

PLANO DE ATIVIDADES DE

EDUCAÇÃO AMBIENTAL



CENTRO DE
INTERPRETAÇÃO
AMBIENTAL

PARQUE DA CIDADE

FICHA TÉCNICA

Título

Plano de Atividades
de Educação Ambiental
do Município da Mealhada

Edição

Câmara Municipal da Mealhada

Redação

Daniel de Abreu Morais
Lídia Dias

Parque da Cidade - Mealhada





INTRODUÇÃO

Tendo como foco específico informar, educar e alertar para os desafios da preservação do nosso planeta, o Município da Mealhada conta, desde outubro de 2015, com o **Centro de Interpretação Ambiental (CIA)** para dinamizar uma série de iniciativas que visam a promoção do meio ambiente com a comunidade em geral.

Este espaço educativo tem como objetivo promover atividades de educação ambiental por iniciativa ou em parceria, apoiar as escolas e instituições em projetos de caráter ambiental, incentivar e apoiar a participação das escolas no **Programa Eco-Escolas** e no **Projeto Rios**.

A promoção da educação ambiental tem sido uma aposta ganha no concelho da Mealhada, a procura por este espaço tem sido crescente, contando até agosto de 2024 com mais de 55 mil visitantes e participantes que tiveram a oportunidade de conhecer um conjunto significativo de atividades e eventos. O trabalho que tem sido desenvolvido tem contribuído para a atribuição anual da **bandeira verde ECOXXI** que identifica e reconhece as boas práticas de sustentabilidade do Município da Mealhada.

Com o crescimento e diversificação dos nossos programas, sentimos a necessidade de reforçar e consolidar toda a oferta numa ferramenta acessível a todos. Para o efeito, criou-se o site ciamealhada.cm-mealhada.pt que permite proporcionar o acesso a informações sobre o meio ambiente e preservação da natureza e apresentar um conjunto de recursos pedagógicos que despertam a consciência relativamente aos problemas ambientais e fomentam a mudança de atitudes em prol do ambiente.

O **Plano de Atividades 2024/2025** tem como objetivo criar estratégias e instrumentos para o desenvolvimento de programas e projetos de educação ambiental que estejam em consonância com as preocupações ambientais emergentes, e que otimizem o aproveitamento de recursos materiais de uma forma participativa da população, promovendo ações no âmbito da educação ambiental e da recolha seletiva, dirigidas a toda a população da sua área de intervenção, com especial enfoque para a população escolar.

Agora também estamos no Facebook e no Instagram, e queremos convidá-lo a fazer parte da nossa comunidade online. As nossas páginas são o lugar onde partilhamos informações importantes sobre iniciativas de sustentabilidade, eventos, notícias e projetos.

Pode-nos seguir através do facebook.com/ciamealhada e instagram.com/ciamealhada.

Esperamos que seja um contributo para ajudar a construir um futuro melhor para nós e para a nossa casa, o nosso planeta Terra. Juntos, podemos fazer a diferença e criar um futuro mais sustentável.

INFORMAÇÕES

Público-alvo

O CIA, como espaço vocacionado para a educação ambiental e descoberta da natureza, dinamiza, mediante marcação prévia, atividades com escolas ou grupos organizados, como ATL's, associações, entre outros. O número máximo de participantes é de 26 crianças/jovens por grupo e o número mínimo é de 5, podendo variar segundo o tipo e natureza da atividade pretendida.

Horário

O CIA encontra-se aberto de 2ª a 6ª feira, das 9h00 às 12h30 e das 13h30 às 17h00.

Marcação/Confirmação

1. Para usufruir dos serviços referidos é necessário efetuar a marcação com antecedência mínima de 15 dias, podendo este prazo ser flexível dependendo da natureza da solicitação. No entanto, é de destacar que os grupos que se inscreverem primeiro, terão primazia na realização da atividade.

