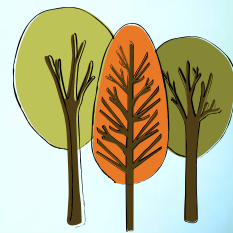


# EHT **S**USTENTABILIDADE



REVISTA Nº1 : VII ENCONTRO AMBIENTAL

## 22 de maio Dia Verde

Dia Internacional da Biodiversidade



TURISMO DE  
**PORTUGAL**



escola de  
**Setúbal**

**12 ESCOLAS : 1 PLANETA**

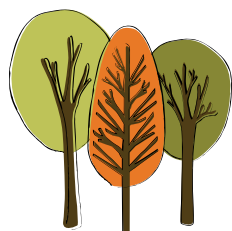


## CONTEÚDO

---



- 03 BOAS-VINDAS - HELENA LUCAS, DIRETORA DA EHTS
- 04 O DIA VERDE - ANA PAULA PAIS, DIRETORA COORDENADORA DO DEPARTAMENTO DE FORMAÇÃO
- 05 VII ENCONTRO AMBIENTAL - ELISABETE MENDES, DIRETORA DO DEPARTAMENTO DE GESTÃO PEDAGÓGICA E INOVAÇÃO
- 06 ESCOLA DE SETÚBAL
- 09 ESCOLA DE VIANA DO CASTELO
- 12 ESCOLA DO PORTO
- 15 ESCOLA DE DOURO-LAMEGO
- 18 ESCOLA DE COIMBRA
- 21 ESCOLA DO OESTE
- 24 ESCOLA DE PORTALEGRE
- 27 ESCOLA DE LISBOA
- 30 ESCOLA DO ESTORIL
- 33 ESCOLA DE PORTIMÃO
- 36 ESCOLA DO ALGARVE
- 39 ESCOLA DE VILA REAL DE STº ANTÓNIO
- 42 VAMOS JOGAR - ODS
- 44 CÓDIGO DE ÉTICA MUNDIAL PARA O TURISMO
- 45 MENSAGEM FINAL - BERNARDO COSTA RAMOS, COORDENADOR DO PROJETO ECO-ESCOLAS DA EHTSETÚBAL



22 DE MAIO

# VII Encontro Ambiental

SETÚBAL



escola de  
Setúbal

@Pedra da Anicha a 15min da Escola de Hotelaria e Turismo de Setúbal

## Bem-vindos!

Caros colegas,

A Escola de Hotelaria e Turismo de Setúbal acolhe, este ano, o VII Encontro Ambiental das Escolas do Turismo de Portugal (o Dia Verde), não na mesma data, nem nas mesmas circunstâncias, mas num contexto novo de distanciamento social que nos levou a inovar e a pensar num Encontro Ambiental virtual ... solução sustentável.

O Dia Verde é, por excelência, o momento de partilha entre as escolas, de boas práticas em matéria de sustentabilidade. Muitos têm sido os projetos, temáticas e áreas de intervenção identificadas e trabalhadas pelas 12 escolas, destacando-se entre muitos outros, os projetos Eco-Escolas e o “Educar para a responsabilidade”.

No âmbito da educação para os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável, as Escolas têm vindo a realizar alterações na sua organização escolar, a incluir temáticas de sustentabilidade e responsabilidade social e ambiental nas práticas escolares e em planos curriculares, fomentando e dinamizando ações que envolvem os alunos, a comunidade escolar e local, bem como parceiros do setor do turismo.

Acima de tudo, ações que pretendem contribuir e reforçar o papel da escola na formação dos alunos, promovendo o desenvolvimento de competências de sustentabilidade e alterando a maneira como os alunos pensam e agem.

De realçar que estão cada vez mais presentes, nas nossas ações pedagógicas, os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável. Prática constante nas temáticas e objetivos de aprendizagem das Escolas, os ODS permitem estimular o desenvolvimento de atividades inovadoras e orientar o pensamento para o futuro, levando os alunos a participarem ativamente na construção de sociedades mais sustentáveis.

Para finalizar, partilho este texto que refere o peso da educação no desenvolvimento sustentável.

*[...] Agora, mais do que nunca, a educação tem a responsabilidade de se alinhar com os desafios e aspirações do século XXI, e promover os tipos certos de valores e habilidades que irão permitir um crescimento sustentável e inclusivo, e uma convivência pacífica “.*

Irina Bokova, Ex-Diretora-Geral da UNESCO

Bom Encontro Ambiental!

**HELENA LUCAS**

22 DE MAIO

# VII Encontro Ambiental

SETÚBAL

## O nosso Dia Verde

O Dia Verde das Escolas de Hotelaria e Turismo, tem como objetivo principal partilhar as boas práticas de Educação Ambiental desenvolvidas ao longo de cada ano letivo, por cada uma das nossas 12 Escolas.

Educar para uma cidadania ativa e responsável focada na sustentabilidade ambiental e social e geradora de comportamentos transformativos nas nossas comunidades escolares é essencial para concretizarmos o grande objetivo estratégico que definimos para o nosso país - desenvolver um turismo regenerativo, centrado nas pessoas, que garanta a preservação da nossa cultura e tradições, e que, acima de tudo, seja um agente de preservação da paisagem, do território e deste planeta em que todos queremos continuar a habitar.

Este ano a Escola de Setúbal teve o grande desafio de organizar este evento num contexto totalmente diferente, em que estamos longe uns dos outros, confinados nas nossas casas, sem poder sentir a alegria do encontro, da proximidade.

De uma forma inovadora e criativa conseguiu promover um trabalho colaborativo fantástico, envolvendo as 12 escolas na construção desta revista **EHTSustentabilidade** que marcará uma nova etapa nos projetos de sustentabilidade da nossa rede de escolas.

Nestes tempos inseguros, que evidenciam a fragilidade da vida, percebemos, talvez mais do que nunca, a necessidade de agir, de fazer mais e melhor pela regeneração do nosso planeta.

Este é também o desafio do tema escolhido este ano para celebrar o dia internacional da biodiversidade “as nossas soluções estão na natureza”, que nos transporta para necessidade urgente de procurar o que é essencial, de nos libertarmos dos excessos, de diminuir os nossos consumos, de privilegiar o que é natural, simples, genuíno.

Termino com um agradecimento pelo fantástico trabalho de equipa e dando os parabéns à Escola de Setúbal pela ousadia na concretização deste projeto.

**ANA PAULA PAIS**

22 DE MAIO

# VII Encontro Ambiental

SETÚBAL



## "É tempo de valorizarmos o esforço e a dedicação de todos"

É com enorme satisfação que me junto a tod@s os colegas que fazem acontecer o VII Encontro Ambiental das Escolas de Hotelaria e Turismo, num registo diferente mas com o mesmo espírito de colaboração e de partilha que sempre pautou este evento!

Ao longo dos últimos 7 anos, os Encontros Ambientais passaram a fazer parte da Agenda das nossas escolas e, o número de participantes, de projetos e de atividades, têm vindo a marcar simbolicamente o momento em que a comunidade escolar, com especial destaque para os Alunos, pode demonstrar uma parte do muito que cada escola realiza ao longo do ano, em matéria de sustentabilidade ambiental e social.

É tempo de partilhar as boas práticas de cada escola e de todos vivenciarmos as experiências e o contributo de cada um e de todos para a promoção da cidadania ativa e solidária, assente nos objetivos de desenvolvimento sustentável da Organização das Nações Unidas.

É tempo de valorizarmos o esforço e a dedicação de todos aqueles que, ao longo de um ano, dedicaram cerca de 4 700 horas de atividade, contribuindo para a dinamização de 2 745 ações, apoiando 64 entidades.

É tempo de valorizar o impacto social e ambiental dos projetos e das atividades dinamizados por todos, permitindo-nos concluir, sem qualquer dúvida, que para além de excelentes profissionais, é também função das escolas contribuir para formar excelentes cidadãos, com consciência social e coletiva, contribuindo para um melhor Turismo e uma melhor Sociedade.

Parabéns à escola de Setúbal pela organização desta iniciativa e, ainda por cima, neste formato tão desafiante! Por último e, como habitualmente, cabe-me o papel de passar o Testemunho à escola que para o próximo ano terá a responsabilidade e o gosto de organizar o VIII Encontro, e essa Escola é...ESTORIL.

**ELISABETE MENDES**



DICA #1 : SETÚBAL

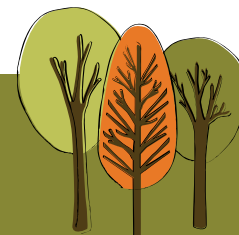
---

**"A ECOLOGIA DEVE  
ESTAR INSCRITA NO ADN  
DE TUDO O QUE  
FAZEMOS DIARIAMENTE  
E AINDA NÃO ENTROU  
NOS COSTUMES."**

Yann Arthus Bertrand

---

Ao reciclar uma tonelada de papel está-se a poupar o abate de 15 a 20 árvores, 2000 litros de água e a diminuir a poluição.



