de diversos pontos do país, de forma a criar mini livros de diferentes habitats portugueses.

Mais informações: ecoescolas.abae.pt/projetos-2015-2016



Geração Depositário 8 Geminação

Descrição: (in)formar acerca da importância do adequado encaminhamento dos Resíduos de Equipamentos Elétricos e Eletrónicos (REEE), pilhas e lâmpadas. Este ano, as atividades criativas são “Recrutar o depositário”, “Mural REEE”, “BD Família Depositário” e “Selfie criativa REEE”. Nas atividades de recolha, as escolas poderão associar-se a outras instituições — Geminação.

Prémios para escolas geminadas: 45€ (100kg), 100€ (200kg), 200€ (300kg)- peso de RP&A (pilhas e acumuladores)

Mais informações:

www.geracaodepositario.abae.pt

Criar um saco para compras Roupas usadas, não estão acabadas!

Descrição: este projeto visa informar sobre a necessidade do adequado encaminhamento de roupa, calçado, brinquedos e material escolar para reutilização e reciclagem.

Desafios: para além da atividade de recolha, conta com o desafio de criação de um saco para compras, com resíduos fornecidos pela H SARAH Trading.

Datas: inscrições até 31 de janeiro e entrega de fotografias dos exemplares criados até 15 de junho. A inscrição na atividade de recolha é durante todo o ano. **Prémios:** máquinas de costura, máquinas fotográficas e pens USB. **Mais informações:**

www.roupasusadas.abae.pt



Energia, investigação local e reportagem Eco-reporter da Energia

Descrição: pretende-se com este desafio estimular nos jovens o interesse pela investigação e compreensão dos temas da energia.

Destinatários: Eco-Escolas e Jovens Reportéres para o Ambiente. 1º escalão até aos 15 anos, 2º escalão dos 15 aos 21 anos.

Datas: as inscrições decorrem até 31 de janeiro. Os trabalhos deverão ser enviados até 30 de maio de 2015.

Prémios: action cameras para 3 alunos e um tablet para o professor.

Mais informações:

www.ecoreporter.abae.pt



Desafio Tetrapak | Compal Cria uma fruta, colhe os prémios

Descrição: lançado pela Tetrapak|Compal e ABAE, o objetivo é construir um fruto ou frutos, a partir de embalagens Compal com o símbolo FSC, incrementando assim consumo de fruta e a reutilização de embalagens.

Datas: inscrições até 29 de fevereiro, trabalhos até 21 de abril.

Prémios: 500€ para as escolas vencedoras.

Mais informações: www.embalagensdefruta.abae.pt



4ª edição Hortas Bio nas Eco-Escolas

Descrição: a AGROBIO e a ABAE convidam as Eco-Escolas a criar ou manter hortas escolares sustentáveis.

Novas categorias: horta pequena até 50m², horta grande superior a 50m² e horta criativa.

Datas: inscrições até 31 de janeiro. Registos fotográficos de outono/inverno até 29 de fevereiro, inverno/primavera até 21 de abril, registos de primavera/verão e informação sobre a horta até 15 de junho.

Mais informações: www.hortasbio.abae.pt





Ficha Técnica

Colaborou nesta edição:
Daniela Seabra

Redação e edição:
Inês Pascoal
Margarida Gomes

Direção:
Margarida Gomes

Propriedade:
ABAE | FEE Portugal

Presidente: José Archer

Morada: Rua General Gomes Araújo
- Edifício Vasco da Gama - Bloco C
1350-355 Lisboa

Telefone: 213942746
Fax: 213942749

E-mail: ecoescolas@abae.pt

Página: ecoescolas.abae.pt

FB: www.facebook.com/ecoescolas

Professores Eco-Escolas no FB:
www.facebook.com/groups/profecoescolas

Coordenação Eco-Escolas

Comissão Nacional

- Agência Portuguesa do Ambiente (APA)
- Direção Geral de Educação (DGE)
- Direção Geral dos Estabelecimentos Escolares (DGEST)
- DROTA Madeira
- DRA Açores
- Instituto da Conservação da Natureza e das Florestas (ICNF)
- Agência para a Energia (ADENE)
- Kit do Mar (EMEPC)

Coordenação Técnico-Pedagógica

- ABAE/FEPP
- Margarida Gomes
- Renata Gonçalves

Apoios 2015/2016

As iniciativas desenvolvidas em 2015/16 contam com o apoio das entidades da Comissão Nacional e dos municípios parceiros. Atividades específicas foram apoiadas por: C.M. de Monção, C. M. de Torres Vedras Águas de Gaia, Sarah Trading, Valorcar, Ecolub, Greendet, Parque Biológico de Gaia, Zoomarine, Oceanário, Vertigem Azul, Tetrapak, Toyota., Jardim Zoológico de Lisboa, Valorpneu UHU, ERP Portugal e Fundação EDP.

