

**WORLD  
SPEECH  
DAY 2026**  
★ World Citizens ★

13 março | 2026

**SPEAK AS  
A WORLD CITIZEN**



TURISMO DE  
PORTUGAL   
escolas

**WORLD  
SPEECH  
DAY 2026**  
★ World Citizens ★



### QUE PROPÓSITO?

▶ O World Speech Day é um dia dedicado a celebrar o poder e o valor das palavras, ideias e discursos. Para assinalar este dia são criados eventos de comunicação em público nos mais variados locais – escolas, universidades, associações, comunidades, museus, cafés, entre outros. Partindo do pressuposto de que todos temos ideias válidas que podem contribuir para mudar o mundo, o objetivo é dar voz e poder de inspiração a quem tiver uma ideia para partilhar, é envolver a comunidade de forma positiva e inclusiva, considerando que o nosso mundo pode ser a escola, a comunidade, o bairro, a cidade, a região, o país, cada um de nós e, por consequência, o mundo.

### QUANDO FOI CRIADO?

▶ O World Speech Day assinala-se a 15 de março e foi criado em 2016 tendo nesse ano acontecido em mais de 30 países, num conjunto de 300 eventos. Em 2017 foram criados mais de 350 eventos em mais de 60 países e em 2018 foram criados mais de 500 eventos. E a evolução tem continuado a acontecer nos anos seguintes.

### PORQUÊ UM WORLD SPEECH DAY NAS ESCOLAS?

▶ Promover a aprendizagem dos alunos enquanto cidadãos é, talvez, o maior dos desafios que as escolas enfrentam na atualidade. Este evento pretende dar voz aos alunos, colocando-os no centro de ideias que contribuam para um mundo melhor, desenvolvendo o seu espírito crítico e, acima de tudo, envolvendo-os como cidadãos mais conscientes e mais ativos no século XXI. Além disso, é também a oportunidade de desenvolverem competências de comunicação em público, uma competência essencial para participar de forma ativa e plena na sociedade e para ser um profissional de sucesso.

### E NA REDE DE ESCOLAS DO TURISMO DE PORTUGAL?

▶ Este evento acontece desde 2021, com eventos em cada uma das Escolas e com um evento nacional, em que temos um representante de cada uma das nossas 12 escolas. Todos os anos damos voz aos nossos alunos e alunas, o que tem sido uma aprendizagem. O evento nacional do WSD é palco das melhores aprendizagens, ano após ano.

▶ **Venham connosco, nas próximas páginas, ouvir as vozes de 2026**

WORLD  
SPEECH  
DAY 2026  
★ World Citizens ★



## PREFÁCIO

por Ana Paula Pais



Ana Paula Pais

## PREFÁCIO

Diretora Coordenadora

Direção de Gestão de Competências e Capacitação

► Num mundo onde a informação circula a uma velocidade vertiginosa e as vozes se multiplicam em todas as direções, comunicar é hoje uma arte, uma competência que se constrói, que evolui, que nasce no que somos, na nossa essência, e se desenvolve com o que aprendemos.

Um desafio complexo, de ser, saber, estar e afirmar, que nos ajuda a materializar a nossa visão do futuro e a afirmar o nosso papel no mundo.

Nunca foi tão fácil partilhar opiniões, mas também nunca foi tão difícil ser verdadeiramente ouvido.

WORLD  
SPEECH  
DAY 2026  
★ World Citizens ★



## PREFÁCIO

por Ana Paula Pais

No meio deste ruído constante, a capacidade de expressar ideias de forma clara, assertiva e autêntica é uma ferramenta poderosa. Mas igualmente importante é saber ouvir, compreender e refletir. O silêncio, muitas vezes esquecido, é também um espaço de crescimento, um momento de encontro connosco e com os outros.

O World Speech Day é um palco para estas reflexões.

Os discursos dos 12 alunos das Escolas de Hotelaria e Turismo são mais do que simples palavras proferidas num evento: são manifestações de consciência, de coragem e de compromisso com o futuro. Em cada discurso, ecoam preocupações, sonhos e desafios de uma geração que quer ser ouvida e que tem muito a dizer.

**“Os discursos dos 12 alunos (...) são mais do que simples palavras proferidas num evento: são manifestações de consciência, de coragem e de compromisso com o futuro.”**

Num tempo marcado por transformações sociais profundas, pela crescente digitalização das interações humanas e pelo debate em torno da verdade e da desinformação, promover a comunicação consciente e eficaz

**WORLD  
SPEECH  
DAY 2026**  
★ World Citizens ★



## PREFÁCIO

por Ana Paula Pais

é um imperativo. E as escolas desempenham um papel fundamental neste processo. Atividades como o World Speech Day são muito mais do que momentos de oratória; são instrumentos de formação de cidadãos ativos, críticos e interventivos.

**“Preparar os jovens para os desafios do futuro não passa apenas por dotá-los de competências técnicas, mas também de um pensamento estruturado (...)”**

Preparar os jovens para os desafios do futuro não passa apenas por dotá-los de competências técnicas, mas também de um pensamento estruturado, de uma voz própria e da capacidade de interagir de forma construtiva com o mundo. A palavra é um dos mais valiosos patrimónios da humanidade; usá-la com responsabilidade e inteligência é um dever e um privilégio.

Que este prefácio seja, também ele, um convite à reflexão: que possamos continuar a comunicar com intenção, a ouvir com atenção e a valorizar o poder transformador das palavras. ◀



# WORLD SPEECH DAY 2026

★ World Citizens ★



Simon Gibson

## THIS DAY!

Founder of World Speech Day

► Hello everyone,

There is a line from Ted Sorensen, President Kennedy's speechwriter, who described a speech as "a map, a vision, of how the speaker wants the world to be."

That feels exactly right.

Because when we speak, we are not simply imparting information. We are sharing visions.

"I have a dream..."

"Government of the people, by the people, for the people..."

"When they go low, we go high..."

# WORLD SPEECH DAY 2026

★ World Citizens ★



These began as words. But spoken aloud, they became something more. They shaped how we think, how we act, how we see one another.

That is the quiet power of speech.

And it is why World Speech Day exists.

**“ These began as words. But spoken aloud, they became something more. They shaped how we think, how we act, how we see one another.”**

Over the past ten years, I have seen this idea grow from a simple belief—that speech can help create a better world—into a global movement, now reaching across more than 100 countries. It remains beautifully simple and inclusive: everyone has an idea worth sharing, and every voice deserves the chance to be heard.

What makes this event in Portugal so special is that it brings, year on year, this global idea into a very real and human setting. I'd go further and say that World Speech Day in Portugal is one of the highlights of the whole activity.

# WORLD SPEECH DAY 2026

★ World Citizens ★



“(...) what World Speech Day offers: not performance, but participation. Not spectators, but contributors. A space where ideas move between people and shape the shared imagination of the future.”

Listening to the students from across Portugal’s famous schools of tourism, I am struck not only by the work and care behind their speeches, but by something deeper—a spirit of openness. A willingness to step forward and share ideas: freely and with a sense of our shared humanity.

And, at its core, that is what World Speech Day offers: not performance, but participation. Not spectators, but contributors. A space where ideas move between people and shape the shared imagination of the future.

To speak not just as individuals—but as world citizens.

To speak with the awareness that our words travel beyond the room, beyond the moment, and become part of something bigger.

Perhaps that is where the future begins.

A future of World Citizens. ◀

WORLD  
SPEECH  
DAY 2026  
★ World Citizens ★



Flávia Lopez

## DO QUE SE PERDE AO QUE SE CONSTRÓI: O MUNDO VISTO POR UMA JOVEM IMIGRANTE

Escola de Hotelaria e Turismo de Viana do Castelo

Curso de Gestão e Produção de Cozinha

► O mundo não começa no mesmo ponto para todos. Para algumas pessoas, é sinónimo de estabilidade e segurança. Para outras, como eu, começou com incerteza, perdas e a necessidade de crescer mais cedo.

