

**WORLD  
SPEECH  
DAY 2025**  
★ 10th anniversary ★

13 março | 2025

TURISMO DE  
PORTUGAL  **escolas**

**PALAVRAS COM PROPÓSITO**





**WORLD  
SPEECH  
DAY**

### 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. O objetivo 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. Este evento acontece desde 2021 na rede de escolas do TP, sendo o representante de cada escola selecionado a partir de um concurso que cada escola promove internamente. O evento nacional do WSD é palco das melhores aprendizagens ano, após ano.

► **Venham connosco, nas próximas páginas, ouvir as vozes de 2025**



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.

## 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



**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. ◀



**Marina Silva**

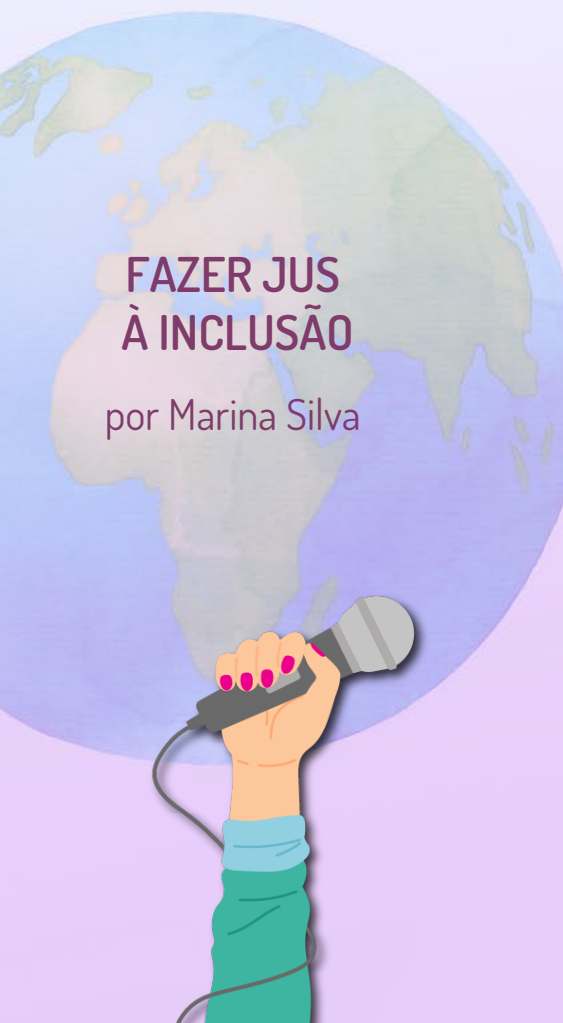
## **FAZER JUS À INCLUSÃO**

Intérprete de Língua Gestual Portuguesa

► O poder da palavra é inestimável. Uma simples palavra pode mudar uma história, a vida de alguém ou até mesmo o rumo do Mundo.

Vivemos uma fase em que cada palavra conta e a iminência de não as podermos usar é algo que, nos dias de hoje, deveria ser impensável. Mas, se pensarmos bem, o acesso à palavra não é igual para todos.

As lutas pelos direitos humanos, o fim da desigualdade de oportunidades e igualdade de género deveriam ser temas desatualizados e, no entanto, ainda há tanto a lutar e a fazer. O mesmo acontece quando falamos das pessoas com necessidades especiais, que vivem, muitas vezes, uma pseudo-inclusão quer



**FAZER JUS  
À INCLUSÃO**

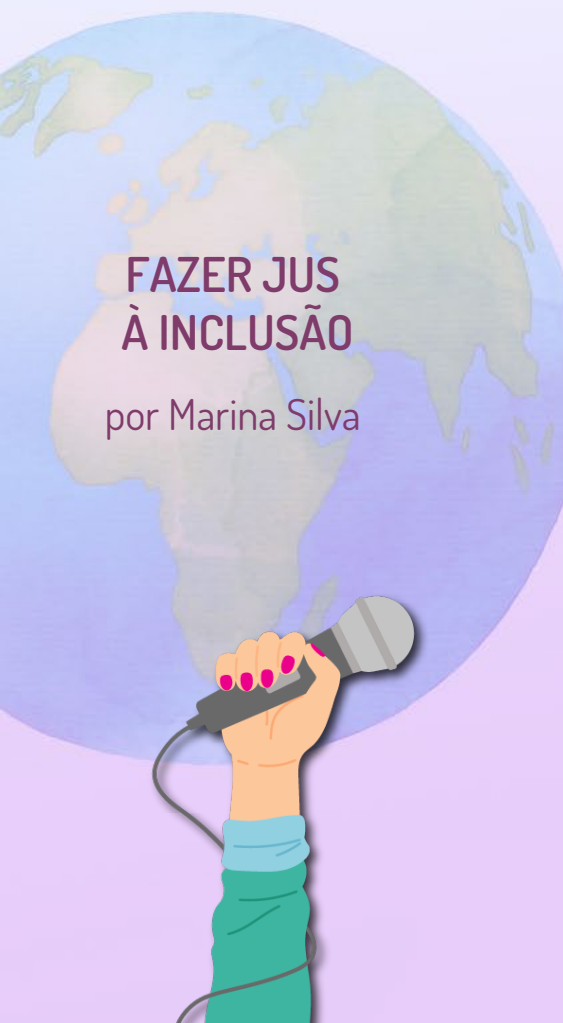
por Marina Silva

a nível pessoal, quer a nível escolar e profissional, pois a palavra “inclusão” é por muitos usada como estratégia de marketing e não como a chave para um futuro digno e justo para Todos.

As palavras são mais fortes quando acompanhadas de ações e, “inclusão” é, sem dúvida, uma delas! Temos de incluir para saber o seu significado e, principalmente, para percebermos o significado estrondoso que tem para a vida das pessoas que vivem, dia após dia, a desbravar terreno e ultrapassar barreiras. “Barreiras”, uma palavra que só perdura porque a sociedade assim o permite, porque a verdadeira barreira à inclusão, são as pessoas ditas “normais”.

**“As palavras são mais fortes quando acompanhadas de ações e, “inclusão” é, sem dúvida, uma delas!”**

E o que é a normalidade? Não poder ir a um restaurante ou a um teatro porque a rua tem escadas ou os espaços não têm rampas para a cadeira de rodas subir, é normal? Viver no silêncio das bocas a mexer, da informação perdida num país que não fala a própria língua como de um estrangeiro se tratasse, é normal? Ter de ver, com outros sentidos, os olhares de pena e incapacitantes dos que veem com os olhos e não com as mãos, é normal? Sim! Isto é a “normalidade” das pessoas que se deslocam em cadeira de rodas e todos os



**FAZER JUS  
À INCLUSÃO**

por Marina Silva

dias lutam contra passeios desnivelados e degraus antes de rampas, das pessoas Surdas cuja única diferença está na língua e das pessoas cegas que, muitas vezes, veem a vida com mais clareza que nós. Mas não devia ser assim.

E se fosse ao contrário? E se à nossa volta só houvesse mãos a mexer e informação em braile? E se, por momentos, nos colocássemos na pele do outro? A empatia é urgente!

**“(...) E se, por momentos, nos colocássemos na pele do outro? A empatia é urgente!”**

“Normal” devia ser termos todos as mesmas oportunidades com as diferenças que nos tornam especiais tal como somos. Pois cada pessoa é especial à sua maneira e todos temos muito mais para acrescentar do que para retirar.

Por isso é que é emergente dar valor e o devido valor às palavras. Vamos ouvir as palavras de quem experiencia o significado de “exclusão”, “solidão” e “discriminação” todos os dias, vamos fazer jus à palavra “inclusão” e agir em consonância com o seu verdadeiro significado.

Vamos lembrarmo-nos de que às vezes, basta um gesto, uma vontade ou uma palavra para mudarmos o mundo de alguém e tornar, este mundo, um bocadinho melhor e mais inclusivo. ◀





## Alexandra Monteiro

### TRADIÇÃO E MUDANÇA: O MEU CAMINHO

Escola de Hotelaria e Turismo de Viana do Castelo

Curso de Gestão e Produção de Cozinha

► Sou cigana e ao longo da minha vida, tenho aprendido a equilibrar os valores da minha cultura com os meus sonhos e ambições.

A cultura cigana tem evoluído bastante. Hoje, há cada vez mais mulheres a estudar e a trabalhar, que vão conquistando a sua independência, algo que, há alguns anos, seria impensável. No entanto, ainda existem muitas jovens que casam cedo, muitas vezes aos 16 anos, assumindo responsabilidades familiares mesmo antes de descobrirem quem realmente são.

Sou e quero continuar a ser parte desta mudança, incentivando não só as jovens da minha etnia, mas todas as pessoas a lutarem pelos seus sonhos, sem medo do julgamento.


Tive a sorte de crescer numa casa protetora, de o meu pai sempre querer que eu estudasse e tivesse uma vida melhor. Para isso, ele colocou-me em escolas mais distantes, onde eu pudesse aprender sem estar tão condicionada pelas tradições. Graças a essa decisão, sou a jovem que sou hoje.

A minha maior paixão é a cozinha e é que eu me sinto realizada. No futuro gostaria de ter o meu próprio restaurante, mas tenho a perfeita noção que o caminho não será fácil. A minha família teme que eu seja vista através da lente do preconceito e que todo o meu empenho e determinação sejam em vão. Para eles, a tradição ainda dita que o meu caminho deveria ser o de trabalhar e cuidar da casa.

Mas, apesar disso, sigo firme na minha vontade de conseguir.

**“Eu acredito que tradição e mudança podem coexistir.”**

Quero manter os valores que considero essenciais, como a honra no casamento, a união e o respeito pela família. No entanto, não quero seguir padrões que já não fazem sentido para mim, como casar cedo, depender financeiramente do marido e viver limitada pelas expectativas dos outros.