E ainda: Agrobio, Biodiversity4all e Centro de Formação Orlando Ribeiro/ APG (parceiro para a formação creditada).



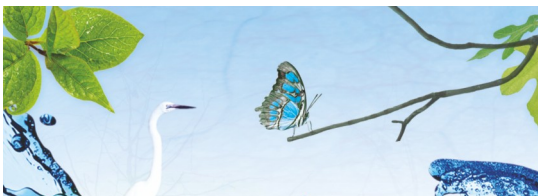
Desafio Biodiversity4all 2016

A Nossa Biodiversidade

Descrição: o desafio consiste em inventariar a biodiversidade existente na escola ou região.

Datas: inscrições até 31 de janeiro; registos até 30 de maio.

Mais informações: www.biodiversity4all.abae.pt



Global Action Days - GAD

Descrição: atividade lançada pela FEE internacional, os GAD Portugal pretendem agregar as Eco-Escolas portuguesas que participam nestes dias de Ação Global pelo Ambiente.

Datas: 9-15 novembro 2015 | 18-24 abril 2016

Mais informações:

Página do Facebook - Globalactiondaysportugal

<http://www.yre.global/yre-global-action-day>



Cartaz A2 vertical

Póster Eco-Código

Descrição: pretende-se com este concurso divulgar o código de conduta ambiental da escola - o Eco-Código, corresponde ao 7º passo da metodologia do Programa Eco-Escolas.

Destinatários: todos os graus de ensino. 1º escalão: pré escolar e 1º ciclo; 2º escalão: 2º, 3º ciclos, Secundário, Profissional e Superior.

Entrega: não necessita inscrição. Os originais deverão ser entregues até 20 de junho de 2016, na ABAE ou enviados para o endereço postal.

Mais Informações: www.ecocodigo.abae.pt

Brigada Verde

Brigada da Monitorização

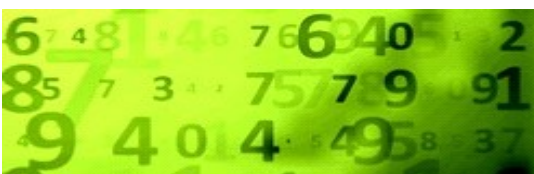
Descrição: com esta atividade pretende-se registar os consumos de água e energia da escola, pelo menos 1 vez por mês, de forma a monitorizar os efeitos das ações e atividades Eco-Escola nos consumos da escola.

Prazos: a atividade decorre de janeiro a junho 2016.

Prémios: sorteio de tablet entre as escolas participantes

Mais informações:

<http://ecoescolas.abae.pt/projetos-2015-2016/>



Jovens Repórteres para o Ambiente 2016

Missões JRA

Estas atividades, organizadas pela ABAE, visam dar oportunidade a jovens (entre os 15 e os 21 anos) de viver durante 3 a 5 dias a experiência de jornalista em trabalho de campo e destinam-se a escolas JRA e/ou Eco-Escolas. Em 2016 irão realizar-se duas missões JRA. A primeira será no Geopark Global Terras de Cavaleiros, planeada para as férias da Páscoa. A segunda será no Rock in Rio Lisboa, durante o mês de maio.

Concursos JRA

A Reportagem do Mês é uma iniciativa que visa incentivar a participação contínua no projeto JRA, premiando as melhores reportagens publicadas em cada mês. Já o Concurso Nacional de Melhores Reportagens visa promover anualmente as melhores reportagens sobre sustentabilidade efetuadas pelos jovens portugueses.

Mais informações em: www.jra.abae.pt



Rede Eco-Escolas <http://www.ecoschools.global/>

Segundo a Unesco a maior rede de professores e alunos do Mundo a trabalhar EDS

in - "Shaping the Future We Want". UN Decade of Education for Sustainable Development (2005-2014). Final Report. Pag 91

f Eco-Escolas nas redes

Mais informação sobre Eco-Escolas em Portugal em: www.ecoescolas.abae.pt



Membro da



A ABAE é Organização não Governamental de Ambiente (ONGA).

www.fee-international.org