

world speech day

ideas for a better future



WORLD SPEECH DAY: O QUE É?

O World Speech Day assinala-se a 15 de março e é o dia dedicado a celebrar o poder e o valor das palavras, das ideias e dos 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. Pretende-se envolver a comunidade de forma positiva e inclusiva, considerando que o 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 SURGE O WORLD SPEECH DAY?

O World Speech Day 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. 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 ativos no século XXI.

É, também, uma oportunidade de desenvolverem competências de comunicação em público, uma das competências chave de um profissional do século XXI.



**Jovens inspirados
pela palavra,
inspirando-nos pelas
palavras!**



Prefácio

Ana Paula Pais

Diretora Coordenadora

Direção de Gestão de Competências e Capacitação

E se todas as vozes, de todos os jovens do mundo se unissem numa mesma ideia, expressa numa mesma frase, de um mesmo tom, para construir um Mundo Melhor?

Será que o Mundo mudaria, mesmo, para Melhor?

Talvez não fosse suficiente; ou talvez sim, pela força, pela simplicidade, pela unicidade.

A comunicação, nas suas diversas formas, é o que nos permite transmitir ideias, pensamentos e sentimentos, resolver conflitos e construir relacionamentos.

Sentirmo-nos parte de um todo e ir e recolher junto dos que nos são semelhantes.

É um meio poderoso de fortalecimento, de inspiração, de crescimento.

Mas a excessiva desconexão que vivemos, seja porque há ruído, falsidade, insegurança e receio, seja porque apressadamente avançamos para a solidão, para o individual ou para a falta de palavras trocadas, ameaça a liberdade das palavras, a sua fluidez, trocando-as pela escrita fria e distante, despida de emoções e sentimentos.

Refugiamo-nos na escrita, para evitar a reação direta sobre as palavras; ouvimo-nos apenas a nós próprios, ou às vozes inertes e insípidas que não alteram a satisfação das ideias onde nos apoiamos.

É melhor assim, ler apenas o que não causa dor, o que já vem mastigado e facilmente deglutimos.

Eliminamos barreiras apregoando o direito à facilitação dos processos, porque ouvir vozes dissonantes, comunicar ativamente com o outro desalinhado, exige trabalho, esforço e compromisso.

Saibamos, pois, **valorizar quem investe na voz, no som da palavra certa, na estruturação da ideia que defende, confiando na comunicação para construir relações reais**, para evoluir neste mundo ruidoso e sem palavra.

Este e-book mostra-nos a ousadia de 12 discursos com abordagens e perspetivas diferentes, todos focados na construção de um mundo melhor, seja o mundo interior que nos fortalece individualmente, seja o mundo exterior onde vivemos e que precisa ser cuidado e nutrido.

São 12 jovens das nossas 12 escolas, inspirados pela palavra, dando a sua contribuição para um mundo mais harmonioso e colaborativo e para um futuro mais justo e sustentável para todos.

Muitos parabéns pela vossa ousadia!

“ A comunicação, nas suas diversas formas, é o que nos permite transmitir ideias, pensamentos e sentimentos, resolver conflitos e construir relacionamentos.



**Arte marciais:
golpes para
o crescimento
pessoal**



Gonçalo Pereira

Escola de Hotelaria e Turismo de Viana do Castelo

Curso de Gestão e Produção de Cozinha

Com 24 anos de idade, é natural de Viana do Castelo e está, atualmente, a frequentar a Escola de Hotelaria e Turismo de Viana do Castelo, no curso de Gestão e Produção de Cozinha. Anteriormente, Gonçalo teve formação na área técnica comercial, onde concluiu o nível 4. Cresceu num ambiente ligado à pastelaria, num negócio da família, e desde cedo se familiarizou com o funcionamento deste setor.

Artes Marciais: Golpes para o Crescimento Pessoal

A cada retumbar dos bombos, típicos das festas minhotas, sinto um eco da paixão e vivacidade que transmito à minha arte culinária. Da mesma forma, o emblemático Coração de Viana, tão presente na minha terra, espelha o amor e a dedicação que ponho em cada prato, refletindo a generosidade e a acolhedora essência do Minho. Atualmente, dedico-me a aprofundar os meus estudos em Gestão e Produção de Cozinha na reconhecida Escola de Hotelaria e Turismo de Viana do Castelo. Este é um momento crucial na minha vida, visto que estou focado em trazer inovações e uma nova perspetiva para um negócio familiar – uma autêntica pastelaria minhota.

A minha infância e adolescência foram vividas entre os doces e aromas da pastelaria dos meus pais. Este ambiente ensinou-me valores de trabalho árduo e de precisão, qualidades que atualmente também aplico na minha formação na escola.

Contudo, foi através das artes marciais que descobri a força e a disciplina que transformaram a minha abordagem perante a vida e o trabalho.

Antes de abraçar o *muay thai*, via-me frequentemente a adiar tarefas e compromissos. No entanto, a disciplina marcial ensinou-me a importância da consistência e da responsabilidade pessoal. Aqui cada sessão é um compromisso contigo mesmo, um desafio para superares as tuas limitações.

“ Estes valores tão importantes, levo-os para a cozinha, onde cada ingrediente e cada colega de trabalho são tratados com igual respeito e consideração.

O *muay thai*, é conhecido como a "arte das oito armas". No entanto é muito mais do que uma técnica de autodefesa, é uma filosofia de vida que enfatiza o respeito, a honra e a persistência. Esta arte marcial tailandesa utiliza os punhos, cotovelos, joelhos e pernas num combate que é tanto físico quanto mental. Cada movimento é uma combinação entre equilíbrio, precisão e estratégia, *skills* essenciais tanto no ringue como na cozinha.



No coração desta arte marcial encontramos a disciplina, um princípio fundamental que é visível em todas as sessões de treino. Estas começam e terminam com um ritual de reverência entre o treinador e os colegas, o que fomenta um profundo senso de comunidade e respeito mútuo.

“ (...) a estratégia e a antecipação, que são também componentes chave no *muay thai*, são igualmente aplicáveis na cozinha, onde antecipo problemas e planeio ementas e estratégias rentáveis.

