

# Programa Eco-Escolas

**Clube Eco-Escolas**  
**Elementos da comunidade**  
**escolar envolvidos**

**22 ações desenvolvidas em**  
**prol da Educação Ambiental**



# Cartazes de Divulgação Inicial

**ECO-ESCOLAS**

PROFESSORES RESPONSÁVEIS  
EVALIMA  
PATRICIA NUNES  
MANUELA BARROS  
SONIA RODRIGUES  
REPRESENTANTE DOS ALUNOS  
PAULO CARLOS TIT



ecoescolasam@gmail.com



**Escola secundária alves martins**

**ECO-ESCOLAS**



ecoescolasam@gmail.com

GERAÇÃO DEPOSITRÃO  
PEDDY PAPER  
HORTA BIOLÓGICA  
MONITORIZAÇÃO de ESPAÇOS VERDES  
CAMPANHAS SOBRE ENERGIA  
VISITAS de ESTUDO  
SEPARAÇÃO de RESÍDUOS  
DIA ECO-ESCOLAS

Escola 1.º EB Alves Martins



PROFESSORES RESPONSÁVEIS  
EVALIMA  
PATRICIA NUNES  
MANUELA BARROS  
SONIA RODRIGUES  
REPRESENTANTE DOS ALUNOS  
PAULO CARLOS TIT

**ESCOLA SECUNDÁRIA ALVES MARTINS**

# Cartazes de Divulgação Inicial

**ECO ESCOLAS**  
Escola secundária Alves Martins  
eccescolasesam@gmail.com

**ABAE**

GERAÇÃO DEPOSITRÃO  
DEDDY PAPER  
HORTA BIOLÓGICA  
MONITORIZAÇÃO de ESPAÇOS VERDES  
CAMPANHAS SOBRE ENERGIA  
VISITAS de ESTUDO  
SEPARAÇÃO de RESÍDUOS  
DIA ECO-ESCOLAS

PROFESSORES RESPONSÁVEIS  
EVA LIMA  
PATRÍCIA NUNES  
MANUELA BARROS  
SÓNIA RODRIGUES  
REPRESENTANTE DOS ALUNOS  
DARLO CARREIRO 11º

Em colaboração com um professor de Artes da nossa escola, membro também do Conselho Eco-Escolas da nossa escola.

**ECO-ESCOLAS**  
eccescolasesam@gmail.com

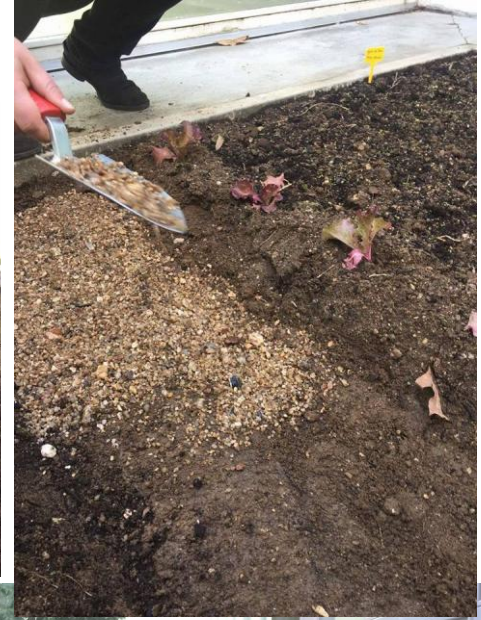
GERAÇÃO DEPOSITRÃO  
DEDDY PAPER  
HORTA BIOLÓGICA  
MONITORIZAÇÃO de ESPAÇOS VERDES  
CAMPANHAS SOBRE ENERGIA  
VISITAS de ESTUDO  
SEPARAÇÃO de RESÍDUOS  
DIA ECO-ESCOLAS

PROFESSORES RESPONSÁVEIS  
EVA LIMA  
PATRÍCIA NUNES  
MANUELA BARROS  
SÓNIA RODRIGUES  
REPRESENTANTE DOS ALUNOS  
DARLO CARREIRO 11º