Tenho 21 anos, sou venezuelana e vivo atualmente em Portugal. Sou uma jovem imigrante, e a minha forma de ver o mundo foi marcada pelo país onde nasci e pelo caminho que percorri até aqui. Cresci na Venezuela, um país rico em cultura e pessoas calorosas, mas também marcado por uma crise profunda. Uma crise que se sente no dia a dia, na falta de oportunidades e no medo constante do futuro.

# WORLD SPEECH DAY 2026

★ World Citizens ★

DO QUE SE PERDE AO  
QUE SE CONSTRÓI:  
O MUNDO VISTO  
POR UMA JOVEM  
IMIGRANTE  
por Flávia Lopez

Viajei sozinha para Portugal aos 19 anos. Lembro-me do aeroporto como se fosse ontem. Quando me despedi da minha família, chorei muito. Sentia que talvez nunca mais voltasse a pisar o meu país. Deixar os meus avós foi das partes mais difíceis. O meu avô tinha Parkinson e a sua memória já não era a mesma. Ele nunca chegou a perceber que eu tinha emigrado. Pensar que ele podia achar que eu simplesmente deixei de o visitar foi uma dor que carreguei comigo durante muito tempo.

**“O mundo não começa no mesmo ponto para todos. Para algumas pessoas, é sinónimo de estabilidade e segurança. Para outras, como eu, começou com incerteza, perdas e a necessidade de crescer mais cedo.”**

Cheguei a Portugal no dia 27 de dezembro. Nos primeiros dias estava a descobrir o lugar, tudo parecia novo. Mas na noite de 31 de dezembro, quando chegou o Ano Novo, senti verdadeiramente o peso da distância. Pela primeira vez, não estava abraçada à minha família. Via-os através de um ecrã. Enquanto todos celebravam juntos, eu sentia que estava sozinha. Foi nesse momento que percebi que emigrar não é apenas mudar de país ... é aprender a viver com a saudade.

# WORLD SPEECH DAY 2026

★ World Citizens ★

DO QUE SE PERDE AO  
QUE SE CONSTRÓI:  
O MUNDO VISTO  
POR UMA JOVEM  
IMIGRANTE  
por Flávia Lopez

Também houve desafios na adaptação. Cresci numa cidade e vim viver para Arcos de Valdevez, numa zona mais rural e tranquila. A mudança foi grande. O silêncio, o ritmo mais calmo, a distância de tudo o que conhecia tiveram impacto em mim.

**“A cozinha tornou-se mais do que uma profissão: tornou-se uma ponte entre as minhas raízes e o meu futuro.”**

Na escola, tinha medo de não me adaptar. Secretamente, esperava encontrar alguém da Venezuela. Não encontrei. Mas encontrei algo igualmente importante: pessoas de diferentes países que me acolheram. No segundo dia de aulas, recebi a notícia de que o meu avô tinha falecido. Aqueles colegas, que me conheciam há apenas um dia, ficaram ao meu lado. Nesse momento percebi que, mesmo longe de casa, é possível encontrar apoio e humanidade.

Portugal deu-me oportunidades. Deu-me crescimento. Foi aqui que comecei a estudar gestão e produção de cozinha. A cozinha tornou-se mais do que uma profissão: tornou-se uma ponte entre as minhas raízes e o meu futuro.

**WORLD  
SPEECH  
DAY 2026**  
★ World Citizens ★

**DO QUE SE PERDE AO  
QUE SE CONSTRÓI:  
O MUNDO VISTO  
POR UMA JOVEM  
IMIGRANTE**  
por Flávia Lopez

Aprendi que cozinhar é uma linguagem universal. Posso trazer os sabores da Venezuela e juntá-los às técnicas que aprendo aqui. Misturar culturas não apaga a identidade... fortalece-a.

**“Ser emigrante não é esquecer de onde se vem. É viver entre dois mundos e aprender a transformar perda em crescimento.”**

Hoje vejo o mundo como um lugar desigual, onde nem todos partem do mesmo ponto. Mas também o vejo como um espaço de construção. Emigrar ensinou-me resiliência, coragem e autonomia. Portugal ajudou-me a descobrir uma força que eu não sabia que tinha.

Ser emigrante não é esquecer de onde se vem. É viver entre dois mundos e aprender a transformar perda em crescimento.

Do que se perde nasce força.

Do que se constrói nasce esperança.

E o mundo, visto por uma jovem emigrante, pode ser duro — mas é também um lugar onde é possível crescer, reinventar-se e continuar a acreditar. ◀

WORLD  
SPEECH  
DAY 2026  
★ World Citizens ★



Angelina Magar

## CHOOSE A LEADER FOR HIS/HER ACTIONS, INSTEAD OF HIS/HER WORDS

Escola de Hotelaria e Turismo do Porto

Curso de Food and Beverage Management

► **If words alone could solve problems, would we still be waiting for real change...?**

Good morning respected teachers and my dear friends, my name is Angelina Magar, and I am representing Escola de Hotelaria e Turismo do Porto where I am studying F&B Management course.

First, I would like to thank this platform for giving me the opportunity to speak about a topic that has affected every society and every generation: choosing leaders for their actions, not for their words.

Today, this has become a sensitive issue across the world, as many societies suffer from corrupted leaders. Too often, we blindly

# WORLD SPEECH DAY 2026

★ World Citizens ★

**CHOOSE A LEADER  
FOR HIS/HER  
ACTIONS, INSTEAD OF  
HIS/HER WORDS**

por Angelina Magar

believe in sweet promises of change, development and a better future. Their words sound hopeful, but the experience has taught us something important; Words may inspire, but only actions can bring real change.

When judging leaders who have already been in power, the decision should not be difficult because we can look at their previous work and ask questions to ourselves: Did they keep their promises? Did they bring real improvement to the country? If the leadership showed honesty, responsibility and progress, then they have earned our trust. If their actions has brought failure, corruption, broken promises, and disappointment, then supporting them only means repeating the same mistake again.

**“ If the leadership showed honesty, responsibility and progress,  
then they have earned our trust.”**

Some of you might be wondering: how can we trust someone who has never been in power before?

The answer is simple. We look at their past actions as ordinary citizens. The way a person behaves often reveals their true character. We should also look if they have ever been associated with the old corrupt leaders? And how do they respond to criticism? A good leader listens to criticism and takes responsibility instead of avoiding.

# WORLD SPEECH DAY 2026

★ World Citizens ★

**CHOOSE A LEADER  
FOR HIS/HER  
ACTIONS, INSTEAD OF  
HIS/HER WORDS**

por Angelina Magar

This comes from my own personal experience and what I have witnessed growing up. In many places, political parties even try to buy votes by organizing small parties where they provide meals, drinks, and even money 100 or 500 rupees which is about 5 to 10 in euros. In return, they ask people to vote for them.

This may satisfy our hunger for one day, but it steals our future for years.

Another problem is family loyalty towards political parties. Some people refuse to vote for any other party and even stop their own families from making their own choices, simply because their family has supported that party for generations.

**“ To break this cycle, we must educate voters, encourage people to think independently, and choose leaders based on their honesty and policies (...) ”**

To break this cycle, we must educate voters, encourage people to think independently, and choose leaders based on their honesty and policies, not on money or gifts.

In conclusion, it's time to stop being fooled by empty promises. Leaders must be judged by their actions, not their words. Close your ears to sweet talk. Open your eyes to reality.

And at the end : will you let promises steal your tomorrow, or will you choose a future built on real action? ◀

WORLD  
SPEECH  
DAY 2026  
★ World Citizens ★



Filipe Ribeiro

## ENTRE O EXCESSO DE INFORMAÇÃO E A DESINFORMAÇÃO

Escola de Hotelaria e Turismo de Douro-Lamego

Curso de Gestão e Produção de Cozinha

### ► O Ápice da Conexão e o Vazio da Reflexão

Atualmente, vivemos no auge da história da Humanidade, onde um simples clique nos permite aceder a informações do outro lado do mundo. No entanto, esta evolução tecnológica frenética, que cresce sem uma reflexão profunda sobre as suas consequências, deu origem a uma **sociedade hiperconectada**, mas desprovida de uma perspectiva própria e social. Surge, então, um desafio fundamental: seremos capazes de diferenciar o verdadeiro saber do mero ruído? A informação, que deveria servir como um mapa para nos guiar, transformou-se num **labirinto confuso** que o ritmo acelerado da vida moderna não nos permite processar.

