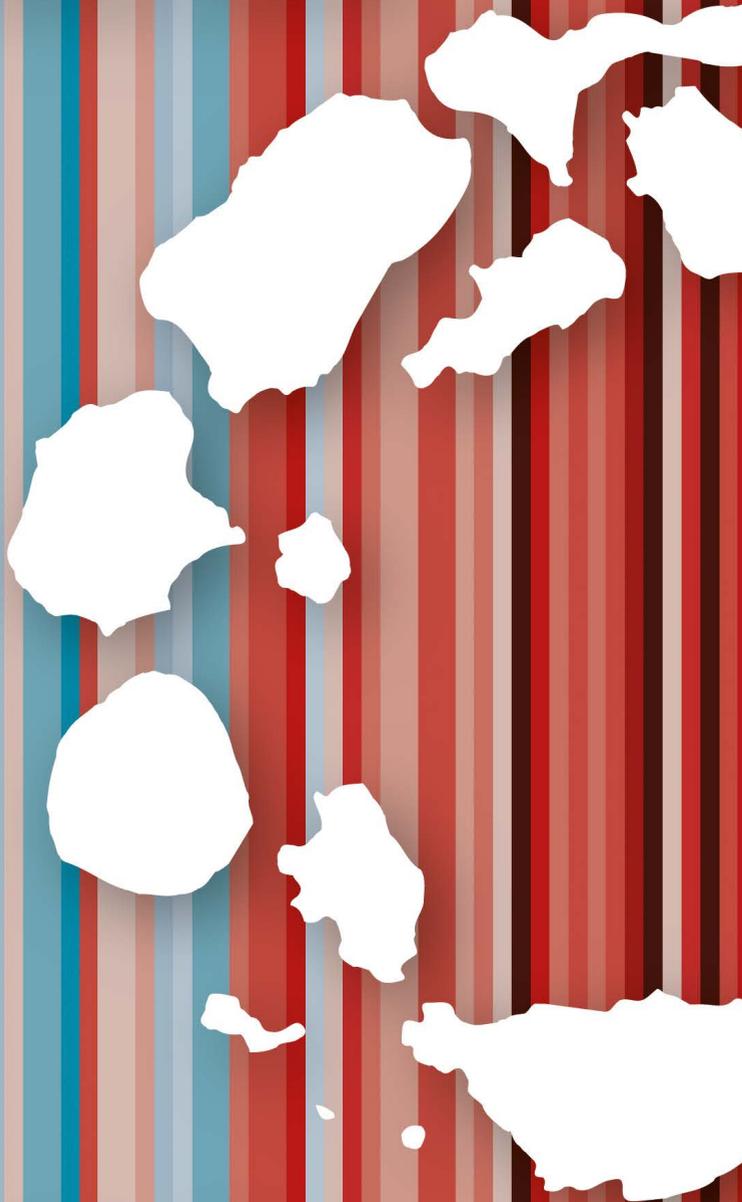


AÇÃO CLIMÁTICA
AGORA



Agenda do Professor

2025/26

AÇÃO CLIMÁTICA AGORA



www.portaldoclima.cv

Ficha Técnica

Título: Agenda do Professor e do Educador 2025/2026

Autoria: Programa Ação Climática

Data: Setembro 2025

Revisão Técnica: Inês Mourão e Nuno Ribeiro
Programa Ação Climática

Revisão e Edição: Inloop - Sustainable Marketing and Communication

Propriedade: Programa da Ação Climática ©
Direção Nacional do Ambiente
Chã d'Areia, Cidade da Praia, Cabo Verde

Ilustração: Alberto Hipólito Monteiro Fortes

Capa: INLOOP - Sustainable Marketing and Communication

**Design e
paginação:** INLOOP - Sustainable Marketing and Communication

Tiragem: 12.000

Produzido com o apoio da Cooperação Luxemburguesa

Dados Pessoais

Nome:
.....
.....

Apelido:
.....
.....

Endereço:
.....
.....

Telefone:
.....
.....

Telemóvel:
.....
.....

E-mail:
.....
.....

Endereço de Trabalho:
.....
.....

Telefone de Trabalho:
.....
.....

E-mail de trabalho:
.....
.....

Médico de Família:
.....
.....

Grupo sanguíneo:
.....
.....

Alergias:
.....
.....

Contacto de Emergência:
.....
.....

Para saber mais siga:

 www.facebook.com/acaoclimaticaagora

 www.instagram.com/acaoclimaticaagora

 www.youtube.com/acaoclimaticaagora

CALENDÁRIO 2025/2026



2025

Setembro

Dom	Seg	Ter	Qua	Quin	Sex	Sáb
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

Outubro

Dom	Seg	Ter	Qua	Quin	Sex	Sáb
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Novembro

Dom	Seg	Ter	Qua	Quin	Sex	Sáb
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

Dezembro

Dom	Seg	Ter	Qua	Quin	Sex	Sáb
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

- Avaliação intercalar / final 1º semestre
- Pausa Letiva
- 1º Semestre
- ● ● 2º Semestre
- Feriados

- **6/Jun** Términus 9º, 11º, 12º anos
- **13/Jun** Términus 5º, 6º, 7º, 8º, 10º anos
- **27/Jun** Términus Pré, 1º ciclo

2026

Janeiro

Dom	Seg	Ter	Qua	Quin	Sex	Sáb
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Fevereiro

Dom	Seg	Ter	Qua	Quin	Sex	Sáb
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

Março

Dom	Seg	Ter	Qua	Quin	Sex	Sáb
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Abril

Dom	Seg	Ter	Qua	Quin	Sex	Sáb
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

Maior

Dom	Seg	Ter	Qua	Quin	Sex	Sáb
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

Junho

Dom	Seg	Ter	Qua	Quin	Sex	Sáb
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

Julho

Dom	Seg	Ter	Qua	Quin	Sex	Sáb
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Setembro

Dom	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sab
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

Notas:

Outubro

Dom	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sab
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Notas:

Novembro

Dom	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sab
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

Notas:

Dezembro

Dom	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sab
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

Notas:

Janeiro

Dom	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sab
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Notas:

Fevereiro

Dom	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sab
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

Notas:

Março

Dom	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sab
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Notas:

Abril

Dom	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sab
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	30			

Notas:

Maio

Dom	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sab
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

Notas:

Junho

Dom	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sab
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

Notas:

Julho

Dom	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sab
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Notas:

Olá, Professor(a)!

A Agenda que agora tem nas mãos foi criada a pensar em si — em si que, todos os dias, ensina, orienta e inspira os mais novos. Esta não é apenas uma ferramenta de organização, mas uma **ferramenta de ação**: com foco no aumento da literacia climática em Cabo Verde, esta agenda pretende acompanhar o seu trabalho e dar-lhe recursos para integrar a ação climática no quotidiano da sala de aula.

Vivemos tempos de transformação. As mudanças climáticas já não são um problema distante: estão a afetar diretamente a nossa água, o nosso solo, a nossa alimentação, a nossa saúde e o dia a dia de milhares de famílias cabo-verdianas. Por isso, esta agenda propõe-se a ser mais do que um bloco de notas — é um **guia prático e inspirador** para ajudá-lo(a) a contextualizar, explicar e agir com os seus alunos.

Ao longo destas páginas, encontrará conteúdos que ajudam a compreender:

O que está a acontecer com o nosso planeta

Como a atividade humana tem alterado o equilíbrio natural da Terra, provocando fenómenos extremos como secas, chuvas irregulares, ondas de calor e subida do nível do mar.

O que são as mudanças climáticas e o aquecimento global

Como o excesso de gases com efeito de estufa (GEEs) — gerados por setores como a energia, agricultura, resíduos e transportes — está a aquecer o planeta e a mudar o nosso clima.

O que está a mudar em Cabo Verde

Desde a escassez de água à insegurança alimentar, das tempestades tropicais à desertificação dos solos, o país já sente os efeitos da crise climática. Mas também há bons exemplos de resiliência, como reflorestação, energias renováveis, novas formas de cultivar e proteger o mar.

Qual o papel da escola e dos professores

A sala de aula é o ponto de partida para transformar consciências. Através da aprendizagem, da criatividade e da ação, as crianças e os jovens podem ser agentes de mudança — dentro e fora da escola, junto das suas famílias e comunidades.

Como nos podemos adaptar e mitigar os efeitos das mudanças climáticas

Com soluções locais e criativas — desde infraestruturas verdes a hortas comunitárias, da educação ambiental à proteção da biodiversidade — podemos agir para nos adaptarmos e também para travar os piores efeitos da crise climática.

Esta Agenda nasce com o compromisso de apoiar o seu trabalho e valorizar o seu papel essencial na construção de um futuro mais justo, sustentável e consciente.

Obrigado por ser parte ativa desta mudança.

Vamos, juntos, educar para o clima.



I. O Que Está a Acontecer?

O que são as mudanças climáticas?

Desde os dinossauros a um dos nossos parentes mais antigos, o *Homo habilis*, em 4,5 mil milhões de anos, o planeta Terra já assistiu de tudo. E, se estes 4,5 milhões de anos equivalassem a 24 horas, nós humanos estaríamos por “cá” há apenas três segundos. Três segundos esses que nos permitiram evoluir enquanto espécie, aprender a comunicar com o outro, formando sociedades desenvolvidas e onde a cooperação foi sempre a chave para o sucesso.

