

CANDIDATURA AO GALARDÃO ECO-ESCOLAS

ANO LETIVO 2025-2026

ECO-ESCOLA
2025-2026



NOME DA ESCOLA: Escola Superior de Comunicação Social

INSTITUTO POLITÉCNICO DE LISBOA

CONCELHO: Lisboa

PROFESSORES(AS) COORDENADORES(AS): Cláudia Silvestre & Sandra Miranda

NOME DA ATIVIDADE: H2O Consciente

EVIDÊNCIAS



BREVE DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE

Colocação de Bebedouros e sensibilizar para o consumo consciente.
Uso de garrafas reutilizáveis (No início do ano letivo os novos estudantes recebem uma garrafa)

**Água da torneira. Boa para ti. Boa para o planeta.
Menos plástico, mais água.**

QUANDO

Durante todo o ano

TEMA(S) ABORDADO(S): ÁGUA E RESÍDUOS

EVIDÊNCIAS



RESULTADOS

*Muitos estudantes e funcionários usaram os bebedouros com as suas garrafas.
Também foram usadas garrafas de vidro em eventos e a água que sobrava era usada para regar plantas.*

ESCOLA: ESCS – ESCOLA SUPERIOR DE COMUNICAÇÃO SOCIAL

NOME DA ATIVIDADE: Exposição

EVIDÊNCIAS



BREVE DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE

Com esta exposição procurou-se sensibilizar o público para a estreita relação entre árvores e água, evidenciando que cuidar das árvores é também proteger a água.

QUANDO

Uma vez(data); várias? Ao longo de vários dias/semanas

TEMA(S) ABORDADO(S): ÁGUA E BIODIVERSIDADE

EVIDÊNCIAS



RESULTADOS

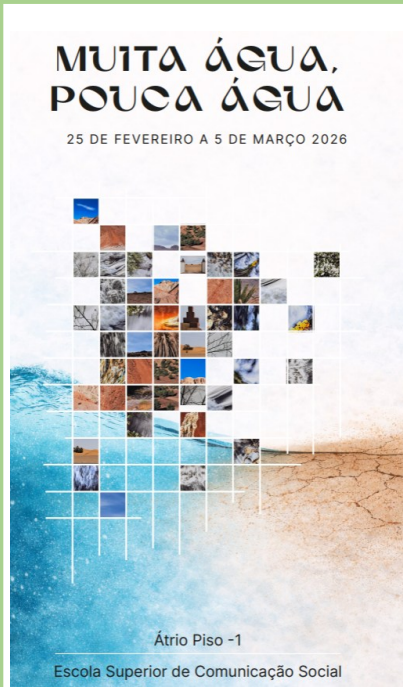
Duas turmas fizeram visitas guiadas que culminaram num ponto de abastecimento de água.
A exposição foi visitada no dia da conferência Eco IPL - Juntos por uma Comunidade mais Sustentável.
O grupo da ESCS + Limpa ficou propôs a plantação de árvores, que se irá concretizar em 2026/27

ESCOLA: ESCS – ESCOLA SUPERIOR DE COMUNICAÇÃO SOCIAL

NOME DA ATIVIDADE: *Muita Água Pouca Água*

TEMA(S) ABORDADO(S): ÁGUA

EVIDÊNCIAS



BREVE DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE

Foram convidados dois fotógrafos para expor os seu trabalhos, um em ambientes com muita água e outro com imagens do deserto.

QUANDO

25 de fevereiro a 5 de março

EVIDÊNCIAS

Núvem de palavras feita pela IA com as palavras que os visitantes escreveram



RESULTADOS

A exposição constituiu um espaço de diálogo e sensibilização para os desafios ambientais contemporâneos, promovendo valores de cidadania, sustentabilidade e responsabilidade individual.

ESCOLA: ESCS – ESCOLA SUPERIOR DE COMUNICAÇÃO SOCIAL

NOME DA ATIVIDADE: Lonas

EVIDÊNCIAS



BREVE DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE

Depois do Encontro Nacional, em Gruimarães, entrámos em contacto com a Girómedias que nos forneceu as lonas. Desenvolveu-se malas e bolsas.