**TRADIÇÃO  
E MUDANÇA: O MEU  
CAMINHO**

por Alexandra Monteiro

Nem sempre é fácil escolher entre as nossas raízes e o nosso futuro. Lidar com a pressão familiar e com as tradições pode ser um desafio, sobretudo numa sociedade que também impõe barreiras. Mas sei que a mudança começa dentro de cada um de nós.

Qual é o meu sonho? O meu sonho é viver numa sociedade onde as mulheres possam ser livres para escolher os seus caminhos, sem terem medo do julgamento e sem a pressão de cumprir papéis pré-definidos. Quero ser uma mulher independente, concretizar os meus objetivos e continuar a sentir orgulho em ser cigana. Porque ser cigana também significa ser forte, determinada e leal aos nossos princípios.



**TRADIÇÃO  
E MUDANÇA: O MEU  
CAMINHO**

por Alexandra Monteiro

**“Quero ser uma mulher independente, concretizar os meus objetivos e continuar a sentir orgulho em ser cigana.”**

Não importa o quão difícil seja, luta pelos teus sonhos. Expressa-te, faz-te ouvir e respeitar. Se tens a oportunidade de mudar, aproveita-a. Não hesites e faz o que te torna feliz! ◀



**Ariel Garcia**

## **O FUTURO DA HUMANIDADE**

Escola de Hotelaria e Turismo do Porto

Curso de Gestão de Turismo

► Afinal, em que consiste o futuro da humanidade? Durante séculos, aprendemos a medir o progresso da sociedade através de números. Salários, bónus, metas, quotas de mercado – são estes os indicadores que utilizamos para definir se vivemos bem, se uma sociedade é estável e se possui ou não um futuro promissor.

**Mas será que números são suficientes para definir o destino da humanidade?**

A resposta é clara: não. Os números podem quantificar o crescimento, mas não qualificam a essência do que somos. Uma sociedade não é apenas o seu PIB ou a sua taxa de emprego. Se assim fosse, não veríamos sociedades economicamente ricas mergulhadas na desigualdade, na alienação e na falta de propósito.



**O FUTURO DA  
HUMANIDADE**

por Ariel Garcia

A grande questão não é quanto produzimos, mas sim quem estamos a tornar-nos como civilização.

Não é preciso um homem inteligente para perceber que o mundo carece de algo essencial. O que ameaça o nosso futuro não é a falta de recursos, tecnologia ou inovação – mas sim a ausência de coragem.

Coragem para ser diferente. Coragem para agir de forma ética. Coragem para construir um presente que sustente o futuro. Acreditamos, erroneamente, que o futuro só pode ser vivido e alterado quando chega. Mas isso não passa de uma ilusão confortável que nos impede de agir no presente.

**A realidade é esta: o amanhã está a ser moldado agora.**

O futuro da humanidade pertence àqueles que têm a coragem de construir uma sociedade mais justa, inclusiva e sustentável. Uma sociedade capacitada, educada, alimentada e integrada tem mais hipóteses de prosperar do que uma sociedade dividida por guerras, desinformação e sistemas de ensino falhados.

**“Coragem para ser diferente. Coragem para agir de forma ética.  
Coragem para construir um presente que sustente o futuro.”**



**O FUTURO DA  
HUMANIDADE**  
por Ariel Garcia

Se olharmos para a história, veremos que as grandes transformações não vieram apenas de avanços tecnológicos, mas sim de decisões corajosas.

Foi essa coragem que levou Rosa Parks, em 1955, a recusar-se a ceder o seu lugar num autocarro segregado nos Estados Unidos, desencadeando um movimento que culminaria na luta pelos direitos civis. Um simples ato de resistência, pelo que devia ser seu por direito, mostrou que uma pessoa pode iniciar uma revolução.

**“(...) as grandes transformações não vieram apenas de avanços tecnológicos, mas sim de decisões corajosas.”**

Foi essa coragem que inspirou Malala Yousafzai, que aos 15 anos enfrentou o terrorismo para defender o direito das meninas à educação no Paquistão. O seu sacrifício e dedicação influenciaram políticas educacionais globais, garantindo oportunidades para milhões de jovens.

Foi essa coragem que moveu Aristides de Sousa Mendes, um diplomata português que, durante a Segunda Guerra Mundial, desafiou as ordens do regime de Salazar e concedeu vistos a milhares de judeus, salvando-os da perseguição nazi. Mesmo sabendo que isso lhe custaria a carreira e o sustento da sua



**O FUTURO DA  
HUMANIDADE**

por Ariel Garcia

família, escolheu a humanidade acima da obediência cega, provando que um indivíduo pode fazer a diferença no destino de muitos.

**O progresso nunca foi fruto da inércia – foi sempre um ato de desafio ao estado atual.**

Se queremos um futuro diferente, temos de agir de forma diferente.

O futuro da humanidade não está nas mãos de uma elite governante, mas sim nas mãos de cada um de nós. Seja qual for o nosso papel – professor, médico, agente de turismo, operário ou líder político – todos carregamos a responsabilidade de criar um presente sólido, sustentável e ético.

**A pergunta é: Tu, o que que estás a fazer hoje para garantir um futuro melhor?**

Se não agires agora, amanhã será apenas a consequência da tua omissão. Se queres um mundo mais justo, tens de construí-lo com as suas próprias mãos. Se queres uma sociedade mais inclusiva, tens de lutar para que ninguém fique para trás. Se queres um futuro transformador, tens de ter a coragem de agir no presente.

**Porque coragem não é apenas ousadia – coragem é agir com o coração.**

Que nunca te falte coragem para transformar o agora, pois só assim o amanhã deixará de ser um sonho e se tornará numa realidade visível e tangível no presente. ◀



**Neves Veloso**

## **CONSTRUÇÃO DE UMA BOA MARCA PESSOAL**

Escola de Hotelaria e Turismo de Douro-Lamego


Curso de Gestão Hoteleira e Alojamento

► Quando pensamos no conceito de marca pessoal associamos, logo, uma panóplia de características/elementos que nos permitem identificar e distinguir uma pessoa de outra.

- Mas afinal o que é uma boa marca pessoal?
- Qual é a sua relevância para os jovens?
- Como a podemos contruir?

Uma boa marca pessoal é a forma como uma pessoa se apresenta ao mundo e a maneira como as pessoas o percebem, tendo em consideração as suas qualidades, valores, comportamentos e até mesmo a sua identidade. Ela vai além da imagem pessoal, pois inclui a forma como a pessoa se posiciona, como comunica e como interage com outros em contextos profissionais e pessoais.





## CONSTRUÇÃO DE UMA BOA MARCA PESSOAL

por Neves Veloso

Uma boa marca pessoal é um reflexo de quem você é e o que você representa. Ela pode abrir portas, gerar oportunidades e criar uma rede de apoio forte, além de ser uma ferramenta poderosa para o sucesso tanto na vida profissional quanto na vida pessoal.


Construir uma boa marca pessoal é um processo gradual que envolve autoconhecimento, consistência e autenticidade. Ao investir no seu desenvolvimento pessoal e profissional, estabelecer uma presença online sólida, cultivar boas relações e ser verdadeiro consigo mesmo, você cria uma marca pessoal forte e memorável, que pode abrir portas e gerar novas oportunidades.

**“Construir uma boa marca pessoal é um processo gradual que envolve autoconhecimento, consistência e autenticidade.”**

Existem vários elementos-chave na construção de uma boa, e consistente, marca pessoal. Vamos focar-nos apenas em três:

- **Autenticidade**

Ser verdadeiro consigo mesmo e com os outros é essencial. A autenticidade cria uma ligação genuína e faz com que você seja lembrado de forma positiva.



## CONSTRUÇÃO DE UMA BOA MARCA PESSOAL

por Neves Veloso

- **Valor acrescentado**

Uma boa marca pessoal não se trata apenas de autopromoção, mas também de acrescentar valor às pessoas à sua volta. Quando você se posiciona como alguém que contribui para o bem-estar ou sucesso dos outros, sua marca pessoal ganha força.

- **Reputação online e offline**

Hoje em dia, a sua marca pessoal também está muito presente nas redes sociais e na sua presença digital. Cuidar da sua imagem online (LinkedIn, Instagram, Twitter, etc.) e manter uma boa reputação nas interações pessoais e profissionais é fundamental.

**“Uma reputação quer seja online ou offline, pode impactar positivamente ou negativamente o nosso futuro. Será que nós jovens temos tido atenção com a nossa reputação on-offline?”**

Construir uma **boa marca pessoal** é um processo contínuo e estratégico que envolve a construção de uma identidade única, confiável e autêntica, destacando-se de forma positiva na sociedade. Aqui estão algumas etapas essenciais para criar e fortalecer a sua marca pessoal:

1. Ter autoconhecimento;
2. Identificar o diferencial;
3. Construir uma presença online sólida;
4. Desenvolver qualidades;

## CONSTRUÇÃO DE UMA BOA MARCA PESSOAL

por Neves Veloso


5. Ser autêntico e genuíno;
6. Construir um bom networking;
7. Ter consistência de comportamento e ações;
8. Melhorar a presença física/aparência;
9. Avaliar o progresso.

Podemos falar de marca pessoal na área da hotelaria? Um hotel pode ter uma marca pessoal? A resposta é SIM. Mas como?

Vamos dar um exemplo. Quando falamos nas Pousadas de Portugal o que vos vem à ideia? Hotéis históricos, certo? Hotéis construídos em propriedades históricas icónicas de Portugal. Esta é a marca pessoal das Pousadas de Portugal. É o que as distingue de qualquer outra rede de hotéis.

**“Podemos falar de marca pessoal na área da hotelaria? Um hotel pode ter uma marca pessoal? A resposta é SIM. Mas como?”**

Anteriormente, os hotéis concentravam-se, principalmente, aos seus hóspedes quarto e um pequeno-almoço simples, isto para atender às necessidades básicas dos hóspedes. Este modelo era muito comum até ao século 20, quando a indústria hoteleira começou a evoluir para incluir uma gama mais ampla de serviços e comodidades.