2. A marcação é efetuada através de e-mail centroambiental@cm-mealhada.pt ou por telefone 231 205 389 com as seguintes indicações:

- Identificação da entidade;
- Pessoa responsável pela marcação e respetivo contacto;
- Data e horário pretendido;
- Atividade(s) a solicitar ;
- N° de participantes e escalão etário.

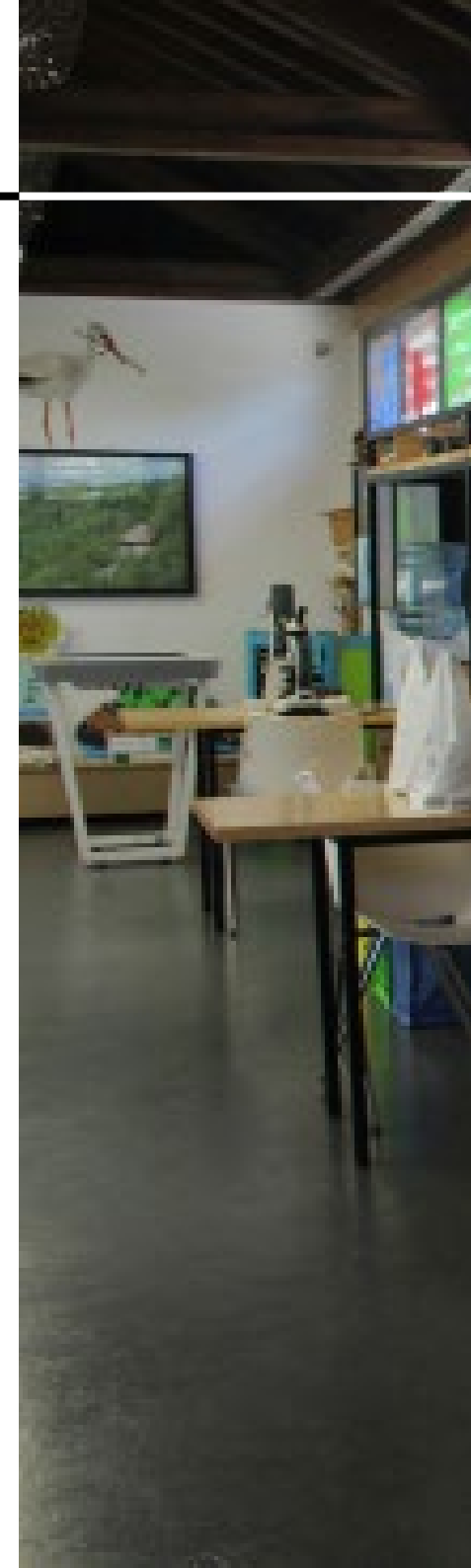
3. Dependendo da disponibilidade do CIA, os responsáveis pela marcação podem inscrever-se em mais que uma atividade.

4. O cancelamento das atividades por parte dos grupos deve efetuar-se, pelo menos, com dois dias de antecedência. Caso se verifique atraso na chegada dos grupos, deve ser comunicado ao responsável pela dinamização da atividade.

5. As atividades, dependendo dos objetivos e do público-alvo, poderão ter diferentes tempos de duração que constam no Plano de Atividades.

6. Qualquer atividade pode ser suspensa, caso se verifiquem situações que possam comprometer a segurança dos visitantes, a integridade das infraestruturas ou perante comportamentos de desrespeito ético face ao ambiente.

7. As atividades realizadas no exterior poderão ser canceladas, interrompidas ou suspensas pelo monitor caso se verifiquem condições meteorológicas desfavoráveis à sua realização ou prosseguimento.





CENTRO DE INTERPRETAÇÃO AMBIENTAL

Este espaço educativo encontra-se inserido no Parque da Cidade da Mealhada (PCM), espaço verde com 14 hectares, rico em biodiversidade, localizado na cidade da Mealhada.

