

# CANDIDATURA AO GALARDÃO

Ano Letivo 2022-2023

*Escola Superior de Saúde de Viseu*



*Viseu*

*Odete Amaral  
Nuno Mendes*

# PONTO DE RECICLAGEM, caso não tenhas reparado.

CONSELHO ECO-ESCOLAS 2022-2023 DA ESSH

*Inicialmente 10 ecopontos sobretudo nos corredores da ESSH;*

*Após análise da situação;*

*Aumentamos os ecopontos, colocando 1 em todas as salas de aulas (+10 ecopontos para o plástico e papel)*

*Meta superada*

*Distribuição de mais pontos de recolha junto das salas de aula, no interior das salas de aula, recintos de convívio e espaço exterior.*

*Colocar frases alusivas e motivadoras junto dos pontos de recolha de resíduos.*

*Tema(s) abordado(s): Resíduos*

*Escola Superior de Saúde de Viseu | 2022-2023*

Exemplo de frases alusivas!



# O LIXO não é senão UM PROBLEMA DE EDUCAÇÃO!

CONSELHO ECO-ESCOLAS 2022-2023 DA ESSV

*Recolocação de alguns ecopontos; Colocação de etiquetas informativas e motivadoras para a reciclagem junto dos ecopontos;  
Envio de mensagens de sensibilização à comunidade académica.*

*Tema(s) abordado(s): Resíduos*

*Escola Superior de Saúde de Viseu | 2022-2023*

Bom dia

Estimados Estudantes

A Escola Superior de Saúde de Viseu no âmbito do Programa Eco-Escolas, efetuou a aquisição de ecopontos para a recolha de plástico e de papel para colocar em todas as salas de aulas.

No seguimento desta aquisição **contamos com a vossa colaboração** para a **separação dos resíduos** de uma **forma correta**.

Nós agradecemos e o nosso planeta também!

Muito obrigada

Os coordenadores

Odete Amaral  
Nuno Mendes

Caros estudantes,  
BOM DIA!

O conselho Eco-Escolas apresenta a campanha de sensibilização nas temáticas ambientais prioritárias do plano de ação da ESSV. Não te admires, vais ver pela ESSV sinalética a relembrar comportamentos amigos do ambiente!

Nunca te esqueças, O Planeta Terra, o único que temos para viver, agradece!

**O LIXO** não é senão  
UM PROBLEMA DE  
**EDUCAÇÃO!**

CONSELHO ECO-ESCOLAS 2022-2023 DA ESSV

**PONTO DE RECICLAGEM,**  
caso não  
tenhas reparado.

CONSELHO ECO-ESCOLAS 2022-2023 DA ESSV

**STOP**  
Se Tens Outro Plástico  
na mão, **PÁRA!**  
**REUTILIZA A TUA GARRAFA.**

CONSELHO ECO-ESCOLAS 2022-2023 DA ESSV

**ÁGUA EVAPORA,**  
a fonte seca!  
**REUTILIZA A**  
**ÁGUA!**

CONSELHO ECO-ESCOLAS 2022-2023 DA ESSV

**FEZ-SE LUZ...**  
**SOLAR!**

CONSELHO ECO-ESCOLAS 2022-2023 DA ESSV

**A LUZ** não se  
**APAGA SOZINHA!**

CONSELHO ECO-ESCOLAS 2022-2023 DA ESSV



*Participar e incentivar à deposição e recolha seletiva*

*Tema(s) abordado(s): Resíduos*

*Escola Superior de Saúde de Viseu | 2022-2023*

A ESSV durante o ano letivo incentivou à deposição e recolha seletiva, temos a destacar:

- Criou espaços para a recolha seletiva.
- A recolha de papel (excluindo o ecopontos) 520 Kg.
- Adesão ao projeto Geração depositrão.