QUANDO

Fev. mar. e jun.

TEMA(S) ABORDADO(S): Circularidade e Clima

EVIDÊNCIAS



RESULTADOS

*Foram feitas mostras com as bolsas e capas para computadores sugestão de colegas que foi concretizada.
Distribuídas 15 capas e 2 bolsas.
Os participantes acharam muito criativo e útil.
Foi pedido para repetirmos estas iniciativas.*

ESCOLA: ESCS – ESCOLA SUPERIOR DE COMUNICAÇÃO SOCIAL

NOME DA ATIVIDADE: 2ª volta

EVIDÊNCIAS



BREVE DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE

No evento de economia circular foi pedido aos estudantes para pensarem num negócio circular.

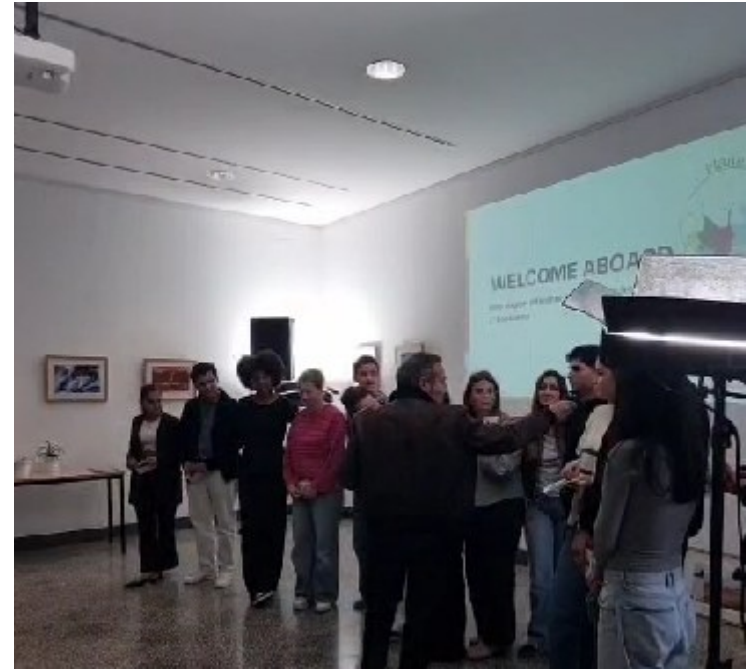
Grupo que ganhou o tema relacionado com a reutilização de roupa: Roupas com História

QUANDO

Fev.

TEMA(S) ABORDADO(S): Reutilização, Economia Circular

EVIDÊNCIAS



RESULTADOS

Roupas com História promove a reutilização de vestuário através da venda de peças em segunda mão, valorizando não apenas a sua qualidade, mas também a história que cada uma transporta. Cada peça é acompanhada por um breve relato sobre a sua origem, utilização ou significado, transformando o ato de comprar roupa numa experiência de partilha, memória e consumo mais consciente, sustentável e humano.

ESCOLA: ESCS – ESCOLA SUPERIOR DE COMUNICAÇÃO SOCIAL

NOME DA ATIVIDADE: Feira da Ladra

EVIDÊNCIAS



BREVE DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE

*Grupo de estudantes da Escs + Limpa organizou a feira.
Deu o nome: Feira da Ladra*

QUANDO

Durante 1 semana

TEMA(S) ABORDADO(S): ECONOMIA CIRCULAR E CIDADANIA

EVIDÊNCIAS

Roupas doadas



RESULTADOS

Ao planear esta feira, dada a proximidade do Natal os estudantes organizaram um banca de recolha de brinquedos.

ESCOLA: ESCS – ESCOLA SUPERIOR DE COMUNICAÇÃO SOCIAL

NOME DA ATIVIDADE: Reutiliza

EVIDÊNCIAS



BREVE DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE

Com o apoio da Direção da ESCS foram oferecidas garrafas aos estudantes e chávenas a todos os funcionários (docentes e não docentes).