## CONSTRUÇÃO DE UMA BOA MARCA PESSOAL

por Neves Veloso


Com o passar do tempo, especialmente ao longo do século 20, a indústria hoteleira passou a diversificar os seus serviços. Isto aconteceu por vários motivos: os hóspedes aumentaram as suas expectativas, começou a haver mais competição em termos de hotelaria e turismo e houve, também, uma mudança no estilo de vida da população.

Hoje em dia, os hotéis oferecem uma grande variedade de serviços além das simples acomodações e refeições rápidas:

- Serviços de SPA;
- Transporte e passeios turísticos;
- Experiências exclusivas (por exemplo, jantares temáticos, atividades locais, etc.);
- Tecnologia (como check-in/check-out online, smart rooms).

A soma de todos estes elementos: tornam os hotéis mais atrativos para os hóspedes que procuram, cada vez mais, hotéis com serviços específicos.

Em consequência da adição destes elementos específicos a uma unidade hoteleira, estes acabam por estar associados à MARCA, ou seja, ao hotel ou cadeia de hotéis.



**CONSTRUÇÃO DE UMA  
BOA MARCA PESSOAL**

por Neves Veloso

Exemplos de cadeias hoteleiras com marca “pessoal”:

- Six Senses: quando falamos nesta cadeia o que nos vem à mente é um conjunto de características ligadas à sustentabilidade, descontração, bem-estar, tranquilidade, exclusividade;
- Pestana: hotéis familiares, temáticos, resorts, *all inclusive*;
- Vila Galé: refúgios, familiares, charme;
- Hotéis ligados a alguém com uma marca pessoal de sucesso:  
CR7: o último exemplo de uma pessoa com uma marca pessoal de sucesso (Cristiano Ronaldo) ligado a uma cadeia hoteleira com hotéis temáticos: Pestana. ◀



**Sara Sousa**

## **APOSTA NO INTERIOR**

Escola de Hotelaria e Turismo de Coimbra

Curso de Turismo Cultural e Património

► Eu sou a Sara, aluna da Escola de Hotelaria e Turismo de Coimbra, adoro desenhar e viajar e espero que, através da minha arte, consiga levar-vos numa viagem pelo interior do nosso país.

Sou da Lousã, no interior da região centro, reconhecida pela sua natureza, pelo mel e, sobretudo, pelas Aldeias do Xisto.

Não tenho o objetivo de falar das grandes cidades, apesar de elas terem o seu encanto... Na verdade, elas já são conhecidas nacional e internacionalmente.

As nossas grandes cidades, como Lisboa e o Porto, são bastante vibrantes, mas com isso vêm diversos desafios.



## APOSTA NO INTERIOR

por Sara Sousa

Um desses desafios é a massificação turística, o que pode gerar alguns constrangimentos como a escassez e o aumento do custo de vida, sobretudo a habitação, a pressão sobre os serviços públicos, como hospitais, escolas, segurança e transportes e a descaracterização de bairros históricos.

**“A minha proposta é diferente: reequilibrar o fluxo turístico, valorizar os territórios do interior e incentivar a sustentabilidade no nosso país.”**

Felizmente somos um país pequeno e muitos pensam que isso é uma desvantagem mas, na verdade, eu vejo as coisas de forma diferente!

Sermos um país pequeno significa que estamos perto... e , também, perto de descobrirmos um novo mundo dentro do nosso próprio país. O interior de Portugal oferece uma diversidade impressionante, desde as paisagens deslumbrantes do Douro e do Alentejo, passando pelas tradições genuínas do Minho como a festa da Nossa Senhora da Piedade ou Trás-os-Montes, como o Carnaval de Podence, considerado Património Cultural Imaterial da Humanidade pela UNESCO... Estes são apenas alguns exemplos, mas há um vasto património cultural e natural à espera de ser descoberto.

## APOSTA NO INTERIOR

por Sara Sousa

Os turistas, nacionais ou internacionais, que optam por visitar estas regiões encontram autenticidade, gastronomia única, hospitalidade calorosa e experiências inesquecíveis que não podem ser vividas em mais nenhum lugar do mundo. Isto traz benefícios não só para os visitantes, mas também para as comunidades locais. O crescimento sustentável desta indústria pode gerar emprego, incentivar a fixação de populações jovens - o nosso país luta contra o despovoamento e a emigração e é a realidade de muitos jovens portugueses, que saem do interior para as grandes cidades para obterem uma vida melhor. Em muitos casos, não conseguem ter um lugar ou um salário justo e por isso, emigram. O turismo no interior também pode contribuir para aumentar a economia local e revitalizar tradições quase extintas ou extintas, como o Fabrico de Chocalhos Alentejanos que é, também, Património Cultural Imaterial da UNESCO.

**“(...) nos territórios de baixa densidade, a vida acontece com muita intensidade.”**

E com isto, eu lanço-vos um desafio:

Experienciem as tradições locais, caminhem pelos trilhos naturais, provem os sabores autênticos e descubram o verdadeiro coração de Portugal. Podemos fazer do interior um destino de eleição e garantir um futuro mais sustentável para o nosso turismo! ◀



Lívia Reis e Hermenegildo Boa

## NÓS, A PALAVRA E O OUTRO

Escola de Hotelaria e Turismo do Oeste

Cursos de Gestão e Produção de Cozinha e Gestão de Turismo

► Somos tão pequenos, comparados ao tamanho do mundo, mas capazes de fazer coisas tão grandes que o mudariam. Quando falamos do mundo, falamos de pessoas que têm emoções, ações e reações, passado, presente e propósitos.

Temos a convicção de que mudar o mundo é algo desafiador, pois estamos a falar de uma imensidão, dos quatro cantos da terra, de norte a sul e de leste a oeste. Mas, e se, ao invés de nos preocuparmos em querer mudar o mundo por completo, começássemos por mudar o mundo de quem está ao nosso redor? Criando ambientes de respeito, empatia e compaixão. Isso começa nas pequenas ações do dia a dia, como ouvir atentamente alguém que precisa de desabafar, praticar a gentileza, colocar-se no lugar de outra pessoa e promover a igualdade.

Somos todos vítimas de memórias que nos tiram a paz, vítimas de locais, ambientes e até mesmo cheiros que nos fazem dar a volta ao passado, pesando ou não o fardo de alguma recordação. Mas é exatamente nessa memória que podemos encontrar forças para transformar o presente. Cada experiência vivida nos ensina algo, e cabe-nos escolher se permitiremos que o passado nos prenda ou se usaremos essas lembranças como combustível para construir um futuro melhor. Afinal, a mudança começa dentro de cada um de nós.

E é dentro de cada um de nós, o local certo para começarmos a trabalhar. É em nós onde não mediríamos esforços para investir. O mundo não muda com revoluções imediatas, mas sim com pequenas atitudes diárias que, juntas, constroem algo maior. A bondade, o respeito e a compreensão são sementes que, quando plantadas, florescem em lugares inimagináveis.

## **NÓS, A PALAVRA E O OUTRO**

por Livia Reis  
e Hermenegildo Boa

**“ (...) a mudança começa dentro de cada um de nós.”**

Convivemos dia a dia com os nossos familiares, amigos, colegas de escola, de trabalho, com professores, etc. Mas a verdade é que estamos tão focados em nossos próprios afazeres e responsabilidades, que o ser humano se tornou tão egoísta, que nem sequer nos importamos em olhar para o nosso próximo e parar para pensar que essa pessoa deve estar a passar por um momento difícil, às vezes, o seu mundo pode estar a desabar.

E o que eu posso fazer para tentar ajudar?

Quais as palavras que podem sair da minha boca, com o propósito de fazer brotar no coração dessa pessoa uma semente de esperança?

Será que da minha boca apenas saem palavras de julgamento, de raiva, de ódio, ou de insulto?

É claro que para querer ajudar o próximo, devemos estar alinhados a nós mesmos, ou seja, amar o próximo como a si mesmo, sendo ressalvado que para amar o próximo, devemos nos amar primeiro, mas, parece que o ser humano se focou apenas na parte de amar a si mesmo, e esqueceu-se completamente do seu próximo.

**“ (...) cada um de nós se torna um agente de mudanças, impactando positivamente a vida de todos que nos rodeiam de forma genuína e transformadora.”**

Um simples ato de bondade pode acender uma luz na escuridão de alguém, pode devolver a esperança a quem já não acreditava mais, pode fazer alguém que vive dias de choro sorrir e, assim, melhorar o mundo desta pessoa. Entretanto, cada um de nós se torna um agente de mudanças, impactando positivamente a vida de todos que nos rodeiam de forma genuína e transformadora.

## NÓS, A PALAVRA E O OUTRO

por Livia Reis  
e Hermenegildo Boa



Então, o ponto onde quero chegar é: as minhas palavras, conectadas com minhas ações, têm tido o propósito de melhorar o mundo daqueles que me rodeiam?

Se nos preocuparmos mais com aquilo que sai de nossa boca, tornaremos o mundo das pessoas à nossa volta um lugar melhor e com mais esperança. Toda a semente que escolhermos cultivar dentro de nós mesmos brotará e crescerá, mudando mundos e transformando vidas.

Tudo aquilo que é bom se propaga. Tudo aquilo que se tornou grande um dia teve de ser pequeno. Ou seja, toda ação que começa pequena tem a tendência de se tornar algo maior. Se as nossas palavras tiverem o propósito de ajudar o próximo, conseqüentemente, o mundo desta pessoa se tornará melhor e o nosso também.

