



INSTITUTO POLITÉCNICO
DE VIANA DO CASTELO

Mariana Isabel Costa Lampreia

PROJETO DE MESTRADO EM DESPORTO DE NATUREZA:

A importância da Natureza, Atividade Física e Ensino ao Ar Livre para
o Desenvolvimento Motor – “Raízes do Montado” - Uma *Forest
School* no Baixo Alentejo

Trabalho realizado sob a orientação:

Professor Doutor Luís Paulo Rodrigues

Professor Especialista Joel Pereira

Melgaço, novembro 2025



INSTITUTO POLITÉCNICO
DE VIANA DO CASTELO

Mariana Isabel Costa Lampreia

PROJETO DE MESTRADO EM DESPORTO DE NATUREZA:

A importância da Natureza, Atividade Física e Ensino ao Ar Livre para
o Desenvolvimento Motor – “Raízes do Montado” - Uma *Forest
School* no Baixo Alentejo

Trabalho realizado sob a orientação:

Professor Doutor Luís Paulo Rodrigues

Professor Especialista Joel Pereira

Melgaço, novembro 2025

LAMPREIA, Mariana Isabel Costa

A importância da Natureza, Atividade Física e Ensino ao Ar Livre para o Desenvolvimento Motor – “Raízes do Montado” - Uma *Forest School* no Baixo Alentejo, Orientação do Professor Doutor Luís Paulo Rodrigues - Projeto de Mestrado em Desporto Natureza, Escola Superior de Desporto e Lazer de Melgaço do Instituto Politécnico de Viana do Castelo.

Palavras-Chave: *Forest School*, Natureza, Crianças, Turismo, Baixo Alentejo, Sustentabilidade.

Agradecimentos

O desenvolvimento deste Projeto não teve um percurso linear, no entanto, ao longo do mesmo foi possível contar com diversas pessoas, às quais, devo o meu eterno agradecimento.

Primeiramente, um agradecimento especial ao meu orientador, Professor Doutor Luís Paulo Rodrigues, por todo o interesse demonstrado desde início em auxiliar neste projeto, assim como, toda a disponibilidade demonstrada no decorrer do desenvolvimento deste documento. Agradeço, ainda, ao Professor Especialista Joel Pereira, também, na sua disponibilidade e prontidão em auxiliar e corrigir o necessário.

De forma, igualmente importante, deixo o meu agradecimento ao Professor Doutor António Brandão pela preocupação demonstrada ao longo de todo o percurso deste Mestrado.

Agradecer, também, aos meus colegas, Alexandre Duvigneau e Rafael Clemente, por me terem acompanhado de forma próxima, atenciosa, preocupada e amigável, durante todo este ciclo, que se tornou mais fácil e acolhedor junto deles.

Agradeço às entidades envolvidas neste Projeto, que se disponibilizaram a ajudar não só com informação para o mesmo, assim como com apoio para a sua implementação.

Às minhas amigas, Adriana e Beatriz, obrigada por todo o apoio que me deram principalmente quando tudo parecia não ter uma solução. Obrigada por não me terem deixado desistir.

A ti, Fábio, obrigada, por ouvires cada palavra minha, sempre que a desmotivação se fazia presente, e, teres tido a paciência de ficar, acalmar e permitir-me que visse sempre uma réstia de esperança e motivação, também pela pessoa ambiciosa que te fazes ser. Por fim, aqueles a quem tudo devo e um obrigada nunca chegará, à minha família. Obrigada por me permitirem sonhar e voar. Obrigada por serem o meu abrigo. Obrigada por moverem fundos e mundos para que eu pudesse voar.

Dedicatória

Aos meus avós, que abraçaram a saudade para me ver voar.

À minha mãe, que abraçava a angústia para me ver sonhar.

Ao meu irmão, que me via a tudo concretizar.

*À memória de Tomás da Palma Gonçalves Lampreia, meu pai,
Será sempre por ti, Sempre.*

Índice Geral

Agradecimentos.....	I
Dedicatória	II
Índice de Tabelas.....	VI
Índice de Imagens.....	VII
Resumo	IX
Abstract.....	X
Lista de abreviaturas e siglas	XI
1 – Introdução	1
2. Revisão da Literatura	3
2.1 A Natureza e os seus Benefícios.....	3
2.1.1 Benefícios para as crianças	3
2.2 Declínio do desenvolvimento motor das crianças	4
2.3 A influência dos Países Nórdicos	5
2.4 <i>Forest School</i>	5
2.4.1. O que é?	5
2.4.2 Principais características	6
2.4.3 Principais objetivos	6
2.5 Ausência de <i>Forest School</i> no Baixo Alentejo	7
3. Metodologia.....	8
3.1. Matriz de Critérios de Inclusão	9
4. Modelo de Negócio	11
5. Plano de Negócios.....	13
5.1. Visão	13
5.2. Missão.....	13
5.3. Valores.....	14
5.4. Mercado-Alvo	14
5.5. Diferenciação Face à Concorrência.....	15
5.6. Objetivos Estratégicos do Projeto.....	15
5.7. Análise do Mercado.....	16
6. <i>Forest School</i> – “Raízes do Montado”	19
6.1 Conceito	19
6.2 Objetivos	19
6.2.1 Objetivo Geral	19
6.2.2 Objetivos Específicos.....	19
6.3 Atividades.....	20
6.4 Zona envolvente.....	27
6.5 Proposta de Valor.....	30
6.6 Possíveis Parceiros para Atividades	31

7. Plano de Marketing	32
7.1. Objetivos de Marketing	32
7.2. Análise SWOT	33
7.3. Segmentação	34
7.4. <i>Targeting</i>	35
7.5. Posicionamento	35
7.6. <i>Marketing Mix</i>	36
7.6.1. Produto / Marca	36
7.6.2. Distribuição	39
7.6.3. Comunicação	40
7.6.4. Parceiros	41
8. Recursos Humanos	42
8.1. Seleção e Recrutamento	42
8.2. Estrutura e Perfis da Equipa	43
8.3. Formação	44
8.4. Organização das Turmas e Rácio Educador/Criança	45
8.5. Programas de Estágio e Voluntariado	46
8.6. Envolvimento Comunitário	46
9. Plano de Operações	47
9.1. Instalações e Equipamentos	47
9.2. Reservas	49
9.3. Acolhimento do Participante	49
9.4. Saída	50
9.5. Certificação de Qualidade da “ <i>Beosphere</i> ”	50
9.6. Aprovisionamento e Gestão de Stock	51
9.7. Segurança	51
9.7. Informações Adicionais	51
10. Avaliação Financeira	52
10.1 Investimento Inicial	53
10.2 Estrutura de Custos Fixos Mensais	53
10.3 Estrutura de Receitas Mensais	54
10.4 Custos Variáveis Mensais	54
10.5 Apoios e Financiamentos Externos	55
10.6 Ponto Crítico (Break-Even Point)	55
9.7 Projeção Financeira a 3 anos	55
11. Conclusão	61
12. Bibliografia	63
Anexos	66