QUANDO

Início do ano letivo e no Natal

TEMA(S) ABORDADO(S): Sustentabilidade ambiental

EVIDÊNCIAS

Instagram
[/ecoescolas.escs/](https://www.instagram.com/ecoescolas.escs/)



RESULTADOS

A disponibilização destes materiais contribuiu para aumentar a consciencialização para a importância da reutilização e da adoção de comportamentos mais responsáveis no quotidiano da ESCS. E eforçou o compromisso institucional com os princípios da sustentabilidade ambiental e da economia circular, promovendo uma cultura de redução de resíduos e de utilização eficiente dos recursos.

ESCOLA: ESCS – ESCOLA SUPERIOR DE COMUNICAÇÃO SOCIAL

NOME DA ATIVIDADE: Recolha de resíduos orgânicos

EVIDÊNCIAS



BREVE DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE

A colega responsável pela Sala Verde convidou os estudantes a participarem nesta atividade.

Recolheu-se as capsulas, retirou-se o café, fez-se adubo, como se vê pela lagarta. Colocou-se nos vasos o café diretamente ou o adubo.

QUANDO

Durante a Primavera

TEMA(S) ABORDADO(S): PRESERVAR E REGENERAR

EVIDÊNCIAS



RESULTADOS

Foram reaproveitadas 89 porções de borras de café como fertilizante natural para plantas, envolvendo três estudantes numa atividade de valorização de resíduos orgânicos e de promoção de práticas sustentáveis.

ESCOLA: ESCS – ESCOLA SUPERIOR DE COMUNICAÇÃO SOCIAL

NOME DA ATIVIDADE: Desafio das escadas

EVIDÊNCIAS

Frases:

- *Hoje escolhe as escadas.*
- *Amanhã o teu coração agradece.*
- *Mais escadas, mais energia.*
- *Dá o primeiro passo para uma vida mais ativa.*
- *Subir escadas é um exercício gratuito. Aproveita!*
 - *Aceitas o desafio? Sobe pelas escadas!*

BREVE DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE

Numa aula foram pensadas as ideias que se poderiam usar para incentivar as pessoas a usar as escadas e produziram-se frases. Depois houve a ideia de se colocar um painel motivador ao cimo das escadas.

QUANDO

No final do primeiro semestre

TEMA(S) ABORDADO(S): Saúde e Energia

EVIDÊNCIAS

No cimo das escadas

Parabéns! Acabaste de investir na tua saúde.

Cada vez que escolhes as escadas:

- ✓ fortaleces o teu coração
- ✓ aumentas a tua atividade física
- ✓ gastas mais energia
- ✓ contribuis para um estilo de vida mais saudável

Repete amanhã!

Foto: [Santtaume QL](#)

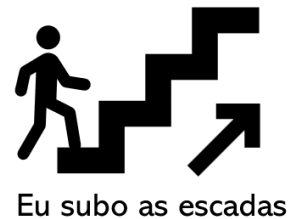
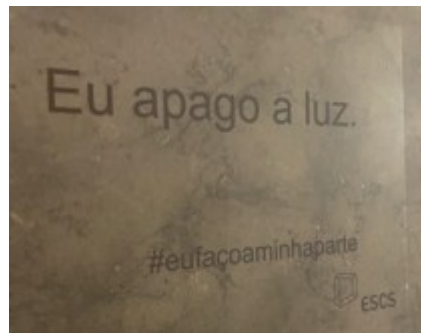
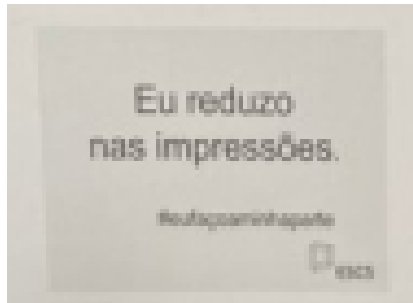
RESULTADOS

Não se observou uma mudança significativa, contudo falou-se mais sobre o assunto.