Estes valores tão importantes, levo-os para a cozinha, onde cada ingrediente e cada colega de trabalho são tratados com igual respeito e consideração. A arte do *muay thai* também destaca a importância da conexão entre corpo e mente. Uma mente focada, aliada a um corpo forte, é essencial na realização de movimentos precisos e fortes. Na cozinha, sob a pressão de preparar receitas complexas e gerir uma equipa, este equilíbrio torna-se fundamental. Além disso, a estratégia e a

antecipação, que são também componentes chave no *muay thai*, são igualmente aplicáveis na cozinha, onde antecipo problemas e planeio ementas e estratégias rentáveis. Por fim, o *muay thai* acaba, inevitavelmente, por proporcionar um desenvolvimento físico de força e da flexibilidade corporal. Cada golpe exige um controlo preciso do nosso corpo, que na cozinha é uma capacidade que é inestimável, onde as longas horas de pé e movimentos repetitivos são a norma.

A fusão destes princípios com a minha paixão pela cozinha, têm sido uma experiência transformadora. Agora enfrento desafios com coragem, aprendi a gerir o stress com mais serenidade e a exigir não mais do que a excelência em cada detalhe.

Ao partilhar a minha história, espero estar a inspirar outros a encontrar nas artes marciais, uma fonte de crescimento pessoal e profissional. **Afinal, tanto no ringue como na cozinha, é a combinação de técnica, paixão e persistência que nos leva à vitória.**



**Construir
um amanhã
sustentável**



Madalena Meireles

Escola de Hotelaria e Turismo do Douro-Lamego

Curso de Gestão Hoteleira e Alojamento

Madalena Meireles, 18 anos, de Sanfins do Douro.

Adora ler, especialmente romances, e faz meditação porque a ajuda a encarar a vida de forma mais leve e calma. Preocupa-a o futuro, especialmente o do planeta, e também a educação que deve dar aos seus futuros filhos para viver num mundo em constante mudança.



Construir um Amanhã Sustentável

Construir um futuro melhor não é apenas uma escolha ética, mas uma responsabilidade que cada um de nós carrega. Num mundo em constante evolução as “Ideias para um Futuro Melhor” tornam-se essenciais para a construção de uma sociedade mais sustentável, justa e produtiva.

O comportamento humano tem impactos profundos no meio ambiente, desde a poluição do ar e da água até ao esgotamento de recursos naturais. A importância de investir em ideias que promovam um futuro mais promissor nasce da necessidade de preservar o nosso planeta e assegurar um ambiente benéfico para as futuras gerações.

Um futuro melhor implica uma sociedade mais justa e completa, promover a igualdade de oportunidades, combater a discriminação e garantir acesso à educação, fatores fundamentais para construir um mundo onde todos tenham a oportunidade de evoluir.

A consciência e a mudança de comportamento são passos essenciais: reduzir o consumo excessivo, reciclar, apoiar iniciativas locais e escolher produtos sustentáveis são diversas formas de fazer a diferença.

Ao escolhermos práticas sustentáveis, promovemos a justiça social e educamos as gerações futuras, estamos a construir bases para um mundo mais equilibrado, onde cada indivíduo tem a oportunidade de se desenvolver e crescer e onde o respeito pelo meio ambiente é uma prioridade.

Não podemos subestimar a importância de nossa responsabilidade individual e coletiva na construção de um amanhã sustentável. Cada ação, cada escolha que fazemos, contribui para moldar o curso do nosso futuro comum.

“ A consciência e a mudança de comportamento são passos essenciais: reduzir o consumo excessivo, reciclar, apoiar iniciativas locais e escolher produtos sustentáveis (...)”

Em que pontos podemos melhorar como sociedade e indivíduos responsáveis? Que decisões podem os nossos governantes tomar de forma a melhorarmos como sociedade?



Devemos promover a consciencialização dos nossos jovens e adultos sobre questões ambientais e económicas, assim como participar e apoiar iniciativas educacionais que abordem a importância da sustentabilidade. No nosso dia a dia, devemos reduzir o consumo excessivo e adotar um estilo de vida mais minimalista, praticar a reciclagem e o descarte responsável de resíduos e optar por produtos e marcas sustentáveis e socialmente responsáveis. Quantas vezes compramos o nosso shampoo sem verificar se testam em animais?

Devemos investir em fontes de energia renovável para residências e empresas, adotar práticas eficientes de uso de energia, como apagar luzes desnecessárias e usar eletrodomésticos energeticamente eficientes.

Como sociedade devemos, sempre, promover a igualdade e a justiça social e promover a igualdade de oportunidades para todos os membros da sociedade combatendo a discriminação em todas as suas formas, garantindo justiça e inclusão.

Não podemos descurar a educação, o pilar fundamental de uma sociedade evoluída. Há que assegurar o acesso à educação de qualidade para todos, independentemente da sua origem socioeconómica.

Os governos devem apoiar políticas urbanas que promovam o transporte público, áreas verdes e eficiência energética nas construções.

Ao adotarmos estas práticas como indivíduos e como sociedade, estaremos a construir alicerces para um futuro melhor, mais equitativo e sustentável para todos. Cada pequena ação contribui para a construção de um mundo mais resiliente e harmonioso.

E somos nós, os jovens, que devemos pressionar e fazer com que o nosso futuro não seja apenas uma projeção das atuais preocupações, mas sim uma narrativa transformadora, moldada pelos nossos ideais, valores e ações. **Está nas nossas mãos conduzir esse legado, desafiar as adversidades, inspirar mudanças significativas e construir um amanhã sustentável, inclusivo e repleto de oportunidades para todos.**



Uma melhor
conexão com
a nossa alma!



Miguel Ângelo Cruz

Escola de Hotelaria e Turismo do Porto

Curso de Turismo Cultural e Património

Desde os 18 anos até hoje trabalhou em diversas áreas, nomeadamente: “cafetaria, decoração e publicidade, fabrico de móveis, coordenação e logística, receção e concierge num resort, gestão de reclamações numa rent-a-car, tour leader em animação turística na natureza, sendo esta última uma das minhas grandes paixões”.

Adora a natureza, atividades ao ar livre (BTT, Trail Running, entre outros), principalmente na montanha. Igualmente, gosta muito de pessoas e de estar com elas, de desenvolvimento pessoal e autoconhecimento. Mas, também gosta muito de silêncio e de estar consigo mesmo. A espiritualidade e a meditação têm vindo a conquistar um lugar de destaque na sua vida, contribuindo para o seu “alinhamento”.

