



WACT- WE ARE CHANGING TOGETHER  
DOCUMENTO DE PROJECTO

## ÍNDICE

I - PROBLEMA	
- Problema Central	1
- Árvore do Problema	2
II - VALOR	
-Árvore de Objectivos	3
-Diagrama das Estratégias de Actuação	4
- Proposta de Valor	5
III - SOLUÇÃO	
- Tabela e Diagrama de Actividades	6-8
IV - SUSTENTABILIDADE	
-Tabela dos Recursos-Chave	9
- Plano de Comunicação com Stakeholders	10
V - VIABILIZAÇÃO	
-Orçamento do Projecto	11
VI - IMPACTO	
-Tabela de Avaliação do Impacto	12
VII - COMUNICAÇÃO E IDENTIDADE	
-Logotipo	13
-Texto de Pitch	14
VIII - GESTÃO E DESENVOLVIMENTO DO PROJECTO	
- Business Model Canvas	15
ANEXOS	16-19

## Problema Central

Identificamos como problema central do nosso projeto, o sub aproveitamento dos recursos naturais em São Tomé. Segundo o diagnóstico relativo ao Direito à Alimentação e Segurança Alimentar e Nutricional nos Países da CPLP mais de um quarto da população de São Tomé e Príncipe encontra-se em situação de pobreza e cerca de um terço está em risco de pobreza.

“O país é também altamente dependente do exterior, quer em termos orçamentais, quer em termos de ajuda alimentar. As principais dificuldades do país são: baixa produção agrícola, elevados índices de inflação, elevados custos de factores de produção, incapacidade de gerar emprego, instabilidade do valor da moeda, incapacidade de assegurar mecanismos de estabilidade financeira, insuficiência de infra-estruturas socioeconómicas, êxodo rural e desigualdade de acessos a recursos.”

Mostra-nos também que os grupos populacionais mais afectados pela insegurança alimentar, são as famílias com alto nível de desemprego ou sem fontes de rendimento e dependentes do comércio, são pessoas com um baixo poder de compra, com um agregado familiar grande e sem escolaridade ou baixo nível de educação.

Através do gráfico 1 apresentado vemos que há uma menor produção de vegetais e leguminosas comparativamente à produção de óleo de palma e coco, que se produz em maior quantidade em São Tomé.

As consequências são a concentração de produtos específicos em São Tomé, pouca variedade, e a importação dos produtos em falta.

Verificamos também (Gráfico 2) que, pouco mais de 30% da população se dedica à agricultura como profissão.

Perante este cenário de instabilidade financeira constatamos que, as estratégias de sobrevivência adoptadas por estas populações passam pela redução do número de refeições diárias, quantidade de alimentos consumidos e a variedade dos mesmos. Consequentemente, dentro do agregado familiar vai-se dando prioridade à alimentação diária dos menores negligenciando por vezes a necessidade, básica e alimentar dos adultos.

	2012	2013
<b>Cereals, Total + (Total)</b>	917.00	776.00
<b>Cocoa beans</b>	2,800.00	
<b>Coconuts</b>	38,300.00	54,100.00
<b>Coffee, green</b>	38.00	
<b>Fruit excl Melons, Total + (Total)</b>	39,000.00	
<b>Oil palm fruit</b>	16,100.00	16,200.00
<b>Roots and Tubers, Total + (Total)</b>	12,399.00	11,565.00
<b>Vegetables Primary + (Total)</b>	11,500.00	
<b>Vegetables&amp;Melons, Total + (Total)</b>	11,500.00	
<b>Coconut (copra) oil</b>	280.32	

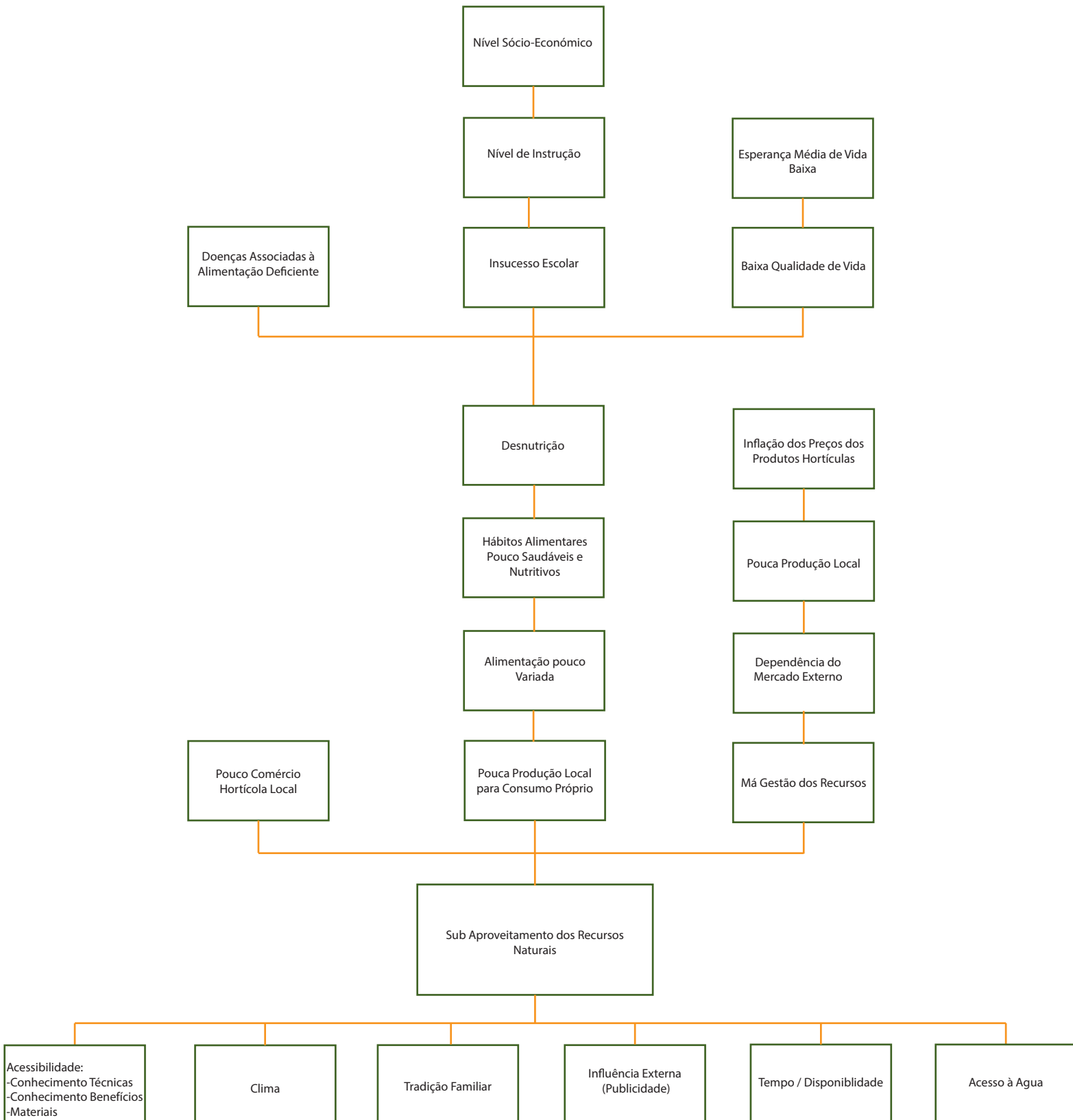
Gráfico 1 (fonte: Food and Agriculture Organization)



