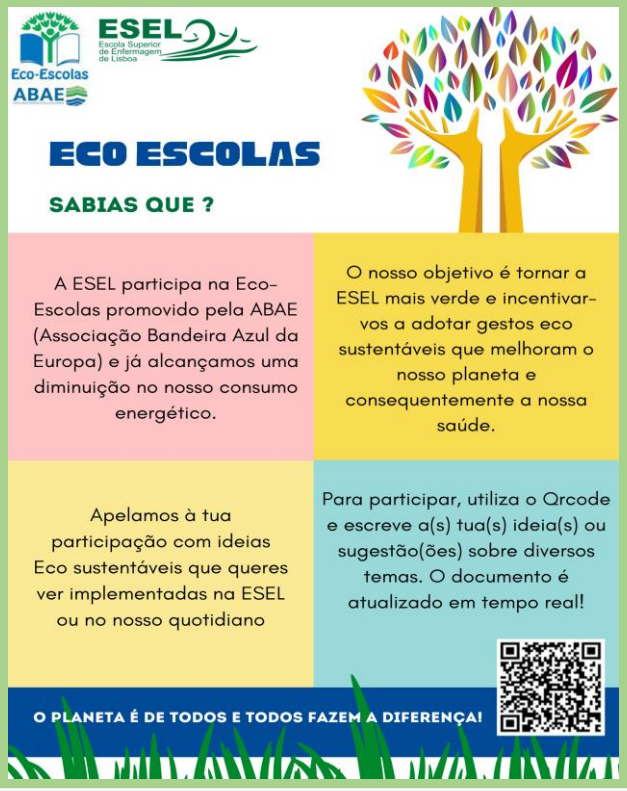
CANDIDATURA AO GALARDÃO

Ano Letivo 2020-2021

ESCOLA SUPERIOR DE ENFERMAGEM DE LISBOA

Concelho de Lisboa

Coordenadores Professora Laura Viegas e Ana Pereirinha

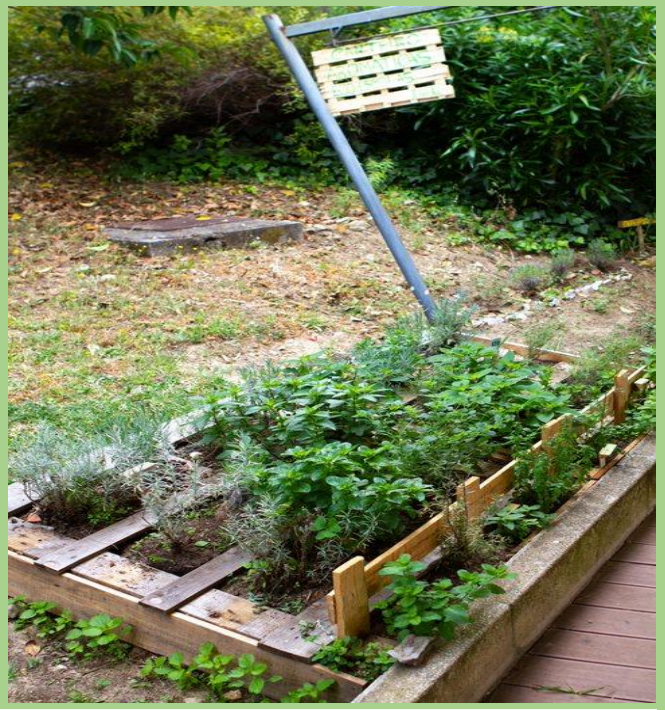


Breve descrição da atividade:
Iniciamos uma série de mensagens/Posts de divulgação da participação da ESEL na ABAE e, das atividades a desenvolver ao longo do ano letivo intituladas: Sabias que?
Com o objetivo convidar os discentes a participarem, motivar e sensibilizar para a importância das questões do ambiente e da sustentabilidade a bem da saúde geral e do planeta.

Tema(s) abordado(s): Sustentabilidade; Reciclagem; Ambientes saudáveis e saúde; Nutrição.

