

ECO TRILHOS – A viagem pela natureza

Experiência Sensorial, Consciência Ambiental e Bem-Estar

Projeto Eco-Escolas | Escola Profissional Agrícola

Local da atividade

- percurso pedestre em meio natural e agrícola, preferencialmente em:
- trilhos ecológicos da escola;
- zonas agrícolas da escola;
- áreas florestais, ribeiras ou ecossistemas próximos;
- espaços de biodiversidade e observação ambiental.

Objetivos da atividade

- contacto direto com ecossistemas locais;
- valorização da biodiversidade;
- desenvolvimento da consciência ambiental;
- redução do stress e promoção do bem-estar físico e emocional;
- desenvolvimento da observação sensorial e crítica do meio;
- identificação de impactos humanos no ambiente;
- compreensão da relação entre agricultura, natureza e sustentabilidade;
- incentivo à educação ambiental ativa e experiencial.

Desenvolvimento da atividade

A atividade decorre em percurso ao ar livre, organizado em várias etapas sensoriais:

1. Preparação inicial

Explicação dos objetivos da atividade;

Regras de segurança e respeito pela natureza;

Distribuição da ficha de exploração sensorial e ambiental.

2. Percurso Eco Trilhos

Durante o percurso, os alunos realizam uma observação ativa da natureza através de quatro dimensões sensoriais:

Paisagem sonora: identificação de sons naturais e humanos;

Memória dos aromas: reconhecimento de cheiros do ambiente;

Contacto sensorial: exploração de texturas e sensações físicas;

Observação ecológica: identificação de biodiversidade e impactos ambientais.

3. Registo da experiência (preenchimento da ficha durante o percurso)

Ao longo do trilho, os alunos vão preenchendo a ficha de exploração sensorial e ambiental, registando:

- elementos observados na natureza;
- sons, cheiros e sensações percecionadas;
- sinais de biodiversidade e de intervenção humana;
- reflexão sobre o equilíbrio do ecossistema;
- autoavaliação do seu nível de bem-estar durante a atividade.

4. Partilha final

Discussão em grupo sobre as observações realizadas;

Comparação de perceções sensoriais entre os alunos;

Identificação de boas práticas ambientais observadas no percurso.

Materiais

- Ficha de exploração sensorial e ambiental;
- Lápis/caneta;
- Prancheta ou suporte rígido para escrita;
- Roupa e calçado adequado ao terreno;
- Garrafa de água;
- Opcional: máquina fotográfica ou telemóvel para registo visual.

Metodologia

A atividade baseia-se numa abordagem:

experiencial e sensorial, centrada no contacto direto com a natureza;

participativa e ativa, com envolvimento dos alunos no percurso;

reflexiva, promovendo pensamento crítico sobre sustentabilidade;

colaborativa, através da partilha de observações em grupo.

Reflexão final

No final da atividade Eco Trilhos, os alunos refletiram sobre a experiência vivida, reconhecendo a importância do contacto direto com a natureza para o desenvolvimento da consciência ambiental e do bem-estar pessoal. Ao longo do percurso, a observação sensorial permitiu uma maior atenção aos sons, cheiros, texturas e elementos vivos do ecossistema, promovendo uma ligação mais profunda e consciente com o meio natural. Esta experiência contribuiu para a compreensão da biodiversidade local e para a identificação de sinais de equilíbrio ou desequilíbrio ambiental, nomeadamente através da presença de espécies, de práticas agrícolas e de eventuais impactos humanos.

Os alunos desenvolveram uma atitude mais responsável e sustentável, reconhecendo o papel de cada indivíduo na preservação dos ecossistemas e na proteção do ambiente. Para além da dimensão ambiental, a atividade favoreceu também o bem-estar físico e emocional, ao proporcionar momentos de tranquilidade, atenção plena e redução do stress em contacto com a natureza. Assim, esta experiência reforçou a ligação entre agricultura, ambiente e sustentabilidade, promovendo cidadãos mais conscientes, participativos e sensíveis às questões ecológicas.