Repartição da população ocupada por grupos de profissão segundo o sexo: RGPH 2012

Grupos de profissão	Sexo					
	Total		Masculino		Feminino	
	Efetivo	%	Efetivo	%	Efetivo	%
Militares	525	0,9	502	1,4	23	0,1
Quadros superiores da A. P. e gestores de empresa	1470	2,6	1112	3,2	358	1,7
Atividades intelectuais e científicas	3257	5,8	1824	5,2	1433	6,7
Técnicos intermédios	3063	5,4	2101	6,0	962	4,5
Administrativos e similares	2039	3,6	1099	3,2	940	4,4
Pessoal dos serviços e vendedores	14509	25,8	5961	17,1	8548	39,8
Agricultura e pesca	10579	18,8	8822	25,3	1757	8,2
Operários e artífices	7519	13,4	7101	20,4	418	1,9
Operadores de instalações de máquinas	3922	7,0	3562	10,2	360	1,7
Profissões não qualificadas	9412	16,7	2729	7,8	6683	31,1
<b>Total</b>	<b>56295</b>	<b>100,0</b>	<b>34813</b>	<b>100,0</b>	<b>21482</b>	<b>100,0</b>

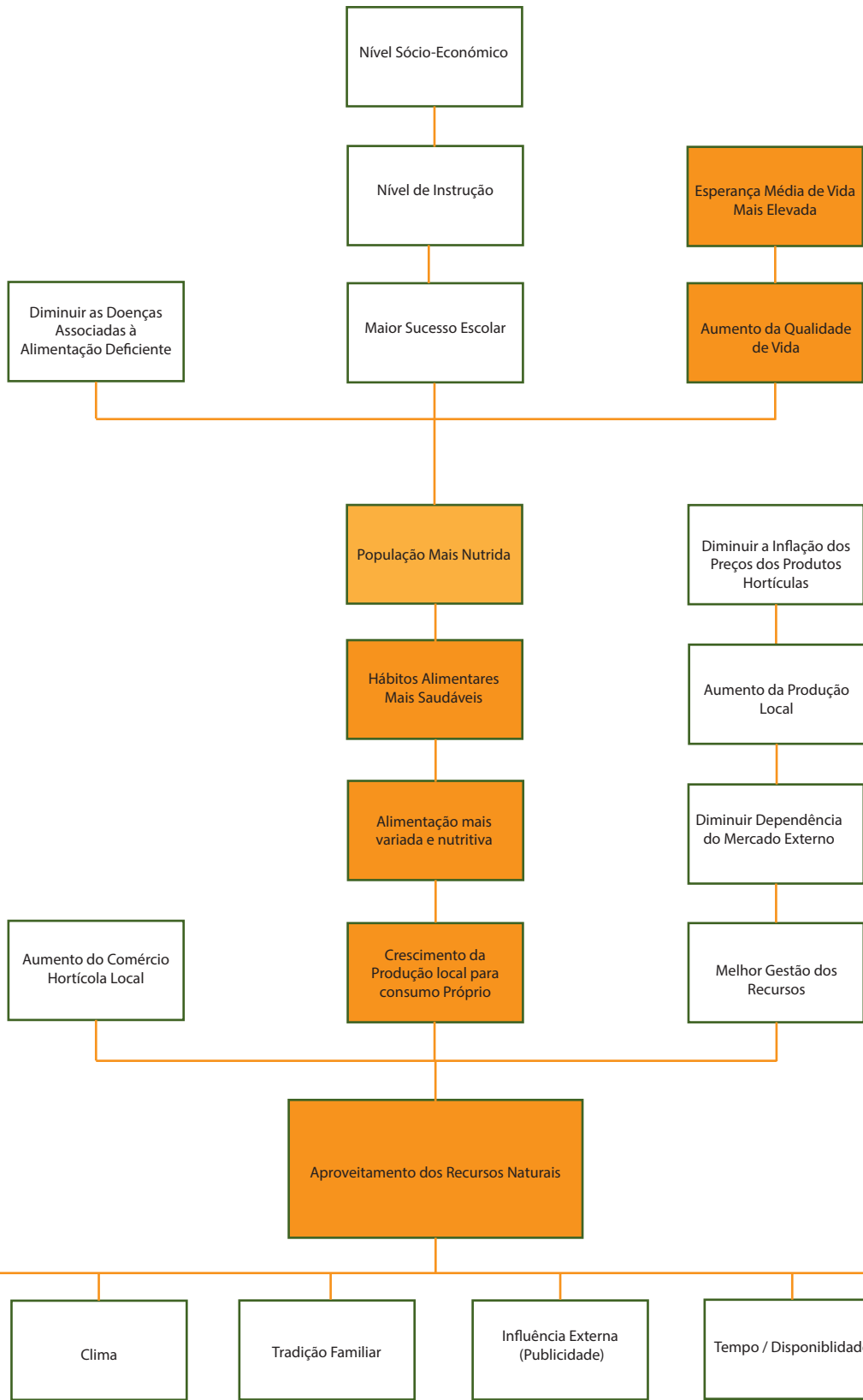
Gráfico 2



## Reflexão

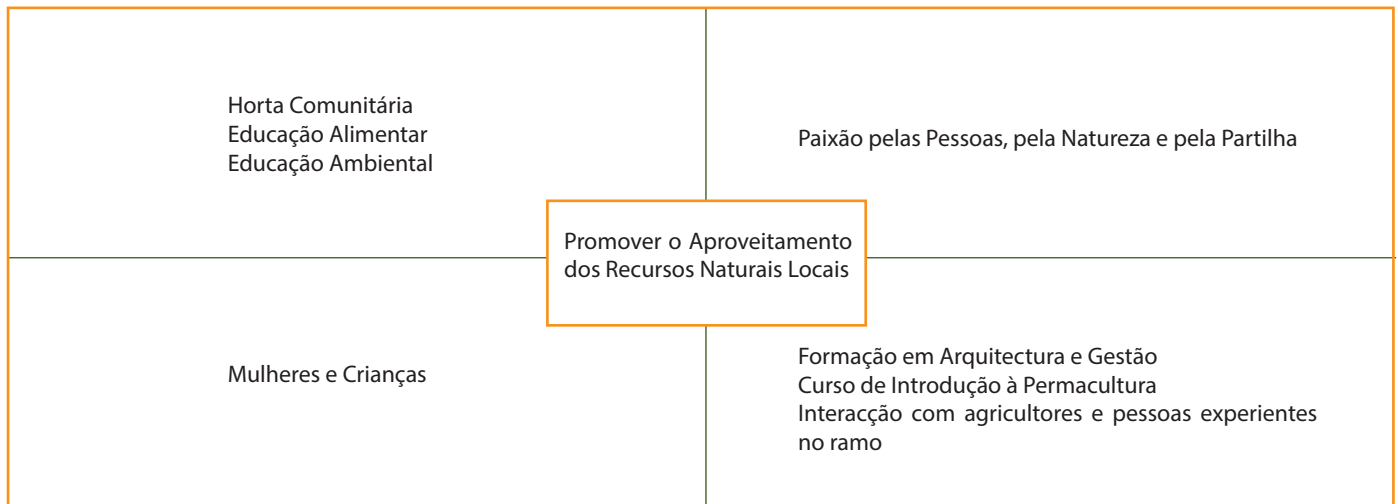
Concluindo a árvore de problemas podemos verificar que o problema central não é sustentado com grandes e complicadíssimas problemáticas, mas que os efeitos do sub aproveitamento dos recursos naturais são muitos e influenciam desde a economia das famílias à qualidade de vida da população em termos de saúde.