*Adesão ao projeto Geração depositarão ≈ 1000Kg  
Aguardamos Guias com o peso da recolha*

*Tema(s) abordado(s): Resíduos*

*Escola Superior de Saúde de Viseu | 2022-2023*





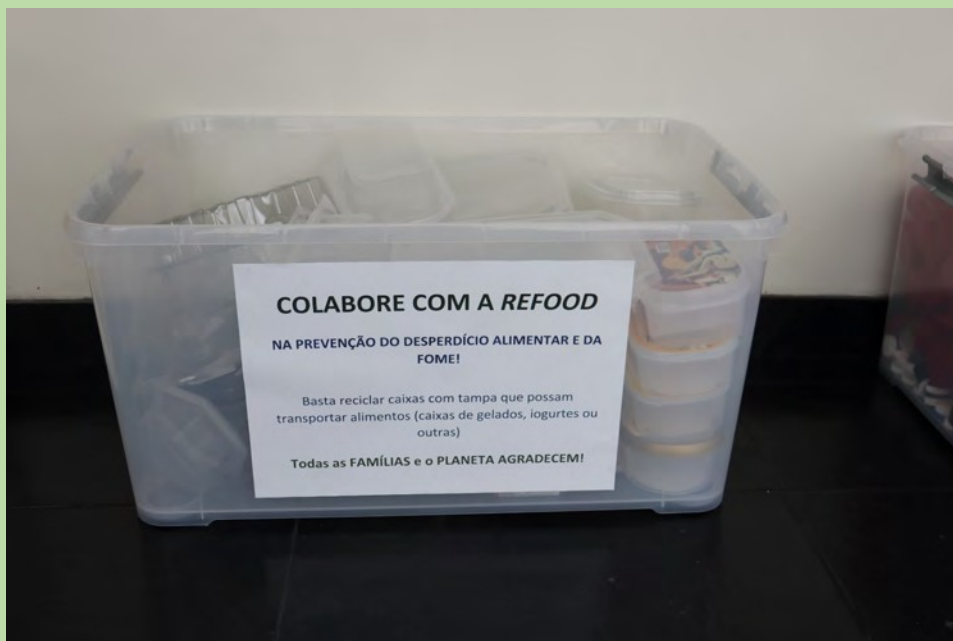
*Sensibilizar e Incentivar a participação nas ações de recolha seletiva:*

- Embalagens com tampa para reutilizar pela REFOOD Viseu
- Recolha de tampas para a família da Mafalda.

*Tema(s) abordado(s): Resíduos*

**Escola Superior de Saúde de Viseu | 2022-2023**

A primeira entrega efetuada em dezembro de 2022 de embalagens com tampa e de “tampas”.



*Incentivar a participação nas ações de recolha seletiva:*

- Embalagens com tampa para reutilizar pela REFOOD Viseu
- Recolha de tampas para a família da Mafalda.

*Tema(s) abordado(s): Resíduos*

**Escola Superior de Saúde de Viseu | 2022-2023**

A segunda entrega efetuada em junho de 2023 de embalagens com tampa e da recolha de tampas



Eco-Escolas - Escola Superior de Viseu

ESSV - CURSOS - SERVIÇOS - CANDIDATOS - ESTUDANTES - ALUMNI - COLABORADORES - QUALIDADE - A REGIÃO

Programa Eco-Escolas

### Eco-Escolas

**A Escola Superior de Saúde do Politécnico do Viseu participa no programa internacional de Educação Ambiental para a Sustentabilidade, Eco-Escolas.**


A ESSV formou e deu a conhecer o Conselho Eco-Escolas, no início de 2023, e desenvolve de forma ativa uma metodologia de trabalho para os temas da água, resíduos, energia, alimentação saudável e sustentável, alterações climáticas e espaços exteriores. O programa Eco-Escolas é desenvolvido em Portugal, desde 1996, pela ABAE (Associação Bandeira Azul Europa), integrada na Fundação para a Educação Ambiental (FEE). Para a implementação do programa seguimos a metodologia dos sete passos, emanada pela ABAE, com a reunião de um grupo de trabalho, a realização de uma auditoria ambiental, o estabelecimento de um plano de ação, a monitorização e avaliação, trabalho curricular, informação e envolvimento da escola e da comunidade local e a elaboração do eco-código.

