



# a tua vez!

ILUSTRAÇÃO DE  
CAROLINA FERNANDES, EBS DE MACHICO

## O PODER DAS PEQUENAS AÇÕES

# A

tualmente, vivemos num mundo em que o nosso futuro está a ser ameaçado pelas más políticas ambientais. Por isso, acho que as minhas ações, com gestos simples e de fácil acesso a todos, podem mudar o mundo.

A minha ação pode mudar o mundo, porque, por exemplo, se na escola mostrar aos meus colegas que eu reciclo, colocando o lixo nos respetivos contentores e não no chão, poderei incentivá-los a fazerem o mesmo. Poderia até mesmo aumentar a prática da reciclagem na minha escola, e teríamos um espaço mais limpo e saudável para estar. Quem sabe se esta medida não se tornaria um hábito também lá em casa dos meus amigos? Até poderíamos realizar um concurso, a nível do concelho, para ver qual a escola que reciclaria mais. Outra ação que eu poderia implementar seria sensibilizar, ainda mais, a direção da escola para a diminuição do desperdício alimentar. As refeições que não fossem consumidas nem reaproveitadas para o dia seguinte, poderiam ser colocadas à venda a um preço mais reduzido do que o habitual, como fazem nos supermercados quando o prazo de validade está próximo, para serem adquiridas pelos alunos.

**EM SÍNTESE, CONSIDERO QUE NÃO SÓ A MINHA, MAS A AÇÃO DE TODOS PODE FAZER A DIFERENÇA E MUDAR O FUTURO!**

**ANTÓNIO COSTA**

**EBS DR. LUÍS MAURÍLIO DA SILVA DANTAS – CARMO  
(CÂMARA DE LOBOS)**

mar. mar. mar.



**MATILDE SOUSA**  
**EB23 DO CANIÇO (SANTA CRUZ)**



**NO NOSSO DIA A DIA, PODEMOS ADOPTAR PEQUENAS AÇÕES QUE AJUDAM AS GERAÇÕES FUTURAS. NA MAIORIA DAS VEZES, SÃO COISAS TÃO SIMPLES QUE ESTÃO AO ALCANCE DE TODOS. DEIXO-VOS AQUI QUATRO DICAS PARA ADQUIRIREM HÁBITOS MAIS SUSTENTÁVEIS:**

**1. SABES AQUELA ÁGUA QUE SAI DO CHUVEIRO ANTES DE AQUECER PARA TOMARES BANHO? QUE TAL COMEÇARES A USAR UM PEQUENO BALDE PARA RECOLHÊ-LA E APROVEITÁ-LA MELHOR?**

**2. QUANTO AOS PRODUTOS DE LIMPEZA, JÁ REPARASTE O QUÃO PREJUDICIAIS PODEM SER? PARA MINIMIZAR ESSE IMPACTO, PODES OPTAR POR PRODUTOS ECOLÓGICOS E BIODEGRADÁVEIS.**

**3. ALGUMA VEZ TE PERGUNTASTE QUANTOS LITROS DE ÁGUA GASTAS AO DESCARREGAR O AUTOCLISMO? SEI QUE ESSA ÁGUA É NECESSÁRIA, MAS PODES REDUZIR A QUANTIDADE USADA SIMPLEMENTE COLOCANDO UMA GARRAFA DE 1.5 L CHEIA DE ÁGUA DENTRO DO DEPÓSITO DE DESCARGA.**

**4. SABIAS QUE PODEMOS SER MAIS SUSTENTÁVEIS APENAS TROCANDO AS LÂMPADAS DE NOSSA CASA? AS LÂMPADAS COMUNS, APESAR DE BARATAS, TÊM UMA DURABILIDADE MENOR, O QUE IMPLICA SUBSTITUIÇÕES MAIS FREQUENTES. SE AS TROCARES POR LÂMPADAS LED, O CONSUMO ENERGÉTICO SERÁ MENOR E A SUA DURAÇÃO MAIOR.**

**ESPERO QUE APROVEITES ESTAS DICAS NO DIA A DIA. SÃO OS PEQUENOS GESTOS QUE FAZEM A DIFERENÇA!**



**GUILHERME SOUSA**  
**EBS/PE DA CALHETA**

EVENTOS

AÇÃO DE SENSIBILIZAÇÃO  
“RECICLAR É NA BOA”

No dia 18 de novembro de 2024, realizou-se, no auditório da nossa escola, uma ação de sensibilização “Reciclar é na boa”, uma iniciativa nacional, que alertou todos os presentes para a reciclagem e para as boas práticas ambientais. Esta foi promovida pela Academia Ponto Verde, e contou com a participação de 55 alunos dos 2.º e 3.º ciclos.

Esta atividade ensinou-nos como separar e colocar adequadamente as embalagens nos ecopontos, permitindo-nos tirar dúvidas para posteriormente partilharmos o conhecimento com a família e amigos.