Contudo, a evolução levou-nos a querer cada vez mais, utilizando de forma pouco sustentável os recursos naturais à nossa disposição, enquanto realizamos atividades humanas com um impacto cada vez maior no planeta e em todos os que nele habitam. Deste impacto que a atividade humana tem no clima resultam as famosas mudanças climáticas.

As mudanças climáticas são variações nos padrões das variáveis meteorológicas do planeta Terra (como a temperatura, nível médio da água do mar ou precipitação) que são impulsionadas pela atividade humana, resultando em fenómenos naturais extremos cada vez mais frequentes, como a tempestade tropical Fred em 2015.

O que causa as mudanças climáticas?

O clima da Terra mudou de forma radical em diversas ocasiões desde a sua formação, variando entre períodos quentes e períodos glaciais que duraram dezenas de milhares ou até milhões de anos. No entanto, nos últimos 150 anos e muito devido à revolução industrial e maior quantidade de gases com efeito de estufa (GEE) libertados para a atmosfera, a temperatura aumentou de forma mais rápida que nunca.

As mudanças climáticas devem-se principalmente à emissão de gases com efeito de estufa, libertados para a atmosfera devido às atividades humanas.

A queima de combustíveis fósseis, o tratamento de resíduos resultantes da atividade humana, a agricultura intensiva e a desflorestação são as principais causas destas emissões. Estes gases retêm calor na atmosfera, provocando o aumento da temperatura global e alterando os padrões climáticos.



1. LULUCF - Uso do Solo, Mudança de Uso do Solo e Florestas

Setor com emissões negativas (remoções de CO₂)

2. IPPU- Processos Industriais e Uso de Produtos

Fonte: Relatório Bial de Atualização (BUR), Cabo Verde – 2024.

Disponível em: www.portaldoclima.gov.cv

O **setor energético**, através da exploração e queima de combustíveis fósseis, é o maior responsável pelas emissões com efeito de estufa (GEE). Neste setor são consideradas todas as emissões associadas à energia que é produzida através de fontes fósseis, por exemplo a queima de carvão, petróleo e gás que são utilizados nos transportes, edifícios, indústria e até na produção de eletricidade e calor.

Em Cabo Verde, onde se aposta cada vez mais nas energias renováveis como o sol e o vento, este setor tem potencial para reduzir muito a sua pegada no futuro.

Também o setor industrial, é responsável por emissões de gases de efeito de estufa. Estas emissões não se referem à utilização de energia, mas sim aos processos que ocorrem dentro das fábricas. Por exemplo, na produção de cimento, aço ou produtos químicos, há reações químicas que libertam CO₂ e outros gases, independentemente do tipo de energia usada. São chamadas “emissões de processo” e resultam diretamente da transformação de matérias-primas.

Em Cabo Verde, este setor tem um impacto menor, mas é importante pensar em formas mais limpas de construir e produzir.

Outra das atividades humanas com um enorme impacto é a utilização e alteração do uso dos solos, a agricultura e as florestas. Quando se cortam árvores ou se queimam matos para abrir espaço para cultivo ou construção, liberta-se dióxido de carbono que estava armazenado nas plantas e no solo.

Na agricultura, o uso de fertilizantes contribui muito para o efeito de estufa uma vez que liberta óxido nitroso, um gás com grande potencial de aquecimento global.

Também a criação de gado (especialmente vacas, cabras e porcos) libertam metano, um gás também mais potente na retenção de calor que o dióxido de carbono. Este gás é produzido durante a digestão dos animais ruminantes e também nos locais onde se degrada matéria orgânica sem a presença de oxigénio.

Em Cabo Verde, onde os solos são frágeis e a vegetação escassa, proteger a terra, plantar árvores e adotar práticas agrícolas sustentáveis ajuda a reduzir estas emissões e a adaptar o país às mudanças climáticas.

Também o tratamento dos resíduos pode ser responsável pela emissão de gases com efeito de estufa. Por exemplo, quando restos de comida vão para o lixo comum e apodrecem num aterro, libertam metano, um gás que contribui muito para o aquecimento global.

O mesmo acontece quando queimamos lixo a céu aberto, como plásticos, que libertam dióxido de carbono e outras substâncias tóxicas.

Em Cabo Verde, onde nem todas as zonas têm recolha ou tratamento adequado de resíduos, é ainda mais importante reduzir e reutilizar para evitar estas emissões.



SABIAS QUE...

Sabias que iniciativas governamentais em Cabo Verde têm contribuído para aumentar a área de floresta do país em 1,9% entre 1990 e 2022? Entre 2018 e 2022, com o apoio da União Europeia e da FAO, foram plantadas mais de 250 000 árvores nas ilhas de Santiago, Fogo e Boa Vista. Apesar da escassez de água, um dos maiores desafios do arquipélago, cerca de 60% destas árvores estão a crescer com sucesso — mostrando que é possível construir um futuro mais verde mesmo em condições difíceis!



O que provocam as nossas ações?

Como percebemos, todas as nossas ações têm um impacto no ambiente, naqueles que nos rodeiam e em última instância, em nós. Em particular, a ação humana tem influenciado algumas dinâmicas e ciclos do nosso planeta, contribuindo ativamente para um aumento dos gases com efeito de estufa na atmosfera, o que provoca um aumento da temperatura da superfície da terra.

A este aumento dá-se o nome de aquecimento global que é a causa das mudanças climáticas.

E o que é o efeito de estufa?

O **efeito de estufa** é um processo natural essencial para a manutenção da vida na Terra, pois permite que a energia do Sol aqueça o planeta. A radiação solar chega à Terra, sendo parcialmente absorvida pelo solo, oceanos e atmosfera, enquanto o restante é refletido de volta para o espaço.

Alguns gases presentes na atmosfera, conhecidos como gases de efeito estufa, retêm parte desse calor, mantendo a temperatura do planeta em níveis adequados para sustentar a vida.

Sem esse fenômeno, a Terra seria um lugar muito mais frio e inabitável.

No entanto, as nossas ações têm provocado uma concentração excessiva destes gases na atmosfera desequilibrando o **efeito de estufa**. Com uma concentração maior desses gases, a quantidade de calor retido pela atmosfera terrestre aumenta, já que esses gases retêm o calor. Essa acumulação de calor provoca o **aquecimento global**, afetando o clima de forma geral e alterando o equilíbrio natural do planeta.

As consequências do aquecimento global são amplamente visíveis nas mudanças nos padrões climáticos. O aumento das temperaturas médias da atmosfera e dos oceanos altera a dinâmica dos ventos e das correntes marinhas, a distribuição das chuvas e até a trajetória dos furacões e das tempestades tropicais. Isso resulta numa maior frequência e intensidade de eventos climáticos extremos, como secas prolongadas, ondas de calor e inundações.

II. E o Planeta, Como Reage?

O que são as mudanças climáticas?

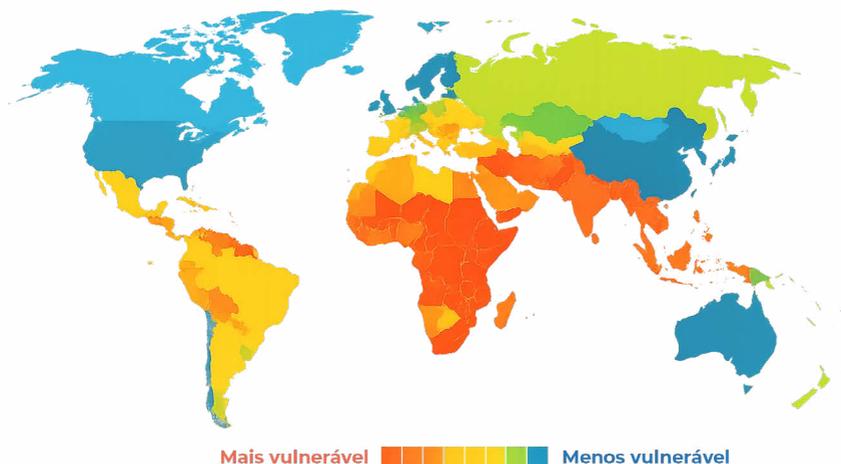
O planeta está a dar sinais de que precisa da nossa ajuda! Não estamos a falar de um problema do futuro – as mudanças já estão a acontecer.

Sentimos isto nas chuvas que caem quando menos esperamos, nas secas prolongadas, no calor que parece queimar mais do que antes e até no mar, que está a invadir aos poucos algumas praias.

Neste capítulo vamos descobrir o que está a acontecer à nossa Terra, com atenção especial a Cabo Verde.