WORLD  
SPEECH  
DAY 2026  
★ World Citizens ★

ENTRE O EXCESSO  
DE INFORMAÇÃO  
E A DESINFORMAÇÃO

por Filipe Ribeiro

### A Mecânica da Desinformação

Neste cenário, a desinformação emerge não como um erro involuntário, mas como uma **manipulação deliberada da percepção**. Através de dados incompletos ou falsos, criam-se narrativas que se espalham rapidamente, pois a mentira não exige comprovação; ela apenas precisa de ser "sentida". Ao despertar o medo e a indignação, a desinformação torna-se a ferramenta perfeita para a **fragmentação social**, encerrando-nos em "bolhas de crenças" onde os factos são substituídos por preconceitos e comportamentos agressivos.

“ Surge, então, um desafio fundamental: seremos capazes de diferenciar o verdadeiro saber do mero ruído? ”

### O Presente que Rouba o Futuro

Esta divisão não é inócua e reflete-se em crises ambientais, instabilidade económica e tensões sociais. Vivemos presos num ciclo focado no "aqui e agora" e em recompensas imediatas. Quando o nosso consumo de informação serve apenas para alimentar conflitos de curto prazo, perdemos a capacidade de julgamento crítico e de visão a longo prazo. Em suma, a desinformação mantém a sociedade ocupada a discutir o presente enquanto o **futuro nos é roubado**.

WORLD  
SPEECH  
DAY 2026  
★ World Citizens ★

ENTRE O EXCESSO  
DE INFORMAÇÃO  
E A DESINFORMAÇÃO

por Filipe Ribeiro

## A Responsabilidade da Mudança

Será possível quebrar este ciclo enquanto estivermos cegos pelo ruído e divididos por muros ideológicos? A história ensina-nos que nenhum grande desafio da humanidade foi resolvido por sociedades fragmentadas. A solução exige uma **capacidade individual** de filtrar o que é útil e agir com base na realidade, mas a responsabilidade é também coletiva. Instituições de ensino, meios de comunicação e plataformas digitais têm o dever ético de restaurar a credibilidade dos factos para criar um ambiente de diálogo seguro.

“Através de dados incompletos ou falsos, criam-se narrativas que se espalham rapidamente, pois a mentira não exige comprovação; ela apenas precisa de ser *sentida*.”

## Conclusão: Um Novo Exercício de Cidadania

Ser um cidadão na atualidade exige **pensamento crítico** e a responsabilidade de olhar para além do momento presente. Se formos capazes de parar e filtrar o ruído, poderemos finalmente interromper este ciclo vicioso. Só então a nossa geração poderá ser lembrada não pelos problemas que herdou, mas como aquela que decidiu, corajosamente, começar a resolvê-los. ◀

**WORLD  
SPEECH  
DAY 2026**  
★ World Citizens ★



**Gonçalo Pavão**

**EU NÃO APRENDO EM SILÊNCIO:  
APRENDER DE FORMA DIFERENTE TAMBÉM É APRENDER**

Escola de Hotelaria e Turismo de Coimbra

Curso de Técnico/a de Cozinha/Pastelaria

► Na escola, sempre me disseram que para me concentrar, precisava de silêncio.

Durante muito tempo acreditei nisso. Achei que, se não conseguia aprender dessa forma, então o problema estava em mim.

Mas a verdade é outra: eu não aprendo em silêncio.

O meu nome é Gonçalo Pavão, tenho 19 anos e sou aluno do curso de Técnicas de Cozinha e Pastelaria na Escola de Hotelaria e Turismo de Coimbra. Sou também neurodivergente e tenho autismo e Transtorno do Déficit de Atenção com Hiperatividade (TDAH).

# WORLD SPEECH DAY 2026

★ World Citizens ★

**EU NÃO APRENDO EM  
SILÊNCIO:  
APRENDER DE FORMA  
DIFERENTE TAMBÉM É  
APRENDER**

por Gonçalo Pavão

Durante muito tempo, viver com estas características fez-me sentir desalinhado com aquilo que era esperado na escola. Pediam-me concentração contínua, facilidade em memorizar, capacidade de manter o foco durante longos períodos. Para muitos, isto pode parecer simples. Para mim, muitas vezes, não era. Com o tempo, comecei a perceber que não se tratava de falta de esforço ou de capacidade, mas de funcionamento. O meu cérebro processa a informação, a atenção e os estímulos de forma diferente.

**“ Pediam-me concentração contínua, facilidade em memorizar, capacidade de manter o foco durante longos períodos. Para muitos, isto pode parecer simples. Para mim, muitas vezes, não era.”**

No caso do TDAH, por exemplo, existe uma relação particular com a dopamina, um neurotransmissor ligado à motivação e ao foco. Isto faz com que tarefas pouco estimulantes sejam mais difíceis de manter a atenção. Mas o TDAH não é apenas distração. Muitas vezes, é exatamente o contrário.

Vivo entre dois extremos: há momentos em que me é difícil concentrar durante alguns minutos, e outros em que entro num estado de hiperfoco, onde consigo estar horas completamente envolvido numa tarefa. Nesses momentos, posso até perder a noção do tempo ou esquecer-me de coisas básicas. E quando esse foco é interrompido, é como se tivesse de começar tudo de novo.



**WORLD  
SPEECH  
DAY 2026**  
★ World Citizens ★

**EU NÃO APRENDO EM  
SILÊNCIO:  
APRENDER DE FORMA  
DIFERENTE TAMBÉM É  
APRENDER**

por Gonçalo Pavão

Por outro lado, o autismo traz uma necessidade de estrutura, previsibilidade e rotina. O cérebro procura estabilidade. Mas quando o autismo e o TDAH coexistem, cria-se um equilíbrio difícil: uma parte de mim procura ordem, enquanto outra precisa de estímulo constante. Este conflito gera, muitas vezes, um desgaste silencioso.

**“ Até perceber algo que mudou a minha forma de aprender. Descobri que a música me ajuda a organizar o pensamento.”**

Durante muito tempo, achei que a solução era esforçar-me mais.

Até perceber algo que mudou a minha forma de aprender. Descobri que a música me ajuda a organizar o pensamento.

Quando ouço música — muitas vezes música clássica — consigo concentrar-me melhor. O som cria um ponto de foco, reduz o ruído à minha volta e ajuda-me a estruturar ideias. Não é distração. É exatamente o contrário: é uma ferramenta.

Percebi também que não sou o único. A música é já utilizada em contextos terapêuticos, nomeadamente na musicoterapia, ajudando a regular emoções, atenção e concentração em pessoas com autismo e TDAH.

Foi então que comecei a pensar: e se isto pudesse fazer parte da forma como aprendemos?



WORLD  
SPEECH  
DAY 2026  
★ World Citizens ★

EU NÃO APRENDO EM  
SILÊNCIO:  
APRENDER DE FORMA  
DIFERENTE TAMBÉM É  
APRENDER

por Gonçalo Pavão

Hoje sabemos que entre 15% e 20% da população é neurodivergente. Isto significa que, em muitas salas de aula, há alunos que aprendem de forma diferente, mas que continuam a ser ensinados como se todos funcionassem da mesma maneira.

A ideia que proponho é simples: permitir que alguns alunos possam utilizar música através de auscultadores, por exemplo, durante momentos de estudo, realização de trabalhos ou até em determinados contextos de avaliação.