No final, fomos convidados a pôr em prática os conhecimentos adquiridos ao longo da exposição do tema, conduzida pelos técnicos da Academia Ponto Verde.

O principal objetivo desta iniciativa foi sensibilizar para a importância da reciclagem, de modo a contribuir para que Portugal atinja a meta de reciclar **65%** das embalagens até 2025.

**MARIA ABREU**  
EB/PE/C DOS LOUROS  
(FUNCHAL)



Este trabalho conquistou o 3.º lugar no Concurso de Ilustrações ‘Água, só há uma!’, promovido por uma empresa privada, em parceria com a Escola Azul e o Pavilhão da Água. Este ano, a iniciativa teve como tema ‘Pegada Hídrica’ e contou com 121 participações de alunos de 46 Escolas Azuis de todo o país e Angola. Refira-se que este projeto foi desenvolvido no âmbito da Escola Azul, sob a coordenação dos professores da EBS de Santa Cruz, Arnaldo Nóbrega e Mónica Velosa.

**MARIANA NETO**  
EBS DE SANTA CRUZ

“TALVEZ A ARTE  
CONSIGA APELAR  
À CONSCIÊNCIA  
COLETIVA”



**OLHOS QUE NÃO SENTEM**

**ANA LEONOR SILVA**  
EB23 DO CANIÇAL (MACHICO)





Também podes tornar-te um Super Recicla, começando por pequenos gestos, como, por exemplo:

- SEPARAR CORRETAMENTE O LIXO;
- NÃO DEITAR LIXO NO CHÃO;
- SEGUIR A POLÍTICA DOS 5 RS: REPENSAR, RECUSAR, REDUZIR, REUTILIZAR E, FINALMENTE, RECICLAR!

**MARIANA AFONSO**  
EB23 DR. HORÁCIO BENTO DE GOUVEIA  
(FUNCHAL)



**A SOCIEDADE DE CONSUMO  
TEM POR OBJETIVO  
MANTER-NOS DEPENDENTES  
DO INÚTIL.  
MANIPULA A NOSSA EXISTÊNCIA  
E NUNCA NOS FAZ RECORDAR  
QUE NOS DEVEMOS CONTENTAR  
COM O QUE TEMOS  
E PARAR DE QUERER SEMPRE MAIS  
DO QUE O NECESSÁRIO.**

**LEANDRO SILVA**  
EBS/PE/C DO PORTO MONIZ



# BASTA!

O MEU FUTURO NÃO PODE ESTAR EM RISCO!

**V**ivemos num planeta em constante transformação, mas nem todas essas mudanças são positivas. A cada dia, o ambiente sofre com o impacto das nossas escolhas. Na Madeira, onde a natureza é o nosso maior tesouro, não podemos ignorar os sinais de alerta, como o eterno lixo, a poluição, e, recentemente, os incêndios devastadores do último verão, com a consequente perda de biodiversidade.

"A minha ação molda o meu futuro" nunca foi uma afirmação tão verdadeira. As simples ações que fazemos no dia a dia, como separar o lixo, poupar água ou proteger as florestas, podem determinar um futuro ambiental mais promissor. Cada pequeno gesto conta e é necessário para prevenir tragédias.

Ver as paisagens cobertas de cinzas é devastador. Será que é isto que queremos deixar? Obviamente que não! As florestas destruídas não são apenas árvores, são vidas, ar puro e casa para tantos outros seres vivos. Mas lamentar não pode ser a nossa ação. Quero acreditar que ainda há tempo para mudar. **Quero olhar para trás e saber que fiz a minha parte.** Porque basta de destruir o que é nosso, o que todos temos em comum. A mudança começa comigo e contigo.

# BASTA!

**SARA INÁCIO**  
EBS DR. ÂNGELO AUGUSTO DA SILVA  
(FUNCHAL)

## PROTEGER A NATUREZA

# A MISSÃO DE UMA GUARDA-FLORESTAL

DURANTE A VISITA DE ESTUDO DO CLUBE APRENDER NA NATUREZA À ÁREA APADRIINHADA PELA NOSSA ESCOLA, NO CHÃO DAS GALINHAS, REALIZÁMOS UMA ENTREVISTA À ÚNICA MULHER A TRABALHAR NO CORPO DA POLÍCIA FLORESTAL DA MADEIRA, A GUARDA FABIANA FILIPE.

**(P.S.): PORQUE É QUE DECIDIU TORNAR-SE POLÍCIA FLORESTAL?**

*Fabiana Filipe (F.F.):* Porque sempre tive gosto e interesse pela natureza. Tanto que tirei um curso profissional na área do ambiente, o curso de 'Técnica de Recursos Florestais e Ambientais'. Quando descobri que ainda não existiam mulheres na polícia florestal, decidi concorrer.