# SETÚBAL

**4 EDUCAÇÃO DE QUALIDADE**  
 GARANTIR O ACESSO À EDUCAÇÃO INCLUSIVA, DE QUALIDADE E EQUITATIVA, E PROMOVER OPORTUNIDADES DE APRENDIZAGEM AO LONGO DA VIDA PARA TODOS



## ▼ Pepinos do mar

Projeto Newcumber - Pepinos do Mar

**12 PRODUÇÃO E CONSUMO SUSTENTÁVEIS**  
 GARANTIR PADRÕES DE CONSUMO E DE PRODUÇÃO SUSTENTÁVEIS

No âmbito do módulo de Desenvolvimento de Produtos Gastronómicos do curso de Gestão e Produção de Cozinha, os nossos alunos e a Chef Joana Duarte aceitaram o desafio lançado pela Faculdade de Ciências da Universidade de Lisboa de criarem valor gastronómico aos Pepinos do Mar.



## ▲ Cogumelos

**2 SEGURANÇA ALIMENTAR**  
 ENFORÇAR A POLÍCIA, ALCANÇAR A SEGURANÇA ALIMENTAR, MELHORAR A NUTRIÇÃO E PROMOVER A AGRICULTURA SUSTENTÁVEL

Os nossos alunos passaram um dia, na Serra da Arrábida, a recolherem vários tipos de cogumelos. Uma aula de campo que depois se converteu num jantar único com a matéria-prima recolhida. Orientação do chef Valdir Lubave. Desta experiência surgiu a inspiração para a 2ª Masterclass, 11 maio, sobre a micologia de Primavera.

Há imensas pessoas que devido ao COVID-19 perderam empregos, estão com dificuldades financeiras, não podem sair de casa porque são pacientes de risco. E por isso, começou-se a colocar à porta ou a ir entregar caixas solidárias. Com base nessas caixas, a turma de 2º ano TCP da Escola de Hotelaria e Turismo de Setúbal no âmbito da disciplina de Cozinha Quente, decidiu fazer um menu com alimentos acessíveis que são comuns nas caixas solidárias para que toda a gente possa usufruir de uma boa refeição simples!



## ▼ Caminhadas no Parque Natural da Arrábida

**15 PROTEÇÃO E VIDA TERRESTRE**  
 PROTEGER, RESTAURAR E PROMOVER OS ECOSISTEMAS TERRESTRES, MARÍTIMOS E AQUÁTICOS, AS ÁREAS DE PROTEÇÃO AMBIENTAL E A BIODIVERSIDADE TERRESTRE



**• Menu •**

~ Entrada ~  
 Sopa de Feijão

~ Prato Principal ~  
 Esparguete de atum

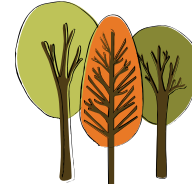
## ▲ Caixas solidárias

COVID-19  
 Inspirados nas caixas solidárias que estão a dar apoio à comunidade, a turma de 2.º ano de Técnicas de Cozinha e Pastelaria elaborou menus simples e deliciosos para inspirarem a prática de cada um.





# Mobilidade um passo de cada vez



A mobilidade sustentável foi a nossa “bandeira” para este ano letivo e irá ser para o ano também. Evitar o uso de transportes poluentes, motivar para o uso de meios elétricos, rotas e trilhos pedestres, bicicleta, visando sempre a melhoria das condições de deslocação, a diminuição dos impactes no ambiente e o aumento da qualidade de vida dos nossos alunos e restante comunidade.

Para isso criámos a iniciativa “Move-te” que, aos poucos tem vindo a dar os seus resultados. Realizámos iniciativas com o uso da bicicleta, bem como caminhadas em determinados pontos do nosso Parque Natural. Para além disso, queremos criar laços com construtores de veículos elétricos para assim demonstrarmos os benefícios dos mesmos à nossa comunidade.



## Turismo Sustentável

**POR UM TURISMO SUSTENTÁVEL**  
EFICIÊNCIA ENERGÉTICA NO SETOR HOTELAR

### Hotelaria

tem como objetivo a promoção de medidas que visam melhorar a eficiência no consumo



Garantido acesso a fontes de energia limpa, sustentável e moderna para todos



### Selo Verde

*Em bom ambiente!*

certificado de qualidade que estimula e reconhece boas práticas ambientais promovidas em Setúbal .



CONSERVAR E USAR DE FORMA SUSTENTÁVEL OS OCEANOS, MARES E OS RECURSOS MARÍTIMOS PARA O DESENVOLVIMENTO SUSTENTÁVEL

Sado Challenge  
Desafio da turma de TAL para receber os novos colegas.  
Aprendizagem técnica, prática de inglês e criação de laços foram os grandes objetivos desta atividade.



TURISMO DE PORTUGAL escola de Setúbal

Skills Grow





DICA #2 : VIANA DO CASTELO

---

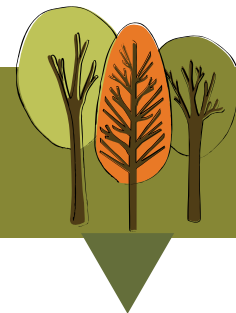
**“UMA SOCIEDADE DEFINE-SE  
NÃO SÓ PELO QUE CRIA,  
MAS PELO QUE SE NEGA A  
DESTRUIR”**

John C. Sawhill

---

“A produção de papel reciclado permite poupar água necessária na produção de papel e diminuir o corte de árvores, contribuindo assim para uma floresta sustentável”.

# VIANA DO CASTELO



## ▼ OUTUBRO ROSA

Os nossos alunos associaram-se a esta causa, e para isso deslocaram-se ao Hospital de Dia da Unidade Local de Saúde do Alto Minho, levando rosas, balões e mensagens de apoio, procurando sensibilizar a comunidade em geral para esta temática.



## ▼ Grupo Musical Popular

No âmbito do desenvolvimento do Projeto Integrador da Escola – Património de Viana do Castelo – que visa valorizar, preservar e promover o nosso património cultural, assim como desenvolver competências de cidadania nos nossos jovens, foi criado o Grupo Musical Popular da EHTVC. Neste sentido, os alunos do 1º ano da turma de Técnicas de Cozinha e Pastelaria foram cantar as Janeiras ao Lar de São Tiago, levando um pouco de alegria e animação aos seus utentes.

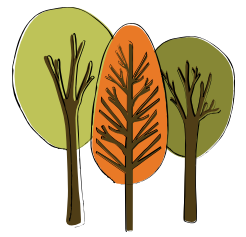
## ▼ A EHTVC também mete o nariz...

Todos os dias nos movem os sorrisos das crianças e ao ajudar este projeto, não só libertamos a melhor criança em cada um de nós, como apoiamos a causa da Operação Nariz Vermelho.



**Artigo 3º** O Turismo, fator de desenvolvimento sustentável.  
Código de Ética Mundial para o Turismo

# "Papel por Alimentos"



A Campanha "Papel por Alimentos" é uma ação promovida pela Federação Portuguesa dos Bancos Alimentares, com contornos ambientais e de solidariedade: todo o papel recolhido é convertido em produtos alimentares a distribuir pelos mais carenciados.

O papel que é recolhido é entregue ao Banco Alimentar Contra a Fome, que entrega a empresas certificadas de recolha e tratamento de resíduos, e estas por sua vez fornecem produtos alimentares básicos.

A Campanha "Papel por Alimentos" integra-se num ideal mais vasto de sensibilização para a importância do papel de cada pessoa na sociedade e no mundo e para a possibilidade de recuperar e reutilizar coisas que parecem não ter valor.

Incentivando o voluntariado, envolvendo Instituições que diariamente se abastecem nos Bancos Alimentares, dando-lhes oportunidade de terem um papel ativo no seu processo de abastecimento: entregam papel no Banco Alimentar ao recolherem alimentos.

A EHTVC associou-se a esta causa através da Casa Vicentina de Perre, uma Instituição de cariz social, sem fins lucrativos, tem como missão promover a igualdade e a justiça social, identificando e apoiando famílias carenciadas. Esta iniciativa de cariz solidário tem como principal objetivo ajudar na luta contra fome, contribuindo, simultaneamente, para a proteção da natureza.



ERADICAR A FOME, ALCANÇAR A SEGURANÇA ALIMENTAR, MELHORAR A NUTRIÇÃO E PROMOVER A AGRICULTURA SUSTENTÁVEL



GARANTIR O ACESSO À SAÚDE DE QUALIDADE E PROMOVER O BEM-ESTAR PARA TODOS, EM TODAS AS IDADES



AJUDAR MEIOAMBIENTES PARA COMBATER AS ALTERAÇÕES CLIMÁTICAS E OS SEUS IMPACTOS



PROTEGER, RESTAURAR E PROMOVER OS ECOSISTEMAS TERRESTRES, AGRÍCOLAS E AQUÍCOLAS, COMBATER AS ALTERAÇÕES CLIMÁTICAS E A ACIDIFICAÇÃO DO OCEANO



DICA #3 : PORTO

---

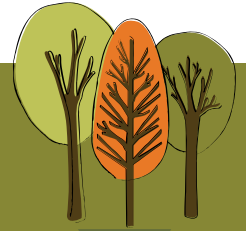
**"SALVAR O  
PLANETA:  
É AGORA OU  
AGORA"**

**GREENPEACE**

---

O futuro do nosso planeta está nas nossas mãos e não há tempo a perder. Agir é um compromisso para todos, que ninguém pode recusar. A diferença no amanhã, faz-se com a formação que hoje realizamos.

# PORTO



## ▼ Sonhos de Natal

No Natal a Fundação Make a Wish Portugal contou com o Projeto Sonhos de Natal, uma parceria com as escolas, que as desafiou a vender e posteriormente decorar um local da Escola com as Estrelas Make a Wish. Cada estrelinha teve o valor de 1€ e todo o dinheiro angariado reverteu para a realização dos sonhos de crianças gravemente doentes que a Fundação apoia.