Para concluir, o mundo se transforma quando indivíduos despertam para a importância do autoconhecimento, do respeito mútuo e da empatia. Buscar o próprio desenvolvimento não é uma atitude voltada apenas para si, mas sim o primeiro passo para inspirar mudanças reais na sociedade em que estamos inseridos, pois, ao nos tornarmos pessoas melhores, influenciaremos positivamente tudo que está ao nosso redor. ◀

## **NÓS, A PALAVRA E O OUTRO**

por Livia Reis  
e Hermenegildo Boa



Yasmine Ababssa

## SILÊNCIO COM SENTIDO

Escola de Hotelaria e Turismo de Estoril

Curso de Técnica de Alojamento Hoteleiro

► Já vi tantas pernas a tremer, pés a balançar de um lado para ao outro, cabeças a pensar tanto que nem ouvem o que lhes está a ser dito, bocas que falam, falam, falam como se alguém lhes fosse cortar a língua a qualquer momento.

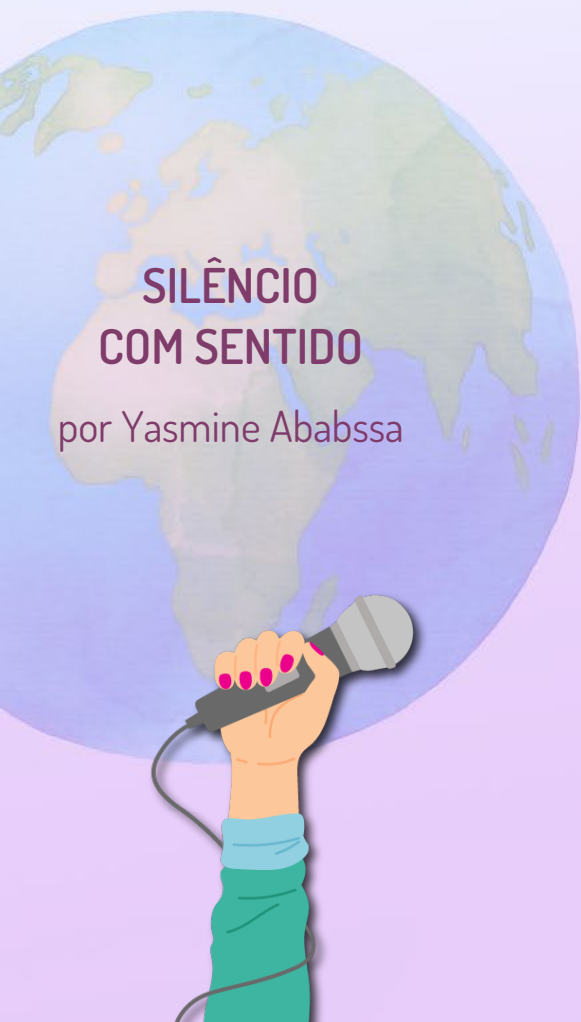
Eu quase que não vejo ninguém parar completamente, parece quase impossível e contra mim falo porque apesar de não ser nenhuma ciência, parar não é assim tão fácil. Penso que significa ter autocontrolo. Controlar o nosso corpo, os nossos pensamentos e o que dizemos e o que fazemos porque nada mais conseguimos controlar. Pensar nisto fez-me refletir sobre o poder de não fazer nada, mas ou mesmo tempo controlar tudo, em silêncio. **Não subestimem o poder do silêncio.**

Hoje em dia, vivemos num mundo barulhento onde muitas pessoas têm medo do silêncio, porque o poder do silêncio pode ser usado para o bem e para o mal. O silêncio pode significar isolamento, solidão, vergonha. Às vezes é importante falar, deitar tudo cá para fora, manifestar o nosso ponto de vista, comunicar, rir, cantar... eu adoro o mundo das palavras e da comunicação, é algo que eu valorizo muito, mas também é importante estar em silêncio. **Não subestimem o poder do silêncio.**

**“Hoje em dia, vivemos num mundo barulhento onde muitas pessoas têm medo do silêncio, porque o poder do silêncio pode ser usado para o bem e para o mal.”**

Em sítios públicos, raramente vejo pessoas apenas sentadas. A partir do momento em que estão “sozinhas” pegam no telemóvel, como se tivessem medo de estar com elas mesmas. Não tiramos uma hora por dia para realmente descansar e organizar as nossas ideias. Não do género, fazer a lista do supermercado, mas sim um período de tempo para estarmos connosco mesmos e tirarmos tudo a limpo. **Não subestimem o poder do silêncio.**

Há quem diga que o silêncio é o caminho para o conhecimento, e eu acredito nisso. Há quem diga que não falar durante um determinado período de tempo todos os dias traz paz interior, transforma-nos em bons ouvintes o que faz de nós melhores pessoas, e eu acredito nisso. Se acreditarem também, **não subestimem o poder do silêncio.**



**SILÊNCIO  
COM SENTIDO**

por Yasmine Ababssa

Mas manter o silêncio, como já tinha dito, não é tão fácil como parece. Quando estamos forçados a estar em silêncio, temos de arranjar outras formas de comunicar, ou seja, temos de simplificar as nossas mensagens. Para isso temos de organizar os nossos pensamentos e ideias, o que nos ensina a controlar as nossas mentes, e controlar as nossas mentes dá-nos uma certa clareza que nós precisamos para superar obstáculos. **Não subestimem o poder do silêncio.**

**“(...) ruído causa perturbações do sono e prejudica a capacidade de concentração e de memorização.”**

Na verdade, podemos encontrar a prática do silêncio em várias culturas, por exemplo, o *Mouna Vratam*, que é um ritual de silêncio praticado já há muitos anos na tradição hindu em Índia. No cristianismo diz-se que o silêncio é um método para vir a conhecer Jesus Cristo. No Corão o profeta Mohammad disse uma vez “Quem acredita em *Allah* e no Último Dia, que fale o bem ou permaneça em silêncio”. Por isso para quem tem fé em algo, **não subestimem o poder do silêncio.**

A Organização Mundial da Saúde diz que o nosso mundo é muito ruidoso e que isso está a prejudicar a nossa saúde. Na verdade, o ruído causa perturbações do sono e prejudica a capacidade de concentração e de memorização. Estimula ainda um conjunto de sintomas como irritabilidade, mau humor, perturbações do aparelho digestivo e interfere com a comunicação e a produtividade.



**SILÊNCIO  
COM SENTIDO**

por Yasmine Ababssa

Já o silêncio, origina vários benefícios para a nosso bem-estar, como por exemplo, tem um efeito positivo na criatividade, na concentração, no controlo emocional e atua contra o stresse. Por isso, **não subestimem o poder do silêncio.**

Vários estudos foram feitos para o comprovar. Por exemplo: um estudo italiano realizado em 2006, pelo médico Luciano Bernardi, tinha o objetivo de investigar a ligação entre o cérebro e a música. Durante a pesquisa, percebeu-se que as pausas silenciosas entre um estímulo sonoro e outro, causaram um efeito mais relaxante nos ouvintes do que qualquer música suave. **Não subestimem o poder do silêncio.**

Um estudo da Duke University com roedores descobriu que duas horas de silêncio por dia podem promover o desenvolvimento de novas células cerebrais. **Não subestimem o poder do silêncio.**

O silêncio também desperta a atenção de já há muito tempo, exploradores e filósofos como uma pessoa que me inspirou mesmo muito neste trabalho, o *Erling Kagge*. Erling Kagge foi o primeiro homem a alcançar os três picos do mundo a pé: o Pólo Norte, o Pólo Sul e o Monte Evereste. Durante as suas caminhadas, ele passava às vezes mais de 40 dias sem falar e em silêncio o que lhe permitiu aprender muito. É o autor do livro *Silence in The Age Of Noise* onde nos fala das suas aprendizagens. Vou só ler umas frases que ele escreveu e que eu penso que transmitem da melhor forma o que vos quero dizer aqui e antes de mais peço desculpa a quem não percebe inglês:

*“Shutting out the world is not about turning your back on your surroundings, but rather the opposite: it is seeing the world a bit more clearly, staying a course and trying to love your life.”*



**SILÊNCIO  
COM SENTIDO**

por Yasmine Ababssa



*Silence in itself is rich. It is exclusive and luxurious. A key to unlock new ways of thinking. I don't regard it as a renunciation or something spiritual, but rather as a practical resource for living a richer life.* **Não subestimem o poder do silêncio.**

O filósofo e teologista Kierkegaard acreditava que a criação do silêncio é o remédio para a condição do mundo. Ou seja, é no silêncio que encontramos a nossa voz e as nossas próprias respostas. É no silêncio onde ouvimos os outros e evoluímos para melhor.

Finalmente, estas duas figuras acreditavam que o silêncio dependia unicamente de nós. Porque mesmo que fuçamos do barulho, não conseguimos fugir das nossas vozes interiores. Conseguimos evitá-las, mas isso só as torna cada vez mais barulhentas. **Não subestimem o poder do silêncio.**

**“ (...) é no silêncio que encontramos a nossa voz e as nossas próprias respostas. É no silêncio onde ouvimos os outros e evoluímos para melhor.”**

Por isso, para entrar num mundo melhor, acredito que **o silêncio é a chave**, e pode-se fazer várias coisas para viver uma vida mais autêntica através do silêncio: podemos fazer uma caminhada no parque, meditar todos os dias, estar em silêncio na primeira hora da manhã, ler no autocarro em vez de estar ao telefone...



## SILÊNCIO COM SENTIDO

por Yasmine Ababssa



## SILÊNCIO COM SENTIDO

por Yasmine Ababssa

E se decidirem que querem experimentar peço-vos que quando estiverem em silêncio estejam conscientes e com um propósito.

Ou seja, tirem um momento de silêncio para agradecer estarmos todos vivos, pela comida na mesa, pelas pessoas que nos amam e por tudo o que temos.

Um momento de silêncio para refletir, aprender e crescer para sermos ainda mais felizes.

Um momento de silêncio para quem ainda não comeu hoje e nunca chegará ao dia de amanhã.

Um momento de silêncio para quem vive em medo e nunca teve o que nós temos.

Um momento de silêncio para nos interligarmos com nós mesmos e com todo o mundo sem precisar de palavras nem de estar perto.