Uma melhor conexão com a nossa alma!

Estás a viver a tua vida como queres? Ou como a família, a sociedade, a escola ou a tua empresa querem?

Estás a viver de acordo com o teu ritmo, à tua maneira e como sonhas?

Imagina que tinhas a oportunidade de te encontrares com o teu “eu” de 8 anos: ele sentiria orgulho de ti e farias os seus olhos brilhar? Esse miúdo de 8 anos ficaria orgulhoso de ver o seu “eu” do presente a viver o seu propósito?

Noutra perspetiva imagina que tinhas a possibilidade de viajar no tempo novamente e visitar o teu “eu” de 80 anos? Estaria arrependido e diria “se eu soubesse o que sei hoje”? Tinha aproveitado mais?

Vais criar a tua realidade com base no teu medo ou na tua coragem?

Qual vais escolher? Medo ou coragem?

Escolhe a coragem, e mesmo que não te sintas corajoso ou confiante vai e faz. Olha para uma pessoa corajosa, vê como ela anda, vê como ela fala, vê a sua postura e tenta fazer igual, já estarás 1% ou 5% mais perto de ser como ela, mais perto de viver a tua verdade e não as crenças limitantes que criaste ao longo dos anos.

Uma citação do Hentley que gosto bastante diz: “Tu és o mestre do teu destino e o capitão da tua alma”.

Para teres o que queres na vida, primeiro tens de te tornar em quem realmente és. Nós atraímos o que somos, por isso concentra-te! Olha para dentro, ouve o teu coração! Sente o pulsar da tua verdade interior.

A vida é bela nós é que damos cabo dela!

Quanto mais belo fores, mais beleza verás e quanto mais beleza vires mais beleza serás.

Isto muda tudo porque alinha os teus valores e a tua essência e, naturalmente, direciona-te rumo ao teu propósito.

“ A vida é uma fantástica escola de crescimento disponível a todos. Todos os dias, a toda a hora tens essa hipótese real (...)”

Imagina-te mesmo de uma forma heroica, porque realmente o és. Só tu sabes as tuas batalhas e o quanto te custou chegar até aqui. A jornada do herói começa quando assumes a tua responsabilidade e poder pessoal. O guerreiro – tu – estás na arena da vida, no meio da luta, com



sangue a escorrer pelo rosto, com suor e com um cansaço que só te dá vontade de desistir. Aqui, pensas em tudo o que passaste, abraças o teu caminho e vais buscar forças onde não sabias ter.

Novamente isto muda tudo.

Ao mesmo tempo, ao abdicares do controlo, a abundância e a fluidez fazem-te entrar em estado de graça e a tua criança interior sorri com o teu alinhamento. Sorri porque te permites viver o momento.

Cuidar da mente, corpo e espírito mostra autorrespeito e amor próprio e dá sentido ao desejo mais profundo do homem: deixar um legado. Algo para os teus netos, filhos ou até a humanidade?

Tens coragem de retirar a máscara social? E apresentar o teu verdadeiro eu ao mundo?

Acredito que a forma mais poética de viver reside na insustentável beleza de ser. A vida, desfrutada e celebrada, faz confirmar que o propósito de vida não é sermos úteis. A vida deveria ser muito mais um ato poético do que um ato utilitário, ou produto vendável. A vida devia ser como um poema, ou uma canção, ou uma dança, ou uma flor na beira do caminho, uma flor que floresce sem razão, para ninguém em particular, espalhando a sua fragância aos sete ventos, uma flor que não é de

ninguém, despreocupada, que apenas desfruta, que apenas é ela própria. Quando procuramos ser muito inteligentes e muito úteis acabamos por ser usados. Quando procuramos ser muito práticos, ficamos presos nessa função, pois o mundo não deixa em paz os homens práticos.

Há que por a felicidade à frente do utilitarismo. Há que ser feliz e partilhar livremente o brotar dessa felicidade!

Por isso queres ser usado? Ou queres ser aquilo que queres e ponto! PONTO! **Não há discussão quando és tu mesmo.**

Eu, Miguel Ângelo, sinto que a vida autêntica é o meu caminho. Escolho partilhar o âmago do meu ser com o mundo para ocupar a minha posição e desempenhar o meu papel contribuindo para o mesmo.

A vida é uma fantástica escola de crescimento disponível a todos. Todos os dias, a toda a hora tens essa hipótese real, basta que perante as situações coloques a seguinte questão “Que oportunidade é que esta situação ou pessoa representa?” Esta é uma grande fonte de paz interior. É a escola da vida, e este é o espírito do verdadeiro académico.

Esta é a minha mensagem: importa encontrar uma melhor conexão com a nossa essência, com a nossa alma.



Onde encontrar o que nos faz falta?



Inês Silvestre

Escola de Hotelaria e Turismo do Oeste
Curso Técnico/a de Cozinha/Pastelaria

Sou a Inês Silvestre, tenho 17 anos, sou de Lisboa.
Estou no curso de Técnico/a de Cozinha/Pastelaria, no 3º ano.
Gosto de cozinha, fazer bolos, ir ao ginásio e estar em convívio com quem mais gosto.

Onde encontrar o que nos faz falta?

Melhorar o mundo deve ser a maior ambição de qualquer geração, concertando o que está mal, tornando ótimo o que já é bom e deixar à geração “que vier” um mundo mais perfeito.

Essa seria a felicidade suprema, ser mais feliz.

“Felicidade”: a origem da palavra é latina. “Felicitas” de “Félix” significa feliz, à qual se junta o verbo grego PHYO que significa “produzir” com a conotação de ser “fecundo, produtivo”.

Como se consegue a felicidade? Como melhorar o mundo para sermos todos mais felizes?! Perguntas muito importantes a necessitar de respostas urgentes.

Nessas ocasiões, o melhor é impor a verdade dos números, inquirindo alguns alunos da Escola de Hotelaria e Turismo do Oeste, para auscultar as suas crenças e situar as suas posições.

O grande problema aqui, é que esta questão é muito abrangente, pois todos nós temos uma forma de sermos felizes. E esta forma difere de uns para os outros!

Mas por que havemos de falar da felicidade?