O interior do CIA consiste numa sala ampla, com 120m², dividida em três áreas: zona expositiva, zona de trabalho e zona de leitura. Na zona de leitura, estão à disposição livros que permitem aprofundar o conhecimento sobre o concelho da Mealhada, o meio ambiente e a natureza.

As bancadas móveis estão equipadas com diversos materiais de laboratório que possibilitam a realização de experiências.

Também conhecido como “Laboratório vivo”, o CIA tem patente um vasto conjunto de material biológico de fauna e flora portuguesa e várias preparações definitivas de biologia celular.

ÁGUA

ATIVIDADES



ÁGUA

Sensibilizar para a importância da água, explorar o conceito de Ciclo Urbano da Água, refletir sobre a necessidade de poupar este recurso natural e de diminuir a sua poluição. Alertar para os problemas atuais relacionados com a poluição do mar.

ÁGUA, UM CICLO NATURAL

Público 1º e 2º ciclo

Duração 90 min

Local CIA

Visualização da animação "Água – o ciclo interminável" (25 min). Análise de características da água e/ou análise de parâmetros da qualidade da água e construção de mini Estações de Tratamento de Água Residual.

A ÁGUA E A VIDA ANIMAL

Público 2º e 3º ciclo e Ens. Sec.

Duração 60 min

Local CIA

Desafio de equipas com questões sobre os recursos hídricos e a vida marinha.

SALVEM OS OCEANOS!

Público J.I., 1º e 2º ciclo

Duração 90 min

Local CIA e PCM

Visualização da animação "Os oceanos – Salvem as ondas" (25min). Sensibilização para a problemática da poluição marinha e jogos de educação ambiental.

EXPERIÊNCIAS COM H₂O

Público 1º e 2º ciclo

Duração 60 min

Local CIA

Realização de experiências utilizando a água como elemento principal.

DESCOBRIR O RIO

Público Todos

Duração 90 min

Local CIA e OUTROS

Sessão de sensibilização para a proteção dos rios e da sua biodiversidade e jogo de educação ambiental. (Atividade também poderá ser dinamizada nos rios e ribeiras do concelho da Mealhada)

OCEANO DE PLÁSTICO

Público Todos

Duração 90 min

Local CIA

Sessão de sensibilização sobre a problemática da acumulação de resíduos nos oceanos e jogos de educação ambiental.

HÁ VIDA NOS LAGOS DO PARQUE

Público Todos

Duração 90 min

Local CIA e PCM

Percurso pelos lagos do Parque, identificação das espécies existentes e jogo da pesca.



ALIMENTAÇÃO

Sensibilização para uma alimentação mais saudável e sustentável. Conteúdos de educação alimentar para a promoção de hábitos que promovem a saúde e previnem a doença, para uma população mais saudável e amiga do ambiente.

VAMOS APRENDER A INTERPRETAR RÓTULOS ALIMENTARES?*

Público 1º, 2º, 3º ciclo

Duração 30 min

Local CIA

Leitura, interpretação e comparação de rótulos alimentares.

O QUE TEM MAIS AÇÚCAR? E GORDURA?*

Público 1º, 2º, 3º ciclo

Duração 60 min

Local CIA

Interpretação do teor de açúcar e gordura de vários alimentos e quantificação dos valores em contexto prático.

SABER NUTRIR*

Público Pré-escolar, 1º ciclo

Duração 60 a 90 min

Local CIA

Jogo de tabuleiro com questões sobre alimentação saudável e sustentabilidade alimentar.

CONTRA O DESPERDÍCIO ALIMENTAR*

Público 1º, 2º, 3º ciclo e Ens. Secundário

Duração 90 min

Local CIA

Ação de sensibilização que aborda a problemática ambiental causada pelos resíduos alimentares e apresentação de várias soluções simples que evitam o desperdício alimentar.

*Atividades dinamizadas pela nutricionista do município





ALIMENTAÇÃO

5 ATIVIDADES



2

ESCALAR A FOME

3

SABER DE QUALIDADE

12

PRODUTOS E CONSUMO SUSTENTÁVEIS

FLORA

Estimular a proximidade com a natureza, identificar espécies vegetais e suas principais especificidades, sensibilizar para a defesa do património florestal como um elemento essencial no equilíbrio ecológico e ambiental.