ESEL – Escola Superior de Enfermagem de Lisboa/ Período Escolar 2020-2021

FOTOGRAFIAS DA ATIVIDADE



Projeto Horta Bio na ESEL
Incentivar o cultivo e utilização das ervas aromáticas em substituição do sal.
Utilizar o composto recolhido pelos alunos na residência na fertilização do solo.
Valorizar o contato com a natureza, como exemplo de bem estar.

Divulgação também na Newletter ESEL maio 2021" canteiro ervas aromáticas"

Tema(s) abordado(s): Promover a biodiversidade
Melhorar a qualidade alimentar (reduzir o sal e complementar com aromáticas)
Melhorar a qualidade do ar e Integração com a natureza

ESEL / 2021

DIVULGAÇÃO NA ESEL

Iniciamos com a instalação de baldes/compostor e respetiva indicação dos resíduos a separar nas copas da Residência estudantil da ESEL. Convidamos os alunos a separar o lixo e a colocar no compostor através da divulgação de um Post.
A brigada de limpeza transfere depois esses conteúdos para o compostor geral, instalado no espaço verde exterior da ESEL para compostagem. Foram acrescentadas folhagens e cortes de relva do jardim, de forma a cumprir as boas práticas da compostagem.
A monitorização e humidade do compostor é verificada pelos conselheiros da Residencia e aluna residente. O objetivo primordial é: reduzir o lixo a incinerar e promover a economia circular, incentivando os alunos residentes a separar e compostar para nutrir os espaços verdes e o canteiro das aromáticas da ESEL. O compostor geral foi cedido pela CML.

Tema(s) abordado(s): Importância da compostagem na sustentabilidade e na redução do volume de lixo comum a incinerar.

ESEL - Escola Superior de Enfermagem de Lisboa / Período Escolar 2020/21

RECEITA

Ingredientes Sopa:	Procedimentos Sopa:
• Couve-lombarda; • Cenoura; • Alho-francês; • Grão; • Azeite; • Coentros da horta da ESEL; • Sal q.b.	1. Numa panela, cozer a couve-lombarda que sobrou; 2. De seguida, acrescentar os legumes e o grão já cozidos que sobraram da refeição e/ou acrescentar legumes e deixar cozer; 3. Triturar tudo com varinha mágica; 4. Saborear!
Ingredientes Massa:	**Procedimentos Massa:**
• Massa macarrão; • Delícias do mar; • Cebola; • Tomate; • Espinafres; • Queijo mozarela; • Erva príncipe da horta de ervas aromáticas da ESEL; • Azeite e sal q.b.	1. Pré-aquecer o forno a 180°C; 2. Refogar cebola e tomate em azeite numa frigideira; 3. Juntar o refogado aos espinafres e às delícias do mar; 4. Juntar os ingredientes à massa e envolvê-la; 5. Polvilhar a massa de queijo mozarela; 6. Levar ao forno durante 30 a 40 min a 180°C; 7. Aromatizar com erva príncipe; 8. Desfrutar!
Ingredientes Chá:	**Procedimentos Chás:**
• Água; • Cascas de limão; • Cascas de cebola.	1. Ferver água e colocá-la num bule; 2. Colocar as cascas de limão na água e deixar infundir; 3. Noutro bule, colocar as cascas de cebola e deixar infundir; 4. Acompanhar a refeição com os chás!

Breve descrição da atividade – Sob o lema "NA MINHA CASA NÃO DESPERDIÇAMOS" e numa ótima de sustentabilidade e o aproveitamento de desperdício alimentar, as alunas criaram uma refeição completa para ser exposta e implementada pelos residentes da ESEL.