A felicidade deve ser o mais feliz dos assuntos! Neste século em que vivemos, as pessoas acabam por se isolar bastante por conta das redes sociais. Podemos referir, também, que a taxa de suicídios veio a aumentar, por conta das críticas sociais e de como temos sempre aquele sentimento de cobrança connosco mesmos.

Mas não se fala muito de felicidade. Será um assunto difícil de se falar?

Sim, falar sobre felicidade não é nada fácil! Então quando nos fazem a seguinte pergunta “O que te faz ser feliz?” e nós não estamos nada à espera ficamos sempre ali a pensar no que realmente nos faz ter um sorriso na cara.

“ Como se consegue a felicidade? Como melhorar o mundo para sermos todos mais felizes?! Perguntas muito importantes a necessitar de respostas urgentes.



É aqui que entra o inquérito realizado a alguns alunos da escola. Feitas as contas, chegamos à conclusão de que a felicidade é estar com quem mais gostamos (família, amigos), para partilhar amor, amizade, afeto, uma boa comida, de preferência na natureza, em dias de descanso, sempre com uma boa música e um pé de dança! Tudo coisas que não implicam gastar muito dinheiro, apenas tempo! E esse é o tempo dito de qualidade, o tempo para os outros e para nós mesmos. **Conclusão, a matéria mais preciosa do mundo é o tempo.**

Como já dizia Luís de Camões: *Mudam-se os tempos, mudam-se as vontades*, pois nem tudo o que nos faz felizes hoje, irá fazer amanhã ou daqui a algum tempo, pois o ser humano está em constante mudança...

É importante privilegiar o bem-estar emocional num mundo cada vez mais exaltado. Assim, e em conclusão, esta intervenção não é apenas uma reflexão sobre a natureza da felicidade, mas também um apelo à ação - um convite para favorecer o tempo dedicado àqueles que amamos e às atividades que nos trazem alegria genuína.

Por fim, tendo em conta que a felicidade é uma jornada pessoal e que varia de pessoa para pessoa, termino a abordagem deste tema com a seguinte pergunta: **O que vos faz feliz, a vós?**



O fim
da opinião



Bruno Marques

Escola de Hotelaria e Turismo de Coimbra
Curso de Gestão de Restauração e Bebidas

Bruno Marques, 22 anos, natural de Portimão e residente no concelho da Mealhada. Estuda no Escola de Hotelaria e Turismo de Coimbra em Gestão de Restauração e Bebidas, onde desenvolveu uma paixão pelo mundo vínico. Para além do mundo dos vinhos, adora estar atrás de um balcão, no bar, amor que desenvolveu no seu primeiro trabalho.

O fim da Opinião

Nos dias que correm, com o acesso incessante a informação, as pessoas tendem a criar opiniões descontextualizadas e erradas e muitas delas irão exprimir-se, maioritariamente, online com ideias erradas da realidade vivida e sem fundamento. Isto acontece, talvez, porque procuram mostrar-se ou, então, porque estão escondidas atrás de um ecrã.

Felizmente e infelizmente, este acesso rápido às informações permite o fluxo constante de notícias mundiais e tendencialmente as pessoas emitem a sua opinião para tudo e para nada. Inconscientemente, emitem-na quase por impulso e não dão tempo para refletir e sustentar a sua ideia e, movidas pelo ego e orgulho, recusam-se a mudar ou arredondar essa mesma opinião.

O fomentor de opiniões erradas e sem fundamento vai contribuir para a expansão da mentira, que é algo que não se deveria propagar, mas sim eliminar. Importa propagar a verdade.

Não possuir uma opinião, por vezes, é um aspeto importante da vida. Obriga-nos a abrir a mente a novas coisas, ajuda a criarmos empatia pelo

próximo, é um silêncio que muitas vezes gera paz, permite-nos focar no que é realmente importante e a sermos, acima de tudo, humildes.

O facto de não termos uma opinião sobre um tal assunto irá ajudar-nos a sermos pessoas mais recetivas a novas ideias. Conseguimos expandir o nosso conhecimento e compreensão do mundo e, mais importante, não criamos preconceitos. Iremos discernir e clarear a nossa cabeça e distinguir os factos da ficção.

Diretamente, conseguimos criar mais empatia, reconhecemos as motivações e o sofrimento do próximo e criamos pontes de compreensão e colaboração, em vez de muros que dividem e julgam.

“ Obriga-nos a abrir a mente a novas coisas, ajuda a criarmos empatia pelo próximo, é um silêncio que muitas vezes gera paz, permite-nos focar no que é realmente importante e a sermos, acima de tudo, humildes.



É algo que irá evitar discussões acesas, devido à discordância gerar atritos entre os seres. Ao optarmos por nos calarmos em relação a certas opiniões abrimos portas para diálogos construtivos e uma escuta ativa.

Em consequência, por não estarmos preocupados em opinar sobre tudo o que nos rodeia, teremos mais tempo para mudarmos o nosso foco para situações que requerem a nossa atenção e preocupação, aumentando a nossa produtividade e resultados; por sua vez, vamos sentir-nos mais completos e gratos.

A importância do “só sei que nada sei” eleva-nos a humildade, pois temos a consciência que não possuímos todo o conhecimento do mundo e esta postura, como foi dito anteriormente, torna-nos mais recetivos a novas informações.

Não me interpretem mal, não ter opinião para tudo não é sinónimo de apatia ou indiferença, é o contrário, é dizer que estamos abertos a novas idealizações, novas questões e, muito importante, estamos em busca da verdade. Acaba por ser um convite ao diálogo construtivo, à reflexão profunda, à construção de novas ligações e a um desapego ao ego pessoal.

Ao sabermos cultivar esta opinião, poderemos ser pessoas mais completas, sábias, humildes e empáticas.

“ A importância do “só sei que nada sei” eleva-nos a humildade, pois temos a consciência que não possuímos todo o conhecimento do mundo e esta postura, como foi dito anteriormente, torna-nos mais recetivos a novas informações.



Escolas do futuro



Yasmine Ababssa

Escola de Hotelaria e Turismo do Estoril

Curso Técnico/a de Alojamento Hoteleiro

Yasmine, 17 anos e meio! Nasceu em Portugal, mas viveu em Marrocos praticamente desde que abriu os seus doces olhos pela primeira vez, até aos 16 anos, altura em que veio para Cascais. A Yasmine fala quatro línguas: português, árabe, inglês e francês. Podia dizer-se que é uma desportista, faz jiu-jitsu e surf, mas a Yasmine também adora música, toca guitarra, canta num coro e alegra a vida das pessoas que a rodeiam pelo sorriso doce e a simpatia que lhe é inata.