O PARQUE VISTO À LUPA

Público Todos

Duração 60 min

Local CIA e PCM

Oficina de observação à lupa e ao microscópio de elementos da natureza.

UMA ÁRVORE É MAIS DO QUE UMA SIMPLES ÁRVORE

Público J.I., 1º e 2º ciclo

Duração 60 min

Local CIA e PCM

Visualização da animação “Uma árvore é mais do que uma simples árvore” (25 min) e jogo de identificação de árvores do Parque.



UM HISTÓRIA NA FLORESTA

Público J.I. e 1º ciclo

Duração 60 min

Local CIA e PCM

Leitura e dinamização de histórias que abordam a importância da floresta e percurso no Parque.

BUSSACO, A FLORESTA MÁGICA

Público 1º, 2º, 3º ciclo e Ens. Sec.

Duração 90 min

Local CIA

Visualização do vídeo promocional da Mata Nacional do Bussaco (12 min) e sessão de esclarecimento sobre o património edificado e natural da Mata.

AUTÓCTONES CONTRA INVASORAS

Público Todos

Duração 60 min

Local CIA e PCM

Desafio de equipas com questões e atividades relacionadas com as espécies da flora autóctone Portuguesa e flora exótica.

À DESCOBERTA DAS PLANTAS

Público Todos

Duração 60 min

Local CIA e PCM

Jogos e atividades que permitem distinguir algumas plantas do Parque da Cidade.

DE QUEM É ESTA BOLOTA?

Público J.I. e 1º ciclo

Duração 60 min

Local CIA

Leitura da história e realização do jogo online “Quiz da natureza”.

OS SEGREDOS DA FOTOSSÍNTESE

Público 2º ciclo

Duração 60-90 min

Local CIA

Jogo educativo com questões sobre o processo da fotossíntese e sessão de esclarecimento do processo.

BOTÂNICO POR UM DIA **NOVO**

Público Todos

Duração 60-90 min

Local CIA

Percurso com atividades e desafios que, de forma divertida e curiosa, ajudarão a identificar e conhecer melhor a flora do Parque da Cidade.

PINTURAS NATURAIS (Sazonal) **NOVO**

Público 1º, 2º e 3º ciclo

Duração 60-90 min

Local CIA

Atividade prática de recolha de plantas para fazer decalques, incentivando a interação direta com a natureza e promovendo a educação ambiental de forma lúdica.

A HISTÓRIA DA FLORESTA PORTUGUESA **NOVO**

Público 1º, 2º e 3º ciclo e Ens. Sec.

Duração 60-90 min

Local CIA

Sessão de esclarecimento sobre a evolução da floresta portuguesa, ao longo de milhões de anos.

OS MUSGOS E A SUA HISTÓRIA, UM MUNDO A DESCOBRIR **NOVO**

Público 1º, 2º e 3º ciclo e Ens. Sec.

Duração 60-90 min

Local CIA

Sessão de esclarecimento e visita ao Parque da Cidade para explorar este mundo maravilhoso e especial, desde milhões de anos atrás até os dias de hoje.



FLORA



ATIVIDADES



FAUNA

ATIVIDADES



A QUE ANIMAL PERTENCE?

Público Todos

Duração 60 min a 120 min

Local CIA

Sessão de esclarecimento com base em material biológico de fauna selvagem Portuguesa.

À DESCOBERTA DOS MORCEGOS

Público Todos

Duração 90 min

Local CIA

Sessão de esclarecimento sobre as características dos morcegos e sensibilização para a sua importância e conservação.

O FASCINANTE MUNDO DOS INSETOS E ARACNÍDEOS

Público Todos

Duração 90 min

Local CIA

Sessão de esclarecimento sobre a importância desses animais, jogos e desafios.