A EHTPorto aceitou o desafio e com a ajuda de todos, vendemos 500 Estrelinhas, tornarmos o corredor principal mais alegre e ajudamos a realizar os sonhos de quem realmente precisa!

## ▼ Língua Gestual Portuguesa

Dia 15 de novembro, Dia Nacional da Língua Gestual Portuguesa, foi realizada uma acção de sensibilização sobre o tema, com uma convidada Surda que partilhou com os nossos alunos algumas das suas experiências de vida e curiosidades sobre a sua Língua.



## ▼ Reciclar para um Mundo Melhor!

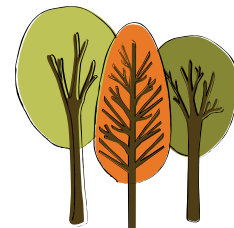
Ação flash de sensibilização sobre o tema da reciclagem em parceria com profissionais da LIPOR, com o objetivo de sensibilizar e consciencializar os alunos para a necessidade de reciclar, recordando que estão disponíveis ecopontos em todos os corredores e salas, esclarecendo todas as dúvidas referentes ao tema.



## ▼ Turismo para Todos!

Em parceria com a APPACDM do Porto, a Escola de Hotelaria e Turismo do Porto realizou uma formação durante 3 meses, de Restaurante / Cafeteria com currículo adaptado e contou com a participação de 9 utentes com diferentes características que provaram que ser diferente é só um pormenor.





# EHT Porto no apoio ao combate ao COVID - 19

A Escola de Hotelaria e Turismo do Porto associou-se à instituição Saber Compreender que integra os Núcleos de Planeamento e Intervenção Sem-Abrigo (NPISA) do Porto, com o intuito de darem resposta às necessidades dos mais desfavorecidos no concelho do Porto, concelho este que tem um dos maiores números de casos confirmados de COVID-19 em Portugal.

Uma vez que a atual situação de pandemia aumentou de forma significativa o índice de vulnerabilidade das pessoas e famílias mais desfavorecidas, a Saber Compreender e a Escola de Hotelaria e Turismo do Porto desenvolveram esta parceria, com o apoio institucional da Câmara Municipal do Porto.

Neste projeto conjunto que consiste na produção e distribuição de cerca de 150 refeições, três vezes por semana, a Saber Compreender é responsável pela recolha e distribuição das refeições, enquanto a produção e acondicionamento das refeições fica a cargo da Escola de Hotelaria e Turismo do Porto. As refeições indicadas estão a ser, inicialmente, distribuídas pelas zonas do Cerco do Porto, Pasteleira Nova/ Pinheiro Torres, Francos e Sé, porém esta cobertura poderá ser alargada a outras zonas mediante indicações ou pedidos de apoio.

Ambas as instituições reforçam desta forma os seus esforços já em curso no combate e prevenção da COVID 19, fazendo assim a diferença na vida de alguém!



**ERRADICAR A FOME, ALCANÇAR A SEGURANÇA ALIMENTAR, MELHORAR A NUTRIÇÃO E PROMOVER A AGRICULTURA SUSTENTÁVEL**



**GARANTIR O ACESSO À SAÚDE DE QUALIDADE E PROMOVER O BEM-ESTAR PARA TODOS, EM TODAS AS IDADES**



1. CONTRIBUIÇÃO DO TURISMO PARA O ENTENDIMENTO E RESPEITO MÚTUO ENTRE HOMENS E SOCIEDADES.



DICA #4 : DOURO-LAMEGO

---

# # I WAS HERE

---

Ao longo de 9 anos de projeto Eco-Escolas já conseguimos reciclar Plástico que serviria para construir o pavimento do tabuleiro da ponte que liga Lamego a Peso da Régua e papel que daria para forrar as paredes exteriores de um prédio de 4 andares!!!!

# DOURO-LAMEGO



## ▼ Quem somos?

A **Escola de Hotelaria e Turismo do Douro-Lamego** participa neste Projeto há 9 anos, com 9 Bandeiras Verdes, Certificado de Excelência, Selo de Excelência de Escola Saudável e Escola Solidária. Todos os anos conseguimos dinamizar e sensibilizar a comunidade escolar, local e nacional para o Desenvolvimento Sustentável. Por esse motivo convidamo-vos a visitar virtualmente a nossa escola neste link: <https://m.veer.tv/experiences/IMPTjpxXcJgBDeIYoYYf9NXULo>.

## ▼ Levantamento das espécies arbóreas

Em colaboração com o Município de Lamego foi levado a cabo o levantamento das espécies arbóreas do recinto escolar pavimentado. Numa segunda fase será elaborado o levantamento do espaço referente à zona da Mata Nossa Senhora dos Remédios, na qual a escola está inserida.



## ▼ Algumas atividades

- recolha de eletrodomésticos e elétricos;
- recolha de rolhas;
- recolha de roupa;
- recolha de pilhas;
- recolha de tampinhas;
- participação em campanhas de Desenvolvimento Sustentável;
- Limpeza de rios, matas e serras;
- reorganização dos espaços exteriores da escola;
- Dinamização de concursos;
- Escola Madrinha;
- Horta Biológica;
- Eco-Código;
- Azeites Aromatizados;
- Cocktails Biológicos;
- Almoços temáticos: Sustentabilidade.
- 

## ▼ We are here since 2011/2012

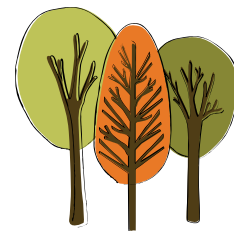


É com muita alegria e satisfação que vejo que o desafio proposto pela "minha" Escola no ano letivo de 2011/2012 se transformou num Projeto de âmbito nacional permitindo que o Turismo de Portugal esteja mais uma vez na vanguarda do Desenvolvimento Sustentável. Que o AMOR e o RESPEITO estejam sempre presentes no nosso CORAÇÃO e nas nossas ATITUDES.

**Miguel Duarte (Diretor)**



# Educação para a Saúde



Em contexto escolar, educar para a saúde consiste em dotar as crianças e os jovens de conhecimentos, atitudes e valores que os ajudem a fazer opções e a tomar decisões adequadas à sua saúde e ao seu bem-estar físico, social e mental, bem como a saúde dos que os rodeiam, conferindo-lhes assim um papel interventivo.

Áreas Temáticas:



Este projeto é financiado pela Direção Geral de Saúde e tem sido desenvolvido há 6 anos com a articulação e parceria da UCC de Lamego. Neste âmbito são disponibilizadas as seguintes valências:

- Gabinete de Apoio ao Aluno e à Família;
- Serviço de Enfermagem;
- Serviço de Psicologia;
- Atendimento quinzenal aos alunos;
- Distribuição de preservativos;
- Realização de ações de formação.



**3 SAÚDE DE QUALIDADE**  
GARANTIR O ACESSO À SAÚDE DE QUALIDADE E PROMOVER O BEM-ESTAR PARA TODOS, EM TODAS AS IDADES



**10 REDUZIR AS DESIGUALDADES**  
REDUZIR AS DESIGUALDADES NO INTERIOR DOS PAÍSES E ENTRE PAÍSES



Global Code of Ethics for Tourism

**Código Mundial de Ética do Turismo:** artigo 10- Aplicação dos princípios do Código Mundial de Ética do Turismo



DICA #5 : COIMBRA

---

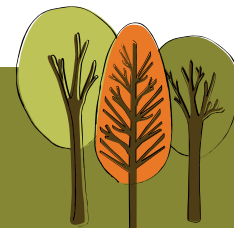
# #JUNTOS FAZEMOS MELHOR

---

Para ter uma alimentação saudável,  
comece por descascar mais e desembalar menos!

Alice Moutinho | 1ºTCP B 2019-20

# COIMBRA



## ▼ Sabia que...

- Somos Eco Escola há 8 anos
- Eco Escola com certificado de Qualidade de Excelência
- Somos Escola Solidária há 5 anos
- Super Escola Solidária há 3 anos

"A minha experiência na Green Team mudou em mim a vontade de fazer melhor, a reciclar, a melhorar o ambiente, a ser solidário e transmitir aos outros esses valores."

Rafael Fonseca | Green Team desde 2016



EHTC Ambiental & Social



ehtc\_eco\_social

## ▼ Nota Diretor

É com muito orgulho que confirmo a dinâmica que a Área de Responsabilidade Ambiental e Social da Escola de Hotelaria e Turismo de Coimbra tem evidenciado nos últimos oito anos. Este trabalho deve-se ao envolvimento dos nossos alunos e colaboradores em geral, sendo eficazmente liderado pela Carla Marques e pela Isabel Lamy, nossas coordenadoras das respetivas atividades e ações. São inúmeros os exemplos que aqui se poderiam deixar sobre esta dinâmica, sobre os diversos projetos desenvolvidos, projetos traduzidos em atividades e ações, como dito acima, em que se em determinados momentos predomina a vertente ambiental e outros a social, diria que na maior parte dos casos, inevitavelmente, as mesmas se cruzam e complementam. Existe aqui muita transversalidade, pois são áreas fundamentais da vida em sociedade. É o reconhecimento do nosso trabalho e os galardões oficiais sucessivamente obtidos que também ajudam a traduzir aquela dinâmica. Porém, não é a obtenção dos galardões a nossa principal motivação. Isso decorre da certificação, digamos assim, dos vários projetos. Motiva-nos sim, acima de tudo, o trabalho em prol da educação ambiental e social da nossa comunidade interna e da comunidade envolvente.