Índice de Tabelas

Tabela 1 - Matriz de Critérios de Inclusão.....	9
Tabela 2 - Tabela de Preços.....	30
Tabela 3 - Análise Interna SWOT	33
Tabela 4 - Análise Externa SWOT	34
Tabela 5 - Estrutura da Equipa	43
Tabela 6 - Plano de Formações da Equipa	44
Tabela 7 - Rácio Adulto/Aluno	45
Tabela 8 - Investimento Inicial	53
Tabela 9 - Custos Recursos Humanos	53
Tabela 10 - Custos Mensais	53
Tabela 11 - Receita Mensal Atividades Extra e Pontuais	54
Tabela 12 - Custos Variáveis Mensais.....	54
Tabela 13 - Apoios e Financiamentos Externos	55
Tabela 14 - Projeção Financeira 3 Anos	56
Tabela 15 - Indicadores Chave	60

Índice de Imagens

Figura 1 - Características Forest School.....	6
Figura 2 - Perímetro Florestal – Foto Google Maps	28
Figura 3 - Perímetro Florestal	29
Figura 4 - Cabeça Gorda - Foto By: CMBeja (Youtube).....	29
Figura 5 - Salvada - Foto By: CMBeja (Youtube)	29
Figura 6 - Escoteiros de Portugal - Grupo 234.....	31
Figura 7 - Análise SWOT	33
Figura 8 - Segmentação de Mercado.....	34
Figura 9 - Dimensões fundamentais do Nome	36
Figura 10 – Slogan – elaboração Mariana Lampreia (Canva)	37
Figura 11 - 1ª Tentativa logótipo – elaboração Mariana Lampreia (Canva).....	38
Figura 12 - 2ª Tentativa logótipo - elaboração Mariana Lampreia (Canva).....	38
Figura 13 - Página Inicial do Site (em construção).....	39
Figura 14 - Perfil Instagram "Raízes do Montado"	40
Figura 15 - Maquete (IA).....	48
Figura 16 - Equipamentos Eletrónicos	48
Figura 17 - Avaliação Financeira	52
Figura 18 - Gráfico Receitas vs Despesas	58
Figura 19 – Gráfico Resultado Líquido Projeção 3 Anos.....	59

Resumo

O presente trabalho apresenta o desenvolvimento e avaliação do Projeto *Forest School* - Raízes do Montado, uma iniciativa de educação ao ar livre situada no Perímetro Florestal de Cabeça Gorda e Salvada. O estudo analisa o enquadramento pedagógico, territorial e comunitário que fundamenta o modelo, evidenciando a sua relevância no âmbito da educação ambiental, turismo educativo e aprendizagem experiencial.

A *Forest School* integra metodologias inspiradas no modelo *Forest School* escandinavo, adequando-as à realidade local, valorizando o património natural.

Este projeto destaca-se pela integração da comunidade local (sapateiro, agricultores, produtores rurais, agentes culturais e educativos) e pela valorização do património natural do montado.

Os resultados indicam que este modelo contribui significativamente para o desenvolvimento das competências socio emocionais das crianças, para o fortalecimento do vínculo natureza-indivíduo e para a dinamização educativa e cultural do território. O projeto revela, ainda, potencial de expansão futura, nomeadamente através da criação de campos de férias, formação especializada e novas infraestruturas de arborismo.

Palavras-Chave: *Forest School*, Natureza, Crianças, Turismo, Baixo Alentejo, Sustentabilidade.

Abstract

This paper presents the development and evaluation of the *Forest School* Project - Roots of the Montado, an outdoor education initiative located in the Cabeça Gorda and Salvada Forest Perimeter. The study analyzes the pedagogical, territorial, and community framework that underpins the model, highlighting its relevance in the context of environmental education, educational tourism, and experiential learning.

The *Forest School* integrates methodologies inspired by the Scandinavian *Forest School* model, adapting them to the local reality and valuing the natural heritage.

This project stands out for its integration of the local community (shoemaker, farmers, rural producers, cultural and educational agents) and for valuing the natural heritage of the montado.

The results indicate that this model contributes significantly to the development of children's socio-emotional skills, to strengthening the nature-individual bond, and to the educational and cultural dynamism of the territory. The project also reveals potential for future expansion, namely through the creation of holiday camps, specialized training, and new tree climbing infrastructure.

Keywords: *Forest School*, Nature, Children, Tourism, Lower Alentejo, Sustainability.

Lista de abreviaturas e siglas

RGPD - Regulamento Geral de Proteção de Dados

IEFP - Instituto de Emprego e Formação Profissional

E - Educador

M - Monitor

1. Introdução

O presente Projeto final deste Mestrado de Desporto de Natureza, intitulado “*Forest School – Raízes do Montado*”, nasce de uma vontade de promover, desenvolver e valorizar o Alentejo, e, em simultâneo, promover a sensibilização ambiental e uma educação próxima da natureza, priorizando a aprendizagem experiencial e o desenvolvimento integral das crianças. Inspirado no modelo escandinavo das *Forest School*, este projeto pretende adaptar essa filosofia à realidade do Perímetro Florestal de Salvada e Cabeça Gorda, no distrito e concelho de Beja, na região do Baixo Alentejo, criando um espaço de ligação entre o meio natural, as escolas, a comunidade local, famílias e turistas.

Mais do que um projeto educativo, a Raízes do Montado constitui uma proposta de transformação social e ambiental. Através da exploração da floresta, do contacto direto com os ciclos da natureza e da vivência de experiências práticas e elaborativas. As crianças e jovens são incentivados a desenvolver competências essenciais como a autonomia, a curiosidade, a criatividade e o respeito pelo ambiente.

Este projeto estrutura-se com base em três pilares fundamentais:

- Educação;
- Sustentabilidade;
- Comunidade.

Como tal, integra-se na estratégia regional de promoção da educação ao ar livre e do turismo educativo. O objetivo é claro: ensinar fora das paredes e aprender sem limites, fazendo da natureza uma verdadeira sala de aula viva, em contexto escolar, familiar ou de turismo.

Inicialmente, pretendia-se que este projeto tivesse como principais atividades a *Forest School* e o circuito de arborismo, contudo, houve a necessidade de direcionar todo o foco para a Escola da Natureza, e, tornando o percurso de arborismo uma parte da mesma.

Esta Escola terá como público-alvo principal, os alunos das Escolas de 1º Ciclo de Salvada e Cabeça Gorda. Contudo, serão dinamizadas atividades extra que serão

direcionadas para estes alunos, em conjunto com as suas famílias, e também, para turistas, tanto locais, regionais, nacionais ou estrangeiros.

Este Projeto pretende integrar de forma direta e significativa a comunidade e as tradições alentejana, com atividades que valorizem as mesmas, sendo dinamizadas pelos habitantes de ambas as aldeias.