Aos nossos estudantes, elementos fundamentais nas ações, é-lhes dirigido o desafio de integrarem processos de decisão e de tomada de consciência para a importância do ambiente no seu dia-a-dia e no contexto familiar e comunitário.

O Conselho Eco-Escolas conta com a docente Odete Amaral e o Técnico Superior Nuno Mendes, enquanto coordenadores do programa, e inclui representantes da gestão, dos professores, dos estudantes, do pessoal administrativo e técnico, da Pró-Presidência do Politécnico de Viseu, do Município de Viseu, da Junta de Freguesia de Viseu, ACES Dão Lafões e Faculdade de Medicina Dentária da Universidade Católica- Polo de Viseu.

Contamos com toda a comunidade académica nesta caminhada por uma ESSV mais sustentável e amiga do ambiente. Juntem-se ao projeto, pois só com o contributo de todos conseguimos fazer melhor.

### Conselho Eco-Escola



*Dinamização de ações de informação e sensibilização sobre a importância da deposição seletiva dos resíduos.*

*- Aumentar o número de campanhas de sensibilização realizadas.*

*Tema(s) abordado(s): Resíduos*

**Escola Superior de Saúde de Viseu | 2022-2023**

Não estando no plano de ação da ESSV, os coordenadores do programa Eco-Escolas da ESSV, conseguiram desenvolver uma página web, destinada ao programa que se encontra em: <https://www.essv.ipv.pt/essv-2/eco-escolas/>



*Realizar um estudo de investigação sobre perceção ambiental  
- Monografia no âmbito do Curso de Enfermagem*

*Tema(s) abordado(s): Resíduos*

*Escola Superior de Saúde de Viseu | 2022-2023*



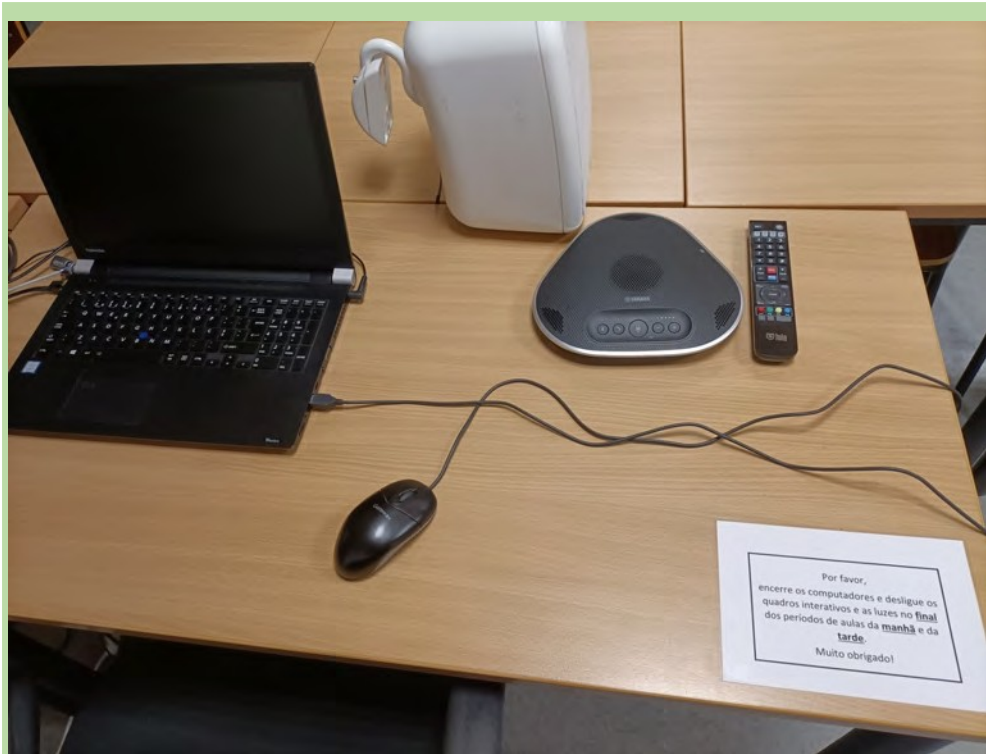


*Necessidade de formação / motivação das funcionárias de limpeza para a recolha seletiva dos resíduos:  
- Realização de 1 sessão de formação para a recolha e destino adequados.*