Um momento de silêncio para sentirmo-nos todos parte de um só, porque apesar de termos todos um coração, uma mente e caminhos diferentes, penso que queremos todos o mesmo, um **silêncio com sentido**. ◀



**Joana Mesquita**

## **MULHER, TU QUE ÉS PROSA E POESIA**

Escola de Hotelaria e Turismo de Lisboa

Curso de Gestão de Restauração e Bebidas

► Mulher, tu que és prosa e poesia e és fonte de inspiração todo o santo dia.

Se me desfaço em poema, é porque dele fui criada. Não uso palavras por hipocrisia. Leio, escrevo e vejo a minha própria poesia. Porque de mim, palavras não são mera escassez. Um ponto, uma vírgula uma prosa destinada, ditam aquilo que de mim escorre.

Sou mulher poetisa, feita de introspeção. Utilizo a poesia, como forma de expressão. Criei-me em letras e sabores de instantes solitários e partilhas profundas. Das palavras, faço a minha história. Como mulher, como corpo e alma. É a poesia, que assim, em cada mulher é um verso que nunca se acalma.

Não sou de meras palavras nem de pequenas prosas. Pois da poesia tudo faço, e mulher sou, em frases alterosas.

**MULHER, TU QUE ÉS  
PROSA E POESIA**

por Joana Mesquita

Não sinto nada, sem ser orgulho ao relembrar tudo o que elas tiveram que passar até chegar a nós. E que sejam eternas as minhas nacionais que lutaram para o HOJE ser livre... Simone de Oliveira, Amália Rodrigues, Florbela Espanca, entre muitas mais.


Se quem faz um filho, fá-lo por gosto foi forte em época salazarista, onde andam as nossas feministas que atualmente esqueceram o que todas viveram para hoje sermos quem somos?

Somos um universo em expansão, em constante movimento. Somos luta e paz, somos o futuro do pensamento.

E ser mulher é bom, mas as contradições são demais, aos 40 já somos velhas, aos 18, banais. Se não procriamos, descartadas. Se somos mães, arrumadas.

**“Somos um universo em expansão, em constante movimento. Somos  
luta e paz, somos o futuro do pensamento.”**

Mas ser mulher é a pele macia, que todos comentam, mas que a ninguém sacia. São as marcas da vida que a tornam tão dela, os lábios, o ventre e seus olhos, que a fazem tão bela. Não são as joias com que se enfeita para pensamentos de imperfeita. São as marcas em seu torso por seu sutiã apertado, são as injúrias por não estar maquilhada, ditas por seu amado. Dizem que ser mulher é fácil, basta estar bem pintada. Mas vamos ignorar todas as vezes que uma em duas, foi assediada?



**MULHER, TU QUE ÉS  
PROSA E POESIA**

por Joana Mesquita

Ser mulher é reparar em capicuas, e chorar a olhar para o espelho. Julgar as suas curvas, nuas, e borrar o batom vermelho.

É ser objeto de estudo, e viver uma jornada.

É encontrar o sentido para tudo, e dar sentido a nada.

Falar sobre ser mulher não é apenas questão de justiça social. Procuramos o reconhecimento de desigualdades, a chama da esperança para dar o passo de mudar, e amar. E eu amo ser mulher. Acordar mais um dia, ser prosa e poesia, na tristeza ou alegria... ser melodia, de mais uma canção, energia em sintonia, milhares de corpos, mas uma só união.


Não amo ter de olhar para o chão, pois crês que um cruzar de olhares contigo dá-te qualquer tipo de posse ou autorização. Não sou presa, não sou tua e o meu olhar, não é promessa nua.

**“E eu amo ser mulher. Acordar mais um dia, ser prosa e poesia, na  
tristeza ou alegria... ser melodia, de mais uma canção (...)”**

Eu,

tu, nós...

Não somos silêncio, nem prisão. Somos tempestade e revolução.



**MULHER, TU QUE ÉS  
PROSA E POESIA**

por Joana Mesquita

Falar sobre ser mulher, é dar voz à dor que ainda tanto se cala, contar as histórias que a vida nos fala. No agora, é urgente, é necessário e real, a busca por um mundo que não seja só nosso, mas que enfim, seja igual.

Então

Um verso a todas de olhos amendoados, redondos, verdes encantados. Castanhos como o outono e azuis de céu ou mar sem dono.

Uma prosa às de cabelo solto como a tempestade, um liso seda de pura suavidade, às de ondas que caem sobre ombros nus e às de caracóis como rastos de luz.

Uma estrofe às de pele de neve, ouro e bronze marcadas pelo que a vida esconde. Às altas e pequenas, ancas largas ou robustas. Todas que têm lábios que falam, que riem, que calam, as mãos que embalam e que nunca falham

Por fim, deixo um poema às mães, solteiras, casadas, que por nós são tão amadas. Às escritoras, compositoras e a todas as trabalhadoras que todos os dias são fonte de inspiração.

Mulher, tu que és prosa e poesia. ◀



Lorenzo Nunes

## O MUNDO INTERLIGADO: DEZ ANOS DE DESAFIOS E TRANSFORMAÇÃO

Escola de Hotelaria e Turismo de Setúbal

Curso de Técnico/a de Cozinha/Pastelaria

► Bem-vindos ao **World Speech Day!** Desde 2015, este evento tem inspirado pessoas em mais de 100 países a partilhar ideias e a usar o poder da palavra para criar mudança. No seu 10.º aniversário, celebramos **dez anos de vozes inesperadas**.

Os últimos dez anos mostraram-nos uma verdade incontestável: **vivemos num mundo interligado, onde nenhum desafio é isolado**. Cada crise, cada avanço, cada conflito ressoa muito além das suas fronteiras. Hoje, convido-vos a olhar para alguns dos momentos que moldaram esta década e a refletir sobre o que nos ensinam.



**O MUNDO INTERLIGADO:  
DEZ ANOS DE DESAFIOS  
E TRANSFORMAÇÃO**

por Lorenzo Nunes

Em 2015, o mundo viveu um momento histórico. Pela primeira vez, 195 países uniram-se num compromisso global para combater as alterações climáticas. O Acordo de Paris deu-nos esperança: juntos, podemos reescrever o destino do planeta. Mas será que esta união se manteve?

Logo a seguir, em 2016, o Brexit e, em 2017, a eleição de Donald Trump mostraram-nos uma outra realidade – uma onda de nacionalismo que dividiu sociedades e colocou em causa o espírito de cooperação internacional. Essa tensão entre união e separação ecoou no cessar-fogo entre Israel e Hamas em 2025 – um acordo frágil, mas suficiente para nos lembrar que o diálogo pode ser o início da reconstrução.

**“Cada crise, cada avanço, cada conflito ressoa muito além das suas fronteiras.”**

Enquanto o mundo se debatia entre união e separação, a natureza lembrou-nos da nossa vulnerabilidade. Os incêndios que devastaram a Amazônia e a Austrália em 2019 mostraram a urgência da crise climática. E em 2020, a pandemia da COVID-19 abalou a humanidade, expondo desigualdades, travando economias e redefinindo a nossa noção de normalidade.

Entretanto, em 2022, a guerra na Ucrânia revelou outra interligação: a dependência global de energia e alimentos. Um conflito a milhares de quilómetros pode desestabilizar mercados e afetar milhões de pessoas, onde quer que estejam. O mundo é uma rede fina, onde cada nó afeta o todo.





**O MUNDO INTERLIGADO:  
DEZ ANOS DE DESAFIOS  
E TRANSFORMAÇÃO**

por Lorenzo Nunes

Mas nem todas as mudanças foram de destruição e crise. Nos últimos anos, assistimos a uma transformação radical na forma como vivemos e trabalhamos. A ascensão da Inteligência Artificial (2023), com ferramentas como o ChatGPT, redefiniu e continua a redefinir o nosso quotidiano. O mundo acelerou – e nem sempre tivemos tempo para acompanhar.

Protestos como os dos Coletes Amarelos, que começaram em França em 2018, mostraram que a insatisfação popular pode transformar-se em movimento. E a retirada dos EUA do Afeganistão, em 2021, seguida pelo regresso dos Talibã ao poder, lembrou-nos que o equilíbrio geopolítico é frágil e que a estabilidade nunca é garantida. Mas, em 2024, os Jogos Olímpicos de Paris trouxeram ao mundo uma mensagem diferente – uma mensagem de união e esperança. Em tempos de polarização e crises, o espírito olímpico recordou-nos o poder do encontro entre nações, culturas e sonhos.

Todos estes eventos, apesar de distintos, partilham um fio condutor: **a urgência do diálogo e da resiliência coletiva**. Seja para travar o aquecimento global, reconstruir após guerras ou navegar num mundo cada vez mais tecnológico, há algo que nunca muda – a necessidade de cooperarmos.

Como oradores, temos o poder de inspirar essa mudança. De lembrar que o futuro não pertence a um líder, a um país ou a um evento. **O futuro pertence a todos nós. E começa quando escolhemos ouvir, aprender e agir – juntos.** ◀



**Sofia César**

## **RESTRIÇÕES**

Escola de Hotelaria e Turismo de Portalegre

Curso de Gestão e Produção de Pastelaria

► "Restrições! É o tema que vos trago. Aos 17 anos fui diagnosticada com uma doença crónica no intestino, uma DII, (Doença Inflamatória do Intestino), mais especificamente Colite Ulcerosa. E desde aí que tenho vindo a aprender como lidar com ela e com as restrições que me traz.

Conhecer o nosso corpo e o que comemos é fundamental para conseguirmos ter uma vida o mais normal possível. Para quem não vive com estes "problemas" gostaria de vos dar a conhecer como é o nosso dia a dia.