ACHAS QUE JÁ SABES TUDO SOBRE ANIMAIS?

Público 1º, 2º, 3º ciclo e Ens. Sec.

Duração 90 min

Local CIA

Desafio de equipas com questões sobre a fauna selvagem Portuguesa.

O GIGANTE VENTANIAS ACORDOU!

Público J.I. e 1º ciclo

Duração 60 min

Local CIA e PCM

Leitura da história e realização do jogo online "Quiz da Natureza".

COMO É OS ANIMAIS SOBREVIVEM NO INVERNO?

Público J.I. e 1º ciclo

Duração 60 min

Local CIA

Sessão de esclarecimento sobre as várias adaptações que os animais usam para escapar às baixas temperaturas.

O MUNDO DAS AVES

Público Todos

Duração 90 min

Local CIA

Sessão de esclarecimento sobre a classe das aves, as suas características e algumas curiosidades sobre as aves mais emblemáticas do mundo.

URGENTE, SALVAR AS ABELHAS E OS AGENTES POLINIZADORES **NOVO**

Público Todos

Duração 60 min

Local CIA

Sessão de esclarecimentos sobre a importância das abelhas e os agentes polinizadores. Construção de mini maternidades para as abelhas e vespas solitárias.

OS PIRILAMPOS, A VIDA DE UM INSETO LUMINOSO **NOVO**

Público Todos

Duração 60-90 min

Local CIA e Outros

Sessão de esclarecimento sobre o ciclo de vida deste inseto bioindicador e sua importância para os seres humanos e para a natureza.

FAUNA

Dar a conhecer a diversidade de fauna, identificar espécies animais, as suas principais especificidades e os seus vestígios na natureza, sensibilizar para a importância da conservação das espécies e preservação dos seus habitats.



BIOCAMINHADA NO PARQUE

Público Todos

Duração 90 min

Local PCM

Percurso de descoberta da biodiversidade do Parque da Cidade.

VIVA A FLORESTA!

Público Todos

Duração 90 min

Local CIA e PCM

Jogos de educação ambiental ao ar livre.

BIOCAMINHADA ARTÍSTICA

Público Todos

Duração 90 min

Local PCM

Percurso no Parque da Cidade com recolha de elementos da floresta para conceção de trabalhos artísticos.

ORIENTA-TE NA NATUREZA

Público 2º, 3º ciclo e Ens. Sec.

Duração 60 min

Local PCM

Prova de orientação no Parque da Cidade para procurar os pontos que são indicados no mapa. (Os participantes têm que trazer telemóvel para tirar fotografias).

NA ROTA DOS AROMAS SELVAGENS **NOVO**

Público Todos

Duração 60 min

Local PCM

Percurso para explorar e descobrir os aromas selvagens que se encontram nos trilhos do Parque.

PISTAS E RASTOS DA NATUREZA **NOVO**

Público Todos

Duração 60 min

Local PCM

Sessão de esclarecimento sobre curiosidades da fauna e flora, destacando como estas podem indicar a presença de determinadas espécies no parque.

SENTIR A NATUREZA DE DENTRO PARA FORA **NOVO**

Público Todos

Duração 60 min

Local PCM e Outros

Percurso de descoberta da essência da natureza e dos ensinamentos que ela transmite ao ser humano. Durante esta atividade, exploraremos a profunda ligação entre o ser humano e o ambiente natural, destacando a importância desta conexão para o nosso bem-estar e compreensão do mundo.

PERCURSOS DE DESCOBERTA NO PARQUE

Promover atividades lúdicas na natureza, identificar a fauna e flora do Parque, motivar para o conhecimento e valorização do património natural da região, aprender sobre os diferentes ecossistemas e a sua biodiversidade.



A group of children wearing blue caps are sitting on a wooden boardwalk in a forest. They are engaged in an activity, possibly a scavenger hunt or a nature walk. The forest has many tall trees with green and yellowing leaves, suggesting autumn. The ground is covered with fallen leaves. A small green logo with the number 15 and the text 'PROTEGER A VIDA TERRESTRE' is visible on the left side of the image.