José Luís Marques

## ▼ Nota Coordenação

Enquanto Coordenadoras das atividades de responsabilidade ambiental e social na nossa escola, temos um orgulho enorme ao verificarmos o percurso percorrido nos últimos oito anos.

O trabalho desenvolvido permitiu-nos crescer, criar relações com outras instituições, gerar desafios da educação para a cidadania e contribuir para a base da nossa formação, com uma atitude de preocupação constante com o outro.

As ações de responsabilidade ambiental e social têm criado uma melhor consciencialização a todos, os alunos têm demonstrado grande vontade para a envolvência nessas atividades, voluntariando-se de forma crescente e trazendo novos desafios à comunidade escolar.

Sabemos que não podemos mudar o mundo, mas conseguimos torná-lo um pouco melhor. Obrigada a todos que nos acompanham nesta jornada!

Isabel Lamy e Carla Marques



Encontro Escolas Solidárias | Lisboa



II Encontro Ambiental | Coimbra



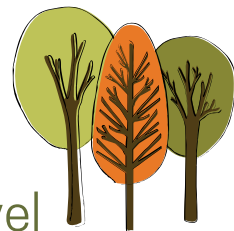
Celebração GDA - Dia da Terra | Buracas do Casmilho

Código de Ética Mundial para o Turismo

Artigo 3º O Turismo, fator de desenvolvimento sustentável.



# Green Team



## ▼ BioGarden...Agricultura e Alimentação Saudável e Sustentável



Menção Honrosa  
Projeto Cozinha para a Vida



Provas Eco Cozinheiros 2020   Eco Ementas   EHTC 2020   Gravação Minuto Verde na EHTC

## ▼ Biodiversidade, Mobilidade, Resíduos e Água



Devolução de Ave à Natureza

Limpeza do Rio Mondego

Celebração GDA

Amigos do Bio Garden

Prémio Nacional  
Jovens Repórteres para o Ambiente

## ▼ Escolas Solidárias



Escolas Solidárias na EHTCoimbra

Encontro Intergeracional

Cerimónia | Encontro Escolas Solidárias

Torneio Solidário | Missão Maria Leonor

## ▼ #JuntosFazemosMelhor!



VII ENCONTRO AMBIENTAL : 22 MAIO : 2020



DICA #6 : OESTE

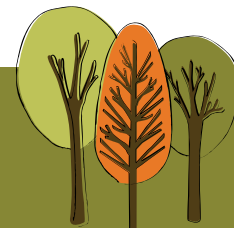
---

**"A HUMANIDADE É CHAMADA A TOMAR CONSCIÊNCIA DA NECESSIDADE DE MUDANÇAS DE ESTILOS DE VIDA, DE PRODUÇÃO E DE CONSUMO, PARA COMBATER ESTE AQUECIMENTO (GLOBAL) OU, PELO MENOS, AS CAUSAS HUMANAS QUE O PRODUZEM OU ACENTUAM."**

Papa Francisco

---

Ao lavar os dentes com a torneira aberta, pode gastar cerca de 14 litros de água. Se usar um copo, pode diminuir para apenas 1 litro.



## ▲ Nota do Diretor

Neste quadro de pandemia Covid-19 que todos estamos a viver à escala global, que nos transporta para uma dimensão única e histórica de tragédia e dificuldades sanitárias, económicas e sociais, é nossa obrigação resistir e acreditar que vale a pena continuar a lutar pelos valores humanistas e solidários da Ecologia, da Biodiversidade e da Sustentabilidade. Desejo que o projeto Eco-Escolas nas Escolas de Hotelaria e Turismo da rede nacional Turismo de Portugal continue a aprofundar e intensificar o seu caminho de informação e sensibilização das suas comunidades educativas, envolvendo os parceiros estratégicos regionais, com o nobre objetivo da mudança de hábitos e estilos de vida saudáveis.

**Daniel Pinto**



## ▲ Hastear da Bandeira

Todos os anos este é um momento de grande orgulho e de reconhecimento do trabalho desenvolvido por toda a comunidade escolar. É o ponto de partida para mais um ano, onde queremos fazer mais e melhor.

## ▼ Global Action Days

A EHTO juntou-se à Associação LindoMar e colaborámos numa das suas acções de limpeza de praia, que contou também com a ajuda da Oeste Rescue. O local escolhido foi o areal da Praia do mar na Foz do Arelho, onde se juntaram cerca de 50 voluntários que, de luvas, sacos de serapilheira e pinças na mão, limparam boa parte do areal. O nosso agradecimento à União das Freguesias das Caldas da Rainha - Santo Onofre e Serra do Bouro que nos cedeu o transporte.

**Curiosidade** - em cerca de 2 horas foram recolhidos 1600 cotonetes.



CONSERVAR E USAR DE FORMA SUSTENTÁVEL OS OCEANOS, MARES E OS RECURSOS MARINHOS PARA O DESENVOLVIMENTO SUSTENTÁVEL.



ADOPTAR MEDIDAS URGENTES PARA COMBATER AS ALTERAÇÕES CLIMÁTICAS E OS SEUS IMPACTOS.



## ▼ Torneio Solidário de Futsal

No âmbito da parceria com o Centro de Recursos Comunitário da Santa Casa da Misericórdia de Caldas da Rainha, a EHTO realiza anualmente este torneio com intuito de reunir bens alimentares que estejam em falta nos cabazes distribuídos pelo nosso parceiro. Nos últimos anos tem-nos sido solicitada a recolha de alimentação para bebés/crianças, que posteriormente os finalistas entregam no CRC.



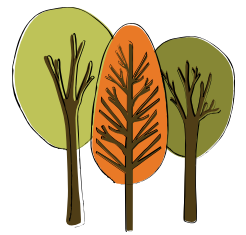
REFORÇAR OS MEIOS DE IMPLEMENTAÇÃO E REVITALIZAR A PARCERIA GLOBAL PARA O DESENVOLVIMENTO SUSTENTÁVEL.

Código de Ética Mundial para o Turismo

Artigo 2º **Turismo, instrumento de desenvolvimento pessoal e colectivo.**



# Alimentação Saudável e Sustentável



## Eco Ementas

A Dieta Mediterrânica foi classificada, em 2013, como Património Mundial e Imaterial da Humanidade pela Organização das Nações Unidas para a Educação, Ciência e Cultura (UNESCO). A Dieta Mediterrânica surgiu há muitos séculos, resultando da geografia, do clima, da flora e da fauna típica da região. Esta, está associada à preservação do meio ambiente, da biodiversidade e do combate às alterações climáticas devido à valorização do consumo de alimentos frescos, da época, da proximidade e, maioritariamente, de origem vegetal (como os legumes e frutas, consumo de cereais integrais e o uso de azeite como fonte de gordura), os quais apresentam uma pegada ecológica inferior aos de origem animal e aos produtos com maior grau de processamento. Tendo em conta estes pressupostos, foi usada esta ferramenta de trabalho, a Roda da Alimentação Mediterrânica, para escolha dos alimentos a integrar na Ementa a ser submetida ao Programa Eco Ementas.

A nossa ementa:

- Creme de ervilhas e hortelã;
- Bolinhas de batata doce e vegetais, acompanhado de salado de citrinos e beterraba e pasta de beterraba;
- Texturas de pêra rocha do oeste;
- Água aromatizada de citrinos e manjerição.

Turma: Técnicas de Cozinha e Pastelaria – 2º Ano

Professores/Formadores: Joana Mendes, Tiago Costa e Luís Lalanda





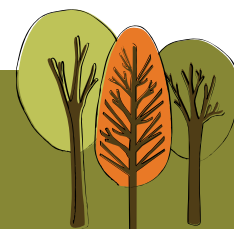
DICA #7 : PORTALEGRE

—  
**SEMEAR  
PARA  
O  
FUTURO**  
—

Ao semear na nossa horta estamos a contribuir para uma boa pegada ecológica - evitar o consumo diário de produtos industrializados, adquirindo produtos "verdes".



# PORTALEGRE



## ▼ Coração Amarelo

A economia circular faz parte da nossa escola. Na nossa rotina, procuramos reutilizar. O desafio "Coração Amarelo" enquadrou-se totalmente nesta forma de agir e de pensar. Os alunos foram desafiados a elaborarem um coração original em que a cor predominante fosse o amarelo. A única condição era aproveitar embalagens Tetra Pak da empresa produtora de sumos naturais e néctares, Compal. Foram vários os alunos que puseram mãos à obra não só idealizaram os seus corações amarelos como os produziram. Um dos exemplos foi o de uma aluna da Escola de Hotelaria e Turismo de Portalegre que concebeu um porta-velas. Os materiais utilizados foram as obrigatórias embalagens Tetra Pak, que assim ganharam uma nova funcionalidade, uma cartolina amarela e uma vela.

## ▼ Global Action Day

Os nossos alunos e as famílias partilharam compromissos ambientais, mostrando ao mundo frases, ilustrações e vídeos inspirados no trabalho sempre inacabado de agir pela sustentabilidade. Pelo futuro do nosso planeta.