**“A inclusão não significa tratar todos da mesma forma. Significa reconhecer que pessoas diferentes precisam de caminhos diferentes para chegar ao mesmo objetivo.”**

Não como privilégio, mas como ferramenta.

Para algumas pessoas, o silêncio é essencial para aprender. Para outras, como eu, um estímulo sonoro pode fazer toda a diferença na capacidade de concentração.

A inclusão não significa tratar todos da mesma forma. Significa reconhecer que pessoas diferentes precisam de caminhos diferentes para chegar ao mesmo objetivo.

E talvez tudo comece por aceitarmos algo muito simples: Eu não aprendo em silêncio. Mas isso não significa que não aprenda. Significa apenas que aprendo de forma diferente.

E aprender de forma diferente também é aprender. ◀

**WORLD  
SPEECH  
DAY 2026**  
★ World Citizens ★



**Beatriz Coutinho**

## **FALAR COMO UM CIDADÃO DO MUNDO**

Escola de Hotelaria e Turismo do Oeste  
Curso de Técnico/a de Restaurante/Bar

► Olá a todos,

Hoje quero falar sobre o que significa, para mim, falar como um cidadão do mundo.

Quando ouvimos esta expressão, pode parecer algo muito distante ou até complicado. Mas na verdade, começa com algo simples. Perceber que não estamos sozinhos no mundo, que vivemos num planeta onde tudo está interligado e tudo aquilo que acontece num país pode afetar muitos outros.

Acho que a tecnologia nos aproxima, as redes sociais permitem-nos comunicar com pessoas de qualquer parte do mundo e as notícias chegam em segundos, por isso, já não faz sentido pensar apenas na nossa realidade local.

**WORLD  
SPEECH  
DAY 2026**  
★ World Citizens ★

**FALAR COMO  
UM CIDADÃO  
DO MUNDO**

por Beatriz Coutinho

Ser um cidadão do mundo é, acima de tudo, ter consciência. Consciência de que as nossas escolhas têm impacto, desde o que compramos, o que partilhamos online até à forma como falamos com os outros, tudo isso pode influenciar mais do que imaginamos. Informarmo-nos sobre temas como as alterações climáticas, a pobreza ou os direitos humanos é uma forma de responsabilidade. Não temos de resolver todos os problemas, mas não podemos ignorá-los.

**“ Falar como um cidadão do mundo é saber ouvir, é tentar compreender antes de criticar e é aceitar que a diversidade não é uma ameaça, mas sim uma riqueza.”**

Também é fundamental ter respeito.

O mundo é feito de culturas diferentes, tradições diferentes e opiniões diferentes. Nem toda a gente pensa como nós e isso é normal.

Falar como um cidadão do mundo é saber ouvir, é tentar compreender antes de criticar e é aceitar que a diversidade não é uma ameaça, mas sim uma riqueza.

Outra palavra essencial é empatia.



**WORLD  
SPEECH  
DAY 2026**  
★ World Citizens ★



Empatia é conseguir colocarmo-nos no lugar do outro, como quando vemos notícias sobre guerras, desastres naturais ou injustiças.

É fácil pensar que isso está longe de nós, mas a verdade é que partilhamos o mesmo planeta, por isso, o sofrimento de uns não deve ser indiferente aos outros.

**“ Não precisamos de fazer gestos enormes, pequenas atitudes também contam, respeitar os outros, evitar a discriminação, reduzir o desperdício (...) ”**

Ser um cidadão do mundo também significa agir.

Não precisamos de fazer gestos enormes, pequenas atitudes também contam, respeitar os outros, evitar a discriminação, reduzir o desperdício, ser mais consciente no consumo, isto são ações simples, mas que fazem a diferença.

Além disso, temos algo muito poderoso, a nossa voz.

Hoje em dia, qualquer pessoa pode publicar uma opinião online, as palavras têm peso e podem criar conflitos ou promover entendimento, por isso, falar como um cidadão do mundo é escolher palavras que construam pontes, e não muros.

**WORLD  
SPEECH  
DAY 2026**  
★ World Citizens ★



E ser cidadão do mundo não significa deixar de gostar do nosso país, pelo contrário. Podemos ter orgulho na nossa cultura e, ao mesmo tempo, estarmos recetivos às outras.

Podemos sentirmo-nos portugueses e, ainda assim, ser parte de algo maior.

**“ É perceber que o futuro não depende apenas dos governos ou das grandes organizações, mas também de cada um de nós. ”**

No fundo, falar como um cidadão do mundo é ter uma mente aberta e um coração atento. É perceber que o futuro não depende apenas dos governos ou das grandes organizações, mas também de cada um de nós.

Porque, no final, todos partilhamos a mesma casa, o planeta Terra.

Obrigada. ◀



# WORLD SPEECH DAY 2026

★ World Citizens ★



Emma Sizifredo

## A CORAGEM DE SENTIR

Escola de Hotelaria e Turismo de Estoril

Curso de Técnico/a de Alojamento Hoteleiro

► Dizem que nascemos na era da conexão, porém nunca houve tanta gente a sentir-se sozinha. Temos milhares de seguidores, mas falta-nos alguém que nos veja.

Temos centenas de “likes”, mas falta-nos alguém que nos ouça.

Aprendemos a posar, mas esquecemo-nos de como é estar.

Desde pequenos ensinam-nos a ser fortes. Mas insistem em confundir força com silêncio e ausência.

Dizem-nos para não chorar, para não demonstrar e para não falhar. E sem perceber, começamos a esconder e abdicamos de partes nossas para priorizar as expectativas dos outros.

**WORLD  
SPEECH  
DAY 2026**  
★ World Citizens ★



Hoje eu quero falar sobre coragem. Mas não é a coragem de escalar montanhas, muito menos a coragem de surfar uma enorme onda.

É uma coragem mais difícil, mais silenciosa e mais dolorosa.

### **A coragem de sentir.**

Sentir tristeza sem pedir desculpa.

Sentir medo sem nos acharmos fracos.

Sentir dúvida sem nos acharmos incapazes.

**“ Desde pequenos ensinam-nos a ser fortes. Mas insistem em confundir força com silêncio e ausência.”**

Num mundo obcecado pela idealização da perfeição, ser verdadeiro tornou-se um ato revolucionário, um ato de coragem... Quantas vezes já sorrimos quando só queríamos chorar? Quantas vezes dissemos “está tudo bem” quando estava tudo a desabar? Quantas vezes nos comparámos com versões editadas e distorcidas da vida dos outros e decidimos que não éramos suficientes?

**Mas a verdade é esta:** Ninguém é só força, ninguém é só sucesso e ninguém é só felicidade. Somos um contraste entre a luz e a sombra e é a mistura dos dois que nos torna humanos.



WORLD  
SPEECH  
DAY 2026  
★ World Citizens ★



Se continuarmos a ensinar às gerações vindouras a esconder as emoções, vamos criar adultos que não sabem lidar com elas.

Se continuarmos a valorizar apenas resultados, vamos esquecermo-nos de que só os tivemos graças ao percurso que fizemos.

**“Imaginem um mundo onde pedir ajuda é visto como maturidade, onde exteriorizar o que sentimos é um ato de evolução, onde terapia é tão normal como ir ao ginásio (...)”**

E se, em vez de nos perguntarem: “O que queres ser quando cresceres?”, começassem a perguntar: “O caminho que estás a construir é para ti ou para os outros?”; “O que farias se não tivesses medo de ser julgado?”

Imaginem um mundo onde pedir ajuda é visto como maturidade, onde exteriorizar o que sentimos é um ato de evolução, onde terapia é tão normal como ir ao ginásio e onde dizer “não estou bem” é um sinal de consciência, e não de fraqueza.

Imaginem escolas que ensinam inteligência emocional. Famílias que conversam sobre o que sentem, e quando digo famílias que conversam entre si, quero dizer que são as duas partes a expressarem-se e as duas partes a serem ouvidas.

WORLD  
SPEECH  
DAY 2026  
★ World Citizens ★



A **mudança** começa com uma **palavra**.