Lidar com este tipo de doenças e restrições é estar numa ansiedade, desconforto e incerteza constantes. Acordamos num dia a sentirmo-nos e nos seguintes estamos cansados, com dores e a fazer dietas



## RESTRIÇÕES

por Sofia César

para tentarmos recuperar a normalidade na nossa vida. Verificar todos os dias as mudanças no nosso corpo sem termos controlo sobre elas. Percebermos como afeta quem está ao nosso lado com preocupação. Tudo se resume a um jogo constante, entre alimentação, medicação e visitas ao profissional de saúde que nos acompanha. Diariamente descobrimos como o nosso corpo funciona e como reage a novas abordagens e terapêuticas. Tudo isto é apenas uma síntese do que realmente se passa no nosso dia a dia.

Não é um processo fácil, mas encorajo-vos a todos a descobrir o vosso corpo e o que ingerem. Esta é a mensagem que quero passar a quem, como eu, tem problemas semelhantes e aqueles que felizmente não passam pelo mesmo. É importante estarmos conscientes e em alerta para o que acontece connosco e com os outros. A empatia é o que nos torna humanos.

**“Verificar todos os dias as mudanças no nosso corpo sem termos controlo sobre elas.”**

Ao longo deste percurso, algo que me ajudou na descoberta e adaptação pessoal foi o facto de ter ingressado no curso de Gestão e Produção de Pastelaria na Escola de Hotelaria e Turismo de Portalegre, onde aprendi mais sobre os alimentos que consumo e os cuidados que são tidos em consideração nas cozinhas. Desde o início do curso, temos tido contacto com “clientes” com restrições alimentares diversas, e foi importante para mim perceber que é possível contornar essas restrições e apresentar algo rico para o olhar e para o palato. Confesso que antes de ingressar no curso estava com medo de que as minhas restrições e a minha doença fossem um entrave e que eu não conseguisse estar confortável e fazer o meu dia a dia.

## RESTRIÇÕES

por Sofia César

Contudo, foi uma adaptação muito simples e sem quaisquer constrangimentos, a compreensão que existe por parte dos formadores e dos meus colegas desempenhou um papel de extrema importância em todo este processo. Estar à vontade no sítio onde passo grande parte do meu dia é essencial, uma vez que, o stress também influencia o estado da minha doença e conseqüentemente as restrições alimentares que terão de ser adotadas. A Colite Ulcerosa afeta a camada que reveste internamente o intestino, a mucosa fica inflamada e com pequenas feridas na superfície que podem sangrar. Em alturas da fase ativa da doença ou de "crise" tenho de praticar uma dieta onde o que como deve ser confeccionado da forma mais simples possível e com a inibição ou uso mínimo de temperos (incluindo sal) e auxiliando com medicação. Sem o acompanhamento de profissionais de saúde, sem esforço pessoal, disciplina e força de vontade, estas doenças começam com sintomas semelhantes aos de outras doenças como febre, perda de peso, fadiga, inchaço, entre outros. Além disso podem evoluir para estados mais graves como o cancro ou anemias severas. Para terminar, deixo uma chamada de atenção para os sinais que os vossos corpos vos dão e relembro que, o mês de Março é o mês europeu da luta contra o cancro no intestino, o segundo cancro mais frequente em Portugal. ◀

“(...) ter ingressado no curso de Gestão e Produção de Pastelaria na Escola de Hotelaria e Turismo de Portalegre, onde aprendi mais sobre os alimentos que consumo e os cuidados que são tidos em consideração nas cozinhas.”



Júnior Fernandes

## PASSOS EM TERRAS DISTANTES

Escola de Hotelaria e Turismo do Algarve

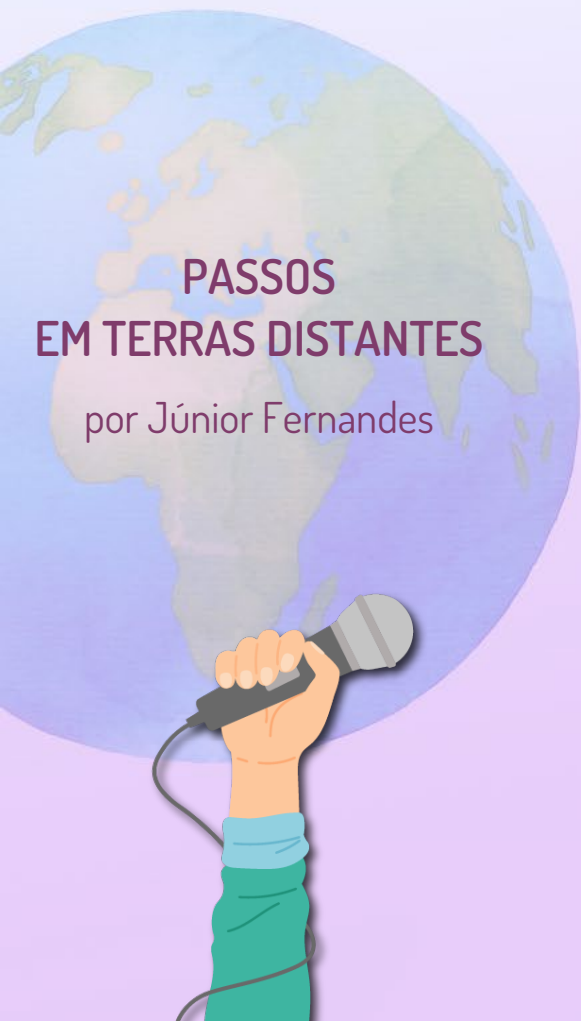
Curso de Gestão de Restauração e Bebidas

► Trago uma história que fala de mim. Que fala de milhões de pessoas neste planeta. Que fala de um drama sentido na pele diariamente por muitos seres humanos. Se calhar, pelo teu vizinho. Ou pela senhora que te corta o fiambre no supermercado. Ou quem sabe, um drama vivido por ti, que me estás a ver e a ouvir.

A minha história é, no fundo, um **alerta**.

“Ter que partir, mas querendo ficar, e ter que ficar, mas querendo partir” – as palavras não são minhas, mas de um escritor da minha terra, Cabo Verde, chamado Germano Almeida.

A emigração é hoje, mais do que nunca, a realidade de muitos.



**PASSOS  
EM TERRAS DISTANTES**  
por Júnior Fernandes

Não se trata de uma opção livre, mas sim de uma necessidade. Uma necessidade feroz de sobrevivência, de luta para virar as costas à fome e à pobreza, quase uma loucura para manter acesa a esperança numa simples palavra: Futuro.

Já perceberam que não sou de cá. Sou cabo-verdiano, nascido na ilha de Santo Antão e residente noutra ilha, a Boa Vista.

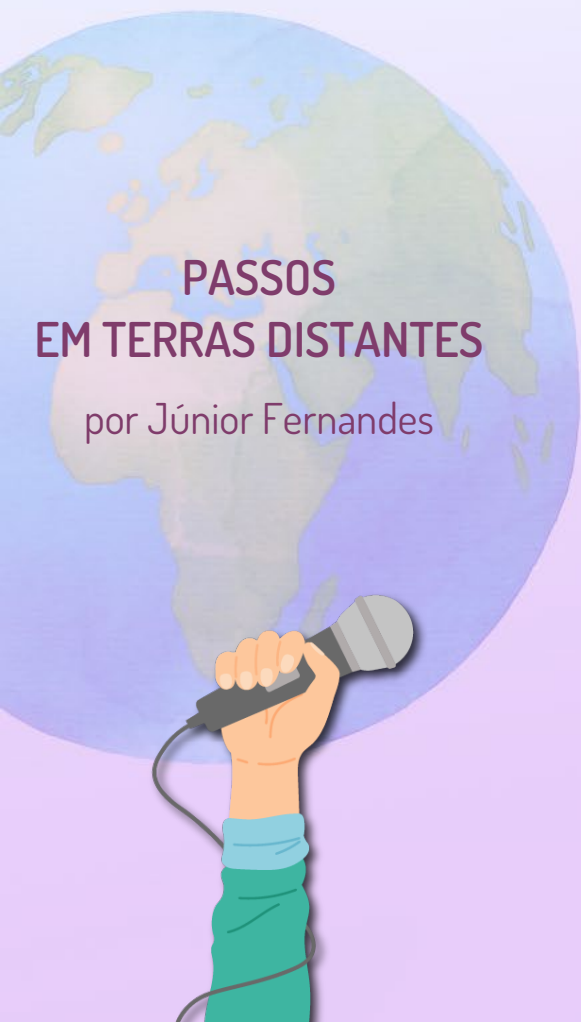
Decidi partir em direção ao desconhecido.

**“Uma necessidade feroz de sobrevivência, de luta para virar as costas à fome e à pobreza, quase uma loucura para manter acesa a esperança numa simples palavra: Futuro.”**

A decisão, aquele preciso momento em que firmas a decisão dentro de ti, esse momento, só por si, é extremamente doloroso. Mas ainda não estás a abarcar a magnitude de tudo o que te espera.

O desejo, a ambição de obter mais conhecimento, fez-me ir em direção ao desconhecido.

Tinha um trabalho e um salário... na realidade de onde vim, ter isto, trabalho e salário, é um verdadeiro sonho. Tenho também a sorte de ter uma irmã fantástica. Com o seu apoio conseguimos adquirir um apartamento. Hoje é ela que o está a pagar.



**PASSOS  
EM TERRAS DISTANTES**  
por Júnior Fernandes

Eu precisava de mais conhecimento para continuar fazendo o meu trabalho.

Ela apoiou-me mesmo sabendo das dificuldades que ambos iríamos enfrentar. Eu não iria conseguir ajudá-la durante um ano, que é o período em que estou longe. Ela também não teria condições para me ajudar, neste caminho no desconhecido.

Estas eram as únicas certezas: Tinha o meu sonho, tinha um lugar para aprender e tinha uma bolsa mensal de 150 euros para me manter vivo.