**ABAE**

**ESCOLA SECUNDÁRIA ALVES MARTINS**

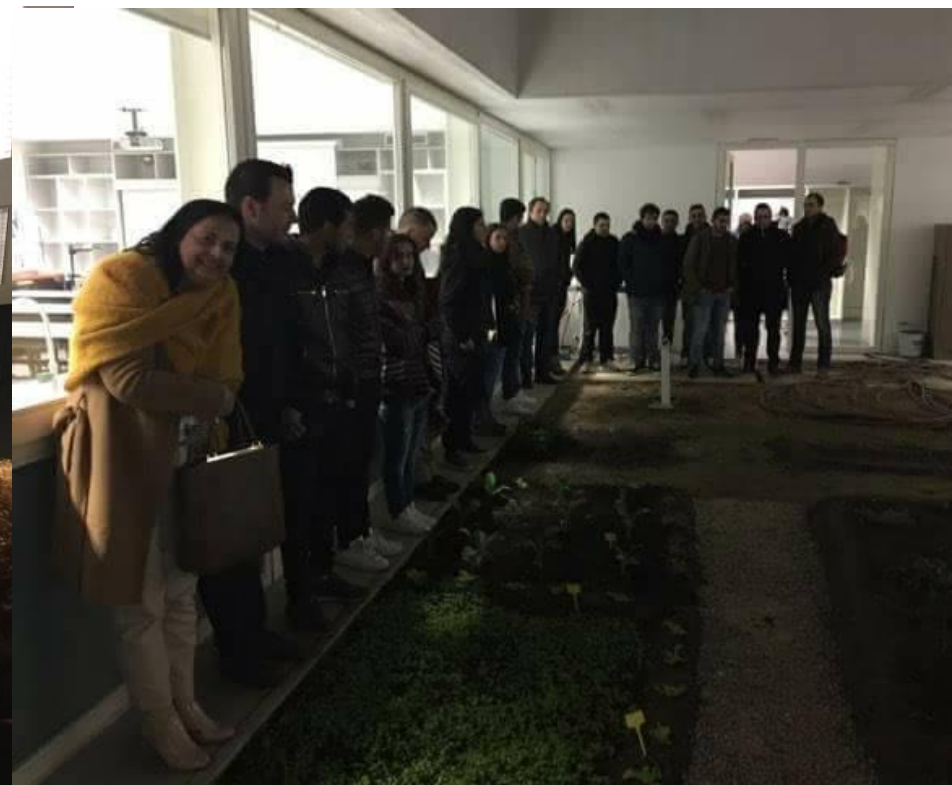
# Horta Biológica (criação de raiz)



# Horta Biológica



# Palestras com a entidade QUERCUS e Câmara Municipal



# Intervenção nos Espaços Exteriores (espaço entre auditório e sala de professores)



Apoiada pela Direção da Escola, Cria Verde e  
Câmara Municipal de Viseu

# Intervenção nos Espaços Exteriores





Depois...



# Intervenção nos Espaços Exteriores



# Envolver a comunidade escolar

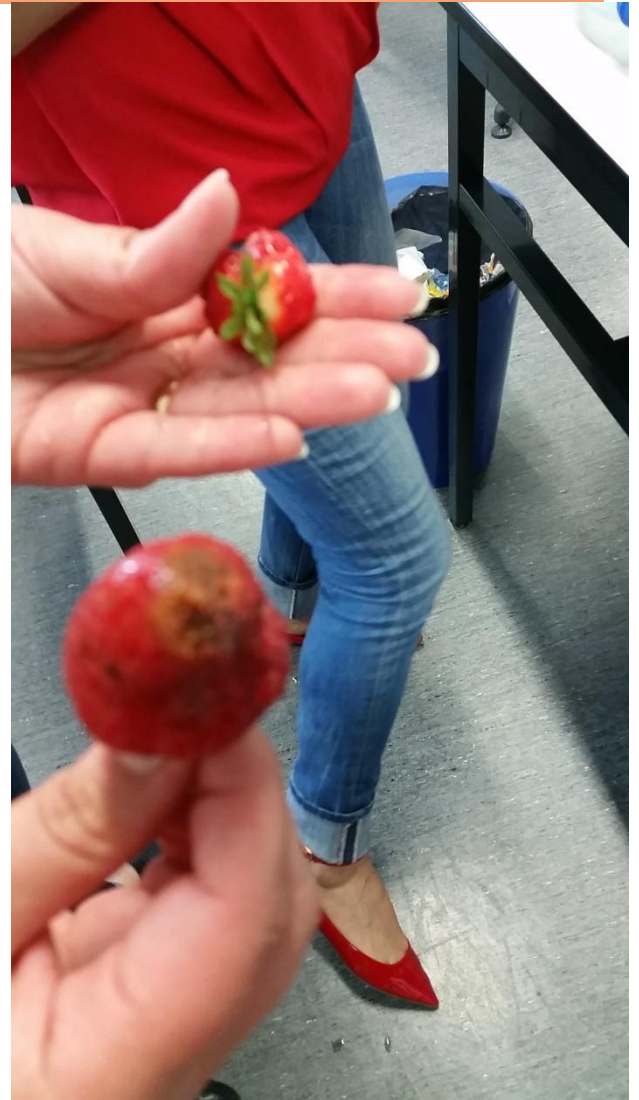
- LIMPAR
- PODAR
- ARRANJAR
- PLANTAR
- DECORAR