Mapa Global da Vulnerabilidade Climática

Cabo Verde entre os países mais expostos aos riscos das alterações climáticas



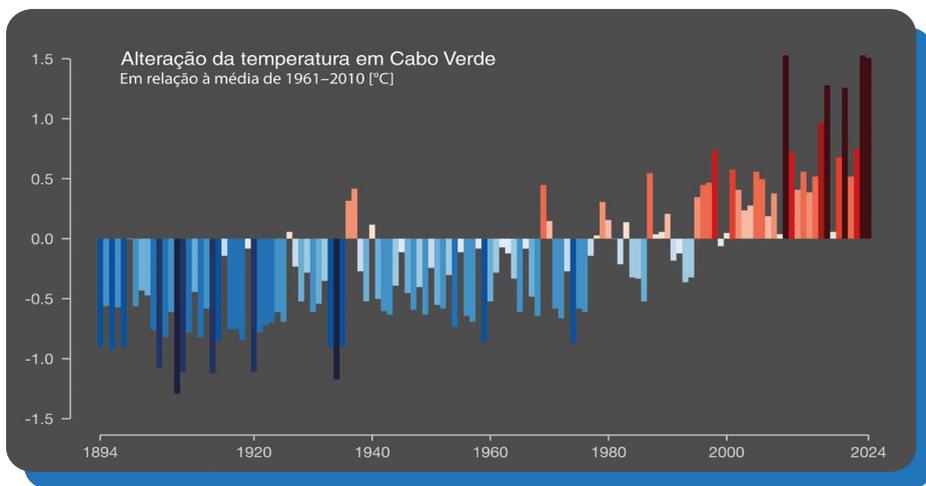
Fonte: Universidade de Notre Dame – ND-GAIN Index (Índice de Vulnerabilidade Climática), 2022

O Aumento da temperatura média

Como vimos no capítulo anterior, a acumulação de gases com efeito de estufa na atmosfera funciona como um cobertor muito espesso que não deixa o calor escapar.

Este desequilíbrio tem um efeito claro: a Terra está a aquecer cada vez mais, como se estivesse com febre.

Nos últimos 150 anos a temperatura média global subiu cerca de 1,2 °C. À primeira vista pode parecer pouco, mas é como se em nossa casa aumentássemos constantemente a temperatura do forno — mais cedo ou mais tarde, tudo começará a queimar.



Fonte: Show Your Stripes – Ed Hawkins (University of Reading), com dados do Berkeley Earth.
Disponível em: <https://showyourstripes.info/c/africa/caboverde/all>.

O que acontece quando a temperatura aumenta?

O aumento da temperatura está a provocar várias mudanças no nosso planeta. Algumas destas mudanças já são bem visíveis, outras estão a acontecer de forma mais lenta, mas já nos afetam.

Estes são os impactos diretamente relacionados com o aumento da temperatura:

- **Ondas de calor:** períodos em que o calor fica muito intenso durante vários dias ou até semanas.
- **Secas:** períodos longos sem chuva tornaram-se mais frequentes e intensos e

- **Incêndios florestais:** onde existe vegetação mais densa, o calor e a seca deixam as plantas mais secas e inflamáveis. Se ocorrer um incêndio, propaga-se mais depressa e com mais intensidade, destruindo árvores, habitats e solos.

Agora que já sabemos que o planeta está a aquecer, vamos descobrir o que mais está a mudar no clima e na natureza por causa desta febre da Terra.



Atividade

Experiência do Mini Efeito de Estufa

Material: dois frascos transparentes iguais, um com tampa e outro sem.

Deixar ao sol durante 30 minutos e medir a temperatura. O frasco com tampa aquece mais, tal como a Terra quando os gases de efeito de estufa aumentam e prendem o calor.

Alterações nos padrões de chuva e correntes

O aquecimento global não altera só a temperatura da água, mexe também com o ciclo da água, com o vento e até os oceanos.

Quando a atmosfera está mais quente, funciona como uma esponja gigante, consegue guardar mais vapor de água, o que faz com que a chuva mude de comportamento, tornado cada vez mais imprevisível e extremo, ora chove pouco e temos uma seca, ora chove muito.

Estas são as consequências:

- **Chuvas fortes e rápidas:** Com mais vapor de água, quando chove, pode ser de forma mais repentina e intensa. Em vez de cair devagar ao longo de vários dias, a chuva chega de uma só vez, causando inundações nas cidades e no campo
- **Deslizamentos de terra:** Quando a chuva é muito forte, arrasta terra, pedras, plantas e até lixo. Pode destruir campos agrícolas, estradas, casas e colocar pessoas em perigo

- **Tempestades e ventos fortes:** Algumas tempestades chegam com ventos tão fortes que destelham casas, derrubam árvores e danificam estradas e sistemas de energia e
- **Ciclones e depressões tropicais:** Cabo Verde raramente é atingido por furacões, mas já sofreu com tempestades tropicais intensas, como o furacão Fred, em 2015, que causou muitos estragos. O oceano mais quente alimenta estas tempestades, tornando-as mais fortes e perigosas.

E o que acontece ao vento e ao mar?

O calor também afeta as correntes de vento e as marinhas. Podemos imaginá-las como “estradas invisíveis” que transportam calor, vento e humidade pelo mundo. Estas correntes ajudam a organizar o clima, controlando onde chove e onde faz sol, onde faz calor e onde está mais fresco.

Só que com o gelo dos polos a derreter e os oceanos a aquecerem, estas correntes estão a mudar: algumas estão a abrandar e outras desviam-se dos seus caminhos habituais.



SABIAS QUE...

Em Cabo Verde, que fica numa zona muito influenciada pela Corrente das Canárias e pelos ventos alísios, estas mudanças já se fazem sentir:

- A pesca torna-se mais difícil, pois alguns peixes mudam de sítio e já não aparecem nos locais habituais.
- As chuvas tornaram-se mais irregulares e difíceis de prever.
- Secas longas alternam com chuvas muito intensas, causando mais problemas nas plantações e nas cidades

Subida do Nível do Mar e Erosão Costeira

O oceano está a crescer/subir, pouco a pouco, mas de forma contínua.

Isto acontece porque o calor extra na Terra faz duas coisas importantes:

- Faz com que o gelo dos polos e das montanhas derreta, levando mais água para os oceanos.
- Faz com que a própria água do mar aumente de volume, pois quando a água aquece, ocupa mais espaço (chamamos a isto expansão térmica).

Desde 1900, o nível médio do mar subiu cerca de 20 centímetros. Pode parecer pouco, mas já está a causar problemas em muitas zonas costeiras.

Onde há praias, falésias ou aldeias junto ao mar, este avanço significa:

- Praias a desaparecer aos poucos
- Falésias a desabar
- Campos e casas que antes estavam seguros agora correm o risco de serem invadidos pelo mar e
- Água salgada a entrar nos terrenos e poços - salinização, dificultando o acesso a água doce para beber ou regar.

Em Cabo Verde, este problema sente-se cada vez mais. Muitas comunidades vivem perto do mar e já notam os efeitos, como o recuo da linha da costa e danos em infraestruturas, como estradas, casas ou muros.

Algumas zonas já muito conhecidas, como Ponta d'Água, São Pedro (São Vicente) ou Santa Maria (Sal), estão entre as mais afetadas.



SABIAS QUE...

Sabias que o nível do mar à volta de Cabo Verde está a subir, em média, 3,2 milímetros por ano? Esta subida lenta, mas constante, pode tornar a água dos poços mais salgada — o que afeta as plantações e até a água que muitas pessoas usam para beber. É um dos muitos sinais de que as alterações climáticas já estão a mudar o nosso dia a dia.

Desertificação e Perda de Fertilidade dos Solos

Também a terra está a ficar “doente”, isso acontece quando perde a sua capacidade de dar vida às plantas, às árvores e às colheitas.

A desertificação acontece quando o solo perde água e nutrientes, ficando tão seco e pobre que já não consegue alimentar as plantas, tornando-se parecido com um deserto.

O que causa a desertificação?

- A falta de chuvas e o aumento do calor deixam o solo muito seco
- Se cortarmos muitas árvores ou usarmos a terra sem cuidar dela, o solo perde fertilidade e
- Sem vegetação, o vento e a chuva forte arrastam a camada nutritiva para as plantas e os seres vivos que aí habitam, ficando só as pedras e o pó.

A desertificação cria um ciclo difícil de parar: sem plantas, a terra seca mais; e quanto mais seca, menos plantas conseguem nascer, piorando ainda mais o problema.



SABIAS QUE...

Entre 2017 e 2019, Cabo Verde enfrentou três anos seguidos de seca severa, com chuvas muito fracas e irregulares. Em 2019, por exemplo, caíram apenas cerca de 135 mm de chuva, e de forma tão desordenada que quase não ajudou as plantações nem encheu os poços e reservatórios. Esta seca prolongada causou:

- Produção quase nula de milho, feijão e outros produtos agrícolas;
- Pastagens secas, sem alimento suficiente para os animais;
- Pouca ou nenhuma água a infiltrar-se no solo para reabastecer os lençóis freáticos

III. E as Pessoas e Comunidades, o Que Sentem?

As mudanças climáticas não são apenas fenómenos físicos distantes – elas afetam diretamente a vida das pessoas.

Em Cabo Verde e no mundo, comunidades já enfrentam desafios impostos por um clima em mudança.

Neste capítulo, vamos conhecer os impactos sociais e humanos das mudanças climáticas: como interferem na água que bebemos, na comida que produzimos e comemos, na nossa saúde e na segurança das nossas casas e cidades.