**(P.S.): O QUE FAZ UM POLÍCIA FLORESTAL?**

*(F.F.):* Ajudamos os técnicos e engenheiros nas ações de reforestação e de sensibilização sobre a natureza. Para além disso, fazemos fiscalização da caça, prevenção, vigilância e combate a incêndios florestais.

**(P.S.): JÁ TEVE ALGUMA OCORRÊNCIA NO CHÃO DAS GALINHAS?**

*(F.F.):* Não. As ocorrências em que tenho mais experiência são os resgates. A Polícia Florestal auxilia os bombeiros na localização e no resgate

de pessoas que sofrem acidentes ou se perdem na floresta.

**(P.S.): NA PROFISSÃO DE GUARDA-FLORESTAL, O QUE CONSIDERA MAIS IMPORTANTE?**

*(F.F.):* Tudo, porque envolve a proteção de toda a natureza, desde a vigilância, os resgates, o combate aos incêndios, fiscalização dos caçadores, etc.

**(P.S.): NOTA QUE HÁ MUITO LIXO NA FLORESTA?**

*(F.F.):* Atualmente, há mais lixo na floresta porque há mais pessoas nos percursos e infelizmente nem sempre trazem consigo o lixo que produzem, deixando-o no chão.

**(P.S.): COMO ESTÁ A SEGURANÇA NAS LEVADAS E NOS PERCURSOS?**

*(F.F.):* Os percursos estão seguros. Alguns estão fechados, mas os que se encontram abertos estão seguros. Mas as pessoas têm que ter cuidado ao fazerem os percursos porque podem ocorrer

acidentes, por exemplo, não podemos prever a queda de pedras ou outros incidentes. Os percursos que estão fechados devem-se, sobretudo, aos incêndios que ocorreram, tornando essas áreas inseguras.

**(P.S.): QUAIS SÃO AS PLANTAS INVASORAS QUE PODEM AFETAR AS ENDÉMICAS?**

*(F.F.):* Não sou a pessoa mais indicada para responder a essa questão, mas algumas das plantas invasoras mais comuns a esta altitude do Chão das Galinhas são a carqueja e a giesta.



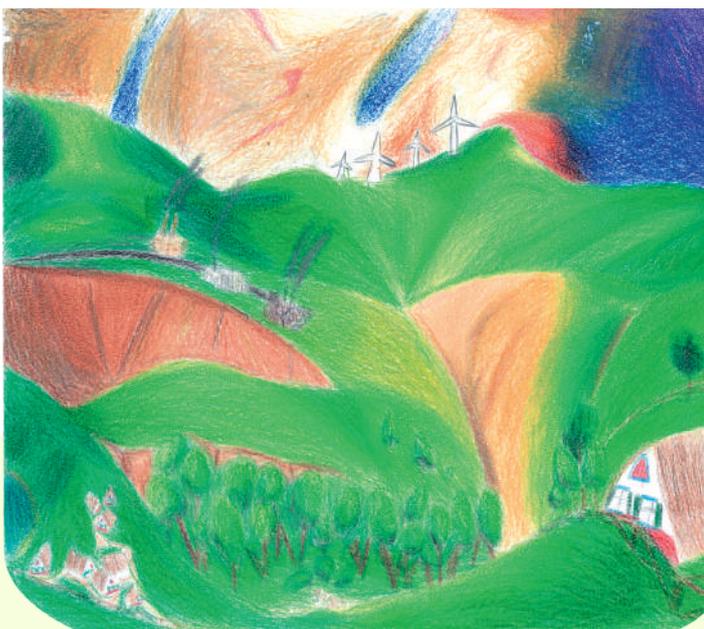
PATRÍCIA SILVA

EB23 DO CANIÇO (SANTA CRUZ)

CLUBE APRENDER NA NATUREZA



## DIVERSIDADE NA NATUREZA



BERNARDO DIONÍSIO  
EBS PADRE MANUEL ÁLVARES (RIBEIRA BRAVA)



SIMÃO SANTOS  
EBS PADRE MANUEL ÁLVARES  
(RIBEIRA BRAVA)

# A MINHA AÇÃO MOLDA O MEU FUTURO

O meio ambiente é o alicerce da vida no planeta, fornecendo tudo o que precisamos para sobreviver. Contudo, estamos a viver um momento crítico, onde os impactos das ações humanas ameaçam seriamente o futuro do planeta.

A poluição e as alterações climáticas são exemplos claros de que as nossas ações têm consequências devastadoras. Mas, apesar do cenário desafiador, ainda há a possibilidade de agir, proporcionando um futuro melhor para as próximas gerações.