# Visitar uma ETAR



# Vender as culturas da Horta



# Conselho Eco-Escolas



# Cartazes de Sensibilização



**Alimentação Saudável**  
Vamos Comer Melhor

Possibilita a formação de um organismo mais saudável.

Ajuda no fornecimento de energia.

Torna o corpo resistente às doenças.

**Leva uma vida MAIS SAUDÁVEL.**

Design: Luis Gomes



**Vamos Juntos Reduzir o Desperdício Alimentar**

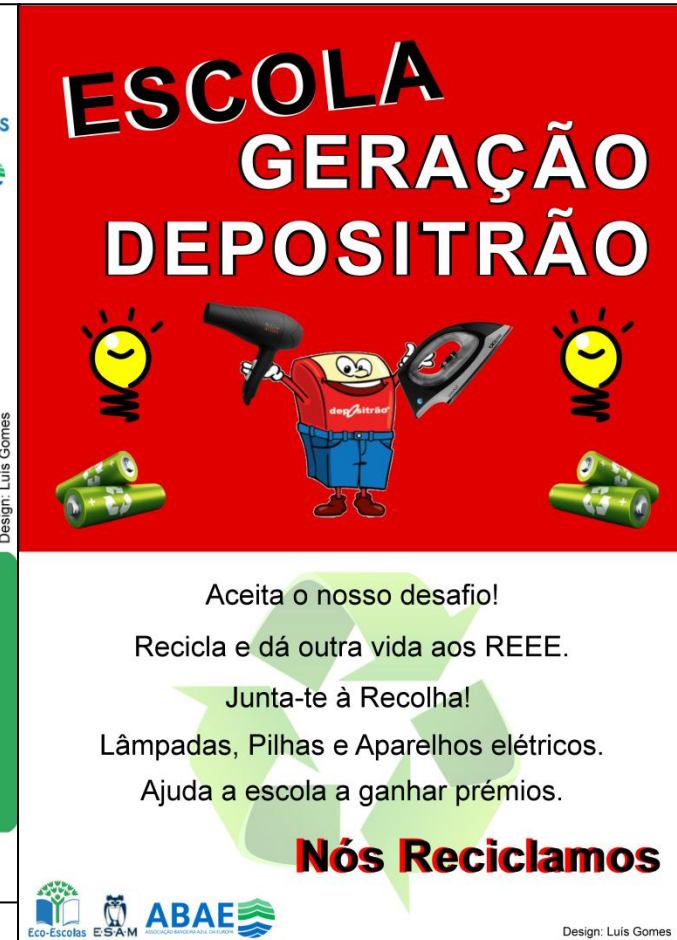


**Segue as dicas:**


- Aceita apenas o que pretendes comer. Pede a quantidade certa para ti.
- Conserva os alimentos de forma adequada.
- Aproveita ao máximo os alimentos.

**Vive mais. Vive melhor.**

Design: Luis Gomes



**ESCOLA GERAÇÃO DEPOSITRÃO**




Aceita o nosso desafio!  
Recicla e dá outra vida aos REEE.

Junta-te à Recolha!  
Lâmpadas, Pilhas e Aparelhos elétricos.  
Ajuda a escola a ganhar prémios.