#globalactionsdays  
#ecoescolasfazpeloclima #earthday



## ▼ Horta biológica

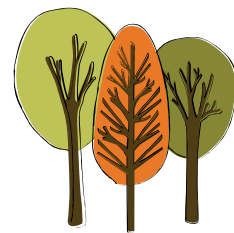
Esta é a nossa horta. Ao semear na horta, estamos a poupar. Os nossos alunos, com outros elementos da comunidade escolar, semeiam e colhem ervas aromáticas e produtos hortícolas para a confeção dos menus no dia a dia da escola. Criamos os nossos produtos sustentáveis com muito gosto e orgulho.

Contribuímos, desta forma, para um aproveitamento do espaço nas imediações do edifício escolar. Ao produzir localmente, há menos custos ambientais relacionados com os transportes.

Seguimos os princípios 3 e 4 do CÓDIGO DE ÉTICA MUNDIAL PARA O TURISMO na realização/colaboração dos projetos/desafios apresentados e estão relacionados os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS).



# Cozinhar em família...



## Cozinhar é um ato de amor, de partilha de afetos e é na família que estes mais se evidenciam...

Em tempos de pandemia e confinamento, desafiámos alguns dos nossos alunos para se instalarem nas cozinhas das suas casas e apresentarem algumas das receitas que, agora, preparam em família...



Maria Prates  
Cozinha/Pastelaria - 2º ano  
Paté de salmão fumado em tostas de pão com sementes

Pedro Martins  
Cozinha/Pastelaria - 2º ano  
Bochechas de porco em vinho tinto e batata assada



Beatriz Brito  
Cozinha/Pastelaria - 2º ano  
Escondidinho de borrego



Ana Ameixa  
Cozinha/Pastelaria - 2º ano  
Creme de abóbora com sementes

**Alimentação saudável**

## Nota dos coordenadores

Com uma máscara em torno do planeta terra, com a presença do covid19, hoje, em casa, na nossa secretária, no computador, com auscultadores para concentração máxima, nós, os coordenadores eco escolas da EHTPortalegre, Sofia e Tiago, juntos conseguimos dar vida aos desafios e projetos em prol do Ambiente, sensibilizando os alunos, através do cheiro da erva aromática da nossa Bio horta para a confeção de uma receita na cozinha ou uma caminhada pelo nosso Parque Natural da Serra de S. Mamede, verde e fronteiro onde as culturas se cruzam... Para todos os alunos, aqui fica esta mensagem do escritor Paulo Coelho, no dia da terra, **“Olha a terra à tua volta, deita-te no chão e sente o coração do planeta a bater.”**

Sofia Moreira e Tiago Landeiro





DICA #8 : LISBOA

---

**#EHTL**

**SAVE**

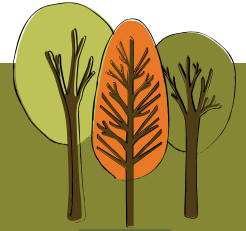
**WATER**

---

DRIP, DROP, DRIP, DROP ....

THIS KIND OF CLOCK MUST BE STOPPED

# LISBOA



## ▼ Rádio ECO



A EHTL associou-se à única rádio do bairro e criou um programa para dar voz à parceria criada com as Escolas de Campo de Ourique - ECO. Formadores e alunos animam um programa de rádio onde falam de cultura, alimentação saudável, sustentabilidade e outros assuntos.

## ▼ Duas ações, a mesma causa



A Give for Good é uma iniciativa de jovens alunos da EHTL que pretende angariar voluntários para organizações de apoio a famílias em dificuldades no nosso país.

O objetivo é criar uma rede de voluntários capazes de ajudar, de forma segura e responsável, todos aqueles que realmente precisam, em colaboração com instituições de apoio a famílias.

Esta é a sua oportunidade de contribuir!

Instagram: @giveforgood\_

Email: (giveforgood.ehtl@gmail.com).

GIVE FOR GOOD  
Feed the need



PARA MAIS INFORMAÇÕES CONTACTAR ATRAVÉS DO INSTAGRAM.



## ▼ Viver o Bairro

Parada em Movimento.  
Promover a Sustentabilidade na escola e no bairro!

## ▼ O mercado veio à escola

Parceria entre a EHTL e a Faculdade de Ciências para dar a conhecer pequenos produtores agrícolas.  
Pense Global, Consuma Local!



KEEP IT GREEN  
AND MAKE THE DREAM WORK

## DIA ABERTO DE PRODUTORES

PRODUTOS HORTOFRUTÍCOLAS - 17 de Dezembro de 2019

Escola de Hotelaria e Turismo de Lisboa . Rua Saraiva de Carvalho nº 41 . Campo de Ourique

### CONHEÇA

das 10h30  
às 14h30

Os produtores/agricultores Casa da Caldeira, ChãoRico, EcoAldeia de Janas, Fernanda Botelho, Horta do Adão, Jardim 4 Estações, Quinta do Alecrim, Quinta do Arneiro, Quinta da Herdeira, Quinta dos 7 Nomes, Quinta dos Medronheiros, Quinta da Salema, Salina Greens, Sint'r Aromas, Trilhos Verdes, Villa Romana, os seus produtos e como e onde fazem entregas.

### PROVE

das 12h30  
às 14h00

Os diferentes pratos preparados pelos alunos da Escola de Hotelaria e Turismo de Lisboa com os produtos trazidos pelos agricultores. Os pratos serão avaliados por um conjunto de Chefs.

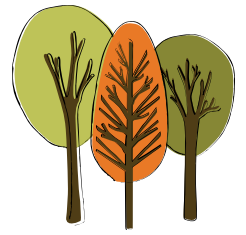
### CONVERSE

das 15h00  
às 16h30

Com os agricultores, com os alunos da Escola de Hotelaria e Turismo de Lisboa e com os outros participantes do Dia Aberto de Produtores sobre a importância da dignificação do trabalho do agricultor.



# Did you know?



por: **Elsa Santos, Jazmin Gomez, Raquel Grejanin**

Each Portuguese consumes an average of 150 litres of water per day and the objective by the National Plan for the Efficient Use of Water is to reach only the 80 liters? A leaking tap at a speed of 1 drop per second represents consumption up to 1,000 liters per month?

Washing the dishes by hand with running water, spends 4 to 5 times more than washing it in an efficient dishwasher? You could save up to 50% if you simply changed your Behavior?

For this reason, check below the top saving water measures.

## 7 ECO CHALLENGES TO SAVE WATER

- When washing your hands, turn off the tap while soaping them and make sure that are tightly closed.
- Minimize the use of running water to defrost food or use alternative water from washing fruits and vegetables.
- Keep vegetable cooking water to make soups or to cook other vegetables. It will provide the nutrients dissolved in that water.
- Avoid overfilling the pots with water for cooking, use enough water to cover the food, cook with the lid on and lower the heat as soon as it boils.
- Use the minimum amount of detergent for washing crockery, it saves water for rising. Also, choose cleaning products that are not aggressive to the environment, phosphate-free detergents and corrosive products.
- Report leakage immediately to the maintenance team of the school. A simple trickle of running water in a tap can waste up to 500 liters per day.
- Don't flush things down the toilet to dispose them. Throw tissues and other bathroom waste in the garbage can, which doesn't require gallons of water.

Pass the word and set an example!

**REDUCE, REUSE and RECYCLE**

There are countless ways to save water and they all depend on you. To check out for more information for saving measures click on the link below

<https://shorturl.at/nuxFO>

[https://youtu.be/fDr1xcM\\_5SQ](https://youtu.be/fDr1xcM_5SQ)

<https://www.unwto.org/background-global-code-ethics-tourism>



6  
ÁGUA POTÁVEL  
E SANEAMENTO  
GARANIR A DISPONIBILIDADE  
E A GESTÃO SUSTENTÁVEL DA ÁGUA  
POTÁVEL E DO SANEAMENTO  
PARA TODOS



Global Code of Ethics  
For Tourism  
For Responsible Tourism



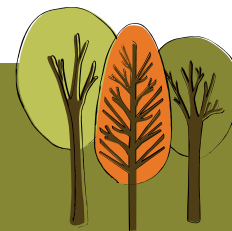
DICA #9 : ESTORIL

---

# Há que assegurar a BIONET

---

Para que o Homem respeite e cumpra todos os seus direitos, terá que respeitar e zelar pelos direitos dos outros seres vivos. Todos os seres vivos têm direito a vidas com qualidade e todos os seres vivos estão relacionados entre si. Consequentemente, existe uma rede, uma teia de vidas que tem que ser preservada, pois todas as vidas têm impacto e relacionamentos explícitos e implícitos. Enquanto o Homem não interiorizar esta realidade, terá muita dificuldade em preservar o meio ambiente e em respeitar os seus direitos.



## ▼ Atividades EHTe



Comemoramos o Dia da Alimentação Saudável. Para isso os alunos de Cozinha do 1º ano aprenderam cortes e decoração com frutas e legumes. No Dia do Mar, houve uma exposição de trabalhos alusivos ao tema e foi iniciada a nossa Horta Escolar. Fizemos uma exposição de mesas decoradas com materiais reciclados e fez-se recolha de bens alimentares e roupas para os cabazes de natal



## ▼ Purify by Eco



A EHTe juntou-se ao movimento Purify by Eco e, em colaboração com o Oceanário de Lisboa e o Xico Gaivota, pretende recolher o maior número possível de garrafas de plástico para sensibilizar a população para o uso excessivo de plástico. Os alunos aderiam em massa até ao dia em que a escola fechou. Esta ação foi interrompida devido à Covid19, mas vamos voltar em força!