A transformação começa pelas escolhas diárias de cada pessoa. Pequenas ações, como reduzir o consumo de plástico, poupar água e optar por produtos sustentáveis, têm o poder de realizar grandes mudanças. Por exemplo, ao reciclar uma lata de alumínio, economizamos energia suficiente para manter uma televisão ligada por três horas. Estas ações quotidianas, embora pareçam pequenas, têm um impacto significativo quando adotadas em grande escala. Cada escolha consciente contribui para um futuro mais equilibrado e saudável. Além disso, ao incorporar hábitos sustentáveis no nosso dia a dia, estamos a educar as gerações futuras sobre a importância de cuidar do planeta. A mudança começa com a consciência de que, no fim, as nossas ações individuais formam um grande movimento que pode transformar o mundo.

**PROTEGER O MEIO AMBIENTE NÃO É UMA ESCOLHA, MAS SIM UMA NECESSIDADE. O FUTURO AINDA PODE SER MUDADO, E A DECISÃO DE AGIR ESTÁ NAS NOSSAS MÃOS. NÃO HÁ TEMPO A PERDER!**

**MADALENA PESTANA |  
COLÉGIO INFANTE D. HENRIQUE (FUNCHAL)**

## POESIA

**É COMO O VELHO DITADO:  
“QUEM VAI À GUERRA, DÁ E LEVA”  
POR ISSO NAS DECISÕES TENS DE PENSAR.  
TUDO O QUE FIZESTE AGORA  
RECEBERÁS NO FUTURO:  
LIXO NO MAR. LIXO NA FLORESTA,  
LIXO NAS TUAS MÃOS  
LIXO NA TUA MENTE  
ATÉ PARECES INCONSCIENTE!  
PENSA AGORA NO AMBIENTE!**

**ANA RITA ROCHA |  
EBS DA PONTA DO SOL**

**A NATUREZA EM SUA ESSÊNCIA, VIVA,  
É UM TESOURO QUE A TERRA NOS ENTREGA,  
COM RIOS QUE CORREM E ÁRVORES QUE CANTAM,  
SEU ABRAÇO PROFUNDO À VIDA SE INTEGRA.**

**MAS O HOMEM, COM MÃOS QUE DESTROEM,  
ESQUECE QUE A TERRA É SUA MÃE E AMIGA.  
CADA FLOR QUE NASCE, CADA ANIMAL QUE CORRE,  
SÃO SINAIS QUE PEDEM QUE A DOR SE ACRESCE.**

**PROTEGER É A CHAVE, É O VERBO SAGRADO,  
CUIDAR DO VERDE, DO CÉU E DO MAR.  
PORQUE A VIDA SEM ELA SERÁ DESOLADA,  
E O MUNDO SEM VIDA, NÃO PODE SONHAR.**

**PLANTE UMA ÁRVORE, PRESERVE O CANTO,  
O FUTURO É INCERTO, MAS É NOSSO O AGORA.  
CADA GESTO É UM ATO, CADA ATO É ENCANTO,  
CUIDEMOS DO PLANETA, ENQUANTO ELE AINDA MORA.**

**ASSIM, EM HARMONIA, O SER HUMANO FLORESCE,  
E A NATUREZA, EM PAZ, ETERNAMENTE CRESCE.  
OS PÁSSAROS EM HARMONIA, CANTAM,  
E AS ÁRVORES COM O VENTO, ABANAM.**

**FRANCISCO FIGUEIRA  
EB23 DA TORRE (CÂMARA DE LOBOS)**

**ILUSTRAÇÃO DE GLÓRIA FIGUEIRA  
EB23 DA TORRE (CÂMARA DE LOBOS)**

## NO MEU MUNDO *ILHÉU* O QUE ME TRAZ PREOCUPADA!?

**V**ivemos tempos difíceis, onde o mundo envia sinais claros que não podemos ignorar! O impacto das nossas ações na natureza influencia o nosso futuro. As mudanças climáticas estão mais nítidas e perigosas! O nível do mar está a subir e o meu mundo ilhéu está a aquecer.

Eu pergunto-me: Como seria viver numa ilha (ou outro lugar) que poderia transformar-se num deserto em alguns anos?

Nem é bom pensar! O descontrolo do tempo, as ondas de calor e/ou de frio e o desacerto das estações do ano fazem-me sentir insegura quanto ao meu futuro aqui. Esta insegurança surge do facto de imaginar que um dia o meu ilhéu possa ter a sua paisagem devastada, sem plantas, árvores, animais... sem a minha praia... Esta sensação de perda das paisagens do meu ilhéu cria em mim um sentimento de tristeza. Preocupa-me também que as alterações climáticas prejudiquem as frutas que existem na época própria do ano e até a natureza pareça gerir-se por um relógio avariado. As cerejas, que tanto adoro, começam a ser cada vez menos e, por isso, também são cada vez mais caras.