Gosta de praia, ler, estar com amigos e família, mas sente falta do que ficou em Marrocos! O mundo perfeito desta aluna de TAH, 2º ano, seria um mundo onde as pessoas pudessem ser elas próprias e as escolas fossem locais de desenvolvimento humano, orientado para o mundo sustentável e para o cuidar do próximo.

Escolas do Futuro

A minha mãe sempre me disse que eu podia ser quem eu quisesse no futuro. Que não havia escolhas certas ou erradas, apenas aprendizagens. Com isto, em pequena imaginava-me em diferentes profissões e tentava perceber em qual delas é que seria mais feliz.

Porém, a primeira coisa que aprendi na escola foi que estava lá para ser, de preferência, uma médica ou advogada no futuro, isto é, algo que me trouxesse bons rendimentos e que fosse aprovado por todos.

Mas, e se em vez de me terem dito quais eram as profissões mais bem remuneradas, me tivessem dito que eu podia fazer a diferença e que, sobretudo, era meu dever fazer a diferença por mim e por todos e tudo à minha volta? E se me tivessem dado as ferramentas exatas para eu a fazer?

A minha ideia para um futuro melhor começa na educação: as escolas do futuro.

Primeiramente, o que é a educação?

A educação é a aplicação dos métodos próprios para assegurar o desenvolvimento intelectual, moral e físico de um ser humano.

E se a próxima geração fosse educada de forma a ser saudável, mental e fisicamente, e a ter conhecimento teórico e prático para um mundo melhor? Uma escolaridade saudável onde tudo à sua volta contribuísse para um futuro feliz, sem nunca prejudicar o meio ambiente, mas sim melhorá-lo e recuperá-lo?

Para isso, estas escolas teriam, cada uma, uma quinta biológica para a alimentação dos alunos e funcionários da escola. Seria sustentável, pois quase 90% da desflorestação mundial tem como causa a agricultura e a criação de gado.

“ E se a próxima geração fosse educada de forma a ser saudável, mental e fisicamente, e a ter conhecimento teórico e prático para um mundo melhor?



Também haveria disciplinas novas, como:

- cuidar da sua quinta;
- lidar com animais;
- medicina alternativa, onde aprenderiam a cuidar de si próprios a partir de elementos naturais;
- produção de vestuário, onde aprenderiam a fazer a sua própria roupa e a arranjá-la. Seria uma técnica sustentável porque nos dias de hoje, a indústria do vestuário é a segunda mais poluente do mundo;
- yoga e meditação para um bem-estar mental e físico.

Atualmente, nunca estamos totalmente desligados das tecnologias, o que nos faz muito mal pois a nossa cabeça nunca para. Daí a implementação do yoga e da meditação.

Os livros seriam passados todos os anos de mão em mão para reutilizar o que ainda poderia ser aproveitado. Haveria uma biblioteca com livros em segunda mão para os alunos. Não optei por ter livros virtuais, porque não faria sentido sabendo que a indústria do papel não é como era dantes.

Atualmente, para cada árvore abatida para produzir papel, 5 são plantadas.

Para se deslocarem de casa para a escola e vice-versa, os alunos receberiam bicicletas e seriam feitas ciclovias, para sua segurança. É saudável, porque estariam a praticar uma atividade física e a conviver uns com os outros fora da escola e é sustentável pois andar de bicicleta não polui.

Gostaria agora, que imaginassem comigo como é que seria a mentalidade destes alunos quando saíssem da escola? Quais é que seriam as coisas maravilhosas que fariam para transformar o nosso mundo, num mundo melhor?

Se eu fosse professora na escola do futuro, eu diria aos meus alunos:

- **Lá fora, está um mundo que precisa de nós.** Quando saírem daqui, façam a diferença, e nem por um segundo se esqueçam dele.



O despertar dos 5 sentidos



Luís Cacheira

Escola de Hotelaria e Turismo de Portalegre

Curso de Gestão e Produção de Pastelaria

Luís Cacheira, 22 anos, natural de Malpica do Tejo, em Castelo Branco. Estuda na Escola de Hotelaria e Turismo de Portalegre e frequenta o curso de Gestão e Produção de Pastelaria. Gosta de ler e ver *animes* no seu tempo livre. Escolheu o curso de pastelaria pois já havia tirado o curso de Técnico/a de Cozinha/Pastelaria, nível 4, e pretende com isso aumentar conhecimentos nesta área mais específica.

0 Despertar dos 5 Sentidos

Foi no passado mês de fevereiro que os meus horizontes se expandiram e mudaram, e mudaram para muito melhor. A Escola de Hotelaria e Turismo de Portalegre propôs-me realizar o Exchange Programme durante 3 semanas, em Goa, Índia, na escola V. M. Salgoacar Institute of International Hospitality Education. Foi-me dado um tempo para pensar, e assim o fiz. Fiquei confuso, com um misto de sentimentos entre ansiedade, nervosismo e entusiasmo por ir conhecer um país novo e nunca ter andado de avião. No fim, decidi então esquecer quaisquer medos e receios e aceitei a proposta.

Chegou assim o tão aguardado dia. Um nervoso miudinho corria-me pelo corpo. Eu e outros 10 alunos, em conjunto com dois formadores, encontrámo-nos no aeroporto, entrámos no avião e o medo que sentia desvaneceu-se após a descolagem - era mais tranquilo do que eu pensei que fosse ser. Aterrámos e fomos diretamente para a escola. No dia seguinte foi-nos apresentado o espaço escolar que era enorme e muito bem equipado, ficamos estupefactos com tudo o que eles tinham.

Sala-auditório para a demonstração de confeções, sala para trabalhar o chocolate, mesa de ping pong e bilhar, campo de futebol, ginásio e muito mais.

Este lugar despertou em mim todos os sentidos, quando visitámos os mercados locais e vimos toda uma paleta de cores nos stands de frutas exóticas, de vegetais e especiarias. Aqui os cheiros eram fabulosos. Havia centenas de pequenos sacos com especiarias que eu nunca tinha visto.