## ▼ Projeto Eco Ementa

O projeto consistia na criação de uma refeição completa de almoço, composta por sopa, prato principal, sobremesa e bebida, com base na estação primavera/verão. Esta foi pensada pelos alunos, tendo em conta os produtos locais, assim como as frutas e vegetais da época e da sua região. Para a sua execução, foram envolvidos professores/formadores, familiares, direção da escola e funcionários.

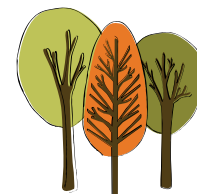


Pode ver o vídeo [aqui](#)





# A Horta Escolar da EHTE



por: **Fátima Marques e Margarida Carvalho**

A implementação de uma horta na escola pode trazer vários benefícios, pois impulsiona diversos projetos de educação ambiental, como por exemplo a reutilização de materiais .

É importante a reciclagem de resíduos orgânicos no processo de compostagem e a utilização racional da água ou mesmo o aproveitamento das águas de chuva para regar.

Para além disso promove o trabalho em equipa

Os produtos da horta escolar podem ser utilizados na confeção de pratos pelos nossos alunos.

A existência de uma horta biológica contribui para a sensibilização da comunidade para questões como alimentação saudável e comportamentos sustentáveis Este ano, o projeto da Horta Escolar foi iniciado na Escola de Hotelaria e Turismo do Estoril, tendo sido plantadas ervas aromáticas. Como não foi escolhido o melhor local para o fazer, foi solicitado junto da Câmara Municipal de Cascais, uma parceria de forma a escolher o melhor local e as melhores plantações tendo em conta as características da nossa região.

Devido à Covid19, este projeto foi alterado, tendo os nossos alunos aderido ao novo projeto da ABAE e fizeram “Horta em Casa”.

As fotos ao lado são apenas pequenas amostras do que os nossos alunos conseguiram implementar em sua casa.



Código de Ética Mundial para o Turismo

Artigo 3º **O Turismo, fator de desenvolvimento sustentável**







DICA #10 : PORTIMÃO

---

**“SEMEAR IDEIAS  
ECOLÓGICAS E PLANTAR  
SUSTENTABILIDADE É TER A  
GARANTIA DE COLHERMOS  
UM FUTURO FÉRTIL E  
CONSCIENTE.”**

Sivaldo Filho

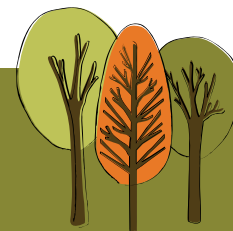
---

Sabia que os saquinhos de chá são um extraordinário fertilizante natural para plantas?

Se gosta de plantas e tem por hábito beber chá, comece a reutilizar todos os saquinhos do chá que consome. Apenas terá de os abrir e colocar a mistura de ervas no solo das suas plantas ou, se o material do saquinho for orgânico, poderá enterrá-lo diretamente no solo.

As suas plantas vão agradecer-lhe!

# PORTIMÃO



## ▼ Zero Waste



Os alunos finalistas do curso de GRB da EHT de Portimão, no âmbito da disciplina de Gestão do Serviço de Restauração e Bebidas criaram o projeto Zero Waste no passado mês de fevereiro.

O tema Zero Waste surgiu devido às preocupações ambientais que se têm vindo a agravar tendo em conta que um terço da comida produzida no mundo acaba no lixo e a restauração contribui bastante para este valor. Assim, este evento teve como objetivo fazer com que se adquira uma outra perspetiva do que se pode aproveitar e reutilizar em várias refeições.

Tudo foi pensado ao pormenor: as decorações do espaço foram elaboradas pelos alunos com materiais reciclados e a escolha da quinta para a realização do evento também não foi ao acaso, visto que a Quinta dos Santos é um local que também é sensível às questões ambientais.

Este projeto contou ainda com o apoio das turmas de TCP2 e TRB1. Todos os lucros do evento reverteram a favor da instituição animal Jardim da Aryel, em Lagoa.



OMT artigo nº3: Turismo, factor de desenvolvimento sustentável



## ▼ Apoio ao Centro Comunitário de Alvor



No decorrer do mês de novembro os alunos da Escola de Hotelaria e Turismo de Portimão colaboraram com o Centro Comunitário de Alvor, durante o período de férias da pessoa responsável pela confeção das refeições.

Nesse sentido, tendo em conta a participação ativa da EHT de Portimão no âmbito de projetos de responsabilidade social, a causa foi desde logo abraçada e as refeições foram asseguradas através da união dos alunos e Chefs, durante oito dias.

No decorrer desta experiência, os alunos mostraram-se sensibilizados com o trabalho que o Centro Comunitário de Alvor desenvolve e sugeriram a organização de um evento solidário para a angariação de bens alimentares que seriam depois distribuídos aos utentes daquela instituição.

Assim foi. No mês de dezembro realizou-se uma aula de zumba solidária que contou com a presença de várias pessoas que doaram vários bens alimentares a esta instituição.



## ▼ Dia de São Valentim ecológico



Inspirados no artigo “No dia de São Valentim mais vale plantar uma árvore do que oferecer flores”, a equipa Eco-Escolas da EHT Portimão assinalou essa data com a plantação de uma árvore no recinto da escola, de forma original e amiga do ambiente. Esta atividade não foi única, pois neste ano letivo já haviam sido plantadas três árvores autóctones no recinto escolar.

## ▼ Cuidar do recinto escolar



No passado mês de fevereiro, os alunos que integram o projeto Eco-Escolas da EHT de Portimão, propuseram que se fizesse uma limpeza dos espaços verdes do recinto escolar.

A iniciativa foi aprovada e contou com uma adesão muito significativa de alunos. O trabalho foi realizado por grupos: uns disponibilizaram-se para ajudar na limpeza, outros fizeram a recolha das ervas colhidas para a compostagem e um terceiro grupo teve como tarefa servir água aos colegas e professoras durante a atividade.





## ▼ Horta Biológica



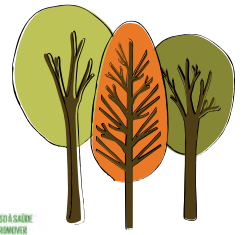
O início da plantação da horta biológica da nossa escola iniciou-se em novembro. Em primeiro lugar foram plantadas apenas algumas ervas aromáticas que serviriam para serem utilizadas nas aulas práticas. No entanto, com o passar do tempo, os alunos foram demonstrando entusiasmo e vontade de fazer crescer o espaço e as plantações. Assim foi: de uma pequenina horta que contava apenas com ervas aromáticas, expandiu-se a área de plantação e plantaram-se outros vegetais (batatas, tomates, alfaces, cebolas, ...). A horta biológica da EHT Portimão é um projeto muito acarinhado pela comunidade escolar pois quase todos contribuem para este projeto, quer seja com o próprio trabalho ou com a doação de plantas, flores, árvores e sementes.

## ▼ Showcookings no Mercado



Em parceria com o Mercado Municipal de Portimão, a EHT de Portimão desenvolve mensalmente um *Showcooking* neste estabelecimento onde dá a oportunidade aos presentes de verem ao vivo a preparação de um menu normalmente composto por uma entrada, prato principal e sobremesa. Os *Showcookings* são sempre temáticos com o objetivo de promover produtos endógenos. Estes eventos são de grande importância pois para além de promoverem uma alimentação saudável/equilibrada com base em produtos da região e da época, são de grande relevância para a aprendizagem/evolução dos alunos. O público por norma é muito participativo e gera-se uma ótima partilha de conhecimentos.

## ▼ Alimentação Saudável: os nossos alunos sugerem



Isabel Afonso  
TCP3

### Salada de Batata Doce com Iceberg

Ingredientes:

- 1 tomate cherry
- 6 cubos de queijo feta
- 150g batata doce
- Manteiga
- 200g alface iceberg
- Couve roxa picada qb
- Especiarias a gosto
- Sementes qb
- 0.050ml azeite
- 1 pitada de mostarda e mel
- Sal qb

Preparação:

Assar a batata doce e esmagá-la até obter um puré. Adicionar sal, pimenta, noz moscada, uma noz de manteiga e por fim canela. Corta-se a alface em Juliana. Tempera-se com azeite, mel, mostarda e com um pouco de sal fino. O camarão é cozido apenas com sal e azeite. No prato coloca-se o puré, o camarão, o tomate cherry, o queijo feta, a alface e por fim polvilha-se com um picadinho de couve roxa e com um mix de sementes a gosto.



Tawany Andrade  
TSRB1



### Tarte de Limão:

Base:

- 200gr de farinha de amêndoa
- 1 ovo
- 2 colheres de sopa de açúcar de côco ou xilitol

Recheio:

- 2 limões
- 2 colheres de sopa de mel
- 2 ovos e 2 gemas

Preparação:

Base: misture todos os ingredientes e forre uma tarteira. Levar ao forno durante 15min (até ficar dourado). Deixe arrefecer. Recheio: Bater os ovos com o mel até duplicar o tamanho. Adicionar o sumo e raspas dos limões e levar ao lume até engrossar. Colocar na base da tarte e levar ao frio. Decorar a gosto.



Diogo Coelho  
TCP3

### Detox de Melancia:

Ingredientes

- 150g de Melancia
- 150ml de Água de Coco
- 1 Ccf de Gengibre Ralado
- Hortelã q.b
- Gelo

Preparação:

Bater todos os ingredientes no blend muito bem e está pronto a servir.