*Tema(s) abordado(s): Resíduos*

*Escola Superior de Saúde de Viseu | 2022-2023*





*Fazer sinalética para colocar nos interruptores das salas e gabinetes e junto dos computadores para promover a eficiência energética (que alerte para apagar as luzes e desligar o computador e o ar condicionado)*

*Tema(s) abordado(s): Energia*

**Escola Superior de Saúde de Viseu | 2022-2023**

Os coordenadores do Programa Eco-Escolas da ESSV, após a auditoria, e como ainda não havia trabalhos desenvolvidos pelos estudantes, optou por colocar mensagens em todas as salas de aulas, a sensibilizar para a poupança de energia

**A LUZ não se  
APAGA SOZINHA!**

CONSELHO ECO-ESCOLAS 2022-2023 DA ESSV

**CUCU... quem é?  
O COMPUTADOR**  
que deixaste  
ligado durante  
a noite!

CONSELHO ECO-ESCOLAS 2022-2023 DA ESSV

**QUADRO INTERATIVO**  
Se tem um botão  
**OFF, DÁ-LHE USO!**

CONSELHO ECO-ESCOLAS 2022-2023 DA ESSV

*Fazer sinalética para colocar nos interruptores das salas e gabinetes e junto dos computadores para promover a eficiência energética (que alerte para apagar as luzes e desligar o computador e o ar condicionado)*

*Tema(s) abordado(s): Energia*

**Escola Superior de Saúde de Viseu | 2022-2023**

Estas são algumas das frases, criadas e ilustradas pelos estudantes do 1.º ano do curso de Enfermagem colocadas em todas as salas de aulas, de modo a sensibilizar para a poupança de energia

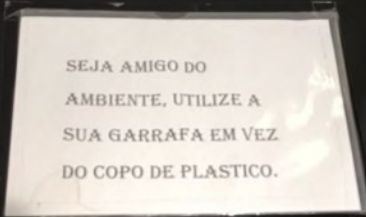


*Realização de campanhas sobre a eficiência hídrica*


*Tema(s) abordado(s): Água*

*Escola Superior de Saúde de Viseu | 2022-2023*

*A ESSV adquiriu um recipiente para reutilização da água. Colocado junto do ponto de abastecimento de água*



SEJA AMIGO DO  
AMBIENTE, UTILIZE A  
SUA GARRAFA EM VEZ  
DO COPO DE PLASTICO.



Faça uso da sua garrafa individual.  
O ambiente agradece.

*Inicialmente era assim....*

*Depois criámos uma imagem  
(coordenadores e estudantes do 39º CE  
do conselho Eco Escolas).*

*Fazer sinalética para colocar nos pontos de abastecimento de água  
Incentivar a utilização de cantil individual e consumo de água da rede  
pública.*

*Tema(s) abordado(s): Água*

*Escola Superior de Saúde de Viseu | 2022-2023*



**STOP**  
**Se Tens Outro Plástico**  
**na mão, PÁRA!**  
**REUTILIZA A TUA GARRAFA.**

CONSELHO ECO-ESCOLAS 2022-2023 DA ESSV

**ÁGUA EVAPORA,**  
**a fonte seca!**  
**REUTILIZA A**  
**ÁGUA!**

CONSELHO ECO-ESCOLAS 2022-2023 DA ESSV

*Fazer sinalética para colocar nos pontos de abastecimento de água*

*Incentivar a utilização de cantil individual e consumo de água da rede pública.*

*Tema(s) abordado(s): Água*

*Escola Superior de Saúde de Viseu | 2022-2023*

Estas são algumas das frases, criadas e ilustradas pelos estudantes do 39º CE do curso de Enfermagem colocadas junto às máquinas de água, de modo a sensibilizar para a eficiência hídrica.