Quando assistimos a um desfile de Carnaval, para além do colorido dos trajes, foi o som dos instrumentos que sobressaiu. Era uma grande multidão, não estivéssemos nós no país mais populoso do mundo e o som do falar local era incrível.

“ Este lugar despertou em mim todos os sentidos, quando visitámos os mercados locais e vimos toda uma paleta de cores nos stands de frutas exóticas, de vegetais e especiarias.





Comer caril ao pequeno-almoço foi algo que nunca imaginei, mas os sabores fortes das especiarias eram uma constante em todas as refeições.

Os métodos de confeção são diferentes e tive a oportunidade de preparar vários pratos e manusear diferentes ingredientes.

Goa é incrível, percebi que vivemos no mesmo planeta, mas a nossa realidade e o modo como vivemos o nosso dia a dia é diferente. Percebi que, termos crenças e costumes diferentes não nos faz melhores ou piores, apenas diferentes. Parece um cliché, mas posso dizer por experiência própria que é mesmo assim. Viver num outro país e experienciar o seu dia a dia é algo que nos transforma. A mim fez-me crescer e perder medos que pensei serem difíceis de ultrapassar.

Todas estas atividades foram uma mais-valia para a minha profissão, mas acima de tudo transformaram-me num Luís mais rico e mais confiante. Para esta transformação, o que mais me ajudou foi o apoio e amizade dos meus colegas e dos formadores que nos acompanharam - sem eles não teria conseguido superar os meus pontos fracos e aproveitar o tempo que lá estivemos. Talvez para uma próxima aventura todas estas pessoas possam viajar comigo para conhecermos novos destinos, pois viajar com amigos é muito melhor.

Experienciar novas culturas fez-me perceber que o mundo não é a preto e branco. É um mundo cheio de cores, cheiros e sabores!

O tema deste evento é UM FUTURO MELHOR E...

Nós só conseguimos ter um mundo melhor, um futuro melhor se nos esforçarmos por ser melhores pessoas e profissionais e isso só é possível se aceitarmos desafiar os nossos limites e os nossos medos e usar os nossos 5 sentidos!

São experiências como estas que me fizeram perceber que há muito mais em cada um de nós.

São experiências como estas que nos proporcionam viagens e desafios que nunca nos passariam pela cabeça.

São também espaços e eventos como este (World Speech Day) que nos dão voz e palco para trocas de ideias e partilhas.

É muito importante que as nossas escolas continuem a proporcionar aos seus alunos este tipo de intercâmbios e atividades.

Durante toda a formação aprendemos muito com colegas e formadores, mas, sublinho, aprendemos principalmente a conhecermo-nos melhor, a superar medos e a ultrapassar limites.

Connection
the secret
for a better
future



Sanskriti Pandey

Escola de Hotelaria e Turismo de Lisboa

Curso de Hospitality Operations Management

Sanskriti Pandey, 19 anos, chegou a Portugal há apenas 10 meses para ingressar no curso de Hospitality Operations Management na Escola de Hotelaria e Turismo de Lisboa. “I love to travel, read novels and dance in my spare time. As someone deeply passionate about effective communication and public speaking, I have trained my skills through a lot of practice and study, and I am honoured to be a part of a public speaking event.”

Connection: the secret for a better future

Let me tell you the story of a little girl. A girl that once was so shy and reserved that she barely spoke a word. While she was trying a lot to make connections, she failed every time. But now, I'm proud and happy to say that she is everyone's favourite, like a magnet pulling everyone towards her. In fact, that little girl was none other than me and I can share how this magical change happens with you all. This personal story automatically came into my mind when I thought of connection as an amazing idea for a better world. But I was not satisfied with my personal experience and opinion only. So, I asked my friends and families and guess what, all their answers were the same: we need to improve the connection in this world.

For the connection, you need to be present: present in front of people, present in the society and present in the world. **Present is the secret formula for connection.** P- R- E- S- E- N- T

P for personal development. Personal development is not only for you, but also for everyone who is with you. You need to invest to know about

your values, beliefs and behavioural patterns in order to understand yourself and others. You can never connect with others if you are disconnected from yourself. I can attest that. My little girl spent countless hours reflecting on her strengths and weaknesses, setting goals for herself and pushing herself out of her comfort zone. So, unlock your potential by yourself and connect with others.

R for ready to be who you are. My little one doesn't try to be someone who she is not or pretend to be interested in things she doesn't care about. When you are genuine, you are trustworthy, and people connect with you. Always remember that fake glasses can never resist. So, be a breath of fresh air in a world full of superficiality.

E for ear to heart. Whatever you listen, listen by your heart. It's not just about listening. My little one taught me it's the way of making others feel seen and understood, even without saying much. Sometimes, only your hidden feelings won't work for the connection; you need to show them what you feel, and this is called active listening.

S for sense of empathy. Step into someone else's shoes and feel what they are feeling, support them at their lowest and genuinely care for



them; you will see them instantly connect with you as they feel safe with you and protected by you.

E for encouragement to consistency. Let me give you an example: imagine you are holding a balloon for 5 days and on the sixth day, you let it go. The balloon will fly away. This is the reality. When you build trust and demonstrate commitment, it should always be the same in order to make connections.

N standing for nevertheless skills. What are they? These skills are the best to foster connections. A beautiful smile, charm in your eyes, open conversation, gratitude, positive body moves, and a pure mindset are all we need to melt hearts, and to be close to them in just 7 seconds.

T the last, stands for tackling your social anxiety. This is crucial as most people are afraid to be social and my little one was one of them. I know it's not easy but it's not impossible. How can you overcome this? When you don't like to go to parties, ceremonies, or functions, just go anyway. The first time you will feel alone and will tell yourself that you should have stayed at home and have finished one more series. The second time, you will be sitting in a corner enjoying your own company and function. The

third time, you will see some similar faces and these people will recognize you too, come to you and talk to you. The fourth time their friends will also connect with you and on the fifth time, you will see you have improved your social side. By the way, this is networking. You just need patience, confidence, courage, some meditation and fast forward attitude. You will surely come out of your shell.

These were the seven “present” steps for a better future, in terms of connection, that I followed and grew with, from bottom to the top. Remember, this well-known expression: people will forget what you said and what you did but they will never forget how you made them feel. This is the beauty of connection! So, let's connect with our souls. Let's connect with people's souls. Let's, together, make a better future.