ESCOLA: ESCS – ESCOLA SUPERIOR DE COMUNICAÇÃO SOCIAL

NOME DA ATIVIDADE: #eu faço a minha parte

EVIDÊNCIAS



BREVE DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE

Verificação do estado dos autocolantes.

Comunicação do Eco Código, dado que as frases estão alinhadas com “eu faço a minha parte”.

QUANDO

Desde novembro

TEMA(S) ABORDADO(S): Comportamentos sustentáveis

EVIDÊNCIAS



RESULTADOS

Os colocados nos mupis digitais contribuíram para a divulgação destas frases motivadoras.

ESCOLA: ESCS – ESCOLA SUPERIOR DE COMUNICAÇÃO SOCIAL

NOME DA ATIVIDADE: *Usa os espaços exteriores*

EVIDÊNCIAS



BREVE DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE

O Eco Escolas concorreu ao Orçamento Participativo Verde e o projeto apresentado foi um dos que ganhou. O objetivo era implementar uma intervenção de valorização dos espaços exteriores da ESCS.

QUANDO

Outubro

TEMA(S) ABORDADO(S): AMBIENTE

EVIDÊNCIAS



RESULTADOS

Instalação de um placard informativo na Ilha da Biodiversidade, com informação sobre as espécies de flora existentes, sensibilizando a comunidade académica para a sua conservação. Bancos de exterior, com o objetivo de tornar estes espaços mais acolhedores e funcionais, incentivando a sua utilização para momentos de convívio e contacto com a natureza.

ESCOLA: ESCS – ESCOLA SUPERIOR DE COMUNICAÇÃO SOCIAL

NOME DA ATIVIDADE: A Biodiversidade da ESCS

EVIDÊNCIAS



BREVE DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE

Toda a comunidade da ESCS e amigos foram convidados a participar na exposição online.

QUANDO

maio, julho e agosto

TEMA(S) ABORDADO(S): Biodiversidade

EVIDÊNCIAS



*Cartaz da
Exposição*

RESULTADOS

Foi feita uma exposição com as fotografias recebidas. E isso incentivou-nos a preparar uma nova exposição física para o início do ano letivo que ainda está a decorrer online no padlet: <https://padlet.com/csilvestre7/exposicao-de-fotografia-eco-escs-limpa-q5k6bo5pul776js5>

ESCOLA: ESCS – ESCOLA SUPERIOR DE COMUNICAÇÃO SOCIAL

NOME DA ATIVIDADE: *Aniversário da Ilha da Biodiversidade*

EVIDÊNCIAS

2024



BREVE DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE

Momento de celebração e sensibilização ambiental, com o objetivo de assinalar a importância deste espaço para a preservação da biodiversidade no campus e reforçar o envolvimento da comunidade académica nas iniciativas de sustentabilidade.

QUANDO

25 de novembro

TEMA(S) ABORDADO(S): Biodiversidade

EVIDÊNCIAS

2025



RESULTADOS

*Pode-se observar o crescimento de um ano para o outro.
Repetir todos os anos!*

ESCOLA: ESCS – ESCOLA SUPERIOR DE COMUNICAÇÃO SOCIAL

NOME DA ATIVIDADE: Sabe bem comer bem

EVIDÊNCIAS



BREVE DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE

Demonstração e degustação.

QUANDO

22 de abril

TEMA(S) ABORDADO(S): ALIMENTAÇÃO CONSCIENTE

EVIDÊNCIAS



RESULTADOS

Aprendeu-se a cozinhar e depois houve uma almoço convívio.