Outra coisa que me inquieta é o facto de, com estas transformações do clima, algumas doenças e pragas (como o mosquito da Dengue) se comecem a adaptar ao nosso ambiente. Isso representa um problema sério para a nossa saúde e, a longo prazo, para a nossa existência neste mundo.

Acima de tudo, preocupa-me que o meu mundo ilhéu esteja a morrer por falta de cuidado e de responsabilidade das pessoas. Afinal, estamos todos ligados. Os impactos e consequências das alterações climáticas exigem ação imediata. O meu mundo ilhéu está a morrer e a culpa também é minha!

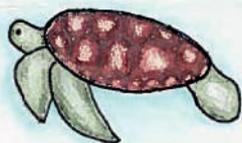
É preciso haver um equilíbrio entre o Homem e os recursos da naturais. Esse equilíbrio não está a ser respeitado, porque muita gente não se preocupa com as consequências das suas ações para o ambiente e para a qualidade de vida dos outros. Hoje, produz-se demasiado e, muitas vezes, desnecessariamente. No que toca a lixo, a maior parte das pessoas nem se preocupa em fazer uma reciclagem correta — um gesto tão simples! — ou em reutilizar, algo que não custa assim tanto.

Tudo o que fazemos tem impacto no mundo onde vivemos. Se não adotarmos um comportamento diferente no que toca à preservação do meio ambiente, a continuidade da vida no mundo e no meu ilhéu está posta em causa. Preocupa-me perder o meu maravilhoso ilhéu! Todos devem agir com responsabilidade, valorizando e preservando o nosso lar.

**PEQUENAS MUDANÇAS TRAZEM GRANDES RESULTADOS. RESPEITAR A NATUREZA É GARANTIR UM SÍTIO PARA VIVER BEM E VIVER MAIS.**

**ANA BEATRIZ FERREIRA |  
EBS GONÇALVES ZARCO (FUNCHAL)**

FOTOGRAFIAS  
E ILUSTRAÇÕES



**BEATRIZ CAMACHO |  
EXTERNATO DA APRESENTAÇÃO  
DE MARIA (FUNCHAL)**

## SERÁ QUE A NOSSA AÇÃO MOLDA O FUTURO?

**Q**uando se fala da importância da ação individual, é comum pensar que pequenos gestos talvez possam provocar grandes mudanças. No entanto, as transformações mais significativas ao longo da história começaram com movimentos pequenos, iniciados por indivíduos que tiveram coragem de agir. O exemplo de Malala Yousafzai, que lutou pelo direito à educação das meninas, demonstrando como ações aparentemente simples podem levar a revoluções sociais de grande impacto.

No contexto ambiental, a consciência sobre os efeitos das escolhas quotidianas — como o uso excessivo de plásticos, o desperdício de alimentos e a emissão de poluentes — revela claramente o impacto que as ações individuais podem ter no futuro do planeta. Iniciativas como os protestos ambientais, impulsionados por cidadãos comuns, demonstram que, quando as pessoas se mobilizam por uma causa, pequenas atitudes podem transformar-se num grande apelo por mudança.

Contudo, a verdadeira transformação não depende apenas de grandes gestos. Ela encontra-se nas atitudes diárias. O modo como tratamos os outros, as escolhas do consumo que fazemos e até a forma como cuidamos de nós são fatores determinantes para a construção de um futuro mais justo e sustentável. Cada um de nós tem a responsabilidade de refletir sobre o seu papel e compreender que as nossas ações podem ter maiores efeitos.

**Em suma, o futuro é a soma das nossas ações no presente. Somos os "arquitetos" da nossa cidade e, ao tomarmos consciência do poder que temos, podemos construir um futuro que reflita os valores e ideais que desejamos para nós próprios e para as gerações futuras.**

**AFONSO NETO |  
EBS DE MACHICO**

# SABIAS QUE?

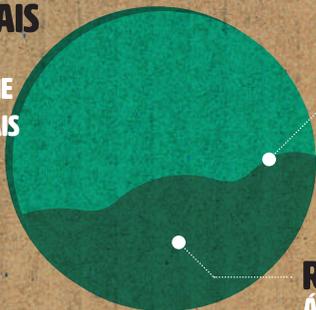
→ ALGUMAS PLANTAS CONSEGUEM COMUNICAR ENTRE SI ATRAVÉS DA LIBERTAÇÃO DE SUBSTÂNCIAS QUÍMICAS NO AR, E DESTA FORMA CONSEGUEM ALERTAR OUTRAS PLANTAS SOBRE A PRESENÇA DE POSSÍVEIS PREDADORES!