Desta forma concluímos que é muito pertinente intervir no âmbito do aproveitamento dos recursos naturais pois não só terá uma repercussão a vários níveis da vida dos São Tomenses, como não existe um impedimento muito forte que seja impossível de transpor.



Reflexão

A Árvore de Soluções ajudou-nos a perceber que causa e efeitos pretendemos combater com o desenvolvimento do Projecto. O meio que consideramos pertinente seguir é o de transmissão de conhecimentos a nível de técnicas e de benefícios.



Desde a nossa formação em arquitetura e gestão, a paixão pelas pessoas, pela natureza e a possibilidade de troca e partilha de culturas, todos estes são aspectos que nos motivam e levaram ao cultivo deste projecto.

Consideramos como um meio efetivo a construção de uma horta comunitária destinada a mulheres e crianças, que será um meio de lhes transmitir a importância e valorização do próprio produto na sua linguagem : a agricultura.

“If you talk to a man in a language he understands, that goes to his head. If you talk to him in his language, that goes to his heart.”

Por Nelson Mandela

### Público-Alvo

Estipulamos que trabalharemos com cerca de 15 mulheres e 20 crianças, dividindo-os em grupos, consoante os seus horários e disponibilidades.

Conforme a informação que obtivemos, as mulheres trabalham durante o dia e como tal, teremos que adaptar os nossos horários de trabalho com elas, o que provavelmente nos levará a realizar as actividades antes que estas iniciem o período de trabalho.

O trabalho com as crianças será durante o dia posteriormente à sessão com as mulheres.

No entanto, só em terreno e contactando as pessoas interessadas em participar saberemos como poderemos conciliar os horários.

### Sustentabilidade da Horta

Para promover a sustentabilidade da Horta vamos tentar a **captação de água** para a rega de forma autónoma:

- Através do aproveitamento de água da chuva;
- Utilizar a água do riacho;
- Tentando converter a humidade em estado líquido através do vento e de uma estrutura metálica
- Outros métodos alternativos

Pensamos ainda em **aproveitar as sementes** dos produtos hortícolas produzidos para que possam plantar de novo os mesmos produtos sem ter que comprar as sementes no mercado.

### Segurança na Horta

Um dos pontos essenciais para o bom funcionamento da horta é a responsabilidade sobre a mesma e pelos seus produtos por parte de todos os habitantes da comunidade, já que toda a comunidade irá, directa ou indirectamente, beneficiar dela e dos seus produtos. Desta forma vamos alertar para o benefício da horta para a comunidade em geral e transmitir a importância de estarem atentos e terem uma presença regular na Horta. Assim sendo, pretendemos desenvolver em conjunto com a comunidade algumas regras e cuidados a ter para que esta se encontre sempre produtiva e alimente as necessidades de grande parte da comunidade.

No final do Projecto elegiremos uma pessoa que ficará como responsável da horta e que ajude a gerir as pessoas e o seu trabalho.

Teremos em conta uma pessoa responsável, sempre presente nas nossas actividades, participativa e cooperativa com os outros.

## Proposta de Valor

O projeto Cultiva-te pretende capacitar mulheres e crianças para um maior aproveitamento dos recursos naturais em proveito da sua própria alimentação através de uma Horta Comunitária recorrendo a actividades educativas, ambientais e económicas na Comunidade do Canavial, em São Tomé e Príncipe.

### Missão

Capacitar a comunidade local para o aproveitamento e utilização dos recursos naturais e comunitários, semeando e colhendo os frutos do seu trabalho, garantindo a sua própria sustentabilidade alimentar e financeira e o crescimento económico de S. Tomé.

### Visão

Alimentando o corpo, cultivando a mente.

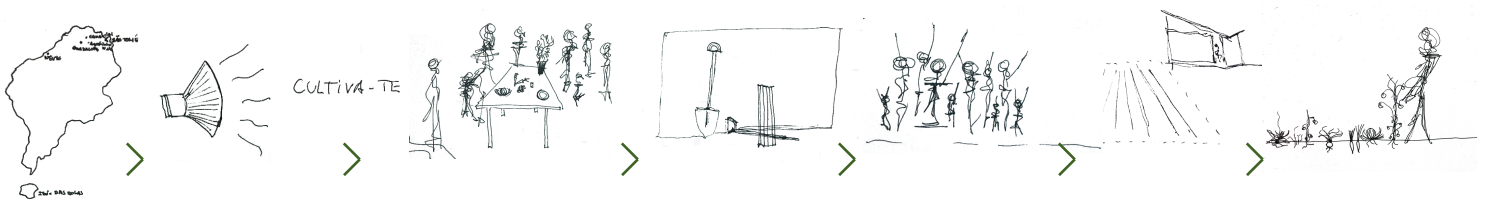
### Valores

**Empowerment:** Contribuir para a afirmação das capacidades da comunidade na boa utilização dos recursos da natureza, da partilha e do espírito comunitário, obtendo com isso não só os meios de subsistência alimentar, como o rendimento económico para a sua família.

**Cooperação:** promover a entreatajuda e o espírito de comunidade através do trabalho conjunto.

**Autonomia:** através da horta, propomo-nos a transmitir a importância da sustentabilidade na sua autonomia.

TAREFAS	SEMANA 1	SEMANA 2	SEMANA 3	SEMANA 4	SEMANA 5	SEMANA 6
Reconhecimento do Terreno e Contactos	[Orange shaded]					
Divulgação do Projecto						
Almoço Comunitário						
Unir Recursos e Materiais						
Reunir os interessados a participar no projecto						
Delimitar o Espaço da Horta e o lugar do Apoio da Horta						
Levar Água até à Horta			[Orange shaded]			
COMEÇAR A PLANTAR		[Orange shaded]				
Cuidar da Horta			[Orange shaded]			
Visitas à Horta			[Orange shaded]			
Actividades Educativas			[Orange shaded]			
Definir Responsável pela Horta						[Orange shaded]
Almoço de Celebração						[Orange shaded]





### Conceito da HORTA

Idealizamos o espaço da Horta como um espaço amplo e totalmente comum a todos os participantes activos. Desta forma esperamos ver uma maior interacção, cooperação e entreajuda entre os membros da comunidade estimulando o espírito comunitário. E é também desta forma que o projecto se destacará e transmitirá na sua totalidade os valores e mensagens que quer comunicar.

Para que este sistema de hortas funcione na sua melhor forma, decidimos que, como primeiro passo do projecto, faremos um levantamento de ideais junto da comunidade de forma a entender o que cada pessoa gostaria de ver na sua própria comunidade, como vê um projecto sobre agricultura, a sua disponibilidade e o que está disposto a fazer para que esse ideal se concretize, entre outras perguntas pertinentes e associadas ao tema do Projecto CULTIVA-TE.

Desta forma realizaremos uma entrevista, que será filmada e posteriormente mostrada aos membros da comunidade presentes no almoço comunitário de forma a sensibiliza-las e a mostrar que há o sonho de uma comunidade melhor e que é possível, com a colaboração de todos.

Seguindo a ideologia da frase do Nelson Mandela anteriormente citada, se forem eles próprios a falar para si próprios na sua própria linguagem irá atingir tanto o coração como a cabeça.

### Plano das Sessões Diárias

As sessões diárias terão a duração de cerca de 2h/2h30, sendo que 1h será de teórica e 1h/1h30 será de prática, sendo estas actividades teóricas e práticas articuladas entre si.