**Nós Reciclamos**

Design: Luis Gomes



# Panfleto de Sensibilização sobre o tema Água (distribuição realizada no dia do Ambiente)

Tens que saber cuidar bem da água para poderes **CONTINUAR A USUFRUIR DELA NO FUTURO!**

**BOM PARA OS RECURSO HÍDRICOS**



**BOM PARA TODOS NÓS**

Distribuído por:



Eco-Escolas ESAM



facebook.com/ecoescolasesamviseu

Ano letivo 2016/2017

Desing: Luis Gomes

**GOSTAS DE USUFRUIR DE ÁGUA?**

Este folheto gratuito ajudar-te-á a saber mais sobre o tema **ÁGUA**.

## Porque é tão importante preservar a Água?

### Primeiro:

As reservas são limitadas. A água doce está em perigo.

### Segundo:

É um recurso natural indispensável à vida no planeta Terra. É um recurso natural único, escasso e essencial à vida de todos os seres vivos.

### Terceiro:

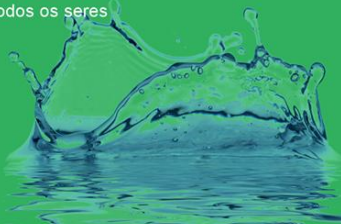
Graças a ela, existe um bom funcionamento dos ecossistemas.

### Quarto:

A evaporação da água doce das principais fontes hídricas é importante na formação de chuvas e da humidade do ar.

A modificação na quantidade de água disponível nos "depósitos" do ciclo da água soma-se a faceta desse elo relacionada com a poluição. A contaminação das águas tem sido grande, daí ser importante o controlo da água que consumimos regularmente.

Se queres continuar a usufruir de água potável, **PRESERVA-A E CUIDA DELA.**



## Como posso preservar e poupar água corretamente?

Boas práticas são fáceis!

**Reutiliza** a água que for possível.

**Elimina** vazamentos que provoquem desperdício.

**Fecha** a torneira quando não for precisa.

**Reduz** o tempo do chuveiro aberto.

**Evita** descargas desnecessárias.



**Sabe mais:** a partir de 1950, o consumo de água, em todo o mundo, triplicou. O consumo médio de água, por habitante aumentou em cerca de 50%. Para cada 1000 litros de água utilizada pelo homem, resultam 10.000 litros de água poluída (ONU, 1993)!

Visita a página da **Agência Portuguesa do Ambiente** e sabe mais sobre a água portuguesa:

[www.apambiente.pt](http://www.apambiente.pt)


Obterás toda a informação que necessitas.



# Campanha + Poupança de Água

**Como poupar Água**  
*Sê amiga da tua Eco-Escola*


Para poupar água não basta corrigir os maus hábitos; é necessário cumprir outras regras fundamentais:



*Enquanto lavas os dentes, fecha a torneira. Assim, pouparás 10 a 30l de água.*

*Não coloques a máquina de lavar loiça a lavar sem estar completamente cheia. Quando a pões a funcionar, a máquina gasta cerca de 25 a 60l de água*

design: Beatriz Cardoso

 [webnode.pt](http://webnode.pt) #ecoeram

**Como poupar Água**  
*Sê amigo da tua Eco-Escola*



Para poupar água não basta corrigir os maus hábitos; é necessário cumprir outras regras fundamentais:

*Se uma torneira estiver a pingar, fecha-a bem; se estiver avariada, conserta-a ou contacta um canalizador.*

*Pouparás cerca de 25l de água por dia*

*Poupa 120l de água: toma banhos de duche e nunca de imersão*

design: Beatriz Cardoso

 [eco-escolas-esam.webnode.pt](http://eco-escolas-esam.webnode.pt) #ecoeram

# Sensibilização para os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (afixados nas portas de sala de aula)

**É FAVOR  
CUIDAR  
DO SOLO**



**OBJETIVOS DE DESENVOLVIMENTO SUSTENTÁVEL**

**OBJETIVO GLOBAL #15**

Proteger, recuperar e promover o uso sustentável dos ecossistemas terrestres, das florestas, combater a desertificação, a degradação da terra e a perda de biodiversidade