Tema(s) abordado(s): Alimentação Saudável e Sustentável. Utilização do desperdício alimentar e algumas ervas aromáticas produzidas na horta bio da ESEL

ESEL - Escola Superior de Enfermagem de Lisboa / Período Escolar 2020/21

Criação do Pilhão versão 1 de Natal 2020

Criação do Pilhão versão 2 Recolha de Pilhas e Pequenos equipamentos 2020/21

Trabalho VÍDEO realizado e divulgado em:
https://youtu.be/4c9EdFdXhaI

Versão 1 - Natal 2020

Versão 2 - 2020/2021

Breve descrição da atividade: Vídeo "Porque devemos recolher as pilhas?": Os aparelhos elétricos/pilhas quando dispensados no lixo comum acabam por ser depositados em lixeiras ou ar livre ou aterros sanitários não próprios, contaminando o solo envolvente devido aos seus materiais pesados altamente tóxicos, nomeadamente mercúrio, chumbo e cádmio! Consequentemente, os reservatórios de água que são utilizados para regar plantações são também contaminados.. Além disso, a vegetação natural absorve os metais pesados nos solos, e emiti-os na atmosfera por lixiviação das folhas e caules, decomposição e volatilização. Afetando a saúde a nível do sistema nervoso central, os rins, o fígado e os pulmões.
Para piorar a situação, estes elementos químicos são bio acumulativos, o que significa que podem ficar retidos no ambiente durante milhares de anos.

Tema(s) abordado(s): Importância da Reciclagem

ESEL - Escola Superior de Enfermagem de Lisboa / Período Escolar 2020/21

Sabias que ?

Já tens à tua disponibilidade, na entrada de cada um dos polos da ESEL, um depósito para recolha de pilhas, pequenos aparelhos eletrónicos e eletrodomésticos!

As pilhas e equipamentos recolhidos vão ser reciclados e de acordo com o peso, serão convertidas em donativo para ajudar o IPO.

Este projeto insere-se no Programa Geração Depositrão promovida pela ERP, Lisboa a favor do IPO.

Junta-te à causa!

Comemoração do dia da ECO-ESCOLA ESEL

ESEL Escola Superior de Enfermagem de Lisboa

5 junho

Eco-Escolas

ESEL Escola Superior de Enfermagem de Lisboa · ABAE · Eco-Escolas

5 de junho - dia Eco-ESEL

Caminhada e exploração do Parque/Mata José Gomes Ferreira em Alvalade

Este ano o dia Eco-ESEL será celebrado com uma caminhada e exploração do Parque/Mata José Gomes Ferreira em Alvalade.

Convidamo-lo a participar nesta caminhada e convívio ao ar livre para assinalar a data.

Partida do polo CG às 9:00, para percurso a pé OU Encontro às 10:00 na entrada Principal do Parque, na Avenida Almirante Gago Coutinho 143B.

Trata-se de um parque aberto ao público, perto da ESEL, sob a alçada da Junta de Freguesia de Alvalade, nossa parceira no projeto da Eco-Escolas da ABAE.

pt.wikiloc.com/

Código QR do trilho a partir da ESEL até ao Parque/Mata José Gomes Ferreira em Alvalade.

Breve descrição da atividade:
Este ano o dia Eco-ESEL será celebrado com uma caminhada até ao Parque/Mata José Gomes Ferreira, em Alvalade.
Trata-se de um parque aberto ao público, perto da ESEL, sob a alçada da Junta de Freguesia de Alvalade, nossa parceira no projeto da Eco-Escolas da ABAE.
Convidamo-lo a participar nesta caminhada e convívio ao ar livre para assinalar a data.

Tema(s) abordado(s): Espaços Verdes e exercício físico

ESEL - Escola Superior de Enfermagem de Lisboa / Período Escolar 2020/21

QR do trilho, a partir da ESEL CG até ao Parque/Mata José Gomes Ferreira, em Alvalade.

Aceitamos o Desafio e demos largas à nossa criatividade

Fotografias

Breve descrição da atividade

Recolhemos embalagens Tetra Pak, CD, livros entre outros materiais reciclados. Criamos 2 Presépios e enfeitamos 2 arvores de Natal 2020.

Tema(s) abordado(s): Importância da Reciclagem e exemplos de reutilização/imaginação.