1. Relaxamento / Alongamento / Conversar um pouco sobre a motivação do dia e perceber como cada um se sente
2. Relembrar um pouco o tema abordado na sessão anterior
3. Apresentação de um Tema a Abordar durante essa Sessão (Ex. ÁGUA)
4. Perceber o significado e a importância que o tema tem para eles
5. Falar sobre o tema em questão
6. Actividade Prática
7. Reflexão Sobre o tema tratado
8. Lanche com frutas locais
9. Pintura de um Mural com Mensagem para a Comunidade (Crianças)  
Criar um Diário da Horta (Mulheres)

	CONVERSA INFORMAL	DINÂMICA	ALVO	
			MULHERES	CRIANÇAS
CONSTRUIR A HORTA	O sonho da Horta			
	Localização da Horta: importância do lugar e o que ter em consideração Água, Terra, Vento, Topografia, Luz	Delimitar a horta e espaço do apoio	✓	✓
FORMAÇÃO TEÓRICO/PRÁTICA		Representação, em forma de teatro, vários tipos de hábitos alimentares. Os alunos dividem-se em grupos e no final dizem qual o mais saudável. A partir da actividade anterior, juntam-se e escrevem uma carta com conselhos a cada uma das famílias.	✓	✓
	Alimentação Saudável e Variada	Reflectir sobre a relação com a alimentação, aspectos mais saudáveis e o que precisa de mudar. Disponibilização de ficha de reflexão " Conhece-te a ti mesmo" (anexo) Contar História (anexo)	✓	✓
		Contar História (anexo)		✓
	Sustentabilidade Económica	Apresentamos uma historia que retrate uma realidade comum a varias familias em que eles têm que chegar à melhor solução Apresentar Lista de Compras com um x valor	✓	✓
		Apresentar Lista de Compras com um x valor	✓	
	Produtos Industrializados vs Produtos Biológicos Produtos Locais vs Produtos Importados	Comparação de Alimentos Locais vs Importados: Experiência sensorial olfactiva e gustativa de olhos vendados	✓	✓
	Pegada Ecológica De que maneira as nossas acções afectam o planeta? Impactos Ambientais das embalagens, alimentos, transportes, vestuário	Consumidor Consciente vs Consumidor Inconsciente	✓	✓
	Na Natureza não existe lixo, tudo serve para alguma coisa: o desperdício	Fazer Composto	✓	✓
	Confeção Saudável dos Alimentos	Mostrar as várias maneiras de confeccionar um alimento	✓	✓
	Aproveitamento do que os rodeia	Lanche Diário com Produtos Locais	✓	✓
	O passado próximo e perspectivas para um futuro próximo			
	A saúde do corpo A actividade física e alimentação saudável	Contar história (anexo) Fazer jogos que envolvam actividade física	✓	✓
Distribuição das refeições	Dividimos em grupos das 5 refeições diárias, e cada grupo vai descrevendo os alimentos que devem estar incluídos nas mesmas para que os outros adivinhem.	✓	✓	
A água, o ciclo da água e a importância para o ser humano				

	HORTA	DINÂMICAS EDUCATIVAS
<b>RECURSOS - HUMANOS</b>		
Mulheres	✓	✓
Crianças	✓	✓
Responsável da Comunidade	✓	✓
<b>RECURSO - CHAVE</b>		
<b>Materiais Agrícolas</b>		
Enxadas / 3	✓	
Pás / 3	✓	
Carrinho de Mão / 2	✓	
Marreta/ 1	✓	
Foice/ 3	✓	
Ancinhos/ 3	✓	
Forquilhas / 3	✓	
Serras/ Um conjunto de serras	✓	
<b>Produtos Hortícolas / Sementes</b>	✓	
Frascos para guardar sementes	✓	
Madeira para construir silos	✓	
<b>Material para Pintar Mural</b>		
Tintas Coloridas		✓
Trinchas /pinceis		✓
Rolo de Pintura		✓
<b>Material de Escritório</b>		✓
Quadro Ardósia		✓
Caixa de Giz		✓
Lápis / Canetas		✓
Papel		✓
<b>Material de Construção</b>		✓
Madeira	✓	
Pregos	✓	
Martelo / 4	✓	
Terreno	✓	✓

Objectivos	Público-Alvo	Mensagem	Mensageiro	Canais
Dar a conhecer o Projecto	Público que nos Rodeia	Projecto de Empreendedorismo Social	CULTIVA-TE	Passa Palavra
Dar a conhecer o Projecto e mostrar as Valências do mesmo	Futuros / Potenciais Investidores	Alimentando o Corpo, Cultivando a Mente	CULTIVA-TE	Contacto Directo, E/mail, Pitch
Divulgação do Primeiro Momento de Projecto	Comunidade Do Canavial	Divulgação de um Almoço na Comunidade Hora/Local/O que Levar	CULTIVA-TE	Contacto Directo, Flyers e Cartazes
Transmitir a Necessidade do Projecto	Mulheres Crianças	Demonstrar o Benefício do Conceito do Projecto	CULTIVA-TE	Contacto Directo, Flyers e Cartazes
Apresentação do Projecto	Comunidade do Canavial	Apresentar as Actividades e Objectivo Final	CULTIVA-TE	Contacto Directo

	Quantidade	Preço	Total
<b>Materiais Horticolas</b>			
Enxada	3	15,95	47,85
Carrinho de Mão	2		
Pá	3		
Marreta	2	4,95	9,9
Foice	3	4,99	14,97
Ancinho	3	10,99	32,97
Forquilha	3	13,49	40,47
Serra	2	6,79	13,58
Machado	2	5,99	11,98
Macheta	1		0
<b>Conservar sementes</b>			
Frascos	10		
<b>Dinâmicas</b>			
Quadro de Ardósia	1		
Caixa de Giz	1	6,29	
Lata de Tinta (cores variadas)	6		
Trinchas	15		
Papel	2	3,79	7,58
Canetas	3	0,5	1,5
Total			180,8

## CULTIVA-TE . Fest-I-Ball

### Tabela de Custos

Panos		7,50 €
Fotocopias Flyers		15 €
Rebentos		
	total	22,50 €

### WACT

50 fitas  
25 canetas  
36 blocos  
30 t-shirts (6 tipos diferentes)

### Ganhos

#### WACT

	Preço	Lucro	Qt	Total	Total Lucro
Fitas	1 €	0,50 €			
Canetas	1 €	0,50 €	4	4 €	2 €
T-shirts	10 €	5 €			
Cadernos	6 €	2 €	13	78 €	26 €
Total				82 €	28 €

#### CULTIVA-TE

	Preço	Quantidade	Total	Donativo	Total Lucro
Plantas	3 €	43	129 €	12,50 €	141,50 €