*Fazer o levantamento dos sanitários que possuem descarga única.  
Providenciar a colocação de descargas duplas nos autoclismos.  
Todos os autoclismos estão preparados com garrafas de água ou aplicação de descargas duplas.*

*Tema(s) abordado(s): Água*

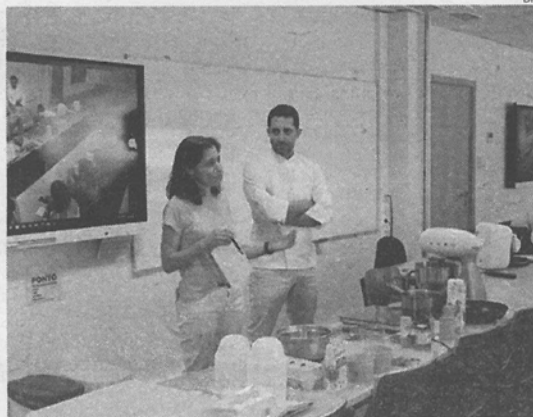
*Escola Superior de Saúde de Viseu | 2022-2023*



# Chefe Luís Almeida confeccionou receitas saudáveis e fáceis

**WORKSHOP** Os alunos, docentes e funcionários da Escola Superior de Saúde de Viseu (ESSV) tiveram oportunidade de participar no workshop 'Cozinha saudável para um sucesso agradável', realizado no âmbito do Programa e Plano de Atividades Eco-Escolas. O chefe Luís Almeida demonstrou como se fazem lanches e pequenos-almoços saudáveis, desde o pudim de chia até às panquecas de banana e aveia, passando pela granola. No final, todos os presentes puderam degustar e mostraram-se agradados não só com os sabores, mas também com a simplicidade e rapidez de execução das receitas.

O chefe ensinou ainda al-



**Workshop** realizou-se para alunos, docentes e funcionários

guns truques para maximizar o dinheiro gasto em compras e a reutilização de alimentos que muitas vezes vão para o lixo, como, por exemplo, utili-

zar espinhas, ossos, cascas de legumes ou cabeças de camarão para fazer caldos, que podem ser congelados e usados mais tarde. ◀

## Workshop "Cozinha Saudável para um Sucesso Agradável"



13 | 06 | 2023

10:00 horas

### Chefe Luís Almeida

Inscrições até 01 | 06 | 2023  
em  
<https://www.essv.ipv.pt/workshop-saudavel/>



**Público Alvo:**  
Estudantes do 1.º ano do curso de Enfermagem da ESSV  
Docentes da ESSV  
Funcionários Não Docentes da ESSV

*Dinamização de ações de informação e sensibilização sobre a alimentação e produtos biológicos.*

*Dinamizar conferência e workshop.*

*Tema(s) abordado(s): Alimentação saudável e sustentável*

*Escola Superior de Saúde de Viseu | 2022-2023*





*Sensibilização para o consumo de fruta.  
Promover a disponibilização de fruta da época na ESSV.  
Promover o consumo de fruta dos produtores locais.*

**Tema(s) abordado(s): Alimentação saudável e sustentável**

**Escola Superior de Saúde de Viseu | 2022-2023**

*A Escola Superior de Saúde de Viseu no âmbito do Programa Eco-Escolas e em parceria com a empresa detentora das Máquinas de Vending “Cordeiro Vending”, disponibiliza a toda a comunidade académica, produtos alimentares mais saudáveis. É com grande satisfação que verificamos a disponibilização de fruta, gelatina e sumos de fruta nas máquinas de vending disponíveis na ESSV. Desde já agradecemos toda a colaboração à empresa Cordeiro Vending e desejamos que esta mudança seja motivadora para uma alimentação mais saudável.*

*Começámos com a pera, morangos e mirtilos e vamos lutar pela venda da fruta da época.*