**É FAVOR  
OTIMIZAR A  
MOBILIDADE  
SUSTENTÁVEL**



**OBJETIVOS DE DESENVOLVIMENTO SUSTENTÁVEL**

**OBJETIVO GLOBAL #11**

Tornar as cidades e os assentamentos humanos inclusivos, seguros, resilientes e sustentáveis



**É FAVOR  
CONSERVAR  
A ÁGUA**



**OBJETIVOS DE DESENVOLVIMENTO SUSTENTÁVEL**

**OBJETIVO GLOBAL #14**

Conservação e uso sustentável dos oceanos, dos mares e dos recursos marinhos para o desenvolvimento sustentável



**É FAVOR  
EVITAR O  
DESPERDÍCIO  
ALIMENTAR**



**OBJETIVOS DE DESENVOLVIMENTO SUSTENTÁVEL**

**OBJETIVO GLOBAL #12**

Assegurar padrões de produção e de consumo sustentáveis



# Placas de Sensibilização sobre o tema “Energia”

Colocadas no decorrer do 1º Período de 2016/2017 e agora no 2º Período de 2017/2018, causando impacto e alertando a comunidade escolar, como pretendido.



# Recolha de bens para instituições



**o nosso mundo é humano.**  
Organização Não Governamental para o Desenvolvimento

Leva a cabo projetos de assistência, ajuda humanitária, desenvolvimento comunitário e desenvolvimento humano em múltiplos países.

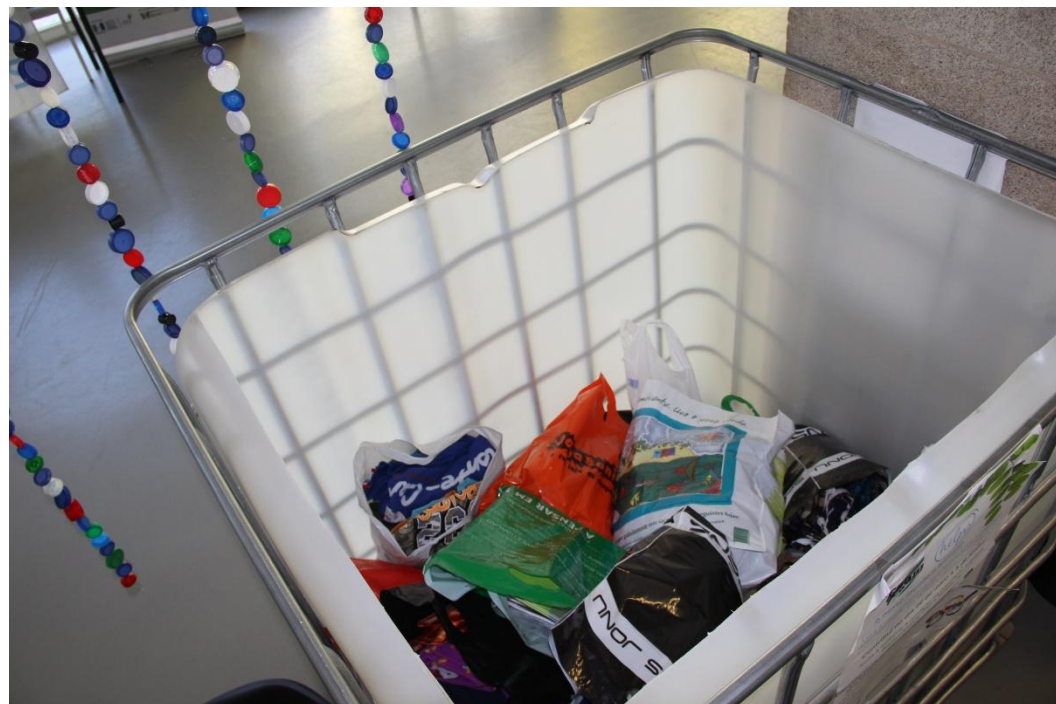
**Contribui do dia 22 de maio a 5 de junho!**

Ajuda a melhorar a condição da população e grupos desfavorecidos, com a doação de:

- Leites em pó, para o projeto PANMI (Programa de Acompanhamento Nutricional Materno-Infantil). São leites em pó específicos da marca Aptamil, normais ou HA, da Etapa 1 (dos 0 aos 6 meses) e da Etapa 2;
- Brinquedos preferencialmente sem pilhas;
- Material escolar;
- Livros infantis/juvenis/de adultos; dicionários e enciclopédias;
- Jogos didáticos/puzzles;
- Roupas e calçados de verão para crianças.