DICA #11 : ALGARVE

---

# RE- PLANETAR?

UM PLANETA À ESPERA DE  
MAIS 'R'

---

**Já não chegam os 3 'R' do Passado.**

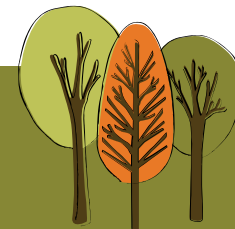
A herança a deixar às futuras gerações tem de passar pela inscrição de mais 'R' na pele do

Indivíduo:

Re-Formar, Refletir, Re-Construir, Rejuvenescer...

**RE-INVENTAR-SE.**

# ALGARVE



## MARSHMALLOWS ganham nova identidade

O que é que um Marshmallow tem a ver com sustentabilidade? Tudo. E SIM, o marshmallow é mediterrânico e SIM, pode ser muito saudável. Não acredita?



Tudo começa na cabeça de 3 alunas de Gestão e Produção de Pastelaria da EHTA.

Para o módulo de 'Desenvolvimento de Produtos Gastronómicos' têm de criar um produto inovador, saudável, que obedeça a critérios de sustentabilidade e cuja a comercialização seja viável. Difícil?

Marilene Pinguinha, Vanda Cupertino e Andreia Pereira descobrem que o marshmallow tem origem no mediterrâneo, no antigo Egipto e que era preparado a partir da raiz da planta 'marsh mallow'.

A partir daí, o projeto ganha asas. Criam uma base sem corantes artificiais nem aditivos, sem açúcares refinados e baixo em calorias. As receitas privilegiam os vegetais, cumprindo todos os requisitos exigidos.



Os novos marshmallows mediterrânicos e sustentáveis estão a ter grande recetividade por parte dos clientes. Adoram o sabor e nem imaginam que estão a comer vegetais como beterraba, couve flor e feijão preto. Diga lá que depois de ler isto não está cheio de vontade de provar um?

## Um minuto que faz toda a diferença

Em 60 segundos desfazem-se mitos, dão-se dicas saudáveis, deixam-se alertas e prestam-se muitos conselhos. Tudo sobre nutrição e estilo de vida

Publicada nas redes sociais da nossa escola, a rubrica semanal em vídeo «Minuto Saudável» nasceu em período de confinamento mas parece que veio para ficar. O rosto do programa é a nossa formadora e nutricionista Ana Teresa Roldão, que aceitou o desafio. Vale a pena espreitar um dos episódios.

## Os corações também são sustentáveis

O Programa Eco-Escolas lançou o desafio e assim nasceu o coração mais amarelo e sustentável alguma vez criado!



O trabalho foi realizado já em tempos de confinamento, com discussões de ideias e pormenores à distância.

A criatividade da aluna Carolina Carmo da turma TAH do 1º ano levou-a a elaborar um ramo de flores em forma de coração recorrendo a materiais reciclados.

Um presente totalmente sustentável, sem perder o glamour nem a mensagem desejada para o dia da Mãe.



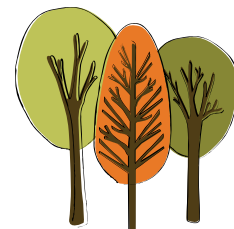
## Uma herança biológica e sustentável

Todos os anos, uma nova turma recebe uma herança muito especial: uma horta biológica para cuidar e acarinhar. A nossa horta ainda é jovem, nasceu em 2017 mas já muitas dezenas de alunos aprenderam a cultivar, tratar e colher legumes e plantas aromáticas que seguem para o refeitório. Um espaço de verduras e de transmissão de conhecimento.





# UMA ESCOLA A CAMINHO DO DESPERDÍCIO ALIMENTAR ZERO



**Esta é uma história que tinha tudo para ser triste mas que a mobilização da comunidade escolar vai permitir reescrever o guião, incluindo um 'happy end'.**



Não vamos enganar ninguém. Há histórias que começam mal. Esta é uma delas.

Hora do almoço. Os tabuleiros correm a superfície metálica do self service, os pratos são servidos. Os alunos sentam-se para a sua refeição.

Os eco-pontos para a separação de lixo começam a encher-se e o caixote para o lixo indiferenciado ganha proporções gigantescas. Com um olhar mais demorado, é fácil perceber que nem tudo é propriamente 'lixo'. Arroz, massa, batatas, legumes, restos de salada, bocados de carne, pão e até um peixe inteiro.

Um cenário que pode impressionar, caso estejamos atentos e alerta. Foi este olhar mais sensível que despertou a diretora da escola, Paula Vicente, para o flagelo do Desperdício Alimentar. «Detetámos que havia um comportamento inconsciente por parte de todos, ao qual não podíamos ficar indiferentes. Tínhamos de sensibilizar a comunidade escolar para esta realidade e este trabalho tinha de ser de todos para todos».

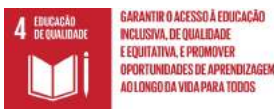
Tiraram-se fotografias, pesou-se os alimentos que ficavam nos pratos. Os números assustaram! Perante a dimensão do problema e necessidade premente de ação foi criada a Comissão do Desperdício Alimentar, com representantes de toda a escola.

Rodrigo Andrade, da turma de Gestão de Restauração e Bebidas é um dos alunos que integra esta Comissão: «A minha turma sempre se preocupou imenso com isto. Quando estamos de serviço no self-service vemos o que é deixado nos tabuleiros. Até dói!».

A Comissão do Desperdício Alimentar elaborou já um Código de Boas Práticas que irá a ser assinado por todos e passará, então, a ser um compromisso de honra.

Atingir o 'Desperdício Zero' pode parecer um sonho impossível, mas na EHTA todos concordam que essa é a única meta válida.

E a verdade é que na EHTA todos, sem exceção, gostam de histórias com final feliz.





DICA #12 : VILA REAL DE SANTO ANTÓNIO

---

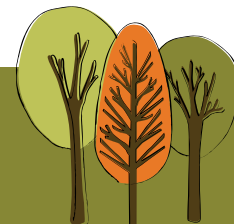
**"SE NÃO ALTERARMOS OS  
NOSSOS HÁBITOS  
AMBIENTAIS, TEREMOS QUE  
REINVENTAR OS NOSSOS  
DITADOS ANCESTRAIS :  
“DE PLÁSTICO A PLÁSTICO,  
A BALEIA ENCHE O PAPO”**

---

Sabia que cada pessoa tem uma pegada de carbono de 4 toneladas de dióxido de carbono?!

Se preferir caminhar ou andar de bicicleta, em vez de usar o carro, está a diminuir para metade este impacto devastador.

# VILA REAL STº ANTÓNIO



Uma escola é um mundo de aprendizagens.

Queremos formar cidadãos conscientes e que façam a diferença.

A preservação do planeta e o desenvolvimento sustentável são bandeiras que devemos defender a cada dia.

Os nossos alunos também o sabem!

Através de ações de sensibilização, procuramos mudar hábitos e promover boas práticas ambientais.

Aqui está o nosso percurso durante este ano...

## ▼ Ações de Sensibilização

A palestra de Ana Milhazes sobre "Lixo Zero e Sustentabilidade" fez-nos repensar as nossas escolhas de todos os dias e, acima de tudo, mostrou-nos que com força de vontade podemos fazer a nossa parte.



O workshop de "Transformação de Óleos Usados" ensinou-nos que os nossos óleos alimentares não são desperdício, mas sim matéria-prima para fazer sabão de limpeza.



PROTEGER, RESTAURAR E PROMOVER O USO SUSTENTÁVEL DOS ECOSISTEMAS TERRESTRES, GERIR DE FORMA SUSTENTÁVEL AS FLORESTAS, COMBATER A DESERTIFICAÇÃO, TRAVAR



## ▼ Todos a contribuir para um mundo melhor

Na celebração das diferentes festividades, os alunos construíram decorações alusivas com materiais reciclados. Somos "Geração Depositário" e "Escola Electrão". Estabelecemos parcerias com a "Refood" e "Mão Amiga" no combate ao desperdício alimentar. Com a "Algar" continuamos a nossa participação no concurso "Separa e Ganha" e a "Reciclimpa" ajuda-nos na recolha de óleos usados para posterior reciclagem. Aderimos à recolha de garrafas para a iniciativa "Purify by Eco" e os nossos alunos estão a ultimar os projectos propostos pela plataforma Eco-Escolas.



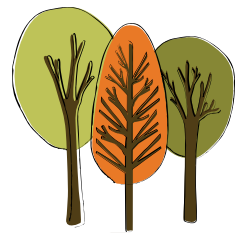
TORNAR AS CIDADES E COMUNIDADES INCLUSIVAS, SEGURAS, RESILIENTES E SUSTENTÁVEIS







# O nosso percurso até agora...



Há algum tempo que as questões ambientais fazem parte da nossa estratégia. Há projectos que iniciámos em anos anteriores e que fazemos questão de manter.

Um deles é o já tradicional “passeio ecológico”, uma iniciativa que visa a recolha de lixo na mata ao redor de Vila Real de Santo António. Este ano, infelizmente, não o pudemos realizar uma vez que os alunos estão no regime de ensino à distância. Noutros anos, foi sempre uma manhã especial, de convívio entre alunos e em comunhão com a natureza.