→ TODA A ÁGUA QUE CONSUMIMOS HOJE É A MESMA QUE ESTÁ PRESENTE HÁ BILHÕES DE ANOS, CIRCULANDO CONTINUAMENTE NO PLANETA 

RÚBEN ALVES  
EB/PE DO PORTO DA CRUZ  
(MACHICO)

**O PODER DAS ÁRVORES**  
UMA ÚNICA ÁRVORE MADURA PODE ABSORVER ATÉ **22 KG** DE DIÓXIDO DE CARBONO POR ANO!

**FLORESTAS TROPICAIS**  
APESAR DE COBRIREM APENAS 6% DA SUPERFÍCIE TERRESTRE, ABRIGAM MAIS DE **50%** DE TODAS AS ESPÉCIES VIVAS!



**PLÂNCTON MARINHO**  
ESTAS MICROCRATURAS PRODUZEM MAIS OXIGÉNIO DO QUE TODAS AS FLORESTAS JUNTAS!

**RECICLAGEM DA ÁGUA**  
ÁGUA QUE BEBES HOJE JÁ FOI USADA PELOS DINOSSAUROS HÁ MILHÕES DE ANOS!

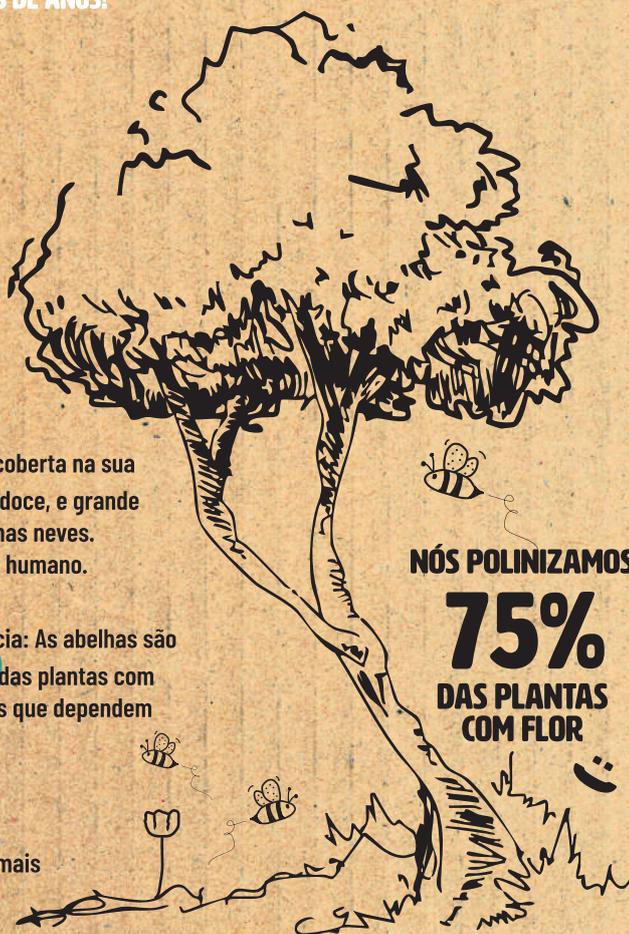
DIOGO CALDEIRA  
EB/PE DO PORTO DA CRUZ (MACHICO)

▷ **1.** O lixo no espaço também é um problema ambiental: Além do lixo no planeta, há um grande número de satélites e pedaços de lixo espacial orbitando a Terra, o que pode representar riscos para novas missões espaciais e até para a própria estação espacial.

▷ **2.** A água potável do planeta é escassa: Embora a Terra seja coberta na sua maioria por água, apenas cerca de **2,5%** dessa água é doce, e grande parte dela está congelada em glaciares, calotas polares e nas neves. Apenas uma pequena fração está disponível para consumo humano.

▷ **3.** As abelhas são essenciais para a nossa sobrevivência: As abelhas são responsáveis pela polinização de cerca de **75%** das plantas com flores do mundo, incluindo muitas culturas agrícolas que dependem desse processo para produzir alimentos.

▷ **4.** O lixo plástico pode durar séculos: O plástico, especialmente o polietileno, pode levar até **1.000 ANOS** para se decompor completamente. Durante esse tempo, pode ser ingerido por animais marinhos, causando sérios danos ao ecossistema.



**NÓS POLINIZAMOS**  
**75%**  
**DAS PLANTAS**  
**COM FLOR**

TIAGO GONÇALVES  
COLÉGIO INFANTE D. HENRIQUE (FUNCHAL)



**CAROÇO**

**P'RA QUE TE QUERO!**



▶ O **CLUBE CULTIVA SAÚDE** DA EBS DA PONTA DO SOL, ESTÁ INSERIDO NO PROJETO DE EDUCAÇÃO ALIMENTAR DA DIREÇÃO REGIONAL DE EDUCAÇÃO E VISÀ CONCIILIAR A ALIMENTAÇÃO EQUILIBRADA, CRIATIVA, INOVADORA E NÃO FUNDAMENTALISTA, COM EXERCÍCIO MENTAL, FÍSICO E SOCIAL, PARA TODA A COMUNIDADE EDUCATIVA, INCREMENTANDO A SUA PARTICIPAÇÃO ATIVA E PROMOVENDO VALORES, PRINCÍPIOS E COMPETÊNCIAS.