O Projeto tem como principais objetivos, Educar através da Natureza, Valorizar o Montado e os Saberes Locais, Promover Bem-Estar Físico e Emocional, Incentivar a Sustentabilidade e Ação Ambiental, Reforçar Ligações Comunitárias e Criar um Espaço Seguro de Exploração e Autonomia.

2. Revisão da Literatura

2.1 A Natureza e os seus Benefícios

A natureza tem sido uma fonte essencial de para o bem-estar físico e psicológico para os seres humanos. Segundo Louv (2008), o contacto com a natureza pode ser importante na redução de sintomas de stress, melhoria da concentração e promoção do equilíbrio emocional. A exposição à natureza permite a recuperação da fadiga mental causada pelos ambientes urbanos (R. Klapan, 1989). Ainda, Ulrich (1984) verificou que pacientes em recuperação hospitalar, com vista para áreas verdes apresentavam melhorias mais rápidas e menor necessidade de recorrer a analgésicos.

2.1.1 Benefícios para as crianças

A interação com a natureza permite que as crianças tenham um espaço aberto e variado para explorar e ter experiências. Sokbo et. al (2019) e Chawla (2020) realçam a importância que a natureza tem na imaginação das crianças promovendo a criatividade das mesmas através de atividades como construção de abrigos, exploração de plantas e observação de animais. Ao explorar e investigar o ambiente natural, podem aprender sobre ciência, matemática e geografia, entre outras disciplinas de forma mais significativa, observando fenómenos naturais, como padrões climáticos, ciclo da água e biodiversidade (Humberstone et al., 2021; Rickinson et al., 2020).

A natureza oferece um ambiente propício para o desenvolvimento socio emocional das crianças. A interação com a natureza permite que as crianças desenvolvam habilidades de colaboração, resolução de conflitos e empatia, além de ajudar as crianças a desenvolverem um senso de conexão com o mundo natural a cultivarem o respeito pelo meio ambiente (Rivkin et al., 2021; Waite et al., 2020). Segundo Mygind (2016), atividades ao ar livre como escalada e caminhadas em terrenos irregulares, promovem uma melhoria significativa na coordenação motora, permitindo que as crianças desenvolvam tanto a motricidade grossa como a fina. Esta exposição ao meio natural melhora a percepção espacial, o equilíbrio e habilidades de resolução de problemas nas crianças (Sobko et. al., 2018). Por outro lado, atividades como correr, escalar e andar de bicicleta em ambientes naturais contribuem para o desenvolvimento da resistência cardiovascular e força muscular, sendo assim, essenciais para o desenvolvimento motor saudável e aptidão física geral das crianças (Tremblay et al., 2016).

A exposição à natureza tem efeito positivo no desenvolvimento cognitivo e emocional das crianças, estando, associada a uma melhoria na observação, atenção e capacidade de resolução de problemas. Autores como Bentsen et. al (2020), Van Den Bosch et al. (2021), Louv (2008) e Chawla (2015) salientam como a atividade física ao ar livre, a exposição à luz solar e o contato com elementos naturais contribuem para a redução do estresse, melhoria do sono e fortalecimento do sistema imunológico das crianças. Além disto, também apresenta melhorias associadas a uma melhor saúde física, incluindo menor incidência de obesidade e asma (Fjørtoft, 2004 e Kuo 2010). A infância é um período crucial para desenvolver uma conexão positiva com o meio ambiente. Autores como Sobko et al. (2018) e Kahn Jr. et al. (2019) afirmam que experiências na natureza durante a infância podem influenciar comportamentos e atitudes relativamente ao meio ambiente aquando adultos, promovendo a conservação e sustentabilidade, devido à possível existência de uma conexão emocional e um senso de responsabilidade em relação ao meio ambiente (Stevenson et al., 2020).

Não só as experiências específicas na natureza, mas, também o brincar, torna-se importante e fulcral para o desenvolvimento da criança, quando realizado de forma positiva. A importância do brincar em espaços verdes e naturais para o desenvolvimento e aprendizagem das crianças tem vindo a ganhar particular atenção na investigação científica (Fjørtoft, 2004). Além do brincar, também, o ensino na natureza, conhecido como o ensino ao ar livre, tem ganho bastante destaque entre os investigadores (Sobko, 2018).

A participação em jogos e atividades ao ar livre pode aumentar a autonomia e confiança das crianças originando a que estas tenham maior probabilidade em desenvolver a independência, capacidade de tomada de decisão e confiança nas próprias habilidades (Brussoni et al., 2015).

2.2 Declínio do desenvolvimento motor das crianças

Atualmente, tem havido um declínio relativamente ao desenvolvimento motor das crianças, particularmente, relacionado com a pandemia COVID-19. Segundo Richmond Fed (2023), a pandemia veio salientar a desigualdade em diferentes contextos socioeconómicos, onde crianças que frequentaram menos aulas presenciais apresentaram maiores quedas no desempenho escolar, incluindo habilidade finas e grossas. Isto, deve-se, em parte à menor oportunidade de interação e atividade física que ocorre com alguma regularidade e normalidade no ambiente escolar. Ainda, um estudo por parte da Education Endowment Foundation (EEF), revelou que crianças que

iniciaram a atividade escolar no ano 2020-2021 estavam consideravelmente atrasadas no desenvolvimento físico em relação a coortes anteriores. Apenas 59% atingiu os níveis esperados, sendo que, em 2019, o valor foi de 72%.

Ao longo da última década, as tendências de atividade física e habilidades motoras em crianças, reduziram significativamente, sendo, este declínio, associado a um decréscimo nas habilidades motoras como, correr, saltar e equilibrar-se (Lopes et. al., 2021). Ainda, Tomkison et. al. (2019), afirma que há um decréscimo global na aptidão cardiorrespiratória e habilidades motoras que se deve a estilos de vida mais sedentários e ao aumento do tempo gasto em atividades sedentárias, como assistir televisão, assistir a redes sociais e jogar em plataformas online. Os resultados de uma meta-análise sobre intervenções de atividade física e os seus efeitos na aptidão física de crianças e jovens mostraram que intervenções bem estruturadas podem melhorar significativamente a aptidão física, incluindo força muscular, resistência cardiovascular e flexibilidade, destacando a importância de programas de atividade física na escola, regulares e com alguma robustez (Liu et. al., 2023)

2.3 A influência dos Países Nórdicos

A nível Mundial, com algum destaque nos Países Nórdicos, existe uma vasta procura e atenção por conciliar o desenvolvimento das crianças com a natureza, em simultâneo com o ensino. Países como a Noruega, Dinamarca, Suécia, Finlândia entre outros, têm uma forte tradição e valorização da natureza e tendem a incorporar com significância atividades ao ar livre no desenvolvimento infantil. Além de atividades como caminhadas, acampamentos e exploração de parques nacionais, estes países têm uma particular componente de ensino que inclui aulas regulares ao ar livre fazendo, assim, parte de um programa educacional. Felizmente, Portugal, tem sido influenciado pelos Países Nórdicos no que diz respeito no conceito da educação ao ar livre (Araújo, 2018). Esta influência deve-se ao reconhecimento dos benefícios que estas práticas proporcionam para o desenvolvimento das crianças (Carvalho, 2019).