Desing: Luis Gomes



# Painel Eco-Escolas

- Cartazes de divulgação;
- Informações sobre o projeto;
- Ponto Depositário Principal da escola;
- Recolha de tinteiros.



# Dia Eco-Escolas e do Ambiente



Dia  
**Eco-Escolas**  
e do Ambiente  
5 de junho

2  
0  
1  
7

**Eco-Arcada**  
**Eco-Código**  
**Videos e palestras**  
Peddy-paper no Fontelo  
Recolha de bens para instituições  
Convívio e algumas supresas  
E muito mais

Desing: Luis Gomes



- Palestras
- Atividades didáticas
- Exposições
- Peddy-Paper entre as Eco-Escolas do concelho de Viseu
- Eco-Arcada (Eco-mostra)



Dia  
**Eco-Escolas**  
e do Ambiente  
5 de junho

2  
0  
1  
7

**Esam**  
**eco**  
escolas

Desing: Luis Gomes

Programação divulgada brevemente



# Dia Eco-Escolas e do Ambiente



# Dia Eco-Escolas



Parceria com APCOR





# Atividades com outras Eco-Escolas da região



- Eco-Escola – Escola Básica 2,3 do Viso (Viseu)
- Eco-Escola – Escola Básica 2,3 de Mundão



# Cartazes sobre Energia feitos pelo Clube Eco-Escolas

### Utilização da energia no dia-a-dia

Como já sabes, utiliza-la para jogar, estudar, comer, tomar banho entre outras coisas. O que não deves saber são as formas como a podes poupar-la de forma a diminuir o gasto energético diário.

A energia elétrica está sempre presente no nosso quotidiano quando queremos comunicar, na obtenção de novas informações e em tantas outras ações.

Mas não sempre essa energia é utilizada de maneira correta, pois há um consumo excessivo que pode ser evitado quando diminuirmos o uso de aparelhos que nem sempre são necessários em simples ocasiões.

Necessitamos bastante da energia Com a falta desta, várias empresas que a utilizam constantemente teriam grandes prejuízos. Relacionando a economia com esta fonte estamos em perigo, pois estamos acostumados a usá-la em grande quantidade a fim de produzirmos produtos para a nossa sobrevivência.

Como reduzir o consumo de energia elétrica?

- Sempre que possível utiliza luz natural do sol.
- Compra produtos com selo de baixo valor de consumo energético.
- Apaga a luz quando não estás no local.
- Troca as lâmpadas por outras mais económicas.

### ESCOLA GERAÇÃO DEPOSITÁRIO


Acaba o PRINCO desafio! Recicla e dá o teu voto aos REEE. Junta-te à Reciclação! Lâmpadas, Pilhas e Aparelhos eletrónicos. Ajuda a manter o planeta limpo.

**Nós Reciclamos**

ABAE


## Energia e Sustentabilidade

### Projeto Eco-Escolas ESAM





Eco-Escolas está presente na nossa escola. O projeto está vocacionado para a educação ambiental, para a sustentabilidade e para a cidadania. Fazes parte da primeira Eco-Escola Secundária do Concelho de Viseu a aderir!

#### Onde utilizas energia ?



- Aquecer água;
- Ver televisão;
- Jogar computador;
- Ir para o trabalho;
- Acender luzes acesas;
- Ligar eletrodomésticos;
- ...

**DÁ VIDA À TUA ENERGIA**



## Combustíveis Fósseis Primeiro

Os combustíveis fósseis são formados por um processo de decomposição que leva milhares de anos. Por este motivo, é necessária uma escala de tempo geológica para esses combustíveis continuarem a ser formados pela natureza.

O carvão, os derivados do petróleo (tais como a gasolina, o diesel, o gás de cozinha) e ainda, o gás natural, são os combustíveis fósseis mais utilizados e mais conhecidos.

Um grande problema desses combustíveis é o facto de serem finitos, o que faz com que a dependência energética a partir deles seja um problema quando esses recursos acabarem. Por isso o interesse em energias renováveis é crescente. Outro problema é a produção de gases que produzem o efeito estufa com a queima de combustíveis.