ESCOLA: ESCS – ESCOLA SUPERIOR DE COMUNICAÇÃO SOCIAL

NOME DA ATIVIDADE: Oferecer plantas em eventos

EVIDÊNCIAS



BREVE DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE

*Foram distribuídas plantas de pequeno porte em vasos feitos com a reutilização de materiais.
Contou-se com o apoio de voluntários na organização e logística durante os eventos.*

QUANDO

Abril e maio

TEMA(S) ABORDADO(S): Bem Estar

EVIDÊNCIAS



RESULTADOS

*A ação promoveu a reutilização de materiais, incentivou o contacto com a natureza e reforçou o envolvimento da comunidade académica em práticas de sustentabilidade.
Surpreendeu os oradores que receberam as plantas!*

ESCOLA: ESCS – ESCOLA SUPERIOR DE COMUNICAÇÃO SOCIAL

NOME DA ATIVIDADE: Footsteps

EVIDÊNCIAS



BREVE DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE

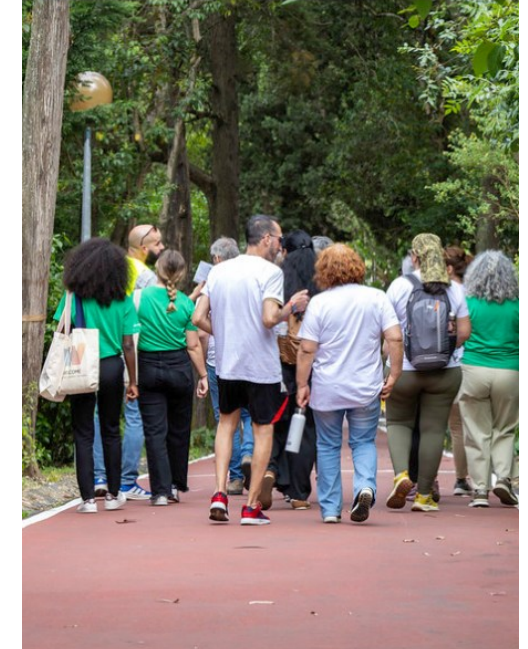
Em parceria com a Junta de Freguesia de Benfica foi feito um passeio temático pelo bairro para se conhecer as árvores mais antigas.

QUANDO

abril

TEMA(S) ABORDADO(S): Biodiversidade, Clima e Ruído

EVIDÊNCIAS



RESULTADOS

Momento de partilha agradável.

Passamos a conhecer melhor o ambiente que nos rodeia.

ESCOLA: ESCS – ESCOLA SUPERIOR DE COMUNICAÇÃO SOCIAL

NOME DA ATIVIDADE: Mapa sonoro

EVIDÊNCIAS



BREVE DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE

No âmbito de uma unidade curricular da licenciatura em Audiovisual e Multimédia, foi feita a captação e registo dos sons característicos dos diferentes espaços da Escola.

QUANDO

março

TEMA(S) ABORDADO(S): Ruído

EVIDÊNCIAS



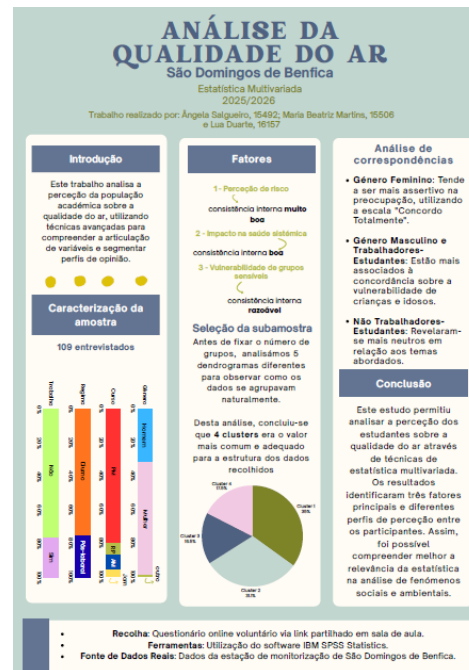
RESULTADOS

Esta iniciativa foi uma oportunidade para aplicar conhecimentos técnicos em contexto real, sensibilizando os estudantes para a importância do som como elemento integrante do património ambiental e da experiência quotidiana da comunidade académica.