“ For the connection, you need to be present – present in front of people, present in the society and present in the world. Present is the secret formula for connection.



**Algarve
na seca**

Pedro Costa

Escola de Hotelaria e Turismo de Portimão

Curso Técnico/a de Restaurante/Bar

Sou o Pedro Costa, estudo na Escola de Hotelaria e Turismo de Portimão, no 2.º ano, do curso de Técnico/a de Restaurante/Bar. Tenho 16 anos e moro em Silves. Gosto de trabalhar em equipa, sou responsável, empenhado e interessado. Gosto de trabalhar na área de barismo e tenho bastantes preocupações ambientais.

Algarve na Seca

Um assunto que está a preocupar bastante os portugueses, e principalmente os algarvios, é a escassez de água. O Algarve encontra-se numa situação grave de seca, o que provoca receio ao país inteiro, pois as pessoas gostam de passar férias no Algarve e de ter água nas suas casas.

Imaginem não ter água nas vossas casas, sendo que a água é fonte da nossa vida, e sem ela não conseguimos sobreviver. Para ter mais informação, realizei uma pesquisa sobre o desperdício de água. Por exemplo, uma família constituída por 2 adultos e 2 crianças, em que não existe a preocupação sobre o consumo de água, pode gastar 400L de água por dia desnecessariamente e, durante 1 mês, pode vir a gastar 12000L de água. Por isso, acho que é um assunto sobre o qual devemos começar a ter mais consciência, porque podemos melhorar antes que seja tarde demais. Será mesmo necessário tomar banho durante 30 minutos? Ou será que podíamos só demorar 5 a 10 minutos? Será que é necessário deixar a torneira ligada enquanto estamos a lavar os dentes? Por outro lado, uma família que manifeste preocupação com o consumo

de água, na mesma situação (2 adultos e 2 crianças), gasta 240L por dia e, mensalmente, 7200L. Com estes dados constatei que é possível controlar o gasto de água, pois nos dias de hoje corremos o risco de ficarmos sem água nas nossas casas.

“ Imaginem não terem água nas vossas casas, sendo que a água é fonte da nossa vida, pois sem a água não conseguimos sobreviver.

Por este motivo, faço um apelo para se tomarem medidas de poupança de água. Por exemplo, sugiro que se tomem medidas para se reduzir a pressão do caudal da água nas torneiras domésticas para que as pessoas percebam que é um assunto sério e que existe urgência em controlar o consumo de água na sua utilização diária. Com isto, termino:

“Já pensaram no que seria do Algarve sem água?...”



Eat for change



Catarina Bento Marques

Escola de Hotelaria e Turismo de Setúbal

Curso Técnico/a de Cozinha/Pastelaria

Chamo-me Catarina Marques, tenho 16 e estudo na Escola de Hotelaria e Turismo de Setúbal, no curso de Técnico/a de Cozinha/Pastelaria. Sou apaixonada por tudo aquilo que faço.

Gosto imenso de trabalhar na minha área, sobretudo, de a poder estudar e aprofundar.

Eat for Change

Nós somos o que comemos. Esta frase, muito popular, é mais atual e mais acertada do que nós pensamos. A nossa alimentação é o que nos move e o que faz de nós o que somos.

Uma dieta à base de vegetais é uma dieta consciente. Atualmente, as pessoas estão mais conscientes do que devem comer e de como deve ser a dieta de cada um. Apesar disso, não há informação suficiente, nem iniciativas suficientes, da parte das instituições, como restaurantes e empresas de venda de comida, que contribuam para essa sensibilização.

Vi um documentário que aconselho todos a ver, “Game Changers”. Este documentário fala sobre atletas que sempre tiveram ou adotaram uma dieta 100% vegetal. Demonstra também os resultados das análises ao sangue e mostra um sangue muito mais limpo após uma semana de dieta vegetariana. Os atletas sentiram, também, que era mais fácil fazer desporto e a quantidade de vitaminas que tinham no sangue tinha aumentado. Resumindo, este tipo de alimentação só traz benefícios.

E, além dos benefícios que traz ao nosso corpo, traz muitos benefícios também para o ambiente.

No mundo em que hoje vivemos, os políticos e os governantes mundiais preocupam-se mais com a economia do que com o ambiente. É normal, porque o mundo move-se a partir do dinheiro e não da sustentabilidade. Mas como é que vamos governar a economia, se nem mundo temos para fazer isso?

“ A nossa alimentação é o que nos move e o que faz de nós o que nós somos.

A pegada ecológica é muito maior quando criamos gado do que quando plantamos vegetais, assim como a quantidade de água, terreno e recursos que gastamos. Quando comemos carne ou peixe, não temos a noção da pegada que estamos a deixar.

Entendo que seja difícil deixar de comer carne e peixe, mas é necessário agir antes que seja tarde. O planeta precisa da nossa ajuda e a mudança está em cada um de nós.

Temos de atuar para o nosso próprio bem e, sobretudo, para o bem do planeta.



Porquê ser eu
e não EU?

José Azevedo

Escola de Hotelaria e Turismo do Algarve

Curso de Gestão de Restauração e Bebidas

Gosto da ideia de que a felicidade daqueles que nos rodeiam contagia. Gosto de bons momentos, momentos que nos transmitem boas sensações, que nos marcam, e que nos fazem descobrir a pessoa que somos.

É sobre esses momentos que entra em cena este curso na minha vida.

Ir a um Restaurante ou Bar é muito mais que uma simples refeição, é um momento de partilha de emoções e sensações.

Comecei a minha vida profissional a ajudar pessoas doentes: conduzia ambulâncias. Foi aí que surgiu minha paixão pela hospitalidade, quando percebi que podemos fazer a diferença na vida das pessoas de inúmeras maneiras. Num hotel, um simples gesto como um bom dia, pode tornar memorável a semana de uma família.

Porquê ser eu e não EU?

Porquê ser eu e não EU?

Quantos de nós já pensámos pelo menos duas vezes sobre o que vestir?

Quantos de nós já pensámos pelo menos duas vezes sobre o nosso cabelo, o nosso penteado?

Quantos de nós já escolheu algo igual aos outros, apenas para não ser julgado por escolher diferente?

Pois bem, a Opressão Social é a resposta que está por detrás destas e de outras tantas questões.