Resultados	Indicadores para resultados	Métodos de recolha de informação	Quando e por quem	Metas a atingir
Compreender o estilo de vida, perspectivas e sonhos para a comunidade do Canavial	Receptividade por parte da população	Entrevista	Primeira semana pelo projecto Cultiva-te	Ligar as expectativas que a população tem para a comunidade com a horta.
Divulgação do Projecto e reunir público alvo interessado a participar	Adesão da comunidade ao almoço comunitário e entusiasmo em participar	Observação, Conversa, Testemunho das pessoas do Canavial a partir da entrevista	Primeira semana pelo projecto Cultiva-te	Angariar no mínimo 15 mulheres e 20 crianças
Pessoas mais motivadas a trabalhar na agricultura.	Sentimentos perante a Horta e entusiasmo para continuar	Reflexão diária no final de cada sessão	Primeira semana pelo projecto Cultiva-te	Motivação e entusiasmo para continuar
Valorização do Produto Nacional	Crescente consciência da importância do produto nacional e desvalorização dos importados	Reflexões semanais	Ao longo das semanas pelo projecto Cultiva-te	Aumento do consumo do produto nacional e diminuição do importado
Consciencialização da importância da alimentação para um estilo de vida saudável e aumento da qualidade de vida	Alteração de hábitos alimentares	Reflexões e lanches semanais	Ao longo das semanas pelo projecto Cultiva-te	Aumento do consumo de alimentos saudáveis
Sustentabilidade Económica	Alterações na distribuição do rendimento	Reflexões e questionário (a realizar a longo prazo)	No final do período determinado para o projecto, pelo projecto Cultiva-te	Redução dos gastos em supermercado e consequente poupança
Espírito Comunitário	Relações criadas ao longo das sessões	Observação	Ao longo das sessões pelo projecto Cultiva-te	Melhorar a relação comunitária
Aproveitamento dos recursos naturais locais	Alteração de hábitos logísticos (gestão económica e valorização agrícola)	Reflexões e Observação	Ao longo das semanas pelo projecto Cultiva-te	Aumento do consumo do que se produz na comunidade



### Logotipo

Palavras-Chave para o Logotipo: Crescimento/Desenvolvimento; Raíz; Natureza

Tendo em consideração as palavras-chave, chegamos a esta imagem. A cor Verde da Natureza, pela qual São Tomé está rodeado e pelo contexto do Projecto Cultiva-te; o Branco pelo estado puro em que ainda se encontra o país; Laranja por ser uma cor complementar do Verde e por ser a cor da WACT.

Boa tarde!

Nós somos a Teresa e a Margarida! Temos formação em Gestão e Arquitectura, mas mais do que isto, somos apaixonadas pelo mundo que nos rodeia, as pessoas e a natureza.

Ao iniciarmos este percurso com a WACT, deparamo-nos com a realidade de que em São Tomé menos de metade da população se dedica à agricultura e, os que se dedicam é essencialmente à cultura do cacau e do café. Ou seja, é apenas uma fonte de rendimento monetário.

Para além disso, percebemos ainda, que mais de metade da população se encontra abaixo do limiar de pobreza.

Sendo também a Subnutrição um grande problema, fez-nos sentido unir estes temas.. A agricultura, a Economia e a Nutrição.

Com terra fértil e clima propício cresceu O CULTIVA-TE!

Mas o que se cultiva?

Cultiva-se a troca de conhecimentos, o espírito de comunidade, a cooperação, e ainda uma Horta na Comunidade do Canavial!

Cultivaremos Mulheres e Crianças. Mulheres, porque são quem trata da despensa e das refeições. As crianças, porque são o futuro de São Tomé.

Conjuntamente com trabalho na Horta, teremos actividades dinâmicas e educativas, que visam transmitir a importância e os benefícios da agricultura local, da valorização dos recursos naturais disponíveis e dos produtos locais, que se reflecte tanto a nível económico como na qualidade de vida.

A horta não será uma novidade, mas será uma forma de comunicarmos as práticas e os conceitos que queremos transmitir.

Agora sim, a parte boa...

Para que se cultive este projecto, faltam-nos os materiais para a horta e/ou doações monetárias para que os possamos comprar em SãoTomé.

Achamos que seria pertinente comprar os materiais em São Tomé pelo facto de querer transmitir que, é possível com os seus recursos ir mais além, e ao levarmos os materiais de Portugal estamos a por-nos a jeito de ouvir "A trazer de Portugal também eu..."

Com tudo isto, o que nós queremos

É ALIMENTAR O CORPO, CULTIVANDO A MENTE.... DE SÃO TOME.



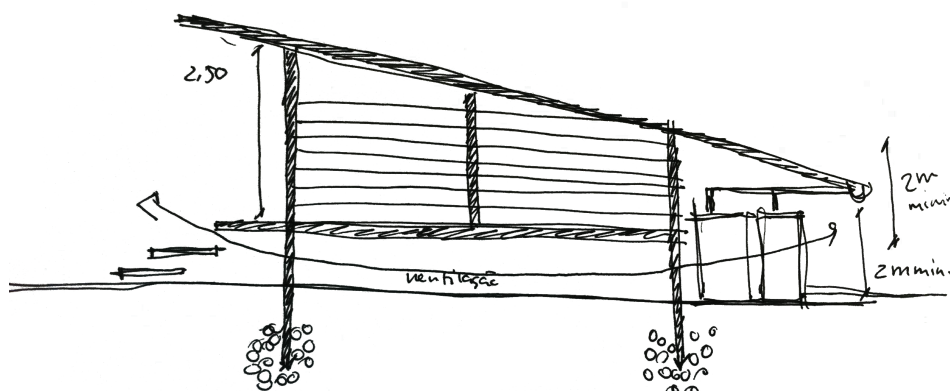
<p><b>MY RESOURCES</b></p> <p>Pessoas Produtos Hortícolas Natureza: Terra e Rio</p>	<p><b>KEY ACTIVITIES</b></p> <p>Horta Comunitária Educação Alimentar Educação Cívica/Ambiental</p>	<p><b>TYPE OF INTERVENTION</b></p> <p>Prática Agrícola Dinâmicas Educativas Estrutura de Madeira</p>	<p><b>SEGMENTS</b></p> <p>Mulheres e Crianças Famílias das Mulheres e Crianças</p>	<p><b>VALUE PROPOSITION</b></p> <p>Estabilidade Económica e Alimentar das Famílias</p> <p>SOCIAL VP</p>
<p><b>KEY PARTNERS STAKEHOLDERS</b></p> <p>WACT</p>		<p><b>CHANNELS</b></p> <p>Contacto Directo Flyers e Cartazes Rádio e Pintura de Mural</p>	<p>IMPACT MESURES</p> <p>Crescente independência dos Mercados Externos</p>	<p>COSTUMER VP</p> <p>Valorizar os Recursos Locais Disponíveis</p>
<p><b>COST STRUCTURE</b></p> <p>Materiais de Construção e Hortícolas Produtos Hortícolas</p>		<p><b>SURPLUS</b></p> <p>Material para Hortas Dinâmicas Trocas</p>	<p><b>REVENUE</b></p> <p>Apoios Fundraising</p>	

## O APOIO DA HORTA

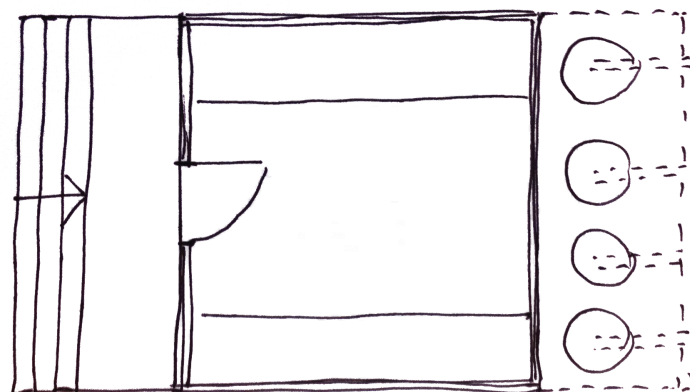
Vemos o APOIO das hortas com dois significados essenciais: um apoio físico, onde se guarda os materiais utilizados na horta, bem como alguns produtos hortícolas, mas também como um ponto de afirmação da existência do Projecto.