ESCOLA: ESCS – ESCOLA SUPERIOR DE COMUNICAÇÃO SOCIAL

NOME DA ATIVIDADE: Temos um bom ar?

EVIDÊNCIAS



BREVE DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE

Realização de um trabalho de grupo inserido numa unidade curricular que consistia na análise dos dados do site QualAr e também complementar com pesquisa bibliográfica.

QUANDO

Todo o segundo semestre

TEMA(S) ABORDADO(S): Poluição e Ação climática

EVIDÊNCIAS



<https://www.escs.ipl.pt/editoriais/o-ar-que-eu-respiro>

RESULTADOS

Apresentação de 27 trabalhos, participação na conferência ECO IPL, participação na exposição da Junta de Freguesia de Benfica.

ESCOLA: ESCS – ESCOLA SUPERIOR DE COMUNICAÇÃO SOCIAL

NOME DA ATIVIDADE: Plantas e bem estar

EVIDÊNCIAS



BREVE DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE

*Colocação de plantas no exterior e em salas de aula ou de trabalho/reuniões.
Uso de plantas em eventos.*

QUANDO

Setembro, fevereiro e maio

TEMA(S) ABORDADO(S): Saúde e Natureza

EVIDÊNCIAS



RESULTADOS

*Espaços mais acolhedores.
Repetir todos os anos.*

ESCOLA: ESCS – ESCOLA SUPERIOR DE COMUNICAÇÃO SOCIAL

NOME DA ATIVIDADE: *Dá uma nova vida*

EVIDÊNCIAS



BREVE DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE

Recolha de roupas e brinquedos.

Atividade desenvolvida pela ESCS + Limpa que fez também uma feira da ladra, vendendo os objectos maioritariamente a 1 euro. O dinheiro arrecadado foi dado à associação Dona Ajuda.

QUANDO

Duas vezes por ano.

TEMA(S) ABORDADO(S): Circularidade e Solidariedade

EVIDÊNCIAS



<https://www.instagram.com/escs.maislimpa/>



RESULTADOS

A campanha permitiu promover a solidariedade e a economia circular, sensibilizando a comunidade académica para a importância da redução do desperdício e do apoio a pessoas em situação de maior vulnerabilidade.

ESCOLA: ESCS – ESCOLA SUPERIOR DE COMUNICAÇÃO SOCIAL

NOME DA ATIVIDADE: As palavras também brincam

EVIDÊNCIAS



BREVE DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE

Atividade dinamizada pela Cátedra UNESCO Comunicação, Literacia Mediática e Cidadania, da ESCS-IPL, no âmbito das atividades de ocupação de tempos livres organizadas pelo CLiC – Centro de Línguas e Cultura para a comunidade IPL e outros públicos.

QUANDO

3 de setembro

TEMA(S) ABORDADO(S): Cidadania, Amizade e Respeito

EVIDÊNCIAS

<https://catedraunesco.escs.ipl.pt/pt/criancas-brincam-com-as-palavras-no-atl-do-ipl/>



Cátedra UNESCO
Comunicação,
Literacia Mediática
e Cidadania



RESULTADOS

As crianças divertiram-se, no final cantaram músicas cujas letras – palavras – lhes eram familiares.

Foi um estímulo de uma comunicação caracterizada pelo respeito mútuo.

ESCOLA: ESCS – ESCOLA SUPERIOR DE COMUNICAÇÃO SOCIAL

NOME DA ATIVIDADE: Bootcamp de Economia Circular

EVIDÊNCIAS



BREVE DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE

Organizado pela ESCS, em parceria com a Associação de Estudantes da ESCS, os núcleos de estudantes, o Conselho Eco-Escolas da ESCS e a Matchpointeam

QUANDO

26 de fevereiro de 2026

TEMA(S) ABORDADO(S): Circularidade, Ambiente, Responsabilidade ...