Também, vamos perceber como estas mudanças no clima afetam as pessoas: o que sentem, que dificuldades vivem e como estas alterações impactam a sua vida.

Escassez de água

A água é essencial para a vida, mas em Cabo Verde ela tem-se tornado cada vez mais rara por causa das mudanças climáticas.

Como nas ilhas não existem rios perenes, dependemos da chuva e da água guardada em reservatórios, poços ou cisternas.

Quando chove pouco ou de forma irregular, as cisternas esvaziam, os poços secam e algumas nascentes deixam de aparecer. Isso faz com que muitas pessoas, principalmente nas zonas rurais, tenham de:

- Caminhar longas distâncias para procurar água
- Esperar horas em filas nos fontanários para conseguir encher alguns bidões e
- Usar água de qualidade duvidosa quando não existe outra opção.

E quando a água falta, os problemas aparecem logo:

- É difícil lavar as mãos, tomar banho ou limpar os alimentos
- As pessoas ficam mais expostas a doenças, como diarreias ou infeções e
- A água que sobra pode ter sal ou contaminadas.



SABIAS QUE...

Sabias que já existem 13 centrais de dessalinização em Cabo Verde que transformam a água do mar ou do ar em água potável? Esta tecnologia ajuda a combater a seca e a escassez de água, um dos maiores desafios do país. Apesar de ser um processo caro e com grande consumo de energia, é essencial para garantir o acesso à água em muitas comunidades.

Menos colheitas, menos comida

Em Cabo Verde, muitas famílias vivem da agricultura, plantando milho, feijão, batata-doce e outros alimentos em pequenas hortas. Como quase tudo depende da chuva, basta ela falhar — ou cair fora de tempo — para a terra secar e as plantas não crescerem bem.

Às vezes até chove demais de uma só vez, o que pode arrastar a terra boa e estragar os campos.

Quando isso acontece:

- Há menos comida disponível para as famílias
- Fica mais difícil para os agricultores vender produtos e ganhar algum dinheiro e
- Os alimentos podem ficar mais caros no mercado e nos restaurantes, visto que existe menos quantidade

Chamamos a isto insegurança alimentar: quando nem sempre há comida suficiente ou variada para todos. Isso pode afetar a saúde, sobretudo das crianças, que precisam de muitos nutrientes para crescer fortes e com energia.

Saúde em risco num clima em mudança

Quando o clima muda, também a nossa saúde muda.

O calor, a falta de água, as chuvas fortes e a poeira podem causar doenças ou piorar problemas que já existem. E nem todos sentem isto da mesma forma — as crianças, os idosos, as grávidas, os doentes crónicos e as pessoas com menos recursos são as mais afetadas.

Calor extremo

Os dias estão cada vez mais quentes. O calor pode causar:

- Desidratação (quando o corpo perde muita água)
- Insolação (quando o corpo aquece demais) e
- Agravamento de doenças cardíacas ou respiratórias.

Nas cidades, o calor ainda se sente mais por causa do cimento e do asfalto que acumulam o calor durante o dia e o libertam durante a noite – o que se chama efeito ilha de calor e pode já ser sentido na Cidade da Praia, em São Filipe, em Porto Novo e noutras localidades no país .

Mais mosquitos, mais doenças

Com mais calor e humidade, o número de mosquitos aumentam , o que coloca um risco agravado à saúde humana porque estes insetos.

Transmitem doenças como:

- Dengue
- Malária e
- Zika.

Estas doenças podem aparecer mais vezes e em locais onde antes não existiam.

Doenças da água

Quando chove muito e de repente:

- Poços e ribeiras podem ficar sujos com lixo e esgotos e
- As pessoas podem ficar doentes com diarreias, cólera ou outras infeções.

Em períodos de seca, quando a água é escassa, recorrer a fontes de água inseguras ou não lavar bem os alimentos pode aumentar o risco de doenças:

- Poeira e respiração

A poeira do solo seco e os ventos fortes podem causar:

- Tosse e irritação nos olhos e garganta e
- Piorar asma e outras doenças respiratórias.

Menos comida, mais fraqueza

Quando não há chuva, as plantações falham e falta comida. Isso pode causar:

- Cansaço e fraqueza
- Falta de vitaminas
- Problemas no crescimento das crianças e
- Anemia e outras doenças.

E a saúde mental?

Quando há desastres — como inundações, seca, ou perda de casa ou alimentos — as pessoas podem ficar:

- Tristes ou ansiosas
- Com medo do futuro e
- Com vontade de sair para outras cidades ou países.

Estas mudanças criam incerteza e muito stress.

E como chegar ao hospital?

Em Cabo Verde, há lugares longe dos centros de saúde. Com o clima a mudar, fica ainda mais difícil:

- **Falta de água:** hospitais e clínicas precisam de água para tratar os doentes. Sem ela, tudo fica mais complicado.
- **Caminhos cortados:** com chuvas fortes ou deslizamentos de terra, as estradas podem ficar destruídas e as pessoas, alimentos e ambulâncias não conseguem passar.

Comunidades costeiras: viver à beira-mar está a mudar

Em Cabo Verde, muitas pessoas vivem perto do mar. Usam-no para pescar, passear, trabalhar e até para chegar a casa. Mas o mar está a subir, e as tempestades estão mais fortes e frequentes.

O que está a acontecer?

- A **erosão das praias** agrava-se com as ondas e marés, mas a apanha de areia por parte da população tem um impacto ainda maior. Enquanto o mar leva e devolve a areia naturalmente, a extração humana quebra esse equilíbrio, acelera a erosão e põe em risco casas, estradas e ecossistemas costeiros. É um tema sensível que exige soluções sustentáveis.
- Em alguns sítios, **o mar já ocupou terras** onde antes havia casas ou plantações e
- Algumas famílias podem ter de **mudar de casa** e viver noutra zona mais segura — chamam-se **refugiados ou deslocados climáticos**.

Isto acontece em muitos países, e os cientistas dizem que milhões de pessoas no mundo podem ter de sair de casa por causa dos efeitos das mudanças climáticas.

É nas comunidades junto ao mar que estes efeitos do clima se sentem primeiro e que grande parte da população e da atividade económica vive e acontece em Cabo Verde.

Infraestruturas em risco: o clima também mexe com o que está construído

As mudanças climáticas não afetam só as pessoas e a natureza — também danificam as estradas, casas, escolas, centros de saúde e redes de energia que usamos todos os dias. Quando o tempo fica mais extremo, as infraestruturas ficam em risco.

Cheias e inundações

Quando chove muito de uma só vez:

- Estradas e pontes podem ser levadas pela água ou ficar cortadas
- Casas junto a ribeiras ou em encostas podem ser invadidas pela água e pela lama ou sofrer deslizamentos
- Escolas e centros de saúde podem parar por estarem alagados e
- Postes de eletricidade e cabos podem cair, deixando zonas sem luz nem rede e criando o risco de choques elétricos.

Ventos fortes e tempestades

Quando o vento sopra com força:

- Telhados podem voar e deixar casas e escolas desprotegidas
- Postes e fios de eletricidade ou telefone podem cair e
- Muros e construções frágeis podem desabar.

Calor extremo

Mesmo sem estragos visíveis imediatos, o calor também afeta as infraestruturas:

- O asfalto das estradas pode rachar ou deformar
- As paredes e estruturas das casas podem ganhar fissuras ou apodrecer com o calor e o frio e
- Salas de aula e centros de saúde tornam-se demasiado quentes, dificultando o seu uso diário.
-

Erosão costeira e subida do mar

Nas zonas junto ao mar:

- As ondas e marés vão retirando a areia e a terra, deixando casas e estradas em risco de ruir e
- Portos, cais e equipamentos de pesca são danificados mais vezes, afetando quem depende do mar.



SABIAS QUE...

Sabias que em Cabo Verde, as chuvas fortes já deixaram zonas de montanha completamente isoladas durante vários dias? E que o Porto da Furna, na ilha Brava, por vezes tem de fechar devido às ondas fortes e tempestades? Quando isso acontece, a ilha pode ficar sem abastecimento, mostrando como as alterações climáticas afetam o acesso a bens essenciais e a mobilidade das pessoas. x

IV. Como nos podemos adaptar às mudanças do clima?

O que é a adaptação às mudanças climáticas?

Adaptação significa **ajustar a nossa forma de viver** para responder melhor aos impactos das mudanças climáticas. referindo-se ao **processo contínuo** de ajuste face aos efeitos atuais ou futuros, com o objetivo de **reduzir vulnerabilidades**.



Exemplo simples

Se sabemos que vai haver mais ondas de calor, precisamos de garantir sombra e água para nos protegemos.

Porque precisamos de nos adaptar?

O clima está a mudar rapidamente como vimos nos capítulos anteriores. Há mais secas, cheias, tempestades e calor extremo. Quem vive em zonas com menos recursos sente ainda mais os efeitos.

Por isso, adaptar-se **não é só uma escolha — é uma necessidade**, sobretudo para as pessoas que já enfrentam estes desafios impostos pelas mudanças climáticas.

Mais à frente vamos explorar as diferentes formas de adaptação.

Quem sente mais as mudanças do clima?

Nem todas as pessoas sentem as alterações do clima da mesma forma. Há quem consiga proteger-se melhor e há quem tenha mais dificuldades. Porquê?