O Apoio contém ainda os depósitos de água, recolhida por drenagem da água da chuva, e que têm como objetivo abastecer a Horta.

A Arquitectura tem a característica de marcar uma presença, uma imagem no meio onde é erguida e desta forma ganha uma importância. Consideramos então, que este Apoio das Hortas terá a capacidade de incentivar ao cultivo, pois marca a presença do projecto CULTIVA-TE. Desta forma, pretendemos que este apoio fique junto da Horta para que seja mais fácil a distribuição de água, para que os materiais também fiquem perto da mesma e para que se identifique facilmente o local da Horta.



CORTE



PLANTA

## Uma Entrevista que tenta entender as necessidades sonhos e hábitos da Comunidade do Canavial

Tem algum sonho para o Canavial?

Acha que há necessidades alimentares na sua Comunidade? Porquê?

De que forma acha que é possível diminuir essas carências?

O que acha de um projecto em que se trabalhasse a terra e se cultivasse o alimento para a comunidade do Canavial?

Como seria a sua Horta de Sonho?

O que se propunha a fazer pela comunidade de forma a melhorar as suas condições?

Que motivação teria para trabalhar num projecto em que cultivasse os seus próprios alimentos?

Qual a sua disponibilidade para participar num projecto de horticultura? Tem emprego?

Quantas pessoas tem no seu agregado familiar?

Que tipo de alimentos consome nas suas refeições?

Quantas refeições diárias costuma fazer?

Que conhecimento tem a nível agrícola?

Como se sentem perante a nossa presença na Comunidade para colaborar ensinar e aprender convosco?

FICHA DE TRABALHO N.º 1

**Conhece-te a ti mesmo!**

Só conhecendo bem a nossa maneira de ser, de sentir e de viver é que podemos adaptar melhor a nossa alimentação às nossas necessidades. Este questionário serve para isto mesmo!

NOTA: podes escolher mais de uma resposta para cada pergunta.

**1. Porque é que eu me alimento?**

- Porque me obrigam.
- Porque tenho fome.
- Para me sentir bem.
- Para ter saúde.
- Porque todos o fazem.

**2. Para comer bem é preciso:**

- comer alimentos variados;
- gastar muito dinheiro;
- comer os alimentos que aparecem mais na televisão;
- comer de acordo com aquilo de que se precisa;
- experimentar marcas diferentes.

**3. Como é que eu imagino que serei daqui a 30 anos?**

- Jovem.
- Sem forças.
- Doente.
- Cheio de energia.
- Feio.
- Gordo.
- Bonito.

**4. O que faço para me sentir bem?**

- Alimento-me de forma saudável.
- Faço exercício.
- Desenvolvo actividades que me dão prazer nos tempos livres.
- Brinco, jogo e passeio ao ar livre.

- Durmo bem.
- Trato bem da minha pele.
- Trato bem dos meus dentes.

**5. Será que estas minhas atitudes têm consequências na minha saúde presente e futura?**

- Sim
- Não

Porquê? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**6. Para que serve a Roda dos Alimentos?**

- Para nos obrigar a comer peixe, leite e fruta.
- Para nos ajudar a escolher e a variar os alimentos em cada dia.
- Para nos ajudar a decidir sobre as quantidades a ingerir de cada tipo de alimento.

**7. De uma maneira geral, que ideias te transmite a roda?**

- Todos os alimentos são necessários.
- Devemos comer sempre os mesmos legumes.
- Devemos variar os alimentos dentro de cada grupo.

FICHA DE TRABALHO N.º 2

## As tuas preferências vão andar à roda!

- 1** Desenha a tua refeição preferida e escreve uma legenda para a explicares.



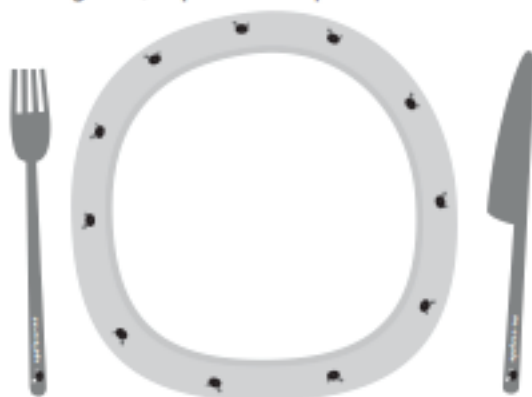
Agora podes ver se ela respeita as proporções sugeridas pela Roda dos Alimentos. O que concluis?

---



---

- 2** O que poderás mudar para melhorar a tua refeição (embora a mantenhas muito saborosa, claro...)? Desenha a tua nova refeição e escreve a respectiva legenda, explicando o que mudaste.




---



---

- 3** Vamos às compras? Observa a Roda dos Alimentos e escolhe os teus alimentos preferidos no grupo

- dos cereais e derivados, e tubérculos

---



---

- dos produtos hortícolas

---



---

- da fruta

---



---

- dos lacticínios

---



---

- das carnes, pescado e ovos

---



---

- das leguminosas

---



---

- das gorduras e óleos

---



---

Agora compara as tuas escolhas com as do teu colega do lado. E se experimentasses os alimentos preferidos dele(a)?

A nova Roda dos Alimentos | 11

## MENSAGEM ESPECIAL PARA OS PAIS

Caros Pais,

Esta história faz parte do Programa Educativo "Apetece-me", desenvolvido pela Nestlé Portugal com o apoio da Direcção-Geral de Inovação e de Desenvolvimento Curricular, e foi criada para despertar nas crianças as regras de ouro de um crescimento saudável.

De um crescimento saudável, faz parte, não só, uma alimentação equilibrada, como também a prática de actividade física regular.

O importante numa alimentação equilibrada é a escolha de alimentos variados em cada refeição, pois é necessário comer de tudo um pouco, de acordo com as necessidades do nosso corpo.

Cada refeição tem o seu papel. Por exemplo, o pequeno-almoço é uma das refeições mais importantes, pois é ele que vai repor as energias gastas durante uma noite de sono.

Tal como, é importante ter uma alimentação equilibrada, é igualmente importante fazer exercício físico com regularidade. As crianças devem exercitar o corpo com diversas actividades físicas, desde correr, saltar à corda ou andar de bicicleta, até arrumar os brinquedos ou ajudar nas tarefas de casa. Qualquer destas actividades, e muitas mais, são importantes porque, além de estimularem o crescimento, melhoram a atenção, ajudam a regular o apetite, ajudam a dormir melhor e a trabalhar com mais eficiência.

Contamos com a vossa colaboração para nos ajudar a transmitir estes conceitos. Poderão ler a história ao vosso filho e descobrir com ele, na página 9, alguns truques para que ele cresça forte e saudável.

Boa leitura!

apetece-me  
estar bem!

apetece-me  
estar bem!

# A TERRA

# DO CRESCER BEM

HISTÓRIA PARA ALUNOS DO PRIMEIRO CICLO  
sobre alimentação, saúde e bem-estar.

### FICHA TÉCNICA

Edição: Nestlé Portugal, S.A.  
Coordenação: McCann EricKson  
Concepção: Sair da Casca  
Design e ilustrações: Planeta Tangerina  
Consultoria em Língua Portuguesa  
e revisão: Letrário  
Pré-impressão e impressão:  
Fernandes e Terceiro, Lda  
Tiragem: 100.000 exemplares  
ISBN: 972-8513-51-8  
Depósito legal: xxxxxxxxx

O Programa Educativo "Apetece-me" é uma iniciativa da Nestlé Portugal, desenvolvida com o apoio da Direcção-Geral de Inovação e de Desenvolvimento Curricular do Ministério da Educação, especialmente destinada às escolas dos 1.º e 2.º Ciclos do Ensino Básico, que fazem parte deste programa.