PERCURSOS DE DESCOBERTA NO PARQUE

ATIVIDADES

SEPARAR É QUE ESTÁ A DAR

Público Todos

Duração 90 min

Local CIA

Sessão de esclarecimento sobre o circuito dos resíduos e jogos de separação.

REUTILIZARTE

Público Todos

Duração 90 min

Local CIA

Oficinas de reutilização de resíduos sólidos urbanos (papel, cartão e embalagens de plástico).

DO ÓLEO À VELA

Público 1º, 2º, 3º ciclo e Ens. Sec.

Duração 90 min

Local CIA

Desafio de equipas com questões relacionadas com a problemática dos óleos alimentares usados e oficina de reutilização de óleo usado.

EU JÁ FAÇO PLOGGING, E TU?

Público Todos

Duração a definir

Local a definir

Associar a atividade física à recolha de resíduos em espaços verdes. (A atividade realiza-se num espaço verde do concelho da Mealhada)

VIVER O AMBIENTE JOGO DOS RESÍDUOS

Público Todos

Duração 90 min

Local CIA e PCM

Jogo de sensibilização sobre a produção de resíduos e o ciclo dos resíduos sólidos urbanos.

OS 7 R'S DA SUSTENTABILIDADE **NOVO**

Público 1º, 2º, 3º ciclo

Duração 90 min

Local CIA

Sessão de sensibilização sobre a aplicação da Regra dos 7R's no quotidiano de forma a garantir um futuro mais sustentável.

RESÍDUO

ATIVIDADES



RESÍDUOS

Sensibilizar para a aplicação da Regra da Sustentabilidade, alertando para os diferentes tipos de resíduos e para os seus impactes ambientais, conhecer o circuito dos resíduos sólidos urbanos e promover a reutilização de diversos materiais.



AMBIENTE

Sensibilizar para as causas e consequências da poluição ambiental, identificar desequilíbrios ambientais provocados pela atividade humana, reconhecer energias renováveis e não renováveis e incutir a adoção de boas práticas ambientais.

ROTINA VERDE

Público Todos

Duração 90 min

Local CIA e PCM

Jogos de sensibilização que permitem aos participantes, através de desafios de equipas, abordar temas ambientais.

A PELE DO SOLO

Público J. I., 1º e 2º ciclo

Duração 90 min

Local CIA

Visualização da animação “A Terra está viva” (25 min), análise de várias características do solo e elaboração de trabalhos em barro.

CIENTISTA POR UM DIA

Público Todos

Duração 60 min

Local CIA e PCM

Realização de várias experiências químicas.

APANHA SE PUDERES

Público 1º, 2º, 3º ciclo e Sec.

Duração 90 min

Local CIA e PCM

Desafio de equipas com questões e atividades sobre o Ambiente.

O AR ESTÁ EM TODO O LADO

Público J.I., 1º e 2º ciclo

Duração 90 min

Local CIA

Visualização da animação “O ar está em todo o lado” (25 min), abordagem do efeito da poluição do ar na saúde e no ambiente.

CLARINHA E OS 7 AMIGOS DO AMBIENTE

Público J.I., 1º ciclo

Duração 90 min

Local CIA

Leitura da história e realização do jogo online “Quiz do ambiente”.

SAIO, LOGO DESLIGO **NOVO**

Público J.I., 1º, 2º e 3º ciclo

Duração 60 min

Local CIA

Visualização da animação “Energia – Existem melhores alternativas?” (25min), jogo com questões sobre o filme.

JOGO DOS ODS **NOVO**

Público Todos

Duração 60 min

Local CIA

Sessão de esclarecimento sobre os ODS e jogo com perguntas sobre os ODS.