Isso depende de três coisas:

- **Exposição** – É quando se vive num lugar onde acontecem muitos fenómenos perigosos como inundações, secas ou tempestades (fig. 1)
- **Sensibilidade** – Se a pessoa ou a família tem poucas condições, como casa fraca, pouca água ou alimentos (fig. 2) e
- **Capacidade de adaptação** – É a capacidade de reagir e de se proteger. Ter informação, apoio da comunidade ou soluções (fig. 3).

Quando os 3 fatores estão presentes então dizemos que esta pessoa esta numa situação mais vulnerável.



Fig. 1 - Exposição



Fig. 2- Sensibilidade



Fig. 3 - Capacidade de Adaptação

Como é que nos podemos adaptar na prática?

Adaptar-se significa mudar a forma como vivemos, plantamos, construímos e nos organizamos, para conseguirmos enfrentar melhor os impactos das mudanças climáticas. Estamos a atuar nas consequências das mudanças climáticas.

Como vimos antes, existem várias formas de adaptação, e agora entendendo melhor o contexto de vulnerabilidade, podemos aprofundar estratégias para mudar a forma como lidamos com as mudanças climáticas.



SABIAS QUE...

Sabias que o Pavilhão Vavá Duarte, na Praia, vai ser mais do que um espaço desportivo? Em breve, será também um abrigo climático contra o calor extremo, com sistemas sustentáveis e um centro onde alunos e famílias podem aprender sobre o clima e como se proteger. Um verdadeiro exemplo de resiliência urbana!



Tipos de adaptação

Podemos adaptar-nos de várias formas. Normalmente, estas soluções acontecem ao mesmo tempo:

Adaptação Social

São mudanças nas nossas atitudes e comportamentos ou na forma como usamos a terra e a água.

Inclui campanhas educativas, diversificação de meios de subsistência, mapeamento de riscos e comunicação sobre mudanças climáticas.

Exemplos:

- Plantar em épocas diferentes para aproveitar melhor a chuva
- Usar técnicas agrícolas mais resistentes à seca e
- Partilhar informação sobre os riscos do clima.

Adaptação Institucional

São decisões feitas pelos governos, autoridades locais ou instituições que ajudam as pessoas a proteger-se.

Inclui alterações em políticas públicas, integração da adaptação em planos locais e nacionais, incentivos fiscais, e leis sobre ordenamento do território.

Exemplos:

- Criar leis para evitar construção em zonas de cheias
- Fazer planos locais para enfrentar desastres e
- Dar apoio ou incentivos para práticas sustentáveis.

Adaptação Física

São mudanças na forma como construímos as nossas infraestruturas e como usamos as tecnologias.

Abrange alterações infraestruturais e uso de tecnologias de forma a inovar e criar estruturas resilientes.

Exemplos:

- Casas e estradas mais resistentes ao calor e às chuvas
- Jardins flutuantes ou hortas em locais secos e
- Armazenamento de alimentos e água para tempos difíceis.

A adaptação também tem desafios

Adaptar-se às mudanças do clima é essencial, mas nem sempre é simples. Algumas soluções podem ser caras ou difíceis de pôr em prática, e às vezes o que ajuda num lugar pode causar problemas noutra.

Quando isso acontece, dizemos que existe maladaptação — é quando uma solução acaba por criar novos riscos em vez de os resolver. Por exemplo, construir um muro para segurar o mar pode proteger uma zona, mas causar inundações noutra. Ou usar ar condicionado para refrescar as casas das ondas de calor pode aumentar a emissão de gases com efeito de estufa.

Também há situações em que já não conseguimos adaptar-nos. Por exemplo, quando o calor é tão forte que põe em risco a saúde, ou quando a seca dura tanto tempo que já não há água suficiente para beber ou cultivar.

Nestes casos, já se ultrapassaram os limites da adaptação. Por isso, é muito importante agir cedo, ouvir as pessoas que vivem nestes locais e escolher soluções que sejam seguras, eficazes e justas — para que ninguém fique para trás



SABIAS QUE...

Sabias que os pescadores dos Mosteiros vão ter uma ajuda especial para continuarem a pescar mesmo com as mudanças no mar? Estão a ser instalados dispositivos que atraem os peixes para perto da costa e a serem construídas estruturas para proteger os barcos. E ainda haverá um espaço para aprender mais sobre como cuidar dos oceanos!

Agir local gera um impacto global

Quem vive todos os dias com os efeitos das mudanças climáticas — como os agricultores, pescadores ou famílias nas zonas costeiras — sabe bem o que está a mudar. E muitas vezes já tem ideias para se adaptar.

A isto chamamos Adaptação Comunitária. É quando as comunidades lideram o processo de adaptação, com apoio de organizações ou do governo.



Exemplos

- Um grupo de mulheres organizadas em associações desenvolvem iniciativas inovadoras para enfrentar a escassez de água, como a instalação de cisternas, tanques de armazenamento e técnicas de aproveitamento da água da chuva para irrigação das hortas. Estas medidas contribuem para a segurança alimentar e a resiliência das comunidades rurais, sendo exemplos de adaptação comunitária às alterações climáticas
- Uma comunidade protege uma nascente de água plantando árvores à volta
- Sessões de trabalho são organizadas sobre Mitigação Climática no Espaço Público: A Universidade de Cabo Verde (Uni-CV), em parceria com a Câmara Municipal da Praia e a empresa Electra, realizou um workshop focado na identificação de áreas críticas sob stress térmico e no planeamento urbano adaptado às alterações climáticas. Durante o evento, discutiu-se a implementação de infraestruturas verdes, como o plantio de árvores e a criação de espaços sombreados, para mitigar os efeitos das ondas de calor e
- Famílias ajustam a altura da plantação para acompanhar a nova época das chuvas.

V. Como podemos mitigar os efeitos das mudanças climáticas?

As mudanças climáticas são uma realidade que veio para ficar. Mais do que nos adaptarmos às consequências que estão a trazer na nossa vida, é igualmente importante adotarmos estratégias que permitam diminuir os seus efeitos. A estas estratégias damos o nome de formas de mitigação.

As estratégias de mitigação consistem em medidas que permitam reduzir ou evitar a emissão de gases com efeito de estufa (GEE), que são os principais responsáveis pelo aquecimento global. Esta estratégia pode também incluir o aumento da capacidade de absorção de carbono, por exemplo através das florestas ou oceanos (os chamados “sumidouros de carbono”).



SABIAS QUE...

Sabias que as pradarias marinhas — essas áreas rasas do mar cobertas por plantas — conseguem capturar cerca de 830 kg de carbono por hectare por ano? Isso é quase 30 vezes mais do que as florestas em terra! Estas “florestas subaquáticas” ajudam a travar as alterações climáticas, ao absorverem grandes quantidades de dióxido de carbono da atmosfera.

As estratégias de mitigação referem-se a atuar nas causas das mudanças climáticas e têm como objetivo limitar o aquecimento do planeta e, assim, diminuir a necessidade de estratégias de adaptação.

Quando falamos de adaptação é porque já não há forma de mitigar os efeitos das mudanças climáticas porque já de acordo com o Painel Intergovernamental para as Mudanças Climáticas (IPCC), existem duas grandes formas de mitigação:

1. Reduzir as emissões de GEE, diminuindo a nossa dependência de combustíveis fósseis e
2. Absorver os GEE já presentes na atmosfera.

As boas notícias são que o potencial para capturarmos carbono e reduzirmos as nossas emissões é imenso, presente em vários setores de atividade, desde à **agricultura**, com práticas agrícolas mais responsáveis que não desgastem tanto o solo ou que utilizem menos fertilizantes, ao **transporte**, com meios de transporte que não dependam de combustíveis fósseis, como veículos elétricos ou movidos a hidrogénio.

Ao nível dos **resíduos**, também é possível inovar. Ao recusarmos e reutilizarmos cada vez mais, promovendo uma economia circular, utilizamos menos recursos naturais para fabricar materiais de origem, o que resulta em menos gases com efeito de estufa emitidos para a atmosfera.

No **setor energético**, um dos com maior impacto no que diz respeito a emissões emitidas, o potencial é imenso. Energias renováveis como a energia eólica, hídrica, solar ou geotérmica, são algumas das opções que permitem reduzir a nossa dependência de combustíveis fósseis. É necessário investir na reabilitação e modernização de infraestruturas, tornando-as mais eficientes e “amigas do ambiente”.

Além destas opções para reduzir as emissões de GEE que existem, existem também outras formas de mitigar os efeitos das mudanças climáticas, absorvendo os GEE já presentes na atmosfera. Aqui temos dois grandes aliados, a floresta e o oceano.



SABIAS QUE...

Sabias que na Ribeira Brava vão circular minibus elétricos para ajudar os alunos a chegar à escola sem poluir o ambiente? E que estão a ser criadas equipas e equipamentos para evitar incêndios no Parque Natural de Monte Gordo? Tudo isto ajuda a proteger as pessoas, a natureza e o futuro!



As florestas absorvem grandes quantidades de dióxido de carbono da atmosfera durante a fotossíntese, ajudando a reduzir os níveis de gases com efeito de estufa presentes na atmosfera enquanto ajudam a regular o clima local.