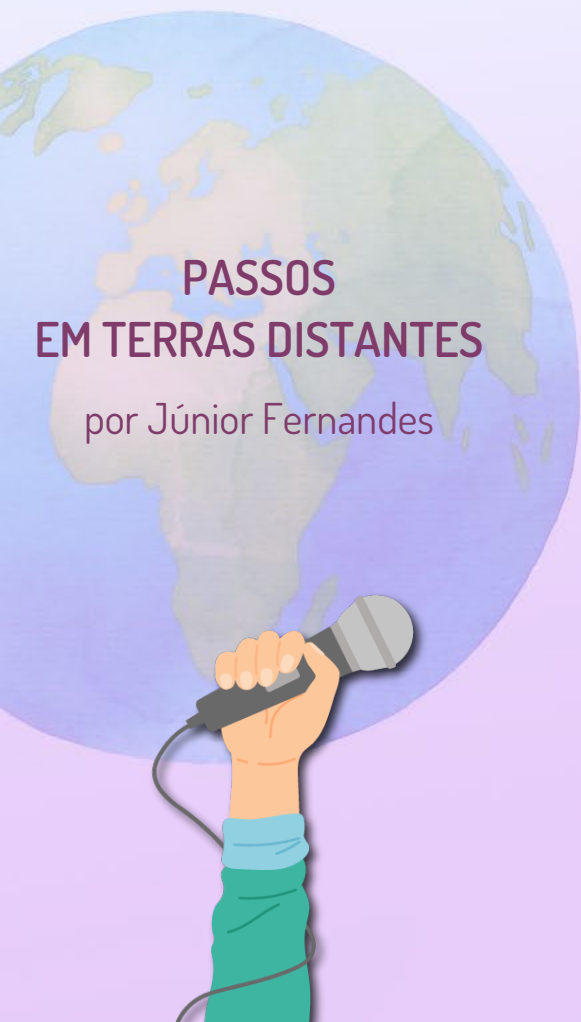
E assim parti.

Eu sou apenas o Júnior, mais um ponto minúsculo em gerações e gerações de emigrantes.

A emigração sempre foi uma válvula de escape para aqueles que enfrentam dificuldades nos seus países de origem. No passado muitos partiram em busca de melhores condições económicas e sociais, fugindo da fome, da miséria e das guerras, e se olharmos bem para isto, parece que estamos vivendo um retrocesso em relação a tudo.

O desejo de ir em busca do desconhecido não mudou quase nada.

No século em que vivemos, a emigração apenas apresenta novos desafios e características. Com o avanço das tecnologias, as barreiras políticas e económicas criam um cenário complexo tanto para quem parte como para quem recebe.



## PASSOS EM TERRAS DISTANTES

por Júnior Fernandes

Em terras distantes, os desafios caem igual a gotas de chuvas em noites de inverno.

O simples torna-se complexo. Qualquer cenário vira palco para o terror. Porque há choque cultural, a saudade de casa está sempre cá dentro e o processo de adaptação é lento e doloroso.

Lembro-me de ter ficado doente e de esperar sozinho 8 horas no Hospital de Faro e ainda sair de lá sem ser atendido.

Lembro-me de estar a chorar no quarto por me sentir incompreendido, por não encontrar as palavras dentro de mim que expressassem o que sentia. Quando os meus colegas entraram no quarto, simplesmente abafei o choro. Adormeci com o peito cheio, cheio de saudades, de um sentimento de vazio, mas com o desejo de continuar, intacto.

Porque o difícil não é continuar, é tirar forças de onde parece que já não existe mais nada.

O sentimento de alienação e a falta de redes de apoio podem tornar essa experiência ainda mais desgastante.

Eu não tinha nenhum apoio. Encontrei pessoas de diferentes países e culturas que me apoiaram, mais tarde, mesmo quando eu não pedia. Recebi roupas para o frio de pessoas que talvez eu nunca vá saber quem foram. Recebi apoio de estudantes que nunca tinham convivido comigo. Houve um colega de sala que gritou comigo porque eu ia à lavandaria em vez de ir lavar as minhas roupas na casa dele.





**PASSOS  
EM TERRAS DISTANTES**  
por Júnior Fernandes

Eu tive sorte, mas... e aqueles que não têm?

Tenho-me apercebido que o sofrimento não é apenas de quem parte. Nunca pensamos neles, mas aqueles que ficam para trás também enfrentam os seus desafios.

Esta mudança causa um sentimento de solidão e desestruturação nas famílias. A verdade é que a partida dos jovens em busca de novas oportunidades tem um enorme impacto nas suas terras de origem. Em determinadas situações, pode colocar em causa o próprio desenvolvimento local.

Nasci e vivi parte da minha adolescência numa pequena zona em Santo Antão chamada de Fajã de Janela.

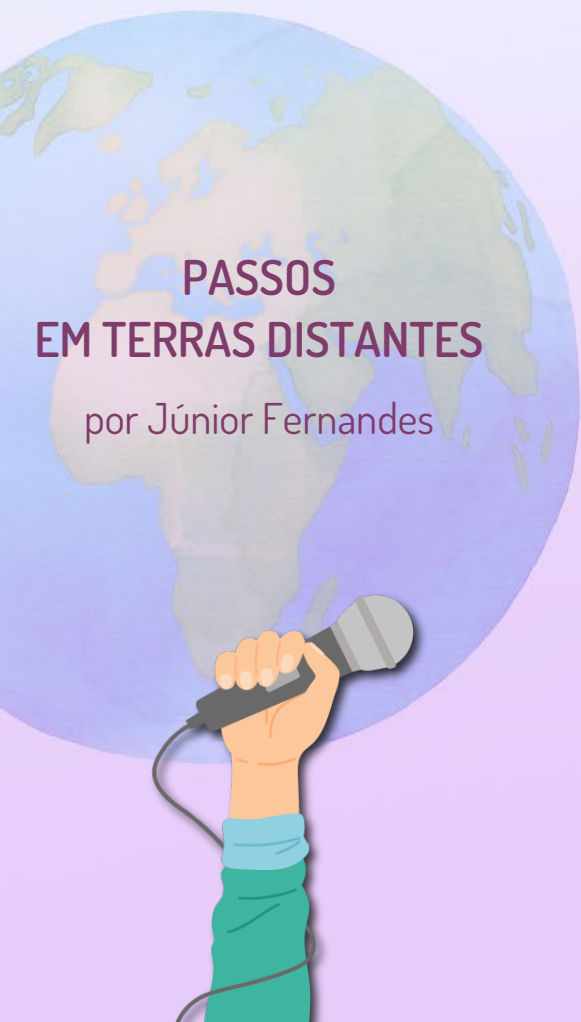
Da minha Fajã, carrego comigo as lembranças do cheiro da terra molhada. A felicidade não era mensurada pelo status social. O respeito pelos outros não tinha preço.

Hoje é uma zona sem jovens. Partiram todos em busca de algo, deixando para trás apenas os mais idosos, como se lhes dissessem “Vocês já não conseguem acompanhar essa jornada”.

**“Aumenta a diversidade cultural, há enriquecimento económico e a necessária adaptação dos sistemas de acolhimento.”**

Nunca me esqueço que “emigração” é uma palavra com duas faces!

Compreendo que os países que recebem também são bastante afetados.



## PASSOS EM TERRAS DISTANTES

por Júnior Fernandes

Aumenta a diversidade cultural, há enriquecimento económico e a necessária adaptação dos sistemas de acolhimento. Os desafios são muitos e eu tenho consciência disso: a integração de novos cidadãos exige uma reorganização dos sistemas de saúde, da educação, da habitação, para falar apenas de alguns aspetos.

A experiência que estou a viver está-me a fazer compreender que o desconhecido envolve muito mais do que uma simples mudança de lugar. É um reflexo das dificuldades de milhões de pessoas em todo o mundo.

No início referi que esta minha história pretendia ser um alerta. E é mesmo.

Nós, enquanto sociedade, precisamos de olhar para essas mudanças de forma mais humana e inclusiva.

Precisamos de verdadeira empatia, uma capacidade que a Humanidade parece estar a perder.

Empatia entre as pessoas, empatia entre os povos, empatia entre os países, empatia entre os dois lados do mundo.

Porque neste movimento e deslocação de pessoas no planeta, há que entender a história dos que partem, mas também o drama de quem fica, sem esquecer que quem recebe também está a ser posto à prova. Afinal, é necessário que aceite a mudança que está acontecer no seu “mundo”.

O mundo está a mudar, mas nós temos de preservar aquilo que melhor tem a raça humana: a capacidade de sentir compaixão, empatia, a capacidade de ajudar o próximo e a vontade de agir para o bem comum. ◀



**Tiago Domingos**

## **O PODER DAS PALAVRAS**

Escola de Hotelaria e Turismo de Portimão

Curso de Técnico/a de Cozinha/Pastelaria

► Hoje, quero partilhar uma reflexão sobre algo que utilizamos diariamente, mas que frequentemente subestimamos: as palavras. Na sociedade atual, onde a comunicação está ao alcance de um clique, esquecemos a força que as palavras possuem. Elas podem construir ou destruir, servir de pontes ou muros e infelizmente, vivemos tempos em que parecem ser mais utilizadas como armas do que como meios de união.

Nunca estivemos tão ligados pela tecnologia, mas ao mesmo tempo, tão distantes uns dos outros. Nas redes sociais e nas conversas do dia a dia, parece que as palavras perderam o seu peso. Insultos são lançados sem pensar, julgamentos são feitos sem conhecimento e a crueldade tornou-se quase uma norma. O que se escreve em segundos pode deixar marcas para toda a vida.

É por isso que o poema “As Palavras” de Eugénio de Andrade, se torna tão relevante. Ele diz:

“São como um cristal, as palavras. Algumas, um punhal, um incêndio. Outras, orvalho apenas.”

Este poema ensina-nos que as palavras não são apenas sons ou letras num ecrã de telemóvel. Elas têm peso, têm impacto. Algumas são afiadas como um punhal, ferindo sem que se veja o sangue. Outras incendeiam tudo à sua volta, causando destruição emocional. Mas também existem aquelas que são como o orvalho, que acalmam, refrescam e trazem esperança.