AMBIENTE

ATIVIDADES



ATIVIDADES

Sessões de sensibilização, oficinas de reutilização, jogos educativos, histórias infantis, desafios de equipas, atividades lúdicas na natureza e muito mais...

SEMANA EUROPEIA DA MOBILIDADE

Promover iniciativas de boas práticas relacionadas com a mobilidade urbana sustentável, dar a conhecer os efeitos nocivos das emissões atmosféricas e sensibilizar para a melhoria da saúde e qualidade de vida dos cidadãos.

SEMANA DA FLORESTA AUTÓCTONE

Sensibilizar para a preservação e recuperação de ecossistemas naturais, promoção da biodiversidade, proteção dos recursos hídricos e combate à erosão dos solos.

NATAL ECOLÓGICO

Sensibilizar para a importância do consumo ecológico e incentivar a adoção de atitudes sustentáveis, estimular a criatividade através da reutilização de diversos materiais elaborando trabalhos relacionados com a época natalícia.

SEMANA DA FLORESTA E DA ÁGUA

Sensibilizar para a importância da preservação da floresta e dos recursos hídricos, divulgar boas práticas de uso racional destes recursos e estimular a proximidade e o respeito pela natureza.

ECO PÁSCOA

Sensibilizar para a importância do consumo ecológico e incutir adoção de atitudes sustentáveis, estimular a criatividade através da reutilização de diversos materiais elaborando trabalhos relacionados com a época pascal.

SEMANA ALTAMBIENTE

Promover ações de divulgação e de sensibilização ambiental alusivas a diversos temas ambientais, sensibilizar para a preservação do ambiente, incentivar a adoção de comportamentos cívicos e ambientalmente corretos.

VERÃO ALTAMBIENTE 2025

Promover um conjunto de atividades que despertem o interesse pela preservação do ambiente, alertar para os problemas relacionados com a poluição dos oceanos e sensibilizar para a importância da mudança de comportamentos quotidianos.

EFEMÉRIDES AMBIENTAIS

16 de setembro
**Dia Internacional para a
Proteção da Camada de Ozono**

22 de setembro
Dia Europeu sem Carros

25 de setembro
Dia Nacional da Sustentabilidade

1 de outubro
**Dia Nacional da Água
Aniversário do Centro
de Interpretação Ambiental**

4 de outubro
Dia Mundial do Animal

14 de outubro
Dia Mundial das Aves Migratórias

7 de novembro
Dia Internacional das Eco-Escolas

16 de novembro
Dia Nacional do Mar

23 de novembro
Dia da Floresta Autóctone

11 de dezembro
Dia Internacional das Montanhas

26 de janeiro
**Dia Mundial
da Educação Ambiental**

2 de fevereiro
Dia Mundial das Zonas Húmidas

3 de março
Dia Internacional da Vida Selvagem

21 de março
Dia Mundial da Árvore e da Floresta

22 de março
Dia Mundial da Água

23 de março
Dia Mundial da Meteorologia

7 de abril
Dia Nacional dos Moinhos

22 de abril
**Dia da Mundial da Terra
Dia Internacional das Eco-Escolas**

27 de abril
**Dia da Conservação de Anfíbios
e das Aves**

11 de maio
Dia Mundial das Aves

18 de maio
**Dia Internacional
do Fascínio das Plantas**

20 de maio
Dia Mundial da Abelha

22 de maio
**Dia Mundial
da Diversidade Biológica**

29 de maio
Dia Mundial da Energia

1 de junho
**Dia Nacional do Sobreiro
e da Cortiça**

5 de junho
Dia Mundial do Ambiente

8 de junho
Dia Mundial dos Oceanos

4 e 5 de julho
Dia Mundial do Pirlampo

28 de julho
**Dia Nacional
da Conservação da Natureza**

31 de julho
**Dia Mundial do Vigilante
da Natureza**



Mealhada
Município

CIAMEALHADA.CM-MEALHADA.PT

f/CIAMEALHADA | @/CIAMEALHADA

Acompanhe as nossas atividades e notícias ambientais