Nestlé  
Good Food, Good Life

Ministério da  
Educação

Portugal em Ação

## A PARTIDA PARA A TERRA DO CRESCER BEM

Júlia estava na mercearia com a mãe, quando ouviu um "psst". Parecia vir do canto dos legumes. Mas não via mais ninguém, para além da mãe e do dono da mercearia.

— Psssst, sim é para ti. Estou aqui na caixa das cenouras. — Júlia olhou para a caixa e, espantada, viu uma cenoura a piscar-lhe o olho:

— Sim, sou eu! Não te assustes! Sabes, trago um segredo para os meninos da tua idade. Só vocês é que me podem ouvir.

— Incrível! És uma cenoura mágica ou são todas como tu? — perguntou.

— Na vossa terra poucas são como eu, mas de onde eu venho somos todas assim.

— E de onde vens tu, então? — perguntou Júlia.



— Eu vivia na **Terra do Crescer Bem**, depois cresci e vim para aqui para fazer parte da vossa alimentação. A minha terra é um mundo mágico, que todas as crianças deveriam visitar. Lá, aprendem a crescer e a sentir-se bem! Convida os teus amigos e ponham-se a caminho.

— E como se chega lá?

— Para chegarem à **Terra do Crescer Bem**, têm de ir até ao fundo desta rua, viram à esquerda e procuram um portão verde. A senha para entrar é "QUEREMOS CRESCER BEM".

Júlia combinou com dois amigos — o Alberto e a Carolina — e partiram.

Chegaram ao portão verde. Havia uma campainha, mas mesmo em bicos de pés, estava alta demais para eles. Com a ajuda do Alberto e da Júlia, a Carolina lá conseguiu chegar e tocar.

— A senha? — pediu uma voz de gravador.

— QUEREMOS CRESCER BEM! — O portão abriu-se. À sua frente estendia-se um caminho, cheio de encruzilhadas.

Havia uma cancela que os impedia de passar, junto à qual se encontrava um pacote de leite de guarda.

— Têm de responder certo a esta pergunta para poder começar a viagem... — afirmou o Leite. — Têm três hipóteses:

Porque é que estão aqui?

- a Porque queremos crescer bem!
- b Porque não estava a dar nada interessante na televisão!
- c Porque no final ganhamos um prémio!

Esta era fácil. Bastava recordar a senha: a hipótese "a" era a correcta!

Andaram por campos verdejantes, com vacas a pastar, pomares, hortas, searas e pequenas aldeias. Ao longe, uma cidade com prédios altos e algumas fábricas. À primeira vista, não parecia haver nada de novo. Mas havia: eram as dezenas de vizinhas que iam ouvindo, numa grande algazarra: na **Terra do Crescer Bem**, os alimentos também falavam!

Dizia uma couve para as companheiras:

— Espero que nos levem hoje... mal posso esperar para que nos cortem em caldo verde!

E mais à frente duas cenouras vaidosas:

— Eu preferia ser ralada, é mais bonito, não é?

Os nossos amigos estavam muito admirados e começaram a perceber que os alimentos ficavam felizes por nos alimentarem!

## PRIMEIRO DESAFIO: COMER BEM É VARIAR

Chegaram a um entroncamento. Continuavam em frente ou viravam à direita, junto a uma toalha de mesa, a secar ao sol, que dizia "Comer bem é variar!". Como já estavam a ficar com fome, ir por ali pareceu-lhes bem. Nesse instante, apareceu um pacote de esparguete todo tremeliques, de voz desafinada, a avisar:

— Erro, erro! Está a faltar-vos qualquer coisa para poderem continuar! Olharam uns para os outros mas não percebiam o que seria.

— A toalha, espertos! Sem a toalha não podem continuar, nem comer! Ao tirarem a toalha da corda, esta desatou a voar à frente deles.

Poisou num relvado ali perto e apareceram: pratos de carne assada com puré de batata e espinafres; pratos de peixe grelhado com legumes gratinados; muitas sanduíches diferentes; salada de frutas com iogurte ... enfim, um festival de comida!

Aproximaram-se apressados, mas eis que tudo desapareceu!

— Antes de comerem têm de responder certo a duas perguntas — disse a toalha. — O que é variar a comida? E porque é que o devemos fazer?





— Variar é comer muito para sermos fortes! — tentou a Júlia.  
— Não, não é isso... comer demais faz mal à saúde... — riu a toalha.  
— É comer alimentos diferentes? — arriscou o Alberto.  
— Ora aí está: devemos comer de tudo um pouco para crescer bem! Acenou com um canto do tecido e, começaram a desfilar, os grupos de alimentos, todos com um grande sorriso:  
o grupo dos cereais, do arroz, das massas e das batatas; os legumes e as hortaliças; o grupo das frutas; os iogurtes, o queijo e o leite, que são os lacticínios; a carne, o peixe e os ovos; o grupo das gorduras — o azeite, a manteiga e o óleo; e finalmente a água.  
— Os que aparecem primeiro são os que devem ser comidos em maior quantidade por dia... em ordem decrescente, até ao último grupo, o das gorduras, que é preciso também comer, mas pouco.  
Quanto à água, é para beber muitos copos por dia.  
— Porque é que temos de comer alimentos destes grupos todos? — perguntou, a Carolina.  
Instalou-se a confusão.  
Os lacticínios gritavam: "Nós temos **cálcio** que é bom para os teus ossos"; "Nós temos **proteínas** para o teu corpo se desenvolver bem",

cantavam os ovos; "Nós somos os reis das **vitaminas** e protegemos o teu corpo das doenças", asseguravam as frutas e os legumes. "Nós damos-te **energia** para brincar e aprender", berrava o grupo dos cereais...

— Aprenderam tudo? — perguntou a toalha, em tom de gozo. Ora, os três amigos já eram crescidos... portanto, tinham a memória afinada e conseguiram explicar que os alimentos têm qualidades diferentes, todas necessárias para o corpo crescer saudável.

— Pois bem, passaram o teste. Como já devem ter a barriga a "dar horas", chegou o momento da merecida refeição. Bom apetite!!!

Todos os alimentos voltaram a aparecer e, desta vez, os três amigos fizeram-nos entrar nas suas bocas esfomeadas.

A Júlia, o Alberto e a Carolina ficaram neste lugar alguns dias, numa casa para as visitas.



## SEGUNDO DESAFIO: EU GOSTO DE MIM

Continuaram a viagem na estrada "Comer bem é variar", até que o caminho se dividiu em dois. Para a esquerda, a placa indicava "Gosto de mim", para a direita, "Não gosto de mim". Ninguém estava com vontade de seguir para a direita, mas nunca se sabe qual é a resposta certa. Uma barrita de cereais deitada, debaixo de um guarda-sol, a aplicar pepitas de chocolate, como quem põe bronzeador, adivinhou-lhes o pensamento:

— Não sabem que caminho escolher? Eu cá não hesitava, virava à esquerda! Se forem para o outro lado, o que é que vão fazer? Desatar a choramingar e a dizer "sou feio, não consigo fazer isto, não sei fazer aquilo?" Tenham santa paciência!