O mundo não precisa apenas de mais evolução tecnológica. O mundo precisa de mais humanidade. Precisamos reaprender a ouvir, a sentir e a ser.

**“ Sejam verdadeiros! Sejam fiéis a vocês mesmos e, mais importante, sejam imperfeitos. Isso sim, é o que nos torna humanos.”**

Porque no fim da vida, ninguém vai dar importância aos seguidores que tivemos, mas sim às vezes em que fomos verdadeiros. Às vezes que escolhemos sentir em vez de fingir.

**Porque talvez a maior revolução da nossa geração não seja digital, mas sim emocional.**

Então hoje uso a minha voz para vos desafiar:

**Sejam verdadeiros! Sejam fiéis a vocês mesmos e, mais importante, sejam imperfeitos. Isso sim, é o que nos torna humanos. ◀**

# WORLD SPEECH DAY 2026

★ World Citizens ★



Bianca Ramalho

## SIMPATY IS NOT ENOUGH

Escola de Hotelaria e Turismo de Lisboa

Curso de Hospitality Operations Management

► Have you ever gone through something that completely shattered you, and the best you received was “I’m sorry you’re going through that”?

This sentence is kind. It’s polite and well-intentioned. However sometimes it feels like standing outside a locked door. Why? Because sympathy looks at pain. Empathy steps inside it. And that difference can change a life.

Sympathy is feeling for someone, but empathy is feeling with someone. While sympathy says, “that must be hard”, empathy says “I’m here. Tell me more”. If sympathy observes, empathy connects. And connection is what actually heals.

# WORLD SPEECH DAY 2026

★ World Citizens ★



There have been moments in my life where I didn't need advice. I didn't need solutions or someone to fix anything. I just needed someone to sit in the discomfort with me. However, what I often received was either silence or quick rational solutions. This taught me something. It is not that people are not uncomfortable with pain. What I observed is they are uncomfortable with other people's pain. Because of this, some stay at a safe distance. That's sympathy. Differently, empathy requires stepping closer.

**“Empathy builds loyalty and trust but also belonging. And belonging is the most powerful currency in the world.”**

Now thinking about hospitality. We say our industry is about service, but service is not just trays and check-ins. It's emotional! When a guest arrives exhausted, sympathy says “I'm sorry your flight was delayed”. On the other hand, empathy says “you must be tired, I'll make the check-in quicker” or “let's make tonight easy for you”. While one sentence acknowledges, the others transform.

Empathy builds loyalty and trust but also belonging. And belonging is the most powerful currency in the world. In relationships empathy prevents isolation, right? This one of the reasons why in healthcare, it improves recovery. In education, on the other hand, empathy reduces dropout rates, as in leadership, it increases engagement and performance.

WORLD  
SPEECH  
DAY 2026  
★ World Citizens ★



So many times, I hear people talking about innovation as what can change the world. But empathy is innovation. When people feel understood, they perform better, heal faster and connect deeper. Empathy reduces conflict and prevents burnout. It creates presence and safety, and psychologically safe environments change everything, because we cannot build better hotels and better teams and systems, if we don't build the better emotional awareness that comes with it.

**“Empathy (...) creates presence and safety, and psychologically safe environments change everything, because we cannot build better hotels and better teams and systems (...)”**

So, sympathy is really not enough, because sometimes what saves someone is not advice, it's presence. It's someone saying, "I may not fully understand, but I'm not walking away". That is empathy, and that kind of presence can change the trajectory of someone's life without anyone else even realizing it.

We don't change the world with grand gestures alone. We change it in small moments. And if hospitality is the art of making people feel welcome, then empathy is the foundation of that art. This is why, as a citizen of the world, I say: sympathy isn't enough.

Maybe if we practiced empathy as intentionally as we practice service, the world wouldn't just feel more efficient, it would feel safer. And safety is where change begins. ◀

WORLD  
SPEECH  
DAY 2026  
★ World Citizens ★



Ariana Santos

## O PROFISSIONAL DE TURISMO COMO AGENTE DE MUDANÇA CLIMÁTICA POSITIVA

Escola de Hotelaria e Turismo de Setúbal

Curso de Técnico/a de Cozinha/Pastelaria

► O turismo é uma das atividades económicas mais importantes do mundo, desempenhando um papel fundamental no desenvolvimento de muitos países e regiões. Todos os anos, milhões de pessoas viajam em busca de novas experiências, culturas e paisagens, contribuindo para a dinamização das economias locais e para o intercâmbio cultural entre povos.

No entanto, apesar dos inúmeros benefícios que proporciona, o turismo apresenta também desafios significativos, sobretudo ao nível ambiental e social. O crescimento contínuo desta atividade tem conduzido ao aumento das emissões de gases com efeito de estufa, em particular devido ao transporte aéreo, bem como à

WORLD  
SPEECH  
DAY 2026  
★ World Citizens ★

O PROFISSIONAL DE  
TURISMO COMO AGENTE  
DE MUDANÇA CLIMÁTICA  
POSITIVA

por Ariana Santos

intensificação de problemas como a poluição, a destruição de habitats naturais, a perda de biodiversidade e o consumo excessivo de recursos, como a água e a energia.

Em muitos destinos, estes impactos são agravados pela sobrelotação, pelo aumento do custo de vida e pela descaracterização cultural das comunidades locais.

Perante este cenário, torna-se essencial repensar não apenas o modelo de turismo, mas também o papel dos profissionais que atuam neste setor.

**“Pela sua posição privilegiada, têm a capacidade de influenciar comportamentos, tanto no seio das organizações em que trabalham como junto dos turistas que acompanham.”**

Mais do que simples facilitadores de viagens ou experiências, estes profissionais assumem hoje uma responsabilidade acrescida na promoção de práticas sustentáveis e na construção de um turismo mais equilibrado e consciente.

Pela sua posição privilegiada, têm a capacidade de influenciar comportamentos, tanto no seio das organizações em que trabalham como junto dos turistas que acompanham. Neste âmbito, destaca-se a sua função de sensibilização e educação dos visitantes, que muitas vezes não têm plena consciência do impacto das suas ações nos destinos que visitam. Com efeito, práticas como o desperdício de água, o abandono de resíduos ou o desrespeito pela fauna e pela flora podem causar danos significativos ao meio ambiente.

**WORLD  
SPEECH  
DAY 2026**  
★ World Citizens ★

**O PROFISSIONAL DE  
TURISMO COMO AGENTE  
DE MUDANÇA CLIMÁTICA  
POSITIVA**

por Ariana Santos

Neste contexto, guias turísticos, agentes de viagens e outros intervenientes do setor desempenham um papel essencial na transmissão de informação e na promoção de comportamentos responsáveis. Ao incentivarem atitudes como a redução do consumo de recursos, o respeito pelos ecossistemas e a utilização de meios de transporte menos poluentes, contribuem para a preservação dos destinos e para o desenvolvimento de uma consciência ambiental mais alargada.

**“ Hotéis, restaurantes e operadores turísticos podem adotar medidas que reduzam significativamente o seu impacto ambiental (...)”**

Para além da sensibilização dos turistas, importa salientar o seu papel na implementação de práticas sustentáveis no interior das próprias organizações. Hotéis, restaurantes e operadores turísticos podem adotar medidas que reduzam significativamente o seu impacto ambiental, como a utilização de energias renováveis, a diminuição do desperdício alimentar, a eliminação de plásticos descartáveis e a promoção da reciclagem. Estas práticas não só beneficiam o ambiente, como também respondem às expectativas de um número crescente de consumidores que valorizam a sustentabilidade nas suas escolhas.

Deste modo, os profissionais do setor afirmam-se como agentes de mudança, ao incentivar e aplicar soluções mais responsáveis no funcionamento das organizações.