2.4 Forest School

2.4.1. O que é?

As *Forest Schools* ou Escolas de Natureza consiste numa abordagem educativa centrada na criança, promovendo o desenvolvimento holístico a partir de experiências

regulares e prolongadas em meios naturais. Esta abordagem, além do desenvolvimento cognitivo, desenvolve, também, competências emocionais, sociais e físicas.

2.4.2 Principais características

As principais características destas escolas consistem:



Figura 1 - Características Forest School

2.4.3 Principais objetivos

Segundo autores como Knight (2013), Maynard (2007), O'Brien & Murray, (2007), Waite, (2011), Dewey (1938) e Bilton (2010), os objetivos consistem em:



2.5 Ausência de *Forest School* no Baixo Alentejo

Após uma pesquisa no Google, realizada a 20 de maio de 2025, recorrendo às palavras-chaves de pesquisa: *Forest School*, Alentejo e Portugal e, com conhecimento de proximidade, foi possível perceber que existem algumas *Forest School* a nível nacional, particularmente no Norte e Centro de Portugal, como por exemplo, respetivamente, Viana do Castelo e Porto, e, Lisboa, Almada e Seixal. Sabe-se que existem também no Algarve e no Alto Alentejo (Marvão), no entanto, com menor frequência e algumas são somente projetos esporádicos. Dado estes dados, pode-se verificar a inexistência de uma *Forest School* no Baixo Alentejo, sendo a escola mais próxima a mais de 200km de distância, em Marvão, no Alto Alentejo, ou até em Lisboa. Como tal, esta conclusão leva-nos a definir, assim, o objetivo principal deste trabalho, sendo este, a criação de uma *Forest School* no Baixo Alentejo, particularmente no Distrito e Concelho de Beja.

3. Metodologia

Este projeto retrata a importância da Natureza no desenvolvimento e crescimento das crianças, particularmente, na atualidade, em que nos deparamos com o decréscimo deste contacto que tem vindo a ser substituído por tecnologias. Como tal, o principal objetivo deste projeto passa pela realização de um projeto viável e sustentável de criação de uma *Forest School*, no Perímetro Florestal de Cabeça Gorda e Salvada, pertencente às Freguesias de Cabeça Gorda e União de Freguesias de Salvada e Quintos, no Distrito e Concelho de Beja.

Neste âmbito, a pesquisa desenvolvida neste projeto iniciou-se pelo interesse de atividades realizadas na natureza, preservando a mesma, pelo gosto em contactar com crianças e conseguir ser parte importante do seu crescimento, e, pela vontade de contribuir positivamente no desenvolvimento da aldeia que habito, assim como da região do Baixo Alentejo.

Como tal, a realização deste projeto teve início com a revisão da literatura que compreendeu uma pesquisa e recolha de dados na Internet, desde revistas, websites oficiais e dissertações de Mestrado e artigos relacionadas com o tema principal, a natureza e os seus benefícios particularmente para as crianças e a educação na natureza, nomeadamente, as *Forest School*.

O principal objetivo deste projeto, como já referido, é o de estudar a viabilidade em termos financeiros e económicos, da criação e gestão de uma *Forest School* com o intuito de reaproximar as crianças da natureza e, permitindo, assim, um impacto positivo no seu crescimento e desenvolvimento como comprovado em estudos referidos acima. Pretende-se definir as melhores condições, dentro do contexto, as melhores ofertas a nível de aprendizagem e de experiências de modo a encontrar um público-alvo e, consequentemente, os parceiros mais adequados de forma a adquirir conclusões realistas e estruturadas. Posteriormente à revisão de literatura é realizada uma matriz de critérios de inclusão para cada uma das questões, onde o interesse recai sobre o possível público-alvo, inicialmente, com base nas crianças que habitam estas aldeias (Censos, 2021), e, possíveis parceiros e financiadores.

Por fim, pretende-se calcular a viabilidade do projeto, criando um plano de negócios de forma perceber se o modelo de negócio em questão tem potencial de viabilidade.

O trabalho apresentado tem por base um projeto real, uma vez que o projeto descrito é um objetivo a cumprir, da mestranda, na sua área de residência,

proporcionando uma infância diferente do habitual, apostando na independência das crianças e no seu desenvolvimento físico e emocional.

3.1. Matriz de Critérios de Inclusão

De forma a orientar o processo de definição do público-alvo e dos parceiros envolvidos no projeto, foi elaborada uma Matriz de Critérios de Inclusão. Os critérios de inclusão correspondem a um conjunto de características ou condições previamente definidas que permitem determinar quais os indivíduos, entidades ou contextos devem ser considerados na análise. Como tal, a Matriz presente na tabela abaixo tem como propósito organizar, de forma sistemática, os critérios utilizados garantindo transparência e consistência na seleção das informações. Através desta estrutura, é possível verificar, de maneira objetiva, quais elementos devem ser considerados no âmbito do projeto, com base em dados provenientes dos Censos, visitas locais e contactos com instituições parceiras.

Tabela 1 - Matriz de Critérios de Inclusão

Pergunta	Questão	Resposta
Público-Alvo	1 – Quantas crianças habitam estas aldeias? Idades? (Censos) 2 – Quantas crianças frequentam as escolas (Salvada e Cabeça Gorda)? De onde são? (Visita)	1 – Salvada: 230 (0-19 anos [2021]) Cabeça Gorda: 176 (0-19 anos [2021]); 2 – Salvada: 91 alunos – 5 turmas; Cabeça Gorda: 86 alunos – 4 turmas
Parceiros	1 – Entidades interessadas? Que possam ajudar financeiramente? 2 – Entidades que possam ajudar no terreno?	1 – Junta de Freguesia de Salvada e Quintos; Junta de Freguesia de Cabeça Gorda; Câmara Municipal de Beja 2 – Escoteiros Beja; Juntas

Após a realização da matriz de critérios de inclusão pode verificar-se que, entre infantil, jardim de infância e escolas básicas, as idades compreendidas são entre os 0-10 anos. Uma vez que a faixa etária crucial para o desenvolvimento de habilidades motoras é entre os 3-12 anos (Barnett et al., 2016; Lopes et al., 2021), pode assim manter-se, assumindo o limite mínimo de 3 anos, que corresponde ao início do jardim de infância, e o limite máximo de 12 anos (com possíveis exceções), assumindo idades superiores a 10 anos devido à possibilidade de existência de alunos reprovados que se

mantenham até ao 4º ano de escolaridade. O projeto será direcionado para este público, em específico, das escolas e jardim de infância de Salvada e Cabeça Gorda, inicialmente, no entanto, sem excluir a possibilidade de futuros protocolos com outras escolas e a possibilidade de aceitar alunos externos independentes, uma vez que há uma intenção de consciencializar as populações para este tipo de ensino, integrando os pais e comunidade envolvente.