Os oceanos, por sua vez, absorvem cerca de um terço do carbono emitido pelas atividades humanas e desempenham um papel crucial no equilíbrio térmico da Terra, armazenando calor e influenciando os padrões climáticos globais.

A preservação destes ecossistemas e de toda a biodiversidade a si associada é vital para garantir que continuem a desempenhar essas funções essenciais.



SABIAS QUE...

Sabias que o Plano de ação climática na Brava, ao proteger as florestas nativas e a biodiversidade nela existente, é fulcral para a mitigação dos efeitos das mudanças climáticas? Este plano salvaguarda a flora e fauna únicas desta floresta, atenuando a erosão dos solos, enquanto melhora os seus níveis de humidade e contribui para um aumento da produtividade agrícola.

Proteger a biodiversidade é fundamental para assegurar o bom funcionamento e equilíbrio de todos os ecossistemas que, por sua vez, ajudam a mitigar os efeitos das mudanças climáticas.

A biodiversidade, que inclui fauna e flora, é a base dos serviços dos ecossistemas, como a polinização, o controlo de pragas e a purificação do ar e da água, que são essenciais para o bem-estar humano e a estabilidade do planeta.

Quando as espécies desaparecem, os ecossistemas tornam-se mais vulneráveis e menos resilientes às mudanças climáticas.

Por isso, conservar a biodiversidade é não só uma questão ética, mas também uma estratégia prática para proteger os recursos naturais que ajudam a regular o clima e a manter o equilíbrio ambiental.



SABIAS QUE...

Sabias que o Plano de ação climática na Brava, ao proteger as florestas nativas e a biodiversidade nela existente, é fulcral para a mitigação dos efeitos das mudanças climáticas? Este plano salvaguarda a flora e fauna únicas desta floresta, atenuando a erosão dos solos, enquanto melhora os seus níveis de humidade e contribui para um aumento da produtividade agrícola. x

Proteger a biodiversidade é fundamental para assegurar o bom funcionamento e equilíbrio de todos os ecossistemas que, por sua vez, ajudam a mitigar os efeitos das mudanças climáticas.

A biodiversidade, que inclui fauna e flora, é a base dos serviços dos ecossistemas, como a polinização, o controlo de pragas e a purificação do ar e da água, que são essenciais para o bem-estar humano e a estabilidade do planeta.

Quando as espécies desaparecem, os ecossistemas tornam-se mais vulneráveis e menos resilientes às mudanças climáticas.

Por isso, conservar a biodiversidade é não só uma questão ética, mas também uma estratégia prática para proteger os recursos naturais que ajudam a regular o clima e a manter o equilíbrio ambiental.



SABIAS QUE...

Sabias que a cidade de Sal-Rei vai transformar antigas salinas degradadas num parque ecológico cheio de árvores, zonas de sombra e ciclovias? Este espaço também vai ajudar a refrescar a cidade nos dias mais quentes e proteger a biodiversidade local. Para além disso, haverá um centro que explica o que são as alterações climáticas e como todos podemos agir! x



Mas afinal, o que é a ação climática?

A ação climática engloba os nossos esforços para enfrentar as mudanças climáticas, tanto atuando nas causas como prevenindo as suas consequências.

1. Mitigação – Reduzir as causas

A mitigação procura diminuir as emissões de GEE (gases com efeito de estufa) e travar o aquecimento global.

Exemplos em Cabo Verde:

- Utilização de fontes de energia renováveis (solar e eólica)
- Mobilidade suave e elétrica
- Eficiência energética em edifícios
- Reflorestação e recuperação de solos
- Agricultura inteligente e economia circular

2. Adaptação – Preparação para os efeitos

A adaptação visa minimizar os impactos presentes e futuros das mudanças climáticas, tornando as comunidades mais resilientes.

Exemplos em Cabo Verde:

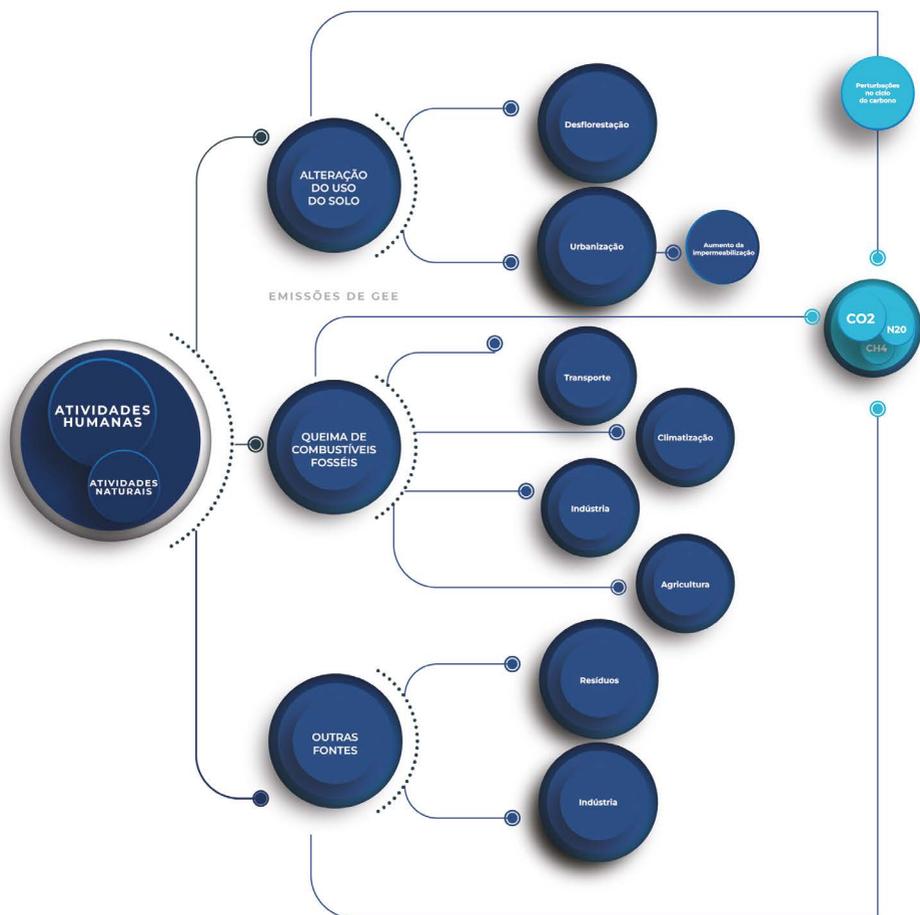
- Captação da água da chuva em reservatórios e dessalinização
- Culturas agrícolas resistentes à seca e de ciclo curto
- Infraestruturas adaptadas ao clima
- Sistemas de alerta precoce
- Capacitação técnica e
- Aumento da literacia climática nas escolas e nas comunidades

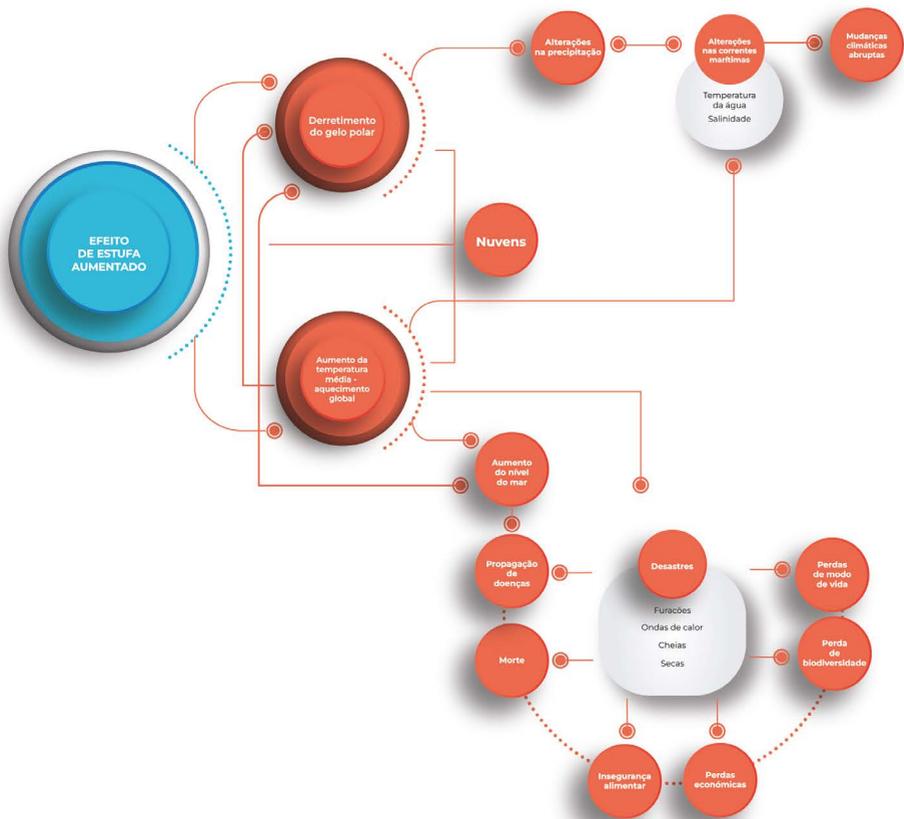
Mitigar e adaptar são duas faces da mesma moeda. Em conjunto, ajudam-nos a proteger o presente e garantir um futuro mais seguro para todas as pessoas.