Somos cada vez mais pressionados, de uma forma ou de outra, para nos inserirmos numa sociedade que, cada vez mais não quer aceitar ninguém. De tal maneira que atualmente conseguimos até banalizar o bullying, humilhações ameaças, agressões... levando estes comportamentos a serem normais...

Normais?

Normal é sermos felizes!

Normal é ser EU, e não apenas eu!

Poder escolher o que EU quero vestir, o que EU quero fazer, o que EU quero dizer, sem ser julgado pela sociedade que me rodeia.

Atualmente, vivemos num Mundo com tanta informação, e somos cada vez menos formados. Perdemos tanto tempo a desconstruir os outros e não somos capazes de construir um simples “Bom dia”.

Somos um ser cada vez mais isolado, menos sociável e cada vez com menos conhecimento da realidade social. Esta falta de conhecimento não nos permite crescer, não nos permite saber quem somos. **Somos diferentes e há lugar para todos!**

“ Somos cada vez mais pressionados, de uma forma ou de outra, para nos inserirmos numa sociedade que, cada vez mais, não quer aceitar ninguém.

Biodiversidade é isso mesmo, é a diversidade de seres vivos presentes no mesmo espaço, A TERRA!

Com isto deixo aqui um desafio: sejam genuínos, permitam que os outros sejam genuínos, permitam as diferenças e igualdades. RESPEITEM e vamos ser essa diferença já amanhã!



Sustentabilidade
ambiental



Nuno Azevedo

Escola de Hotelaria e Turismo de V. R. de Sto. António

Curso de Gestão e Produção de Cozinha

Nascido em Luanda (Angola), tem 21 anos e quis o destino que viesse parar à cidade iluminista, força do desejo de ser um excelente chefe. É uma pessoa dedicada e comprometida e gosta de enfrentar desafios que impulsionam o seu crescimento a nível pessoal e profissional. A curiosidade é algo que lhe corre no sangue, estando sempre à procura de aprender coisas novas. Gosta de criar uma boa relação com as pessoas e de fazer caminhadas. Tem como referência a música clássica, onde estão incluídos os nomes de Luciano Pavarotti e Andrea Bocelli, e um gosto particular pelas soluções informáticas e das soluções energéticas sustentáveis. O seu maior defeito é a dificuldade de dizer “não”, e não foi por acaso que agarrou com um “SIM” este desafio - foi pela oportunidade de transmitir uma mensagem e contribuir para um “futuro melhor”.

Sustentabilidade Ambiental

Sabias que nos últimos anos, com o aquecimento global, os oceanos aqueceram, aumentou o degelo e, conseqüentemente, os níveis de água no mar?

Sabias que mais de 200 pessoas morrem todos os anos em Portugal e mais de 10.000 em todo mundo, como consequência das alterações climáticas?

As consequências das mudanças climáticas estão a tornar-se cada vez mais evidentes, desde eventos climáticos extremos até à perda de habitats naturais e a disseminação de doenças. Nós, como seres humanos conscientes, não podemos mais ignorar os sinais alarmantes que a Terra nos envia. É nosso dever, como guardiões deste planeta, assumir a responsabilidade pelas nossas ações e trabalhar incansavelmente para tentar reverter os danos que causamos.

Como estudante da Escola de Hotelaria e Turismo de Vila Real de Santo António, partilho contigo uma das situações com necessidade urgente de resolução por parte da humanidade.

O aquecimento global é um fenómeno climático causado pelo aumento das concentrações de gases de efeito de estufa na atmosfera da Terra. O aumento das concentrações desses gases na atmosfera causa o chamado efeito estufa, onde a radiação solar que atinge a Terra é retida e refletida de volta para a superfície, resultando num aumento gradual da temperatura média global.

A sustentabilidade ambiental é um fator fundamental para combater este flagelo e garantir um futuro próspero e saudável para nós e para as gerações futuras.

Já paraste para pensar que se adotarmos práticas sustentáveis, como reduzir o consumo de recursos naturais, reciclar, usar fontes de energia limpa e proteger os ecossistemas, estamos a investir num mundo mais seguro, resiliente e equitativo?

“ Para além de sensibilizar o outro, é fundamental educarmo-nos e darmos o exemplo: aprender mais sobre questões ambientais e partilhar esse conhecimento com outras pessoas (...)



Além disso, a sustentabilidade não preserva apenas o meio ambiente, mas também traz benefícios económicos, sociais e de saúde, como a criação de empregos verdes, a melhoria da qualidade do ar e da água e a redução dos custos relacionados com a gestão de resíduos.

Os impactos ambientais negativos podem ser reduzidos através da minha e da tua atitude diária. Tens ideia como? Ora atenta:

Utilizar a técnica do **Reduzir, Reutilizar e Reciclar**: reduzir o consumo, reutilizar produtos sempre que possível e reciclar materiais como o papel, plástico, vidro e metal.

Não basta saber como, mas sim, economizar energia: adotar medidas para reduzir o consumo de energia em casa, desligar aparelhos eletrónicos quando não estiverem a ser usados, usar lâmpadas LED eficientes em energia e ajustar termostatos para economizar energia de aquecimento e resfriamento.

Essencial à vida é a água e devemos conservá-la: tomar medidas para reduzir o consumo de água, como consertar ruturas, tomar banhos mais

curtos e usar tecnologias eficientes em água, como torneiras e chuveiros de baixo fluxo.

Nas deslocações é importante optar por soluções de mobilidade sustentáveis: bicicleta, transportes públicos, veículos elétricos ou híbridos e, em curtas distâncias, aproveitar para caminhar.

Apoiar produtos e empresas sustentáveis: na hora de escolher algum produto, optar por aqueles produzidos com materiais sustentáveis, orgânicos ou reciclados, apoiando assim as empresas que atuam de maneira consciente.

Para além de sensibilizar o outro, é fundamental educarmo-nos e darmos o exemplo: aprender mais sobre questões ambientais e partilhar esse conhecimento com outras pessoas, incentivando-as a adotar medidas e a alterar atitudes em prol do meio ambiente.

Refletiste? São atitudes tão simples.... Afinal **não é clichê, realmente a responsabilidade está em cada um de nós**. Todos juntos fazemos a diferença, por isso não te esqueças, age de maneira sustentável e verás um planeta mais saudável e próspero para todos.





world speech day

ideas for a better future

15 março | 2024