**WORLD  
SPEECH  
DAY 2026**  
★ World Citizens ★

**O PROFISSIONAL DE  
TURISMO COMO AGENTE  
DE MUDANÇA CLIMÁTICA  
POSITIVA**

por Ariana Santos

Outro aspeto relevante prende-se com a valorização do turismo sustentável e do turismo de natureza, atividades que procuram conciliar o desenvolvimento económico com a proteção ambiental e o bem-estar das comunidades locais. Neste âmbito, podem promover práticas que permitam aos visitantes usufruir da natureza de forma consciente, como nas caminhadas em áreas protegidas, observação da vida selvagem ou experiências em meio rural. Estas práticas contribuem não só para a conservação dos ecossistemas, como também para o estabelecimento de uma ligação mais autêntica entre turistas e destinos.

Paralelamente, o apoio às comunidades locais constitui uma dimensão essencial do turismo sustentável. Os profissionais podem incentivar o consumo de produtos locais, o respeito pelas tradições culturais e o apoio a pequenos negócios. Esta abordagem reforça a economia local, reduz a necessidade de transporte de mercadorias a longa distância e contribui para a preservação do património cultural. Ao valorizar as comunidades, o turismo torna-se mais inclusivo e sustentável, beneficiando simultaneamente visitantes e residentes.

**“ Paralelamente, o apoio às comunidades locais constitui uma dimensão essencial do turismo sustentável. ”**



WORLD  
SPEECH  
DAY 2026  
★ World Citizens ★

O PROFISSIONAL DE  
TURISMO COMO AGENTE  
DE MUDANÇA CLIMÁTICA  
POSITIVA

por Ariana Santos

Num mundo em constante mudança, marcado por desafios ambientais cada vez mais exigentes, o setor do turismo tem vindo a adaptar-se através da inovação e da adoção de novas práticas. Tecnologias mais eficientes, transportes ecológicos e infraestruturas sustentáveis constituem exemplos dessas transformações. Neste contexto, os profissionais que acompanham esta evolução assumem-se como elementos-chave na construção de um setor mais responsável e resiliente.

Em suma, os profissionais do turismo desempenham um papel determinante na promoção de uma mudança ambiental positiva. Através da educação dos turistas, da implementação de práticas sustentáveis, da valorização do turismo responsável e do apoio às comunidades locais, eles contribuem para reduzir os impactos negativos desta atividade e potenciar os seus benefícios.

**“ Num mundo em constante mudança, marcado por desafios ambientais cada vez mais exigentes, o setor do turismo tem vindo a adaptar-se através da inovação e da adoção de novas práticas.”**

Mais do que organizar viagens ou proporcionar experiências, estes profissionais afirmam-se como verdadeiros agentes de transformação, com capacidade para influenciar comportamentos e promover um modelo de turismo mais consciente e responsável. Os seus contributos são essenciais para garantir que as gerações futuras possam continuar a usufruir da diversidade cultural e da riqueza natural do planeta, assegurando um equilíbrio sustentável entre desenvolvimento e preservação. ◀

**WORLD  
SPEECH  
DAY 2026**  
★ World Citizens ★



**Manuel Olímpio**

## **UMA (FELIZ) DECISÃO QUE MUDOU A MINHA VIDA!**


Escola de Hotelaria e Turismo de Portalegre

Curso de Gestão e Produção de Cozinha

► Antes de chegar aqui, o meu percurso académico passou por diferentes áreas que contribuíram para o meu crescimento pessoal e profissional. No ensino secundário frequentei o curso de Ciências, uma área que me permitiu desenvolver capacidades de análise, disciplina e método de estudo. Foi um percurso exigente, mas que me deu uma base importante para os desafios académicos que viriam depois.

Após terminar o secundário, decidi ingressar no curso de Secretariado no Instituto Politécnico de Castelo Branco. Frequentei esse curso durante dois anos e, honestamente, não tenho qualquer queixa em relação a essa experiência. Foi um período muito positivo da minha vida. Para além de ter gostado do curso, também fui

**WORLD  
SPEECH  
DAY 2026**  
★ World Citizens ★



**UMA (FELIZ) DECISÃO  
QUE MUDOU  
A MINHA VIDA!**

por Manuel Olímpio



extremamente bem recebido pela comunidade académica. Tanto os professores como os colegas contribuíram para que eu me sentisse integrado, e a própria cidade de Castelo Branco acabou por se tornar um lugar onde me senti confortável e acolhido.

No entanto, ao longo do tempo comecei a observar algo que me fez refletir sobre o meu futuro profissional. No final do segundo semestre do segundo ano comecei a reparar num padrão entre muitos dos alunos que terminavam o curso. Muitos deles acabavam por trabalhar fora da área em que se formaram, ou então enfrentavam dificuldades em encontrar emprego, chegando mesmo ao desemprego. Essa realidade levou-me a questionar o meu percurso e a pensar seriamente sobre as oportunidades que teria no futuro.

Foi nesse momento que comecei a ponderar outras áreas profissionais.

**“ E se há, especificamente, um setor que, historicamente, apresenta uma grande procura esse setor é, sem dúvida, o turismo. ”**

Segundo os dados obtidos no relatório “Monitor de Educação e Formação de 2023”, sobre a empregabilidade dos alunos do ensino profissional pós-secundário em Portugal é atualmente, 72% dos alunos que concluem o ensino profissional conseguem emprego no prazo de um a dois anos, superando os 56% dos alunos que concluem o ensino secundário geral.

E se há, especificamente, um setor que, historicamente, apresenta uma grande procura esse setor é sem dúvida o turismo.

WORLD  
SPEECH  
DAY 2026  
★ World Citizens ★

UMA (FELIZ) DECISÃO  
QUE MUDOU  
A MINHA VIDA!

por Manuel Olímpio

Esta não foi uma ideia completamente nova para mim. Desde cedo tive contacto com esta realidade através do meu pai. O meu pai foi cozinheiro de profissão na Suíça, e foi precisamente graças ao trabalho dele nessa área que eu e o meu irmão tivemos a possibilidade de crescer com estabilidade e com boas condições de vida. Ao longo dos anos fui percebendo que a área da restauração e do turismo pode oferecer não só oportunidades de trabalho, mas também possibilidades de crescimento profissional, experiências internacionais e uma carreira bastante dinâmica.

Com tudo isto em mente, comecei a aprofundar a minha pesquisa sobre esta área. Informe-me sobre a rede das Escolas de Hotelaria e Turismo em Portugal, procurei perceber como funcionavam os cursos, quais eram as saídas profissionais e que tipo de formação era oferecida. Foi nesse processo que descobri o curso de Gestão e Produção de Cozinha.

**“ (...) fui percebendo que a área da restauração e do turismo pode oferecer não só oportunidades de trabalho, mas também possibilidades de crescimento profissional, experiências internacionais e uma carreira bastante dinâmica.”**

Quanto mais investigava, mais percebia que este curso juntava duas coisas muito importantes: por um lado, a vertente prática da cozinha, e por outro, a parte de gestão e organização, que é fundamental para quem quer evoluir dentro de uma cozinha profissional ou até, quem sabe, um dia gerir o seu próprio negócio.

WORLD  
SPEECH  
DAY 2026  
★ World Citizens ★

UMA (FELIZ) DECISÃO  
QUE MUDOU  
A MINHA VIDA!

por Manuel Olímpio

Foi então que tomei a decisão de mudar de percurso e candidatar-me à Escola de Hotelaria e Turismo de Portalegre. Posso dizer com toda a sinceridade que estou extremamente satisfeito com essa decisão.

Desde o primeiro momento senti que fui muito bem recebido. Tanto os professores como os colegas contribuíram para criar um ambiente muito positivo, de aprendizagem e entreajuda. A escola oferece excelentes condições para aprender, especialmente pela componente prática que é essencial nesta área.

**“Estou muito feliz com o caminho que escolhi, motivado para continuar a aprender e a evoluir, e com a certeza de que esta experiência na área da hotelaria e da cozinha pode abrir muitas portas no futuro.”**

Além disso, tenho ficado surpreendido pela positiva com tudo o que me tem acontecido desde que comecei este novo percurso. Tenho aprendido bastante, desenvolvido novas competências e, acima de tudo, sinto que estou finalmente numa área com a qual me identifico e onde consigo imaginar o meu futuro profissional.