Relativamente a possíveis parceiros ou possíveis ajudas externas, financeiramente há a possibilidade de ter um apoio, principalmente, por parte das Juntas de Freguesia que também disponibilizarão o espaço que se encontra encerrado, de forma que os alunos tenham acesso a esta oportunidade de ensino, crescimento e desenvolvimento saudável e, de forma que o Perímetro Florestal se encontre em constante dinamização e cuidado. Esta concretização poderá ser reforçada através do recurso a apoio externo especializado, nomeadamente a candidatura a financiamentos, como “Portugal 2030”, que disponibiliza apoios a fundo perdido para iniciativas inovadoras, sustentáveis e com impacto social e territorial, contribuindo para a viabilidade económica e sustentabilidade a longo prazo da *Forest School*.

Para somar, os Escoteiros de Beja também podem ser um excelente parceiro, uma vez que realizam pontualmente atividades neste mesmo espaço, contudo, têm experiência e noções base importantes no desenvolvimento de diversas atividades como abrigos, entre outros.

4. Modelo de Negócio

“O modelo de negócio é como o esquema de uma estratégia destinada a ser implementada através de estruturas organizacionais, de processos e de sistemas” (Osterwalder & Pigneur, 2011). Considerando a afirmação anterior, utilizou-se o Modelo Canvas que se subdivide em nove componentes essenciais para a análise e organização:

- **Proposta de Valor:**

- Experiências educativas o ar livre, inspiradas no modelo *Forest School* do Reino Unido;
- Desenvolvimento motor, emocional e cognitivo através do contacto direto com a natureza;
- Redução da dependência tecnológica, incentivo à autonomia e bem-estar;
- Educação sustentável e reutilização de material;
- Espaço comunitário intergeracional e turismo educativo.

- **Segmentação de clientes:**

- Crianças (6-12 anos), jovens, pais e escolas públicas;
- Comunidade local e grupos de turismo educativo.

- **Relação com os clientes**

- Parcerias contínuas com escolas e famílias;
- Workshops e eventos comunitários;
- Comunicação através das redes sociais e encontros locais.

- **Canais**

- Escolas, autarquias, associações e meios digitais.

- **Fluxos de rendimento**

- Fundos públicos e comunitários;
- Apoios institucionais e taxas de participação;
- Turismo educativo e patrocínios.

- **Estrutura de Custos**

- Formações (pais, turistas, educadores, comunidade local), manutenção, materiais e comunicação (websites, publicidade e marketing);
- Recursos humanos e gestão administrativa.

- **Atividades-Chave**

- Educação ambiental, atividades educativas (escola) e arborismo.

- **Recursos-Chave**

- Espaço florestal, equipa educativa, materiais sustentáveis, todo o apoio material, financeiro e humano.

- **Parcerias-Chave**

- Escolas, autarquias, escoteiros e comunidade.

5. Plano de Negócios

Este Plano de Negócios constitui a base operacional e estratégica do projeto de criação de uma *Forest School*, no Perímetro Florestal de Cabeça Gorda e Salvada, definindo a sua identidade, objetivos e viabilidade. Como tal, pretende-se traduzir a visão educativa e ambiental da iniciativa num modelo sustentável e exequível, com capacidade de gerar impacto positivo nas comunidades locais, nas escolas e no território.

O plano organiza-se em torno de elementos essenciais à construção de um projeto sólido:

- A visão, missão e valores, que orientam a filosofia e o propósito da *Forest School*;
- A identificação do mercado-alvo e da diferenciação face à concorrência, que definem o posicionamento no setor da educação e turismo de natureza;
- Os objetivos estratégicos, que orientam as ações de curto e médio prazo;
- A análise do mercado, que fundamente as decisões com base em tendências e oportunidades reais.

5.1. Visão

Este Projeto pretende ser uma referência local e regional na promoção da educação na natureza, inspirando escolas, famílias e comunidades a adotarem práticas mais sustentáveis e humanas no processo educativo. Ambiciona-se que a *Forest School* de Cabeça Gorda e Salvada seja reconhecida como um espaço de aprendizagem ativa e emocional, onde cada participante desenvolve o respeito pelo ambiente, a autonomia e o sentido de pertença à comunidade.

5.2. Missão

A missão é parte fundamental do projeto, onde tem como objetivo oferecer experiências educativas ao ar livre, baseadas em princípios de sustentabilidade, inclusão, desenvolvimento integral, promovendo o contacto direto com a natureza e a descoberta através da curiosidade e do brincar. A missão assenta em três pilares:

- Educação e desenvolvimento humanos: favorecer o crescimento físico, emocional e social das crianças e jovens;
- Sustentabilidade ambiental: ensinar boas praticas ecológicas e de preservação da natureza;
- Envolvimento comunitário: unir escolas, famílias e instituições locais num projeto coletivo de valorização do território.

5.3. Valores

- Eficácia: garantir a satisfação dos clientes;
- Qualidade: garantir um serviço de qualidade, de forma a procurar superar as expectativas dos clientes;
- Parceiros: valorizar parceiros visando o crescimento e reconhecimento;
- Espírito de equipa: procurar atingir os objetivos da empresa, mantendo um bom espírito de equipa, com bom ambiente, de forma que todos se sintam confortáveis e empenhados em fazer o melhor pelo projeto.
- Sustentabilidade: utilização responsável dos recursos naturais e promoção da economia circular;
- Comunidade: envolvimento das escolas, famílias e entidades locais como parceiros ativos;
- Respeito pela natureza: incentivo à observação, preservação e cuidado ambiental;
- Aprendizagem pela experiência: valorização do erro, da descoberta e da autonomia;
- Bem-estar e inclusão: garantir um ambiente seguro, acolhedor e acessível a todos.

5.4. Mercado-Alvo

O projeto direciona-se principalmente para:

- Crianças do pré-escolar e 1º ciclo das escolas de Salvada e Cabeça Gorda;
- Famílias e pessoas individuais interessadas em atividades de natureza, lazer educativo e bem-estar emocional;
- Escolas e agrupamentos de outros concelhos que pretendam participar em programas de turismo educativo;

- Autarquias e associações locais que procurem dinamizar projetos de desenvolvimento comunitário sustentável;
- Turistas (locais, regionais, nacionais e estrangeiros).

5.5. Diferenciação Face à Concorrência

Após a pesquisa online, realizada a 20 de maio de 2025, como já referido anteriormente, pode-se afirmar a inexistência de outras *Forest Schools* em toda a região do Baixo Alentejo, logo, a concorrência direta é reduzida com a existência apenas de quintas pedagógicas com visitas pontuais, contudo, este projeto distingue-se de outras ofertas educativas e recreativas por:

- Basear-se no modelo de *Forest School* do Reino Unido, centrado no desenvolvimento holístico da criança;
- Promover uma ligação contínua e estruturada com as escolas locais, integrando atividades no calendário escolar;
- Desenvolver atividades inovadoras, como arborismo, oficinas de reutilização e educação emocional e educação emocional;
- Focar-se na sustentabilidade e reutilização de materiais, reduzindo o impacto ambiental;
- Criar sinergias com o turismo educativo, atraindo visitantes e valorizando o território;
- Manter uma forte ligação comunitária, envolvendo escoteiros, autarquias e famílias.