ESEL – Escola Superior de Enfermagem de Lisboa / Natal 2020

Eco-Escolas_Eco-Trilho_ (ESEL) Passeio Alfacinha por Lisboa

Preparação do trilho;
Apresentação e divulgação do Passeio/Percurso

https://pt.wikiloc.com/trilhas-caminhada/eco-escolas-eco-trilho-esel-67751652

Breve descrição da atividade:
Promovendo os princípios ambientais, sustentáveis e ecológicos que a ABAE divulga, e ainda promover o trabalho em equipa e criação de amizades. Este trabalho foi uma oportunidade de relacionar estes temas aos da saúde, que são a base da nossa formação académica.
Escolhemos os pontos de interesse com base na sua importância na área da saúde, relacionando-a com a história do local e da própria cidade, cultivando a literacia em saúde e o interesse histórico, associado à prática de sustentabilidade e ecologia, aumentando a sua pertinência.
Sendo assim, uma oportunidade interessante para a partilha de interesses e conhecimentos que ficou impedida de realizar devido à pandemia que atravessamos. Fica o desafio para ser percorrido individualmente ou em grupos familiares!

Tema(s) abordado(s): Trilho pela Saúde;
Natureza; Biodiversidade; Gastronomia; História.

ESEL - Escola Superior de Enfermagem de Lisboa / Período Escolar 2020/21

O projeto "Roupas usadas não estão acabadas" Foi divulgado na Newletter ESEL, de abril 2021 e obteve uma grande adesão!

ROUPAS PARA DOAR ou RECICLAR

A empresa H SARAH Trading fez a gestão do processo de recolha do material na ESEL e o destino da mesma, inclusive para reciclar. Foram recolhidos 210Kg de material. A instituição recetora dos bens doados foi a ASSOCIAÇÃO DE ATIVIDADES SOCIAIS DO BAIRRO 2 DE MAIO que para além da valência crianças tem a valência de idosos e apoio a famílias carenciadas.

Tema(s) abordado(s):reciclar/ aproveitar/ não ao desperdício

ESEL - Escola Superior de Enfermagem de Lisboa / Período Escolar 2020/21

A construção do Eco-Código integrou elementos relacionados com a natureza, interligando com mensagens breves promotoras de atitudes sustentáveis, constituindo um total de 11 frases.

As mensagens alusivas à divulgação na comunidade sobre a importância da conservação e preservação do meio ambiente.

Os projetos foram: "Hortas bio nas eco-escolas" e "Eco-trilhos" "Geração depositrão"; "Roupas usadas não estão acabadas"; "Este Natal os enfeites estão por tua conta"; "Na minha casa não desperdiçamos"; plantação e utilização de ervas aromáticas, bem como, iniciamos a compostagem de resíduos orgânicos e plantação de árvores no recinto escolar.

Temas abordados: Ar e espaços exteriores, economia circular, alimentação saudável e sustentável.

ESEL - Escola Superior de Enfermagem de Lisboa / Período Escolar 2020/21

*Comemoração do **dia da Terra** no âmbito do programa Eco-Escola na ESEL, com a plantação de 4 pinheiros e 3 loureiros no espaço envolvente do Pólo CG no dia 22 de abril, das árvores cedidas pela C. M. Lisboa.*

Tema(s) abordado(s): Floresta , ambiente, espaços verdes, biodiversidade

ESEL - Escola Superior de Enfermagem de Lisboa / Período Escolar 2020/21

No dia ESEL, dia 3 de dezembro de 2020, divulgação do programa Eco-Escola na ESEL.