Hoje sinto que tomei a decisão certa. Estou muito feliz com o caminho que escolhi, motivado para continuar a aprender e a evoluir, e com a certeza de que esta experiência na área da hotelaria e da cozinha pode abrir muitas portas no futuro. ◀

**WORLD  
SPEECH  
DAY 2026**  
★ World Citizens ★



Rodeth Nzambi

## E SE A ESPERANÇA TIVESSE UM NOME: EDUCAÇÃO?

Escola de Hotelaria e Turismo do Algarve

Curso de Gestão de Hotelaria e Alojamento

► Se a esperança tivesse um nome, talvez se chamasse Educação.

Porque é na sala de aula que o futuro começa.

E foi numa carteira simples que o meu também começou a ganhar forma.

Eu sou uma jovem angolana de 19 anos e escolhi falar sobre educação porque este tema não é apenas teoria para mim.

É a minha história, a história da minha família e a história de muitos jovens da minha geração.

Cresci numa realidade onde é comum ver crianças na rua a pedir algo para comer.

**WORLD  
SPEECH  
DAY 2026**  
★ World Citizens ★

**E SE A ESPERANÇA  
TIVESSE UM NOME:  
EDUCAÇÃO?**

por Rodeth Nzambi

Lembro-me de um dia perguntar qual a razão para aquelas crianças não estarem na escola.

A resposta foi simples e dura: “Não há dinheiro para isso.”

Em teoria, existem escolas públicas.

Mas, na prática, elas não são suficientes para toda a população e por isso, a escola deixa de ser um direito e passa a ser um privilégio.

Na minha família materna quase ninguém estudou.

Já na minha família paterna houve mais acesso à escola.

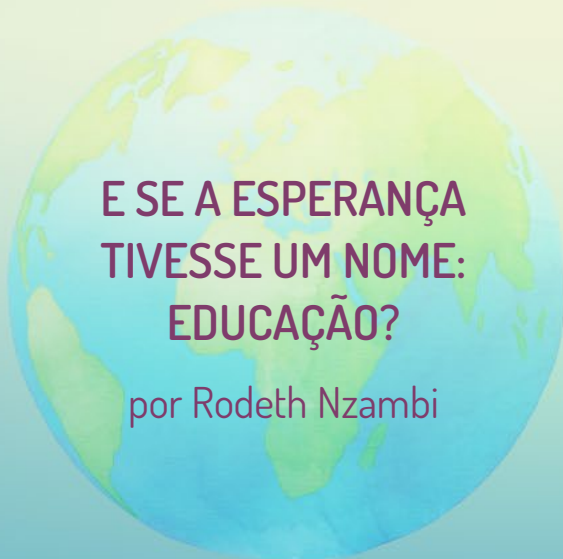
**“ (...) a educação não é apenas um diploma. É a linha que separa a sobrevivência da possibilidade de escolher e sonhar mais alto.”**

E crescer entre essas duas realidades ensinou-me algo muito importante: a educação não é apenas um diploma. É a linha que separa a sobrevivência da possibilidade de escolher e sonhar mais alto.

Talvez por isso, aos 16 anos, quando estava no 11.º ano criei com a minha turma a Associação Solidária Jovens Unidos, um pequeno projeto para apoiar crianças e famílias em situação de vulnerabilidade através da educação e da partilha.

# WORLD SPEECH DAY 2026

★ World Citizens ★



Não tínhamos muitos recursos.

Mas tínhamos vontade.

Talvez não tenhamos mudado o mundo inteiro, mas aprendemos que pequenos gestos fazem a diferença.

Quando estava no 12.º ano vivi um momento que nunca esqueci.

Descobrimos que uma colega estava prestes a abandonar a escola porque não conseguia pagar a propina.

Não chegava a 20 euros. Para muitos pode parecer pouco, mas para aquela família significava uma barreira enorme.

Juntámo-nos e contribuímos com o pouco que cada um tinha.

Conseguimos garantir que ela continuasse na escola.

**“ (...) aos 16 anos, quando estava no 11.º ano criei com a minha turma a Associação Solidária Jovens Unidos.”**

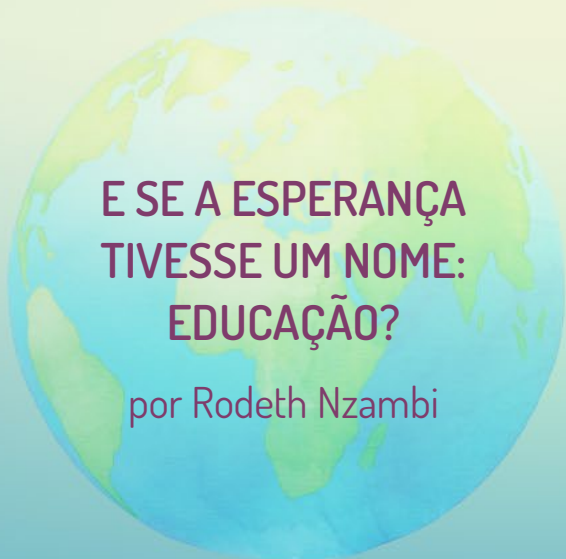
Há pouco tempo soube de uma história semelhante.

Um amigo meu, estudante de Direito em Angola, contou-me que um colega estava prestes a desistir da universidade por dificuldades financeiras.

Mais uma vez, juntámo-nos para ajudar.

# WORLD SPEECH DAY 2026

★ World Citizens ★



Hoje esse jovem está no segundo ano da universidade e tem notas incríveis. Eu nunca o conheci pessoalmente e ele, provavelmente, nem sabe da minha existência. Mas sei que, de alguma forma, fiz parte da ponte que o manteve ligado ao seu futuro.

Infelizmente, esta realidade não é única.

No mundo de hoje, mais de 250 milhões de crianças e jovens em idade escolar estão fora da escola e 764 milhões de adultos não sabem ler nem escrever.

**“ E tudo pode mudar quando uma criança aprende a escrever o seu próprio nome.  
Nesse preciso momento nasce algo poderoso:  
A possibilidade de ler o mundo, proteger-se, escolher e sonhar mais alto.”**

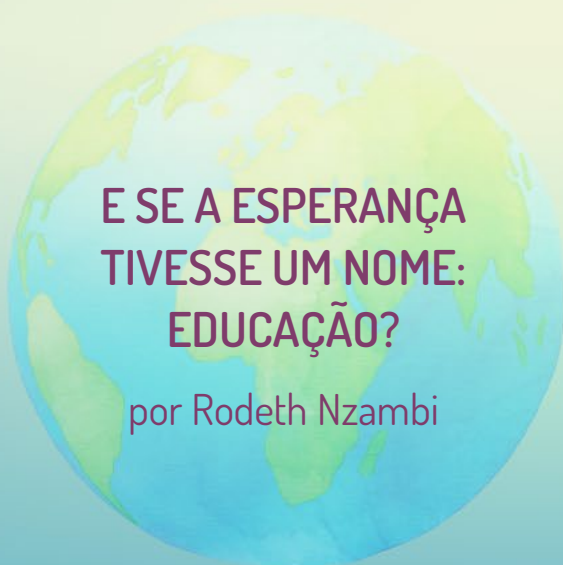
Mas por trás de cada número existe um rosto:

O rosto de um familiar, de um vizinho, ou daquela criança que um dia encontrei na rua. E tudo pode mudar quando uma criança aprende a escrever o seu próprio nome.

Nesse preciso momento nasce algo poderoso:

A possibilidade de ler o mundo, proteger-se, escolher e sonhar mais alto.

**WORLD  
SPEECH  
DAY 2026**  
★ World Citizens ★



Por tudo isto, eu escolhi falar sobre educação.