## ICE TEA DA PLANTA DA COCA-COLA!

**N**a minha escola, a EBS da Ponta do Sol, fizemos *ice tea* a partir da planta conhecida como "planta da Coca-Cola", que temos na horta biológica. Este nome é devido ao seu cheiro, que lembra o da Coca-Cola. Apresentámo-lo na Feira dos Clubes, no início do ano letivo, distribuindo-o pela comunidade escolar.

▶ Primeiro, fizemos uma infusão, colocámo-la no frigorífico durante uma hora e servimo-la, adoçando naturalmente com folhinhas de Stevia, uma planta que também cresce na nossa horta e que substitui o açúcar.

**E NÃO É QUE FICOU BOM? SABOROSO, ECONÓMICO, SAUDÁVEL E SUSTENTÁVEL! PERFEITO!!!**

**VERA SUTIL | EBS DA PONTA DO SOL**

**CLUBE CULTIVA SAÚDE**

### RECEITA SAUDÁVEL E SUSTENTÁVEL PARA PEQUENO-ALMOÇO OU LANCHE.

#### INGREDIENTES

- 1 Iogurte natural
- ¼ de batata doce assada
- 2 colheres de sopa de flocos de aveia
- 1 punhado de rebentos produzidos em casa
- 1 colher de chá de caroço de abacate moído
- 1 colher de chá de canela em pó
- 1 pitada de cúrcuma raspada
- 1 laranja
- 1 colher de sopa de frutos secos para decorar
- 1 colher de chá de sementes de girassol



- \* 1 taça
- 3 taças para os detritos (orgânico; embalagens e papel)
- 1 prato pequeno
- 2 pratos rasos
- 1 faca
- Colheres (1 de sopa 2 de chá)
- 1 raspador fino
- Varinha mágica
- 1 tábua

#### UTENSÍLIOS

**NUMA TAÇA COLOCAR O IOGURTE. JUNTAR 1/4 DE BATATA-DOCE; UMA COLHER DE CHÁ DE CAROÇO DE ABACATE MOÍDO; ADICIONAR OS REBENTOS E A CURCUMA E HOMOGENEIZAR. ADICIONAR OS FLOCOS DE AVEIA, AS SEMENTES DE GIRASSOL, A CANELA E OS FRUTOS SECOS AOS BOCADINHOS E MISTURAR TUDO. EMPRATAR, COM LARANJA E FRUTOS SECOS.**

**EXPERIMENTE!**

**SABRINA CANASTRA | EBS DA PONTA DO SOL**

**CLUBE CULTIVA SAÚDE**



**"PLANTA DA COCA-COLA" ARTEMISIA ABROTANUM**



## CONSERVAÇÃO DE ERVAS AROMÁTICAS

**A**s ervas aromáticas têm imensas aplicações, como por exemplo na culinária. Uma medida eficaz para as conservar, quando não as temos plantadas perto da nossa cozinha, é colocá-las em cuvetes com água ou azeite e congelá-las para uso posterior: para a sopa, para as massas, para as omeletes, para os batidos...

**ESTA É UMA MEDIDA SUSTENTÁVEL, POIS MUITAS VEZES AS ERVAS AROMÁTICAS COMPRADAS E COLOCADAS NO FRIGORÍFICO ACABAM POR FICAR AMARELAS E IR PARA O LIXO!**

Os meus colegas e eu, alunos do Clube Cultiva Saúde, da EBS da Ponta do Sol, experimentámos na escola o processo, desde o corte das ervas aromáticas (depois de bem lavadas as mãos) até à sua conservação e uso também em casa.

Achámos esta atividade bastante relaxante! E partilhámo-la na escola! Experimente também!

**ANA RITA ROCHA**  
**EBS DA PONTA DO SOL**

CLUBE CULTIVA SAÚDE



**ESTE BOLO É IDEAL PARA LANCHES, SAUDÁVEL E UMA FORMA CRIATIVA DE EVITAR O DESPERDÍCIO!**

## BOLO DE BANANA COM CASCA

**\* SABIAS QUE PODES APROVEITAR AS CASCAS DAS BANANAS MADURAS PARA FAZER UM BOLO DELICIOSO? ESTE BOLO UTILIZA AS BANANAS INTEIRAS, INCLUINDO AS CASCAS, SENDO IDEAL PARA LANCHES, SAUDÁVEL E UMA FORMA CRIATIVA DE EVITAR O DESPERDÍCIO!**

### INGREDIENTES

3 bananas maduras com casca **(BEM LAVADAS)**  
2 ovos  
1/2 chávena de óleo  
1 chávena de açúcar  
1 chávena e meia de farinha de trigo  
1 colher de chá de canela em pó (opcional)  
1 colher de sopa de fermento químico em pó