■ **Curiosidade** ■ Registos históricos da utilização do petróleo remontam a 4000 a.C. devido a afloramentos frequentes no Médio Oriente. No início da era cristã, os árabes davam ao petróleo fins bélicos e de iluminação.

**VIVEMOS UMA GRANDE DEPENDÊNCIA EXTERNA**





## Importância da Energia Elétrica

A eletricidade tornou-se a principal fonte de luz, calor e força utilizada no mundo moderno. Atividades simples como ver televisão ou navegar na internet são possíveis porque esta energia chega até tua casa.



Obtida a partir de vários tipos de energia, a eletricidade é transportada e chega aos consumidores no mundo inteiro por meio de sistemas elétricos complexos, compostos por quatro etapas: geração, transmissão, distribuição e consumo.

**VALORIZA A TUA ENERGIA**



## Investimento na Energia Eólica

### Campanha sobre Energia



O aproveitamento dos ventos para geração de energia elétrica tem sido um grande aposta de vários países. Grande parte dos problemas ecológicos podem ser minimizados por esta fonte alternativa, elaborando-se cenários energéticos ecologicamente melhores.

O benefício mais importante para o meio ambiente do investimento na eólica é a não emissão de dióxido de carbono para a atmosfera.



**Fatores que impulsionam a energia eólica:**

- Reduz a dependência de combustíveis fósseis.
- Pouco espaço ocupado e sendo possível a continuidade de atividades entre os aerogeradores.
- É um indústria em grande ascensão e com bom potencial, apesar do seu impacto sobre a fauna.

■ **Curiosidade:** O distrito de Viseu abrange o maior investimento a nível nacional em torno desta fonte renovável.

**ALGO QUE NÃO ACABA**



## Importância da iluminação pública nas cidades

### Campanha sobre Energia



Traz segurança no tráfego. Ajuda a preservar o património. Embeleza as áreas urbanas. Orienta percursos e aproveita melhor as áreas de lazer.

A melhoria da qualidade dos sistemas de iluminação pública traduz-se em melhorar a imagem da cidade, contribuindo assim para o desenvolvimento social e económico da população.



A iluminação pública pode ser uma fonte de poluição luminosa. Ela é uma das principais causas do ofuscamento do céu noturno e impedimento da prática astronómica. Além disso, pode ter consequências para a saúde humana, com a atração de insetos que propagam doenças.

**Problemas da iluminação pública em muitas cidades:**

- As lâmpadas que iluminam estradas e espaços públicos estarem acesas quando o sol já nasceu;
- Não existir sistemas sustentáveis de energia de forma a iluminar os locais a baixíssimo ou nenhum custo.


**COMO ESTÁ A ILUMINAÇÃO NA TUA CIDADE?**



## Utilização da energia no dia-a-dia

Como já sabes, utiliza-la para jogar, estudar, comer, tomar banho entre outras coisas. O que não deves saber são as formas como a podes poupar-la de forma a diminuir o gasto energético diário.

A energia elétrica está sempre presente no nosso quotidiano quando queremos comunicar, na obtenção de novas informações e em tantas outras ações.





Mas nem sempre essa energia é utilizada de maneira correta, pois há um consumo excessivo que pode ser evitado quando diminuirmos o uso de aparelhos que nem sempre são necessários em simples ocasiões.

Necessitamos bastante da energia Com a falta desta, várias empresas que a utilizam constantemente teriam grandes prejuízos. Relacionando a economia com esta fonte estamos em perigo, pois estamos acostumados a usá-la em grande quantidade a fim de produzirmos produtos para a nossa sobrevivência.

Como reduzir o consumo da energia elétrica?

- Sempre que possível utiliza luz natural do sol.
- Compra produtos com selo de baixo valor de consumo energético.
- Apaga a luz quando não estás no local.
- Troca as lâmpadas por outras mais económicas.

**PELA REDUÇÃO DO CONSUMO**



# Caminhada Eco-Escolas



# Plantação de Árvores



# Página de Facebook Eco-Escolas ESAM

[www.facebook.com/ecoeram](http://www.facebook.com/ecoeram)

Site Eco-Escolas da escola

[eco-escolas-esam.webnode.pt](http://eco-escolas-esam.webnode.pt)