5.6. Objetivos Estratégicos do Projeto

O objetivo principal deste plano de negócios é avaliar a viabilidade do projeto e o desenvolvimento de um conceito de *Forest School* face à oferta existente. Assim, considerando a dimensão regional e o potencial de crescimento do projeto, a especialização da oferta em propostas educativas e experiências diferenciadas representa uma estratégia de desenvolvimento a longo prazo.

A integração da comunidade local será um dos pilares fundamentais, através da valorização dos recursos humanos da região, da seleção de fornecedores locais, da troca de serviços e da criação de parcerias estratégicas.

Para concretizar esta visão, prevê-se o estabelecimento de contactos com diversas instituições, associações e empresas, de forma a aprofundar o conhecimento sobre o contexto e as necessidades da área de implementação.

Algumas das metas que se pretendem atingir são:

- Consolidar a implementação do modelo *Forest School* na região de Beja, com base científica e pedagógica;
- Estabelecer parcerias duradouras com as escolas básicas e autarquias locais;
- Promover o desenvolvimento sustentável do Perímetro Florestal de Cabeça Gorda e Salvada;
- Aumentar a oferta de atividades de turismo educativo e natureza, diversificando o público;
- Garantir a sustentabilidade financeira através da captação de fundos comunitários e programas educativos;
- Formar educadores e monitores especializados em pedagogia de natureza e sustentabilidade ambiental.

5.7. Análise do Mercado

Depois de definida a área de atuação e o enquadramento territorial, a análise de mercado permite compreender e avaliar a procura existente, o perfil dos potenciais participantes e parceiros, bem como a concorrência e as oportunidades de crescimento e inovação do projeto.

Contexto Geral

Nos últimos anos, tem-se verificado um aumento da procura por experiências educativas e turísticas sustentáveis, especialmente no período pós-pandemia, com famílias, escolas e instituições a valorizarem cada vez mais os espaços ao ar livre e as aprendizagens não formais.

Esta tendência reflete uma mudança de paradigma na educação e nas atividades de lazer, em que o contacto com natureza, o bem-estar emocional e o desenvolvimento integral das crianças e jovens assumem um papel central.

Em Portugal, o setor da educação ambiental e turismo educativo tem vindo a ganhar expressão, sustentado por políticas públicas e fundos comunitários que promovem a transição ecológica, a valorização dos territórios rurais e a integração da sustentabilidade nos processos educativos.

A região de Beja, e em particular o Perímetro Florestal de Cabeça Gorda e Salvada, apresenta condições naturais e pedagógicas excepcionais para o desenvolvimento de programas regulares de aprendizagem na natureza, sendo um espaço privilegiado para a implementação de projetos com impacto educativo, social e ambiental.

Tendências Identificadas

As seguintes tendências confirmam que o modelo *Forest School* se encontra alinhado com as novas exigências educativas e sociais, respondendo à necessidade de reconectar as crianças com o meio natural:

- Crescente interesse em pedagogias alternativas como *Forest School*, Montessori e Outdoor Learning (Knight, S., 2013)
- Adoção de programas de sustentabilidade e educação ambiental por parte das escolas, autarquias e associações (UNESCO, 2020);
- Foco crescente no bem-estar infantil, na autonomia e na literacia emocional (Louv, R., 2005);
- Procura por turismo educativo e responsável, aliado ao lazer, à sensibilização ecológica e ao envolvimento comunitário.

Oportunidades Locais

A região de Beja destaca-se pelo seu património natural e florestal, ideal para o desenvolvimento de atividades de contacto direto com a natureza. O Perímetro Florestal de Cabeça Gorda e Salvada oferece um cenário perfeito para a realização de programas educativos, oficinas temáticas e atividades de arborismo, conjugando aprendizagem, sustentabilidade e turismo educativo.

Apesar disso, a oferta estruturada de educação ao ar livre na região é escassa e fragmentada. Existem iniciativas isoladas de escolas, escoteiros e associações ambientais, mas sem continuidade pedagógica nem articulação entre entidades.

O apoio crescente das autarquias, escolas públicas e programas comunitários à sustentabilidade e requalificação ambiental representa, portanto, uma janela de oportunidade para implementação de um projeto inovador e de referência regional.

Concorrência

A concorrência direta é reduzida, limitada a centros de interpretação ambiental e quintas pedagógicas que se concentram essencialmente em visitas pontuais ou atividades recreativas.

A *Forest School* de Salvada e Cabeça Gorda diferencia-se por propor um modelo educativo contínuo bem estruturado, com base científica e metodológica, inspirado num modelo escandinavo, mas adaptado à realidade local e comunitária.

A integração com escolas públicas, autarquias, escoteiros e associações da região reforça o carácter colaborativo e sustentável do projeto.

Conclusão

Este projeto posiciona-se de forma única e diferenciada no panorama regional e nacional.

Ao integrar educação, natureza e comunidade, propõe um modelo inovador e transformador, alinhado com as tendências europeias de educação sustentável, aprendizagem ao ar livre e turismo consciente.

A combinação de baixo nível de concorrência, apoio institucional crescente e elevado potencial pedagógico e ambiental permite antever um forte crescimento e impacto social duradouro, tornando a *Forest School* uma referência de desenvolvimento de práticas educativas e sustentáveis no Baixo Alentejo.

6. *Forest School* – “Raízes do Montado”

6.1 Conceito

A *Forest School* desenvolvida neste projeto nasce da intenção de criar um espaço educativo dinâmico, inclusivo e profundamente enraizado no ecossistema do campo alentejano. Baseia-se na pedagogia experiencial, onde a natureza funciona simultaneamente como sala de aula, recurso pedagógico e agente transformador das aprendizagens.

Este conceito assume que as crianças, jovens e adultos aprendem melhor através da experiência direta, da exploração livre e do contacto sensorial com o meio natural. A *Forest School* aqui proposta distingue-se por integrar elementos do território (flora, fauna, tradições, práticas rurais e saberes locais), tornando cada sessão um encontro rico em educação, cultura e natureza.

Neste espaço deve promover-se o desenvolvimento integral: físico, cognitivo, emocional, social e ecológico, valorizando competências de autonomia, cooperação, criatividade, resiliência e consciência ambiental. Ao mesmo tempo, pretende revitalizar o papel do Perímetro Florestal enquanto património vivo, dando-lhes novas camadas de significado pedagógico e comunitário.

6.2 Objetivos

6.2.1 Objetivo Geral

A Raízes do Montado pretende proporcionar experiências educativas significativas e transformadoras, capazes de fortalecer a relação entre participantes e natureza, contribuindo para a formação de cidadãos conscientes, autónomos e ambientalmente responsáveis.