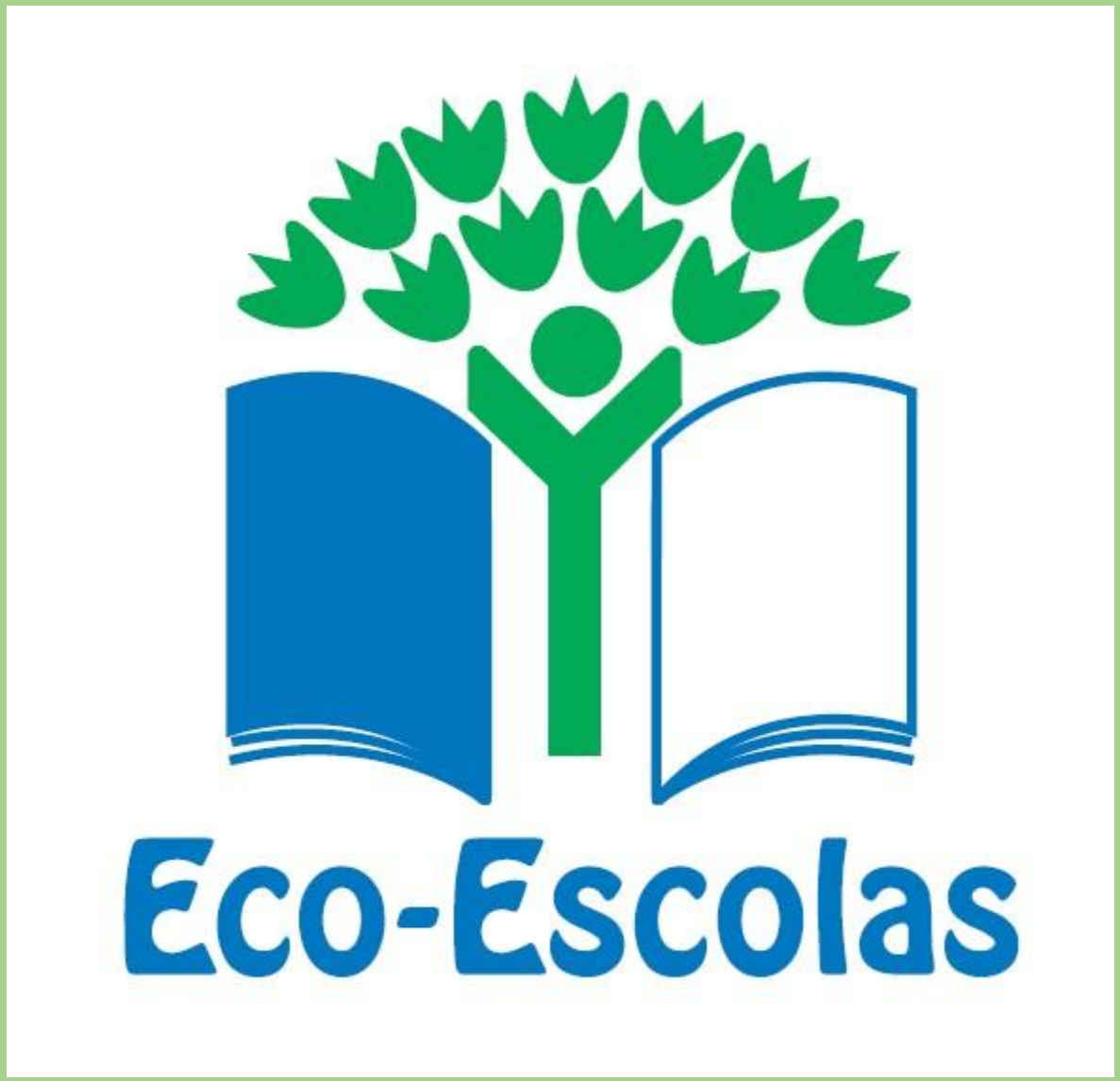
[Link do Vídeo]

https://www.youtube.com/watch?v=5lLL_5lKDyk

Colocação de cartazes alusivos à poupança de energia no 2º Pólo Artur Ravara

Tema(s) abordado(s): sustentabilidade do ambiente, poupança de energia e exercício físico

ESEL - Escola Superior de Enfermagem de Lisboa / Período Escolar 2020/21


Eco-Escolas