**“Que sejamos aqueles que trazem o orvalho e não as chamas. Que saibamos usar o poder das palavras para unir e não para destruir.”**

O problema é que, na sociedade de hoje, parece que nos esquecemos das palavras que curam e optamos, cada vez mais pelas que ferem. Criamos ambientes de ódio e julgamento constante, onde a empatia se torna rara. No entanto, se refletirmos, temos o poder de mudar isso. Podemos decidir ser o punhal ou o orvalho.

Se há algo que devemos retirar desta conversa, é que as palavras que dizemos e as que escrevemos têm consequências. Antes de falar, comentar ou julgar, devemos perguntar-nos: isto vai construir ou destruir? Vai incendiar ou acalmar?

## O PODER DAS PALAVRAS

por Tiago Domingos



**O PODER  
DAS PALAVRAS**

por Tiago Domingos

No final, a escolha é nossa. Que sejamos aqueles que trazem o orvalho e não as chamas. Que saibamos usar o poder das palavras para unir e não para destruir. Entanto, se refletirmos, temos o poder de mudar isso. Podemos decidir ser o punhal ou o orvalho.

Se há algo que devemos retirar desta conversa, é que as palavras que dizemos e as que escrevemos têm consequências. Antes de falar, comentar ou julgar, devemos perguntar-nos: isto vai construir ou destruir? Vai incendiar ou acalmar?

No final, a escolha é nossa. Que sejamos aqueles que trazem o orvalho e não as chamas. Que saibamos usar o poder das palavras para unir e não para destruir. ◀



**Mafalda Domingos**

## **ADOLESCENCE: THE STRUGGLES AND THE STRENGTHS**

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

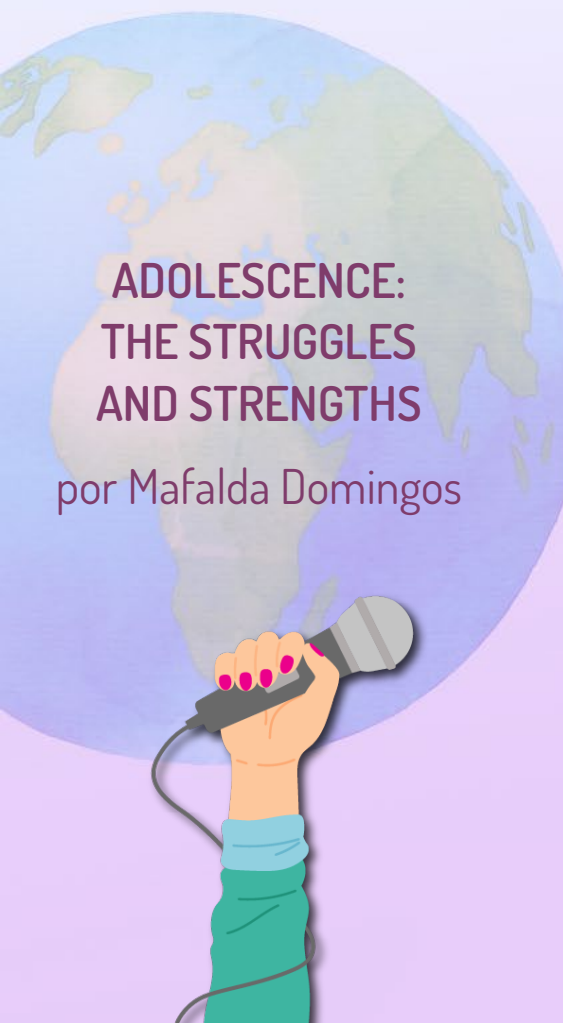
Curso de Técnica de Cozinha/Pastelaria

► Who are we? Who are you? Where do we fit in?

Yeah... adolescence is not a simple phase, let alone easy. Maybe incomprehensible for a lot of people, but you know... empathy came to help.

What about you? Have you ever stopped and thought about your adolescence? Some struggles you might've been through? A lot, I suppose.

Adolescence is a time when many things change for teenagers, although at first glance most people tend to only notice the physical changes, like pubic hair, growth of facial hair, voice deepening, hip widening and enlarged breasts... with these changes, we are in a constant search for our identity.



**ADOLESCENCE:  
THE STRUGGLES  
AND STRENGTHS**

por Mafalda Domingos

Society makes us feel like we have to be a certain way, act in a certain way, dress in a certain way or even talk in a certain way, just so we can be accepted and liked by others, and this constant pressure leads us to making choices that we might not otherwise make, such as experimenting substances, most often drugs, or engaging in risky behaviors.

And why is that? Why is there a need to be validated? Why do we need to fit in?

Social media came with the purpose of helping us with better communication, but eventually it ended up just adding more layers of stress, since we are often concerned about our online image, popularity and validation.

**“Society makes us feel like we have to be a certain way, act in a certain way, dress in a certain way or even talk in a certain way (...)”**

Teenagers, at least nowadays, may also experience academic pressure, the pressure to do well in school, prepare for future education or career and balance extracurricular activities, all of which can lead to stress, anxiety and even a burnout.

All of this mixed together in a single person can be a lot to deal with and we may find ourselves with mental health challenges, like anxiety or depression, that can surface or intensify during adolescence.

But here's the thing: despite all the struggles, adolescence also comes with some serious strengths, such as adaptability, constantly adjusting to new experiences whether it's physical changes, shifting social circles or new academic pressures, which help us navigate transitions and learn from different situations. Adolescence is also a time of creativity and innovation, since the world seems full of possibilities. Whether it's art, music, fashion, problem-solving or even how we deal with/approach challenges, the creativity you have now is something special.

**“(...) adolescence also comes with some serious strengths, such as adaptability, constantly adjusting to new experiences (...)”**

We may also find ourselves questioning the world around us, exploring new ideas and seeking to understand new and more complex concepts, and this hunger for knowledge helps see things differently, have a more open mind and overall understand the other party a little better.

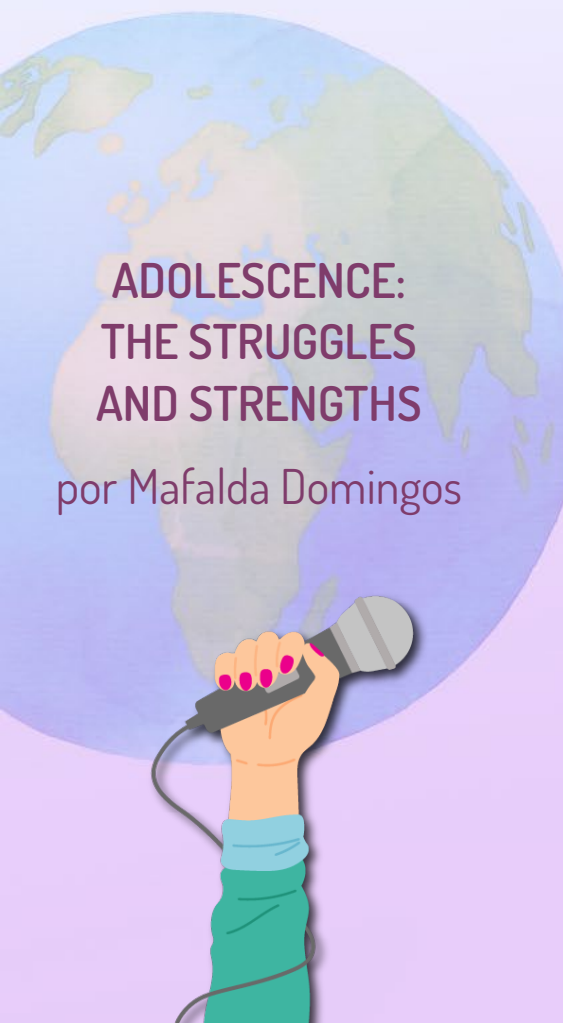
So, yes, adolescence is tough. There's no denying that. But it's also a time when you build the foundation for the person you're going to become. The struggles are part of the process, but so are the strengths that make this time so transformative/overwhelming. You're learning, growing, and figuring out who you are and that's something powerful.

**ADOLESCENCE:  
THE STRUGGLES  
AND STRENGTHS**

por Mafalda Domingos







**ADOLESCENCE:  
THE STRUGGLES  
AND STRENGTHS**

por Mafalda Domingos

As we continue through this journey, let's not just focus on the hard parts. Let's celebrate the strengths we have, the resilience we've built, and the dreams we're chasing. After all, these are the years that shape us into who we'll become in the future.

For the older generation, I would like to say a few words to you too.

We know that your teenage years weren't the same as ours, not only because society has changed over the past years but also because technology wasn't the same as it is now and there wasn't this much information to digest before. We don't blame you for that! And we never did!

We would however be grateful, and I think I speak for all of us teenagers, if you tried to understand us a little better. I'm not saying you have to study psychology to try and do a full analysis on us, but if you notice that there's something wrong with your teenager, just provide comfort and communicate with them, because you never know what goes through their mind and it may lead to something not so great.

Don't just say it'll go away but help us navigate through it in a healthy way.

Thank you! ◀

## FICHA TÉCNICA:

**Título:** World Speech Day 2025: Palavras com Propósito

**Prefácio:** Ana Paula Pais

**Participação Especial:** Marina Silva (Intérprete de Língua Gestual Portuguesa)

**Coordenação:** Vera Margarida Cunha

**Ano Letivo:** 2024/2025

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

**Design e Paginação:** Elsa Perdigão

**Data de Publicação:** Março de 2025

► **Nota:** Os textos constantes deste eBook resultam da transcrição da participação online dos alunos e alunas no evento World Speech Day 2025: Palavras com Propósito, transmitido ao vivo 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 2025**  
★ 10th anniversary ★

# PALAVRAS COM PROPÓSITO

13 março | 2025

TURISMO DE  
PORTUGAL  **escolas**