### MODO DE PREPARAÇÃO

1. PRÉ-AQUEÇA O FORNO A 180°C E UNTE UMA FORMA COM MANTEIGA E FARINHA OU FORRE COM PAPEL MANTEIGA.
2. PREPARE AS BANANAS: LAVE BEM AS CASCAS E CORTE AS EXTREMIDADES. CORTE AS BANANAS (COM AS CASCAS) EM PEDAÇOS PEQUENOS.
3. NO LIQUIDIFICADOR, BATA AS BANANAS, OS OVOS, O ÓLEO E O AÇÚCAR ATÉ OBTER UMA MISTURA HOMOGÉNEA.
4. DEITE A MISTURA DO LIQUIDIFICADOR NUMA TIGELA. ADICIONE A FARINHA E A CANELA, MEXENDO ATÉ INCORPORAR. POR ÚLTIMO, MISTURE O FERMENTO DELICADAMENTE.
5. DEITE A MASSA NA FORMA E LEVE AO FORNO POR CERCA DE 35 A 40 MINUTOS, OU ATÉ QUE UM PALITO SAIA LIMPO AO SER INSERIDO NO CENTRO DO BOLO.
6. RETIRE O BOLO DO FORNO, DEIXE ESFRIAR E DESENFORME.

### DICAS DE SUSTENTABILIDADE\*

- ▶ **Substitua ingredientes:** Use açúcar de côco em vez do açúcar refinado para opções mais sustentáveis.
- ▶ **Aproveite 100% das frutas:** Além das bananas utilize as cascas.
- ▶ **Use ingredientes locais:** Prepare e combine o bolo com frutas locais para cobertura ou acompanhamento.



**LEONOR CARVALHO**  
**COLÉGIO INFANTE D. HENRIQUE (FUNCHAL)**

# O ABRAÇO DO PLANETA



ENTRE FOLHAS QUE DANÇAM AO VENTO,  
E RIOS QUE CANTAM O SOM DO MOMENTO,  
O PLANETA ABRAÇA-TE SEM PEDIR NADA,  
E OFERECE-TE O AR, A ÁGUA, A NOSSA JORNADA.

SABIAS QUE O MAR, TÃO VASTO E PROFUNDO,  
FORMA METADE DO OXIGÉNIO DO MUNDO?  
OU QUE UMA ÁRVORE, VELHA E FIRME,  
GUARDA SÉCULOS NUMA HISTÓRIA VIVA?

AS ABELHAS, PEQUENAS, COM UMA GRANDE MISSÃO,  
POLINIZAM FLORES, SUSTENTAM A PLANTAÇÃO,  
SEM ELAS, A MESA FICARIA TÃO POBRE,  
E O MUNDO FICARIA SEM COR.

E O QUE DIZER DO SOLO, HUMILDE E FÉRTIL,  
QUE SUSTENTA SEMENTES E CRIA A BELEZA,  
POR CADA GRÃO QUE PISA O TEU PÉ,  
HÁ VIDA QUE BROTA, HÁ VIDA ATÉ

MAS, O HOMEM, COM AS SUAS LOUCURAS,  
ABATE FLORESTAS, POLUI O NOSSO DESTINO,  
AINDA ASSIM, A TERRA AGUENTA E ESPERA,  
QUE CUIDEMOS DELA, A NOSSA MÃE SINCERA.

ENTÃO, PLANTA UMA ÁRVORE E COLHE UM SORRISO,  
PROTEGE O RIO, FAZ DISTO UM AVISO,  
PORQUE SALVAR O PLANETA QUE NOS DÁ TUDO,  
É UM ATO DE AMOR, É UM DEVER MÚTUO.

**DIOGO CALDEIRA**  
EB/PE DO PORTO DA CRUZ (MACHICO)



DESAFIA A TUA  
**CRiATiVIDADE!**

... e o próximo iPhone 15 pode ser teu!



VENCEDORA DO PRÉMIO  
**'A CAPA DO A TUA VEZ É MINHA'**

**LUZMARIA DA SILVA**  
EBS/PE/C do PORTO MONIZ

**PARTICIPA!**

**fnac**

**ACREDITAMOS NA RESPONSABILIDADE**

**DE FOMENTAR A ENTREAJUDA**

**PARA CONSTRUIR UM MUNDO MELHOR.**

SABE MAIS EM: [HTTPS://WWW.FNAC.PT/RESPONSABILIDADE](https://www.fnac.pt/responsabilidade)



Região Autónoma  
da Madeira  
Governo Regional

Secretaria Regional  
de Educação, Ciência e Tecnologia

**wtf**

**DIÁRIO**  
de Notícias

● ESTE SUPLEMENTO É IMPRESSO EM PAPEL RECICLADO ●