

## **Programa Eco-Escolas distingue projetos desenvolvidos por estudantes da Escola Superior de Turismo e Tecnologia do Mar**

*Nas áreas da Alimentação Saudável e da Reciclagem e Economia Circular*

**Leiria, 1 de agosto de 2025** – Os projetos ‘Painel da Alimentação – Gorduras Saturadas ou Não Saturadas’, na área da Alimentação Saudável, e ‘EcoDesafios: O Jogo das Três Estações’, na área da Reciclagem e Economia Circular, desenvolvidos por estudantes da Escola Superior de Turismo e Tecnologia do Mar (ESTM) do Politécnico de Leiria, foram premiados pelo programa internacional Eco-Escolas, dinamizado em Portugal pela ABAE – Associação Bandeira Azul de Ambiente e Educação.

Desenvolvido por estudantes do 3.º ano da licenciatura em Engenharia Alimentar e do 1.º ano do curso TeSP em Marketing Digital no Turismo, o trabalho ‘Painel da Alimentação – Gorduras Saturadas ou Não Saturadas’ foi desenvolvido com o objetivo de alertar a comunidade académica para a quantidade do teor de gordura presente em produtos que habitualmente são consumidos ao pequeno-almoço, almoço, lanche e jantar.

O projeto iniciou com a identificação dos cinco alimentos mais consumidos pelos estudantes de Engenharia Alimentar e de Marketing Digital no Turismo, através da realização de um questionário constituído por 16 perguntas, que permitiu identificar os hábitos alimentares, os padrões de consumo, os níveis de conhecimento sobre alimentação saudável, a frequência de ingestão de alimentos com teor de gordura saturada, e os cinco produtos alimentares mais consumidos no dia a dia dos estudantes.

Com base nos produtos identificados, os estudantes procederam a uma pesquisa sobre cada um dos alimentos, nomeadamente as marcas disponíveis no mercado, a formulação e composição nutricional, o teor de gordura e diferentes tipos de gordura, e as consequências para a saúde. Partindo desta pesquisa, foram desenvolvidos quatro painéis, tendo apenas um sido selecionado pelas turmas participantes.

O painel escolhido foi impresso e colocado estrategicamente junto à cantina da ESTM-Politécnico de Leiria, juntamente com os cartazes infográficos. O trabalho foi depois submetido ao programa Eco-Escolas, tendo sido o segundo ano consecutivo que a Escola foi premiada nesta temática.

Por sua vez, o trabalho ‘EcoDesafios: O Jogo das Três Estações’, desenvolvido pelos estudantes do 1.º ano do curso TeSP em Animação em Turismo de Natureza e Aventura com o objetivo de promover os conhecimentos sobre a reciclagem e o trabalho em equipa, obteve o primeiro lugar no desafio ‘Geração Verdão 2024-25’. Apesar de poder ser adaptado a várias idades, na aplicação para o programa, o jogo foi direcionado a estudantes de ensino superior, com idades compreendidas entre os 18 e os 23 anos.

O EcoLabirinto é a primeira estação integrante do jogo, cujo conceito assenta na construção de um labirinto, em que as paredes foram construídas totalmente com caixas de cartão reutilizado, recolhidas em empresas e supermercados. O EcoLabirinto tem quatro metas onde se encontram ‘ecopontos’, feitos com caixas de cartão e pintados com tintas de água, com as cores amarelo, azul, verde e preto.

A estação foi delineada com o objetivo de sensibilizar para as boas práticas ambientais, num formato lúdico-educativo, realizado de forma segura e divertida, partindo de um guião com questões sobre reciclagem, em que, por cada resposta incorreta, as equipas sofrem penalizações.

O EcoGlória é a segunda estação do jogo, tendo a sua montagem envolvido a utilização de caixas de madeira de fruta, consideradas as ‘casas’ do desafio, todas identificadas com números, preparados com canas e cartão. Em determinadas casas os monitores fazem questões e o primeiro jogador a levantar o braço dá a resposta. Todos os jogadores vão avançando conforme o número que calhar através do lançamento de um dado gigante, construído a partir de uma caixa de cartão.

A terceira e última estação integrante do jogo é a EcoGincana, em que os participantes (vencedores das estações anteriores) são divididos em equipas e têm um percurso feito com materiais reutilizáveis. Cada participante de cada equipa escolhe um resíduo, faz o percurso no menor tempo possível e coloca-o no respetivo ‘ecoponto’, representado por caixas de cartão pintadas com a respetiva cor.

Assim que um dos elementos concluir essa tarefa, o colega da equipa faz o percurso da gincana levando mais um resíduo até ao ecoponto certo, e assim sucessivamente, até conseguirem colocar todos os resíduos, atribuídos em igual número a cada equipa, nos respetivos ecopontos. Ganha a equipa que completar a prova em menor tempo.

“A sustentabilidade é cada vez mais importante e o impacto das nossas ações pode fazer a diferença. Na ESTM pretendemos continuar a ser uma voz ativa, pelo que é um enorme orgulho vermos o trabalho e o empenho dos nossos estudantes serem reconhecidos”, afirma Sérgio Leandro, diretor da ESTM.

---

**Para informação adicional, por favor, contacte:**

Cristiana Alves ([cristiana.alves@on-it.pt](mailto:cristiana.alves@on-it.pt) | 917 868 534)

On-It! Comunicação