Saibam que não existe em todo o mundo ninguém igual a nós... É muito importante gostarmos de nós, para crescermos bem!

Basta olhar para mim: eu gosto de mim, trato-me bem — sou feita de cereais e chocolate; faço exercício para me manter estaladiça, apanho pouco sol para não ficar pegajosa e leio muito — o resultado está à vista!

Hum, esta barrita era talvez vaidosa demais...

— Mas o que é que nos espera se virarmos à esquerda? — perguntou a Júlia, já impaciente.

— Bom, eu vou convosco, senão nunca mais saem daqui. — decidi a Superenergética — Virar à esquerda é seguir alguns truques, muito simples:



- dormir horas suficientes;



- comer de tudo um pouco, em especial muitas frutas e legumes que mantêm o corpo saudável;



- não saltar nenhuma refeição, em particular o pequeno-almoço;



- apanhar sol (sem ser em excesso, claro!);



- estar com os amigos, rir, brincar;



- tomar umas boas banhocas;



- fazer exercício;



- lavar os dentes após as refeições (em especial quando comem doces) e antes de dormir.





— Grande coisa, eu já faço sempre isso tudo ! — resmungou o Alberto.  
 — Eu às vezes não tomo o pequeno-almoço— admitiu a Júlia.  
 — Pois, mas esta é uma das refeições mais importantes do dia. Estiveste muitas horas a dormir sem teres comido nada. E, de manhã, precisas do pequeno-almoço para teres energia para brincar e aprender. Vou dar-te umas dicas: começa por beber um sumo de fruta para abrir o apetite. E depois pensa bem no que é que te apetece comer: há tantos alimentos saudáveis!

Este caminho "Gosto de mim" tinha algumas novidades: havia espelhos como os das feiras, nos quais os corpos aparecem distorcidos. Os quatro amigos riram à gargalhada ao verem-se!  
 A seguir, encontraram um grupo musical curioso. Era formado por um naco de queijo curado que fazia música ao passar no ralador, uma guitarra feita de casca de abóbora com cordas de esparquete *al dente*, um pacote de sumo de ananás, que se abanava todo para imitar o som da água. Juntaram-se a eles, dançaram e experimentaram tocar estes originais instrumentos.  
 No final do dia, caíram na cama de cansaço. Desta vez, ficaram numa casa com livros que se abriam e começavam a contar histórias.

Haviam também cartazes com frases alusivas a coisas que todas as crianças sabem e gostam de fazer. Os três amigos assinalaram nos cartazes o que já sabiam e gostavam de fazer, a pedido da Superenergética. Ficaram espantados com tudo o que sabiam fazer!

Preenche tu também, com a ajuda dos teus pais, este quadro com alguns exemplos de coisas que podes fazer, assinalando com uma cruz o que já sabes e gostas de fazer.

	Já sei apertar os sapatos.	<input type="checkbox"/>		Gosto de rir.	<input type="checkbox"/>
	Já sei fazer contas.	<input type="checkbox"/>		Gosto de brincar com os meus amigos.	<input type="checkbox"/>
	Já sei nadar.	<input type="checkbox"/>		Gosto de acordar de manhã.	<input type="checkbox"/>
	Já sei ler bem.	<input type="checkbox"/>		Gosto de tomar banho.	<input type="checkbox"/>
	Já vou me deitar sem fazer birras.	<input type="checkbox"/>		Gosto de comer de tudo um pouco.	<input type="checkbox"/>



### TERCEIRO DESAFIO: CRESCER A MEXER

Numa bela manhã, acordaram com a casa a tremer. Correram assustados para a janela para ver o que se passava. Estavam muito acima da terra, em cima de uma enorme montanha de gelatina! E agora? Que brincadeira era esta? Tinham de descer de alguma maneira.

Aguentarem-se de pé em cima da gelatina era um jogo engraçado, porque tinham de estar sempre a mexer as pernas e os braços como os equilibristas no circo.

Entretanto apareceu um pato a voar.

— Isso é que é fazer exercício. Desculpem lá, mas nem me apresentei. Eu sou o pato Hipólito! — grasnou, a rir.



— Vem tu para aqui, para veres como é que é! — respondeu, ofendida, a Carolina.

— Eu estou a voar, por isso, já faço a minha dose de ginástica diária. Já viram tudo o que o vosso corpo consegue fazer? Contem-me lá quais têm sido as vossas grandes aventuras?

— Eu já saltei um muro que tinha a minha altura! — disse o Alberto.

— Há uma árvore muito alta perto da minha casa. Às vezes eu subo e fico lá em cima nos últimos troncos. E nas corridas de bicicleta com o Alberto, costumo ganhar! — disse, por sua vez a Júlia.

— Hum, eu não sei bem. Gosto de brincar à apanhada e gosto muito de dançar com a minha irmã — respondeu, por último, a Carolina.

— O nosso corpo é tal e qual uma máquina. Quando nos mexemos muito, tudo começa a funcionar mais rápido: o coração bate mais depressa, respiramos mais rápido, os músculos trabalham mais e aquecem. Até transpiramos! Acham que isso é bom ou mau?

— Ficamos cansados muitas vezes e cheios de sede! — disse o Alberto.

— É verdade, mas isso não é mau, pelo contrário, é bom. É muito importante ir bebendo água e descansar depois. Quando temos sede é o corpo a dizer-nos que precisa depressa de água. Eu costumo também ficar com muita fome. Vocês de certo também. É que gastamos muita energia quando nos mexemos muito, e é por isso que ficam com mais apetite. Outra coisa boa é que ficamos bem dispostos! Já repararam? Algum de vós fica zangado depois de uma boa corrida de bicicleta, ou depois de dançar?

— Nãooooo! — gritaram os amigos. Naquele instante, a Júlia, que vinha em último lugar, desequilibrou-se, arrastando o Alberto e a Carolina com ela. Rebolaram os últimos metros pela montanha abaixo.

Que final!

— Quá, quá, quá!!! — o pato lançou uma gargalhada. — Quando voltarem para a vossa terra, não se esqueçam de continuar a correr, a saltar e a dançar.

De seguida, poisou ao lado deles e assobiou. Em fila indiana, apareceram três patos com cestos. Lá dentro havia água fresca, sanduíches com ovo cozido e tomate, salada com milho, alface, nozes e pedaços de maçã, iogurtes, frutas e três taças de gelatina para comemorar a vitória!

A aventura tinha chegado ao fim. O caminho acabava agora num portão igualmente verde. O pato acompanhou-os e disse-lhes: “quando saírem toquem à campainha. É o sinal para desaparecermos até chegarem novas crianças.” Assobiou novamente e surgiram todos os alimentos que encontraram ao longo desta aventura a gritar “ADEUS e CRESCAM BEM!”

Ao saírem do portão, verificaram que se tratava do mesmo por onde tinham entrado. Aquela terra era mesmo mágica. A Carolina preparava-se para pedir ajuda aos amigos para tocar na campainha, quando reparou que em bicos de pés já lá chegava. Ela tinha crescido!



## AGORA JÁ SABES O QUE FAZER PARA CRESCER DE UMA FORMA SAUDÁVEL E SENTIRES-TE BEM.

### ACTIVIDADE

- Usa a tabela que afixaram na sala de aula e mede a tua altura. Deixa passar uns meses.
- Durante esse tempo, com certeza que crescestes, porque já aprendeste muitas coisas novas com os teus pais, professores e amigos.
- Vai novamente à tabela na sala de aula e mede a tua altura. Pode ser que te apercebas que também já crescestes uns milímetros!