6.2.2 Objetivos Específicos

Entre os objetivos específicos destacam-se alguns como:

I. Educar através da Natureza

Criar oportunidades autênticas para que os participantes aprendam fazendo, explorando e questionando, desenvolvendo competências essenciais num ambiente natural seguro, estimulante e diversificado.

II. Valorizar o Montado e os Saberes Locais

Integrar práticas tradicionais, ofícios rurais e conhecimento intergeracional no processo educativo, reforçando o sentido de identidade cultural e de pertença à comunidade.

III. Promover Bem-Estar Físico e Emocional

Oferecer um espaço que permite o equilíbrio emocional, a autorregulação, a cooperação e o desenvolvimento de relações saudáveis entre grupos e com o ambiente.

IV. Incentivar a Sustentabilidade e Ação Ambiental

Desenvolver atitudes de respeito pela natureza e responsabilidade ecológica, através de práticas de cuidado, conservação e intervenção positiva no território.

V. Reforçar Ligações Comunitárias

Envolver famílias, escolas, associações e habitantes locais, criando uma rede colaborativa que fortalece e coesão social e valoriza a cultura do Alentejo.

VI. Criar um Espaço Seguro de Exploração e Autonomia

Permitir que cada participante desenvolva confiança, competências motoras, pensamento crítico e resiliência, através de desafios adequados, atividades práticas e contacto direto com o meio natural.

6.3 Atividades

As atividades, no seu dia a dia decorrem com o principal público (6-12 anos de idade), sendo que poderão decorrer separados por idades/turma, como, também poderá haver a necessidade e/ou intenção de juntar todas as idades, criando um grupo heterogéneo onde existirão crianças líderes e atribuição de tarefas com base nas suas capacidades, idade e desenvolvimento. Contudo, existem atividades que decorrerem pontualmente, com inscrição prévia, para todo o tipo de público interessado na nossa oferta, sem restrição de idade. Para tal, existe uma denominação para cada oferta, de acordo com o seu objetivo, sendo estes:

- *Forest School* (Contexto Escolar/Pedagógico);

- Descobrir a Floresta;
- Dia da Natureza;
- Formações;
- Turismo/Visitas
- Workshop Famílias.

No anexo 1 é possível verificar uma descrição mais específica relativamente aos objetivos e atividades de cada um.

As atividades subdividem-se em três pontos:

1. Atividades principais e regulares (contexto escolar e atividades pontuais pré-definidas):
 - a. Exploração – Ligação à Natureza;
 - b. Sobrevivência e Autonomia;
 - c. Criativas e Sensoriais
 - d. Aprendizagem e Descoberta;
 - e. Desenvolvimento Pessoal e Social.
2. Atividades com a comunidade (oradores);
3. Atividades Turísticas.

Exemplos de Atividades Propostas:

Exploração – Ligação à Natureza

1. Caminhadas Interpretativas

Descrição: Percursos guiados pelo montado, com paragens para explicar características ecológicas, fauna, flora e história local.

Objetivo: Desenvolver conhecimento ambiental de observação consciente.

2. Observação de plantas e aves

Descrição: Utilização de binóculos, guias de campo e postura silenciosa para observar espécies.

Objetivo: Promover sensibilidade ecológica, paciências e atenção ao detalhe.

3. Criação de diários

Descrição: Registo gráfico, escrito e criativo de descobertas, sentimentos, espécies e experiências.

Objetivo: Estimular criatividade, pensamento reflexivo e literacia ambiental.

4. Identificação de espécies do montado

Descrição: Atividade prática com recursos a lupas, placas identificativas e recolha ética de materiais.

Objetivo: Reforçar conhecimentos de biodiversidade e reconhecimento de ecossistemas.

5. Construção de abrigos e ninhos para animais

Descrição: Construção de ninhos, caixas abrigo e pequenos refúgios utilizando materiais naturais.

Objetivo: Desenvolver noções de conservação e impacto positivo no habitat.

Sobrevivência e Autonomia

6. Construção segura de fogueiras e cozinha ao ar livre

Descrição: Ensinar regras de segurança, zonas de fogo e técnicas simples de cozinha campestre.

Objetivo: Promover autonomia, responsabilidade e competências de vida ao ar livre.

7. Utilização ferramentas básicas (serrote, faca, martelo)

Descrição: Sessões de manipulação segura, com supervisão direta e regras claras.

Objetivo: Desenvolver motricidade, responsabilidade e confiança em contextos outdoor.

8. Montagem de tendas e abrigo natural

Descrição: Construção de estruturas com cordas, paus e lonas, ou com materiais do local.

Objetivo: Trabalhar em equipa, resolução de problemas e autonomia.

9. Orientação com bússola e mapa

Descrição: Pequenas provas práticas de localização, leitura de mapas e pontos cardeais.

Objetivo: Desenvolver competências de orientação e raciocínio espacial.

10. Preparação e partilha de refeições em grupo

Descrição: Preparação colaborativa de uma refeição simples e saudável no exterior.

Objetivo: Reforçar a cooperação, partilha e hábitos alimentares conscientes.

Criativas e Sensoriais

11. Pinturas com pigmentos naturais (terra, flores, folhas)

Descrição: Produção de tintas naturais e criação artística com materiais recolhidos.

Objetivo: Explorar criatividade e ligação estética à natureza.

12. Escultura com barro e elementos da floresta

Descrição: Modelagem livre ou orientada utilizando barro e texturas naturais.

Objetivo: Desenvolver expressão artística, motricidade fina e imaginação.

13. Criação de instrumentos musicais com materiais naturais

Descrição: Construção de chocalhos, tambores, flautas simples ou maracas com madeira e sementes.

Objetivo: Estimular a criatividade musical e relação sensorial com materiais naturais.

14. Contos e dramatizações inspiradas na natureza

Descrição: Sessões de narração tradicional e pequenas dramatizações ao ar livre.

Objetivo: Incentivar criatividade, expressão oral e transmissão cultural.

15. Mandalas e arte efémera com elementos recolhidos

Descrição: Criação coletiva de mandalas ou padrões naturais temporários.

Objetivo: Desenvolver pensamento estético, cooperação e respeito pelo carácter efémero da natureza.

Aprendizagem e Descoberta

16. Oficinas de ciências ao ar livre (ciclos da água, decomposição, ...)

Descrição: Experiências simples sobre ciclos ecológicos, decomposição, água, solo, insetos, etc.

Objetivo: Estimular curiosidade científica e literacia ambiental.

17. Matemática e leituras aplicadas à natureza (contar sementes, medir troncos)

Descrição: Medição de troncos, contagem de sementes, estimativas e pequenas leituras no campo.

Objetivo: Integrar conhecimentos escolares/pedagógicos em contexto natural e real.

18. Sessões sobre sustentabilidade e reciclagem

Descrição: Jogos, desafios e debates sobre consumo responsável, resíduos e economia circular.

Objetivo: Promover cidadania ambiental e consciência ecológica.