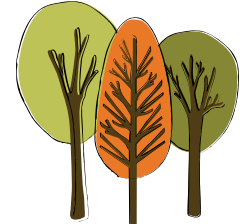
A iniciativa “Ensopa-te” é um outro caso de sucesso. Os nossos alunos promovem um workshop infantil com confecção de sopas numa escola primária do concelho, promovendo um estilo de vida saudável.

A “Hora da Fruta” e as “Eco-ementas” continuam a fazer parte do nosso quotidiano, assim como a recolha de tampinhas para entregar nos Bombeiros Voluntários de Vila Real de Santo António.

Os canteiros das nossas hortas biológicas estão à nossa espera na escola, enquanto não os podemos visitar continuamos essa acção nas nossas próprias casas, com alunos e professores a aderir às hortas caseiras.

Acima de tudo, queremos fazer mais e melhor, todos juntos podemos fazer a diferença por um mundo melhor.





VAMOS  
jogar



## JOGO DA MEMÓRIA DOS ODS

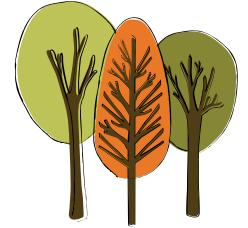


Usa o QR Code

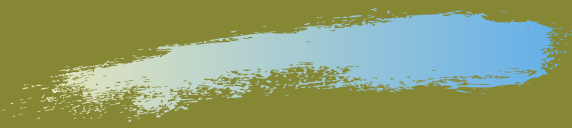
Descarrega o Jogo

Joga e Aprende

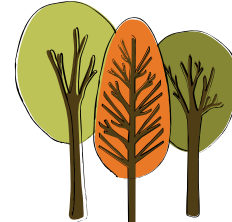
Mais Info em [www.ods.pt](http://www.ods.pt)



<p><b>4</b> EDUCAÇÃO DE QUALIDADE</p>  <p><b>GARANTIR O ACESSO À EDUCAÇÃO INCLUSIVA, DE QUALIDADE E EQUITATIVA, E PROMOVER OPORTUNIDADES DE APRENDIZAGEM AO LONGO DA VIDA PARA TODOS</b></p>	<p><b>2</b> ERRADICAR A FOME</p>  <p><b>ERRADICAR A FOME, ALCANÇAR A SEGURANÇA ALIMENTAR, MELHORAR A NUTRIÇÃO E PROMOVER A AGRICULTURA SUSTENTÁVEL</b></p>	<p><b>3</b> SAÚDE DE QUALIDADE</p>  <p><b>GARANTIR O ACESSO À SAÚDE DE QUALIDADE E PROMOVER O BEM-ESTAR PARA TODOS, EM TODAS AS IDADES</b></p>
<p><b>5</b> IGUALDADE DE GÊNERO</p>  <p><b>ALCANÇAR A IGUALDADE DE GÊNERO E EMPODERAR TODAS AS MULHERES E RAPARIGAS</b></p>	<p><b>6</b> ÁGUA POTÁVEL E SANEAMENTO</p>  <p><b>GARANTIR A DISPONIBILIDADE E A GESTÃO SUSTENTÁVEL DA ÁGUA POTÁVEL E DO SANEAMENTO PARA TODOS</b></p>	<p><b>1</b> ERRADICAR A POBREZA</p>  <p><b>ERRADICAR A POBREZA EM TODAS AS SUAS FORMAS, EM TODOS OS LUGARES</b></p>
<p><b>9</b> INDÚSTRIA, INOVAÇÃO E INFRAESTRUTURAS</p>  <p><b>CONSTRUIR INFRAESTRUTURAS RESILIENTES, PROMOVER A INDUSTRIALIZAÇÃO INCLUSIVA E SUSTENTÁVEL E FOMENTAR A INOVAÇÃO</b></p>	<p><b>10</b> REDUZIR AS DESIGUALDADES</p>  <p><b>REDUZIR AS DESIGUALDADES NO INTERIOR DOS PAÍSES E ENTRE PAÍSES</b></p>	<p><b>7</b> ENERGIAS RENOVÁVEIS E ACESSÍVEIS</p>  <p><b>GARANTIR O ACESSO A FONTES DE ENERGIA FIÁVEIS, SUSTENTÁVEIS E MODERNAS PARA TODOS</b></p>
<p><b>13</b> AÇÃO CLIMÁTICA</p>  <p><b>ADOPTAR MEDIDAS URGENTES PARA COMBATER AS ALTERAÇÕES CLIMÁTICAS E OS SEUS IMPACTOS</b></p>	<p><b>14</b> PROTEGER A VIDA MARINHA</p>  <p><b>CONSERVAR E USAR DE FORMA SUSTENTÁVEL OS OCEANOS, MARES E OS RECURSOS MARINHOS PARA O DESENVOLVIMENTO SUSTENTÁVEL</b></p>	<p><b>12</b> PRODUÇÃO E CONSUMO SUSTENTÁVEIS</p>  <p><b>GARANTIR PADRÕES DE CONSUMO E DE PRODUÇÃO SUSTENTÁVEIS</b></p>
<p><b>17</b> PARCERIAS PARA A IMPLEMENTAÇÃO DOS OBJETIVOS</p>  <p><b>REFORÇAR OS MEIOS DE IMPLEMENTAÇÃO E REVITALIZAR A PARCERIA GLOBAL PARA O DESENVOLVIMENTO SUSTENTÁVEL</b></p>	<p><b>15</b> PROTEGER A VIDA TERRESTRE</p>  <p><b>PROTEGER, RESTAURAR E PROMOVER O USO SUSTENTÁVEL DOS ECOSISTEMAS TERRESTRES, GERIR DE FORMA SUSTENTÁVEL AS FLORESTAS, COMBATER A DESERTIFICAÇÃO, TRAVAR</b></p>	<p><b>16</b> PAZ, JUSTIÇA E INSTITUIÇÕES EFICAZES</p>  <p><b>PROMOVER SOCIEDADES PACÍFICAS E INCLUSIVAS PARA O DESENVOLVIMENTO SUSTENTÁVEL, PROPORCIONAR O ACESSO À JUSTIÇA PARA TODOS E CONSTRUIR INSTITUIÇÕES EFICAZES, RESPONSÁVEIS E INCLUSIVAS A TODOS OS NÍVEIS</b></p>



A Agenda 2030 das Nações Unidas é um quadro de ação que apela ao envolvimento e cooperação de todos os cidadãos, nos seus múltiplos papéis, na concretização dos 17 Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) e respetivas 169 metas que abrangem os 3 pilares fundamentais para o desenvolvimento: Económico, Ambiental e Social. Os objetivos definem um plano centrado nos “5 P’s” – People (pessoas); Prosperity (prosperidade); Peace (paz); Partnership (parcerias); Planet (planeta), no qual todos os países se possam empenhar ativamente para tornar o nosso mundo melhor.



TURISMO DE  
**PORTUGAL**



escola de  
**Setúbal**

## Código de Ética Mundial para o Turismo

1. CONTRIBUIÇÃO DO TURISMO PARA O ENTENDIMENTO E O RESPEITO MÚTUO ENTRE HOMENS E SOCIEDADES
2. O TURISMO, INSTRUMENTO DE DESENVOLVIMENTO PESSOAL E COLETIVO
3. O TURISMO, FATOR DE DESENVOLVIMENTO SUSTENTÁVEL
4. O TURISMO, FATOR DE APROVEITAMENTO E ENRIQUECIMENTO DO PATRIMÔNIO CULTURAL DA HUMANIDADE
5. O TURISMO, ATIVIDADE BENÉFICA PARA OS PAÍSES E AS COMUNIDADES DE DESTINO
6. OBRIGAÇÕES DOS AGENTES DO DESENVOLVIMENTO TURÍSTICO
7. DIREITO AO TURISMO
8. LIBERDADE DE DESLOCAMENTO TURÍSTICO
9. DIREITOS DOS TRABALHADORES E DOS EMPRESÁRIOS DO SETOR TURÍSTICO
10. APLICAÇÃO DOS PRINCÍPIOS DO CÓDIGO ÉTICO MUNDIAL PARA O TURISMO

# Cuido de ti, cuido de mim

*Um dia, um grande incêndio deflagrou na floresta. Todos os animais fugiram, assustados, tentando escapar ao fogo que se propagava.*

*Enquanto corriam, reparavam que um pequeno colibri voava até ao lago mais próximo e regressava com uma gota de água no bico minúsculo e jogava-a sobre o fogo. Então o elefante, já irritado por o ver passar, gritou-lhe:*

*- Mas tu és louco? Em vez de fugires, andas a tentar apagar o fogo com pequenas gotas de água? Não vês que é impossível?*

*E o pequeno colibri, sem perder tempo em conversas, respondeu-lhe:*

*- Eu sei. Mas eu estou a fazer a minha parte.*

Esta pequena fábula é uma das minhas preferidas. Creio que, na sua moral, pode exemplificar o trabalho colaborativo que tivemos com a produção desta nossa Revista, que me enche de orgulho, bem como aquilo que cada um de nós pode e deve fazer para ajudar o nosso Planeta.

No presente devemos satisfazer as nossas necessidades, mas sem comprometermos a “capacidade de as gerações futuras satisfazerem as suas próprias necessidades”. Sustentabilidade passa assim por sermos um colibri mas esperando que venham os elefantes deste mundo e façam também a parte deles.

**Bernardo Costa Ramos, coordenador do projeto Eco-escolas da EHT Setúbal**