EVIDÊNCIAS

https://www.instagram.com/reel/DVifvX4CNIA/?utm_source=ig_web_button_share_sheet

<https://www.escs.ipl.pt/editoriais/iii-bootcamp-de-economia-circular-na-escs-promove-inovacao-e-solucoes-sustentaveis>

RESULTADOS

Participação de estudantes da ESCS, da ESML e de convidados, que dinamizaram apresentações sobre temas de elevada relevância e interesse. Destacou-se ainda a qualidade e a criatividade de várias ideias de negócio apresentadas pelos estudantes.

ESCOLA: ESCS – ESCOLA SUPERIOR DE COMUNICAÇÃO SOCIAL

NOME DA ATIVIDADE: Separa e organiza

EVIDÊNCIAS



BREVE DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE

Campanhas feitas em aula para a separação de lixo, em particular para a recolha de eletrodomésticos.

QUANDO

Ao longo do ano

TEMA(S) ABORDADO(S): Resíduos e Circularidade

EVIDÊNCIAS



RESULTADOS

*Foi recolhido mais material do que o habitual.
Atividade a manter.*

ESCOLA: ESCS – ESCOLA SUPERIOR DE COMUNICAÇÃO SOCIAL

NOME DA ATIVIDADE: A Leitora

EVIDÊNCIAS



BREVE DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE

O documentário “A Leitora”, de Joana Souza, foi exibido pela primeira vez ao público no dia 6 de novembro de 2025, no auditório Carlos Paredes, em Benfica.

QUANDO

novembro

TEMA(S) ABORDADO(S): Cidadania e Educação

EVIDÊNCIAS

<https://www.escs.ipl.pt/editoriais/leitora-um-olhar-sobre-aprender-ler-e-escrever>

<https://youtu.be/Zy3ZuuzBrMU>

RESULTADOS

Assistência: 110 pessoas

ESCOLA: ESCS – ESCOLA SUPERIOR DE COMUNICAÇÃO SOCIAL

NOME DA ATIVIDADE: Filme

TEMA(S) ABORDADO(S): Clima, Ambiente e Responsabilidade social

EVIDÊNCIAS



EVIDÊNCIAS

<https://www.escs.ipl.pt/eventos/exibicao-do-filme-savana-e-montanha>
<https://www.instagram.com/p/DQBrAPQiEJz/>

<https://www.facebook.com/watch/?v=1292635092633584>

BREVE DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE

Exibição o filme “A Savana e a Montanha”, seguido de um debate com o seu realizador, Paulo Carneiro.

RESULTADOS

Reflexão e debate sobre os desafios da sustentabilidade, da justiça ambiental e da participação cívica, sensibilizando a comunidade académica para o impacto das atividades humanas no território e nas comunidades.

QUANDO

22 de outubro

ESCOLA: ESCS – ESCOLA SUPERIOR DE COMUNICAÇÃO SOCIAL

NOME DA ATIVIDADE: Semana Eco IPL

EVIDÊNCIAS



BREVE DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE

*Realização de um conjunto diversificado de atividades, com a participação de todas as UO do IPL, que promoveram a partilha de conhecimento, boas práticas em sustentabilidade e contribuiram para a boa disposição.
Realização duma conferência na ESCS.*

QUANDO

20 a 24 de abril

TEMA(S) ABORDADO(S): Todos os ODS

EVIDÊNCIAS



<https://www.tiktok.com/@escs.ipl/video/7641931555740339478>

<https://www.flickr.com/photos/politecnicodelisboa/55226228757/in/album-72177720333212182>

https://www.ipl.pt/sites/default/files/2026-04/Eco_IPL_2026_programa.pdf

<https://www.escs.ipl.pt/editoriais/escs-acolhe-conferencia-eco-ipl-e-reforca-compromisso-com-sustentabilidade>

RESULTADOS

Reforço da cultura de sustentabilidade, participação ativa, sensibilização para os desafios ambientais e sociais e a adoção de práticas mais sustentáveis no quotidiano.

ESCOLA: ESCS – ESCOLA SUPERIOR DE COMUNICAÇÃO SOCIAL



Eco-Escolas