A comunidade internacional definiu objetivos claros: manter o aumento da temperatura muito abaixo dos 2,0°C face aos níveis pré-industriais, preferencialmente limitando-o a 1,5°C.

Quadro-resumo

Efeito Estufa







AGENDA

Planeamento de atividades

Tema	Recursos	Início	Fim

Setembro 2025

Semana 36

Seg

1

Ter

2

Qua

3

Qui

4

Sex

5

Sáb

6

Dom

7

Setembro 2025

Semana 37

Seg

8

Ter

9

Qua

10

Qui

11

Sex

12

Sáb

13

Dom

14

Notas:



A series of horizontal dotted lines spaced evenly down the page, providing a guide for writing notes.

Setembro 2025

Semana 38

Seg

15

Ter

16

Dia Internacional para a Preservação da Camada de Ozono
Semana Cívica dedicada a Ação Climática:
AGORA EM FESTA

Qua

17

Qui

18

Sex

19

Sáb

20

Dom

21

O planeta grita.

Nós respondemos
com ação!

A TUA VOZ vai fazer
a diferença!

AGORA EM FESTA

16 a 20
de setembro

Vamos fazer
a crescer a grande
árvore do clima.

Juntos, estamos
a plantar um
futuro melhor.

Setembro 2025

Semana 39

Seg

22

Ter

23

Dia Internacional contra a Exploração e Tráfico de Pessoas

Dia Internacional da Educação para o Desenvolvimento Sustentável

Qua

24

Qui

25

Sex

26

Sáb

27

Dom

28

AÇÃO CLIMÁTICA
AGORA



23 Dia Internacional da
Educação para o
Desenvolvimento
SET Sustentável

Notas:



A series of horizontal dotted lines spaced evenly down the page, providing a guide for writing notes.

Setembro 2025

Semana 40

Seg

29

Ter

30

Qua

1

Qui

2

Sex

3

Sáb

4

Dom

5

Notas:



A series of horizontal dotted lines for writing notes, spanning the width of the page.

Planeamento de atividades

Tema	Recursos	Início	Fim

Outubro 2025

Semana 40

Seg

Ter

Qua

1

Qui

2

Sex

3

Sáb

4

Dom

5

Outubro 2025

Semana 41

Seg

6

Ter

7

Qua

8

Qui

9

Sex

10

Sáb

11

Dom

12

Outubro 2025

Semana 42

Seg

13

Ter

14

Qua

15

Qui

16

Dia Mundial da Alimentação

Sex

17

Sáb

18

Dom

19



16 Dia Mundial da
OUT Alimentação

Notas:



A series of horizontal dotted lines for writing notes, spanning the width of the page.

Outubro 2025

Semana 43

Seg

20

Ter

21

Qua

22

Qui

23

Sex

24

Sáb

25

Dom

26

Notas:



A series of horizontal dotted lines for writing notes, spanning the width of the page.

Outubro 2025

Semana 44

Seg

27

Ter

28

Qua

29

Qui

30

Sex

31

Sáb

1

Dom

2

Notas:



A series of horizontal dotted lines for writing notes.

Planeamento de atividades

Tema	Recursos	Início	Fim

Novembro 2025

Semana 44

Seg

Ter

Qua

Qui

Sex

Sáb

1

Dom

2

Novembro 2025

Semana 45

Seg

3

Ter

4

Qua

5

Qui

6

Dia Internacional para Prevenir a Exploração do Meio Ambiente em Tempos de Guerra e Conflito

Sex

7

Sáb

8

Dom

9

06
NOV

Dia Internacional para
Prevenir a Exploração do Meio Ambiente
em Tempos de Guerra e Conflito



Notas:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Atividade

Dia Internacional para Prevenir a Exploração do Meio Ambiente em Tempos de Guerra e Conflito
6 de novembro

No Dia Internacional da **Prevenção da Exploração do Meio Ambiente em Tempo de Guerra** (6 de novembro), propomos a reflexão e a esperança junto dos alunos.

Partindo de uma imagem simbólica — como uma flor a nascer entre ruínas ou crianças a plantar árvores num cenário destruído — os alunos são convidados a pensar em formas de proteger o ambiente mesmo em contextos difíceis. Em pequenos grupos, respondem à pergunta: “O que podemos fazer para cuidar da Terra, mesmo quando tudo parece difícil?”.

Depois, transformam as suas ideias em pequenas **mensagens de esperança**, como:

“Mesmo quando há guerra, podemos semear paz com árvores.”
“A natureza resiste — com a nossa ajuda, ela renasce.”

As mensagens podem ser lidas em voz alta e coladas num mural coletivo com o título “**Semeadores de Paz e Esperança**”.

Esta atividade convida os alunos a ver o ambiente não só como vítima invisível da guerra, mas também como símbolo de resistência, regeneração e compromisso com um futuro mais pacífico e sustentável.

Novembro 2025

Semana 46

Seg

10

Ter

11

Qua

12

Qui

13

Sex

14

Sáb

15

Dom

16

Novembro 2025

Semana 47

Seg

17

Ter

18

Qua

19

Qui

20

Dia Mundial da Criança e dos Direitos Humanos

Sex

21

Sáb

22

Dom

23

Notas:



A series of horizontal dotted lines for writing notes, spanning the width of the page.

Novembro 2025

Semana 48

Seg

24

Ter

25

Qua

26

Qui

27

Sex

28

Sáb

29

Dom

30

Notas:



A series of horizontal dotted lines for writing notes, spanning the width of the page.

Planeamento de atividades

Tema	Recursos	Início	Fim

Dezembro 2025

Semana 49

Seg

1

Ter

2

Qua

3

Qui

4

Sex

5

Sáb

6

Dom

7

Dia Mundial do Solo

Notas:



A series of horizontal dotted lines for writing notes, spanning the width of the page.

Dezembro 2025

Semana 50

Seg

8

Ter

9

Qua

10

Qui

11

Dia Internacional das Montanhas

Sex

12

Sáb

13

Dom

14

Aniversário do Acordo de Paris (2015)

Dezembro 2025

Semana 51

Seg

15

Ter

16

Qua

17

Qui

18

Sex

19

Sáb

20

Dom

21

Dezembro 2025

Semana 52

Seg

22

Ter

23

Qua

24

Qui

25

Natal Verde

Sex

26

Sáb

27

Dom

28

25 Natal
DEZ Verde



Notas:



A series of horizontal dotted lines for writing notes, spanning the width of the page.

Dezembro 2025

Semana 01

Seg

29

Ter

30

Qua

31

Qui

1

Sex

2

Sáb

3

Dom

4

Notas:



A series of horizontal dotted lines for writing notes, spanning the width of the page.

Planeamento de atividades

Tema	Recursos	Início	Fim

Janeiro 2026

Semana 01

Seg

Ter

Qua

Qui

1

Sex

2

Sáb

3

Dom

4

Notas:



A series of horizontal dotted lines for writing notes, spanning the width of the page.

Janeiro 2026

Semana 02

Seg

5

Ter

6

Qua

7

Qui

8

Sex

9

Sáb

10

Dom

11

Notas:



A series of horizontal dotted lines for writing notes, spanning the width of the page.

Janeiro 2026

Semana 03

Seg

12

Ter

13

Qua

14

Qui

15

Sex

16

Sáb

17

Dom

18

Janeiro 2026

Semana 04

Seg

19

Ter

20

Qua

21

Qui

22

Sex

23

Sáb

24

Dom

25

Janeiro 2026

Semana 05

Seg
26

Dia Mundial da Educação Ambiental

Ter
27

Qua
28

Qui
29

Sex
30

Sáb
31

Dom
1

26 Dia Mundial da JAN Educação Ambiental



Notas:



A series of horizontal dotted lines for writing notes, spanning the width of the page.

Planeamento de atividades

Tema	Recursos	Início	Fim

Fevereiro 2026

Semana 05

Seg

Ter

Qua

Qui

Sex

Sáb

Dom

1

Semana 06

Seg

Dia Mundial das Zonas Húmidas

2

Ter

3

Qua

4

Qui

5

Sex

6

Sáb

7

Dom

8

Semana 07

Seg
9

Ter
10

Qua
11

Dia Internacional das Mulheres e Meninas na Ciência

Qui
12

Sex
13

Sáb
14

Dom
15

AÇÃO CLIMÁTICA
AGORA



11 Dia Internacional das
FEV Mulheres e Meninas na Ciência

Notas:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Atividade

*Dia Internacional das Mulheres
e Meninas na Ciência
11 de fevereiro*

O professor pergunta:

“Consegues dizer o nome de uma mulher cientista?”

Cada grupo ou aluno pesquisa o nome de uma cientista mulher — atual ou histórica — em diferentes áreas (biologia, matemática, astronomia, clima, oceanos, tecnologia...) e depois os alunos criam um pequeno retrato da cientista:

- Quem é?
- O que fez?
- Porque deve ser conhecida?