Neste evento contámos com a presença de  
**182 participantes**

*Realização de conferência*

*Tema(s) abordado(s): Alterações climáticas*

*Escola Superior de Saúde de Viseu | 2022-2023*

## A Enfermagem e os desafios ambientais

investigação e inovação clínica

**14.10.22**  
**online**

### 10:00 Professor Doutor Pedro Melo

Universidade Católica Portuguesa, Escola de Enfermagem (Porto)  
Centro de Investigação Interdisciplinar em Saúde

### Professora Maria João Costa

Doutoranda em Enfermagem  
Universidade Católica Portuguesa  
Centro de Investigação Interdisciplinar em Saúde

#### INSCRIÇÕES GRATUITAS EM

<https://www.essv.ipv.pt/evento/a-enfermagem-e-os-desafios-ambientais/>

#### COMISSÃO ORGANIZADORA

Docentes da Unidade Científico Pedagógica de Enfermagem de Saúde Pública, Familiar e Comunitária e discentes do 36º Curso de Enfermagem da Escola Superior de Saúde de Viseu, IPV

#### COMISSÃO CIENTÍFICA

Docentes da ESSV

IDONEIDADE CIENTÍFICA  
CONFERIDA PELO CONSELHO  
TÉCNICO CIENTÍFICO DA ESSV



Dia da sustentabilidade em parceria com o IPV.

*Atividade “Move-te Respeitando o Ambiente”*

*Tema(s) abordado(s): **Mobilidade***

***Escola Superior de Saúde de Viseu | 2022-2023***

*A ESSV integrou a atividade “Move-te Respeitando o Ambiente”.*

*- Hoje decidimos não utilizar veículos motorizados para ir trabalhar.*

*-Priorizámos o planeta do presente e do futuro com menos emissões e um ar mais puro!*

*-Faz a tua caminhada diária no trajeto para o trabalho.*



*No dia mundial da árvore (21 de março) plantação de espécie autóctone.*

*Tema(s) abordado(s): Espaços exteriores*

*Escola Superior de Saúde de Viseu | 2022-2023*



*No âmbito do Programa Eco-Escolas a ESSV simbolizou o Dia Mundial da Árvore (21 de março de 2023) com a plantação de um Carvalho Alvarinho disponibilizada pela Associação de Municípios da Região do Planalto Beirão*



*Suportes para meios de transporte mais sustentáveis*

*Aquisição de bancos exteriores.*



*A ESSV adquiriu um suporte para as trotinetes, de modo a incentivar a utilização de meios de transporte mais sustentáveis.*

*A ESSV disponibilizou vários bancos em madeira, no seu espaço exterior, para a utilização da sua Comunidade Académica*

*Tema(s) abordado(s): **Espaços Exteriores***

***Escola Superior de Saúde de Viseu | 2022-2023***

# Eco-Código



Energia reflete o poder do dia a dia, vamos poupá-la!  
Vamos as luzes apagar para um futuro a brilhar!  
Para água poupar, as torneiras vamos fechar.  
Água deve-se reservar para o mundo a puder partilhar!  
Lixo no chão é o reflexo de uma má população!  
Ar puro para um melhor futuro!  
Para o planeta salvar os nossos atos têm que mudar!  
Não polua, evolua!  
Oceano puro, habitat seguro!  
Meio ambiente preservado futuro assegurado.  
Para poder respirar, do ar vamos cuidar.  
Reciclar, reduzir e reutilizar para o futuro assegurar.

## Memória descritiva:

O cartaz foi realizado com instrumentos digitais, imitando a pintura aguarela que é uma arte orgânica que precisa de água para se reconstituir.

-A mancha central representa o mundo a verde e a azul as cores puras do planeta terra.

-A baleia surge como símbolo central representando todos os seres vivos que habitam na terra.

- As frases foram construídas pelos alunos da Escola Superior de Saúde de Viseu.

## Alunos que participaram:

Francisca Luzia

Daniela Rodrigues

Ricardo Lopes

Carolina Ferreira







**Eco-Escuelas**