Porque sei que, se não fosse a educação, eu não estaria aqui hoje.

Nem a partilhar esta história.

Quando educamos uma geração, cultivamos progresso, liberdade e dignidade.

E eu sou uma dessas sementes de mudança — nascida numa família onde a escola quase não existia.

**“ Que voltemos a acreditar na educação como o verdadeiro nome da Esperança.  
Porque sempre que alguém aprende algo novo, o mundo melhora um pouco.”**

Hoje, no World Speech Day, o meu convite é simples:

Que voltemos a acreditar na educação como o verdadeiro nome da Esperança.

Porque sempre que alguém aprende algo novo, o mundo melhora um pouco.

E talvez seja por isso que, se a esperança tivesse um nome... para mim, esse nome seria Educação. ◀



**WORLD  
SPEECH  
DAY 2026**  
★ World Citizens ★



Carlos Jacinto

## A INTELIGÊNCIA ARTIFICIAL E O MUNDO

Escola de Hotelaria e Turismo de Portimão

Curso de Gestão de Restaurante e Bebidas

► A Inteligência Artificial (IA) consiste em vários sistemas computacionais que simulam funções cognitivas humanas. Trata-se de uma tecnologia que trouxe inúmeros benefícios para o nosso dia a dia, nomeadamente ao facilitar tarefas como a produção de conteúdos escritos e visuais, a síntese de textos complexos e a redução de atividades rotineiras e monótonas.

Creio que nós, enquanto estudantes desta era, temos beneficiado bastante da IA. No entanto, esta também nos tem tornado mais dependentes, o que pode vir a representar um desafio no futuro. Essa dependência pode conduzir à perda de competências humanas essenciais, como o pensamento crítico, a criatividade e a capacidade de tomar decisões.

# WORLD SPEECH DAY 2026

★ World Citizens ★

## A INTELIGÊNCIA ARTIFICIAL E O MUNDO

por Carlos Jacinto

“Acredito que a IA tem, e continuará a ter, um enorme potencial, desde que o seu uso seja consciente, ético e equilibrado.”

Por outro lado, o uso excessivo desta tecnologia tem vindo a levantar preocupações ecológicas. Os *data centers* exigem um elevado consumo de recursos hídricos e energéticos, contribuindo para o aumento do impacto ambiental e, conseqüentemente, para o aquecimento global.

Ainda assim, a IA desempenha um papel fundamental na prevenção de riscos e no reforço da segurança, especialmente na área da cibersegurança. Através da análise de grandes volumes de dados, consegue identificar padrões em transações e comportamentos digitais, permitindo detetar atividades suspeitas ou fraudulentas em tempo real. Isto possibilita que as organizações respondam de forma mais rápida a potenciais ameaças, reduzindo riscos e protegendo melhor os seus sistemas e informações.

Acredito que a IA tem, e continuará a ter, um enorme potencial, desde que o seu uso seja consciente, ético e equilibrado. É importante lembrar que se trata de uma ferramenta que deve apoiar o ser humano e não substituí-lo. ◀

# WORLD SPEECH DAY 2026

★ World Citizens ★



Tatiana Machado

## LESS ESCAPES, MORE CONVERSATIONS

Escola de Hotelaria e Turismo de Vila Real de S. António

Curso de Técnico/a de Restaurante/Bar

► Today, as citizens of the world, we are encouraged to think about problems that affect people everywhere — problems that don't belong to one country, one culture, or one generation.

My topic is one of those global issues.

My speech is titled “Less Escapes, More Conversations.”

When we hear the word addiction, many people immediately think about alcohol or drugs. And it's true — these substances affect millions of lives around the world. They can damage health, break relationships, and destroy opportunities.

However, addiction today is not limited to substances.

# WORLD SPEECH DAY 2026

★ World Citizens ★



In our modern world, addiction can take different forms. It may appear as constant scrolling on our phones, endless hours on social media, or gaming for so long that we forget everything else. It can also be the need to depend on something just to feel okay.

At first, these behaviours may seem harmless. After all, phones, games, and social media are part of everyday life. But when something becomes the only way we escape stress, loneliness, or sadness, it can slowly take control.

That is when escape becomes addiction.

**“ But the truth is simple:  
Escapes don’t solve problems. They only hide them for a while.”**

Many people turn to these escapes because they are struggling with something deeper. They may feel pressure from academic challenges, loneliness, anxiety, sadness, low self-esteem, body image concerns, lack of social connections, or difficulties at home.

Instead of talking about these feelings, it often feels easier to escape from them — through alcohol, drugs, endless scrolling, or other distractions.

But the truth is simple:

**Escapes don’t solve problems. They only hide them for a while.**

# WORLD SPEECH DAY 2026

★ World Citizens ★

## LESS ESCAPES, MORE CONVERSATIONS

por Tatiana Machado

When the screen turns off, when the party ends, or when the effect disappears, the same feelings remain, sometimes even stronger than before.

This does not affect only individuals. It affects families, friendships, and communities. People can become distant, disconnected, and lonely, even when they are not alone.

Ironically, in a world that is more connected than ever, many people feel more lonely than ever before.

One of the main reasons for this is silence.

People often feel embarrassed to admit they are struggling. They may fear judgment, misunderstanding, or being perceived as weak. As a result, instead of asking for help, they remain silent.

But silence allows problems to grow.

This leads to a simple yet powerful message:

**We need less escapes and more conversations.**

“ People often feel embarrassed to admit they are struggling. They may fear judgment, misunderstanding, or being perceived as weak. As a result, instead of asking for help, they remain silent.”

# WORLD SPEECH DAY 2026

★ World Citizens ★



Conversations where people can say, “I’m not okay,” without feeling ashamed. Conversations where we listen without immediately judging. Conversations where we remind each other that struggling is part of being human.

Sometimes, helping someone does not require a perfect solution. It can begin with a simple question:

“Are you okay?”

Those three words can open a door that someone thought was closed forever.

**“As young people and as citizens of the world, we have the power to create environments [...] where it is normal to talk about mental health, stress, and challenges.”**

As young people and as citizens of the world, we have the power to create environments where people feel supported instead of judged, environments where it is normal to talk about mental health, stress, and challenges.

Instead of escaping from our problems, we can face them together. Instead of hiding behind screens or substances, we can reach out to one another.

Because when people feel heard, valued, and understood, they are far less likely to search for harmful escapes.

# WORLD SPEECH DAY 2026

★ World Citizens ★



The world does not only need stronger rules or stricter punishments to address addiction.

What the world truly needs is stronger human connections, connections built through honesty, empathy, and conversation.

Because sometimes, the first step toward healing is simply knowing that someone cares enough to listen.

So today, as citizens of the world, let us remember this:

If we want a healthier and more compassionate future, we need less escapes, less silence, and less stigma, and more conversations.

**Sometimes, one conversation can change a life... or even save one.**

And as Maya Angelou once said:

**“Try to be a rainbow in someone’s cloud.”** ◀



# WORLD SPEECH DAY 2026

★ World Citizens ★



## FICHA TÉCNICA:

**Título:** World Speech Day 2026: Speak as a World Citizen

**Prefácio:** Ana Paula Pais

**Participação Especial:** Simon Gibson (Founder of World Speech Day)

**Coordenação:** Vera Margarida Cunha

**Ano Letivo:** 2025/2026

**Edição:** Rede de Escolas do Turismo de Portugal

**Design e Paginação:** Elsa Perdigão

**Data de Publicação:** Março de 2026

► **Nota:** Os textos constantes deste eBook resultam da transcrição da participação online dos alunos e alunas no evento World Speech Day 2026: Speak as a World Citizen, transmitido em direto no dia 13 de março. O seu conteúdo representa o ponto de vista de cada participante, dando voz às suas preocupações, opiniões e perspetivas.

**WORLD  
SPEECH  
DAY 2026**  
★ World Citizens ★



**SPEAK AS A  
WORLD CITIZEN**

TURISMO DE  
PORTUGAL  **escolas**