Podem fazer um cartaz, um slide, um post simulado para redes sociais ou um retrato desenhado com uma frase inspiradora como:

“Ela é cientista. E eu também posso ser.”

Esta atividade ajuda a combater estereótipos de género na ciência, mostra referências positivas às meninas e promove a igualdade de oportunidades no acesso às áreas STEM.

Semana 08

Seg

16

Ter

17

Qua

18

Qui

19

Sex

20

Sáb

21

Dom

22

Semana 09

Seg
23

Ter
24

Qua
25

Qui
26

Sex
27

Sáb
28

Dom
1

Carnaval Sustentável

28 Carnaval
FEV Sustentável

AÇÃO CLIMÁTICA
AGORA



Notas:



A series of horizontal dotted lines for writing notes, spanning the width of the page.

Planeamento de atividades

Tema	Recursos	Início	Fim

Março 2026

Semana 09

Seg

Ter

Qua

Qui

Sex

Sáb

Dom

1

Março 2026

Semana 10

Seg

2

Ter

3

Dia Mundial da Vida Selvagem

Qua

4

Qui

5

Sex

6

Sáb

7

Dom

8

Dia Internacional da Mulher

AÇÃO CLIMÁTICA
AGORA



08 Dia Internacional da
MAR Mulher

Notas:



A series of horizontal dotted lines for writing notes, spanning the width of the page.

Março 2026

Semana 11

Seg

9

Ter

10

Qua

11

Qui

12

Sex

13

Sáb

14

Dom

15

Março 2026

Semana 12

Seg

16

Ter

17

Qua

18

Qui

19

Sex

20

Sáb

21

Dom

22

Dia Internacional das Florestas

Dia Mundial da Água

Março 2026

Semana 13

Seg

Dia Mundial da Meteorologia

23

Ter

24

Qua

25

Qui

26

Sex

27

Sáb

28

Dom

29

Notas:



A series of horizontal dotted lines for writing notes, spanning the width of the page.

Março 2026

Semana 14

Seg

30

Ter

31

Qua

1

Qui

2

Sex

3

Sáb

4

Dom

5

Notas:



A series of horizontal dotted lines for writing notes, spanning the width of the page.

Planeamento de atividades

Tema	Recursos	Início	Fim

Abril 2026

Semana 14

Seg

Ter

Qua

1

Qui

2

Sex

3

Sáb

4

Dom

5

Abril 2026

Semana 15

Seg

6

Ter

7

Dia Mundial da Saúde

Qua

8

Qui

9

Sex

10

Sáb

11

Dom

12

Notas:



A series of horizontal dotted lines for writing notes, spanning the width of the page.

Abril 2026

Semana 16

Seg

13

Ter

14

Qua

15

Qui

16

Sex

17

Sáb

18

Dom

19

Abril 2026

Semana 17

Seg

20

Ter

21

Qua

22

Qui

23

Sex

24

Sáb

25

Dom

26

Dia da Terra

22 Dia da
ABR Terra



Abril 2026

Semana 18

Seg

27

Ter

28

Qua

29

Qui

30

Sex

1

Sáb

2

Dom

3

Notas:



A series of horizontal dotted lines for writing notes, spanning the width of the page.

Planeamento de atividades

Tema	Recursos	Início	Fim

Maio 2026

Semana 18

Seg

Ter

Qua

Qui

Sex

1

Sáb

2

Dom

3

Notas:



A series of horizontal dotted lines for writing notes, spanning the width of the page.

Maio 2026

Semana 19

Seg

4

Ter

5

Qua

6

Qui

7

Sex

8

Sáb

9

Dom

10

Maio 2026

Semana 20

Seg

11

Ter

12

Qua

13

Qui

14

Sex

15

Sáb

16

Dom

17

Dia Internacional das Famílias

Maio 2026

Semana 21

Seg

18

Ter

19

Qua

20

Qui

21

Sex

22

Dia Internacional da Biodiversidade

Sáb

23

Dom

24



22 Dia Internacional da
MAI Biodiversidade

Notas:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Atividade

*Dia Internacional da Biodiversidade
22 de maio*

Os alunos são desafiados a observar a natureza à sua volta — no bairro, na escola, no quintal ou mesmo à janela — e identificar **espécies vivas que fazem parte do seu dia a dia**: plantas, aves, insetos, árvores, fungos, etc.

Depois, escolhem **uma dessas espécies** e criam uma ficha com:

- Nome comum (e científico, se possível)
- Onde a viram
- O que ela precisa para viver
- Que ameaças pode sofrer
- O que podemos fazer para protegê-la

A ficha pode ser ilustrada ou apresentada como um pequeno cartaz.

Todas as fichas podem ser reunidas num mural ou numa "Enciclopédia da Biodiversidade Local".

No ensino secundário podemos ter variante criativa: Criar "**passaportes**" ou "**bilhetes de identidade**" da biodiversidade para os seres vivos escolhidos, com foto ou desenho, "morada", "profissão" no ecossistema e alertas de perigo.

A Atividade ajuda os alunos a perceber que a **biodiversidade não está só nas florestas ou oceanos distantes**, mas também **no seu dia a dia** — e que todos podem ser guardiões da vida à sua volta.

Maio 2026

Semana 22

Seg

25

Ter

26

Qua

27

Qui

28

Dia Nacional da Criança em Cabo Verde

Sex

29

Sáb

30

Dom

31

28 Dia Nacional da MAI Criança em Cabo Verde



Planeamento de atividades

Tema	Recursos	Início	Fim

Junho 2026

Semana 23

Seg Dia Mundial da Criança

1

Ter

2

Qua

3

Qui

4

Sex

5

Dia Mundial do Ambiente

Sáb

6

Dom

7

Junho 2026

Semana 24

Seg Dia Mundial dos Oceanos

8

Ter

9

Qua

10

Qui

11

Sex

12

Sáb

13

Dom

14

AÇÃO CLIMÁTICA
AGORA



08 Dia Mundial dos
JUN Oceanos

Notas:



A series of horizontal dotted lines for writing notes, spanning the width of the page.

Junho 2026

Semana 25

Seg
15

Dia Mundial da Conscientização da Violência contra a Pessoa Idosa

Ter
16

Qua
17

Dia Mundial do Combate à Desertificação

Qui
18

Sex
19

Sáb
20

Dom
21

17 Dia Mundial do
JUN Combate à Desertificação



Junho 2026

Semana 26

Seg

22

Ter

23

Qua

24

Qui

25

Sex

26

Sáb

27

Dom

28

Notas:



A series of horizontal dotted lines for writing notes, spanning the width of the page.

Junho 2026

Semana 27

Seg

29

Ter

30

Qua

1

Qui

2

Sex

3

Sáb

4

Dom

5

Planeamento de atividades

Tema	Recursos	Início	Fim

Julho 2026

Semana 27

Seg

Ter

Qua

1

Qui

2

Sex

3

Sáb

3

Dom

5

Notas:



A series of horizontal dotted lines for writing notes, spanning the width of the page.

Julho 2026

Semana 28

Seg

6

Ter

7

Qua

8

Qui

9

Sex

10

Sáb

11

Dom

12

Dia Mundial da População

11 Dia Mundial da
JUL População



AÇÃO CLIMÁTICA
AGORA

Notas:

.....

.....

.....

.....



Atividade

*Dia Mundial da População
11 de julho*

No **Dia Mundial da População (11 de julho)**, os alunos são convidados a refletir sobre como o crescimento da população mundial, a diversidade entre povos e as desigualdades sociais se relacionam com os desafios da sustentabilidade no planeta.

A atividade começa com uma breve apresentação de dados:

- Crescimento da população mundial e urbana
- Desigual acesso a água, alimentação, energia, saúde
- Diversidade cultural, económica e ambiental

Em grupo, os alunos debatem questões como:

- Como garantir qualidade de vida para todas as pessoas sem esgotar os recursos do planeta?
- De que forma a diversidade humana pode ajudar a encontrar soluções mais sustentáveis?
- Como é que pequenas ações locais podem contribuir para um planeta mais justo e equilibrado?

Depois, cada grupo cria uma mensagem de sensibilização para um mural coletivo com o título:

“Somos muitos, somos diversos — e o futuro é sustentável (ou não será).”

Promove o pensamento crítico, reforça a ligação entre população, equidade e sustentabilidade e valoriza a diversidade como motor de soluções globais.

Para os mais pequeninos sugerimos uma conversa sobre os povos do mundo como introdução ao tema da diversidade que podem depois passar para desenhos ou pinturas.

Julho 2026

Semana 29

Seg

13

Ter

14

Qua

15

Qui

16

Sex

17

Sáb

18

Dom

19

Notas:



A series of horizontal dotted lines for writing notes, spanning the width of the page.

Julho 2026

Semana 30

Seg

20

Ter

21

Qua

22

Qui

23

Sex

24

Sáb

25

Dom

26

Dia Mundial para a Conservação dos Manguezais

Notas:



A series of horizontal dotted lines for writing notes, spanning the width of the page.

Julho 2026

Semana 31

Seg

27

Ter

28

Qua

29

Qui

30

Sex

31

Sáb

1

Dom

2

Notas:



A series of horizontal dotted lines for writing notes, spanning the width of the page.

AÇÃO CLIMÁTICA AGORA