19. Criar um “projeto” para cuidar do espaço e plantar árvores

Descrição: Atividade contínua em que cada grupo assume um papel de cuidado e plantação.

Objetivo: Desenvolver sentido de responsabilidade e ação positiva no ambiente.

Desenvolvimento Pessoal e Social

20. Jogos cooperativos e dinâmicas de grupo

Descrição: Atividades que exigem cooperação, confiança e comunicação entre participantes.

Objetivo: Fortalecer relações, empatia e espírito de equipa.

21. Atividades de “mindfulness” e respiração na natureza

Descrição: Exercícios de atenção plena, silêncio, escuta ativa e respiração guiada.

Objetivo: Reduzir stress, melhorar autorregulação e ligação emocional ao ambiente.

22. Roda de partilha (reflexões)

Descrição: Momento final do dia para expressão de sentimentos, descobertas e aprendizagens.

Objetivo: Promover consciência emocional, comunicação e espírito comunitário.

23. Desafios de confiança e resolução de problemas em equipa

Descrição: Pequenos desafios, físicos ou lógicos, trilhos com obstáculos, tarefas cooperativas.

Objetivo: Desenvolver confiança, resiliência e tomada de decisão em grupo.

24. Celebrações sazonais (Dia da Árvore, início da Primavera)

Descrição: Eventos dedicados às estações do ano, dia da árvore, tradições e ciclos naturais.

Objetivo: Fortalecer cultura ecológica e sentido de pertença às dinâmicas do montado.

Atividades com a Comunidade (participantes)

25. Oficinas com pais e filhos (trilhos, piqueniques, ...)

Descrição: Atividades partilhadas que integram famílias em experiências outdoor.

Objetivo: Reforçar vínculos familiares e criar memórias afetivas na natureza.

26. Colaboração com escoteiros e associações ambientais em atividades como acampamentos

Descrição: Realização de acampamentos, reflorestações e desafios de orientação.

Objetivo: Estimular voluntariado, cidadania ativa e competências de vida ao ar livre.

27. Eventos abertos ao turismo educativo (formações, atividades do dia a dia, arborismo) e voluntariado ecológico

Descrição: Dias temáticos com arborismo, oficinas, trilhos e participação em tarefas ecológicas.

Objetivo: Promover o território, educação ambiental e dinamização local.

Atividades com a Comunidade (oradores)

28. Miguel Sapateiro

Descrição: Sapateiro, tem a sua própria oficina, produz e retifica sapatos de forma tradicional e manual. Observação da produção e contacto com o material.

Objetivo: Transmitir saberes práticos pouco vistos atualmente.

29. Maria Auzenda – Contadora de Estórias

Descrição: Sessões de narração oral com histórias tradicionais.

Objetivo: Valorizar a cultura oral e estimular a imaginação.

30. Manuel António – Apanha de silarcas

Descrição: Desmonstração, explicação e prática da recolha sustentável de silarcas.

Objetivo: Ensinar técnicas tradicionais e respeito pelos ciclos naturais.

31. Hipólito- Retirar cortiça

Descrição: Demonstração prática da tiragem da cortiça e explicação sobre o montado.

Objetivo: Valorizar e conhecer o património cultural do trabalho no montado, promovendo a sustentabilidade.

32. António Baixinho – Estufador

Descrição: Sessão sobre artesanato local e métodos tradicionais.

Objetivo: Preservar ofícios rurais e transmitir técnicas às novas gerações.

33. Sr. Franciso – Cante Alentejano

Descrição: Apresentação, explicação e implementação sobre a tradição do cante.

Objetivo: Promover identidade cultural e respeito pelo nosso património cultural da humanidade.

34. População com contos e lendas

Descrição: Sessões espontâneas de transmissão de histórias antigas, mitos e tradições.

Objetivo: Criar um ambiente comunitário, preservar memórias e fortalecer a identidade local.

Posto isto, é possível verificar nos Anexos 6, 7, 8, 9, 10 e 11, planificações para os diversos dias possíveis de implementar, com as suas características específicas e respetivas atividades.

6.4 Zona envolvente

Perímetro Florestal de Salvada e Cabeça Gorda

A “Raízes do Montado” encontra-se integrada no Perímetro Florestal de Salvada e Cabeça Gorda, no concelho de Beja, uma região tipicamente alentejana onde a paisagem natural e a tranquilidade rural se fundem num ambiental ideal para o contacto com a natureza e o desenvolvimento de atividades ao ar livre. Esta mata conta com 319 hectares e é muito conhecida pela quantidade de silarcas que lá crescem e, pelos

animais que se podem avistar, tais como: cavalos, burros, veados, javalis e raposas, entre diversas espécies de pássaros como pardais, pintassilgos, entre outros.

No centro deste Perímetro e, onde, se pretende implementar este projeto, existe um antigo monte que se encontra aberto só em situações excecionais, contudo, servirá como um auxílio, uma vez que se encontra com condições como: água, luz e casas de banho.

A área é caracterizada por uma vasta mancha florestal de sobreiros, azinheiras e pinheiros, formando o tradicional montado alentejano, um ecossistema rico em biodiversidade e profundamente ligado à identidade cultural e económica da região. O solo coberto de pastagens e a presença de linhas de água permitem que se crie um ambiente equilibrado e acolhedor, propício à observação de fauna e flora.

Esta mata beneficia de bons acessos a partir das freguesias de Salvada e Cabeça Gorda, o que permite uma fácil deslocação de escolas, famílias e visitantes, até mesmo, pela singela distância de 13km da cidade de Beja.

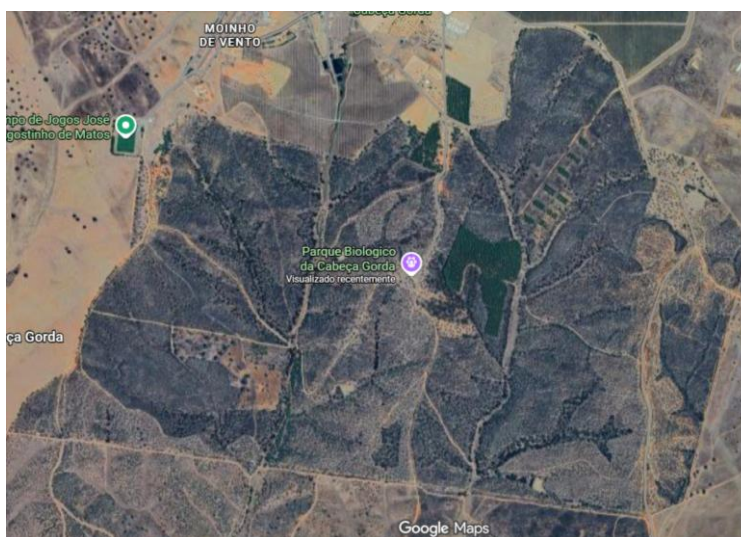


Figura 2 - Perímetro Florestal – Foto Google Maps

Além do valor ecológico, o território apresenta um forte património cultural, onde se preservam tradições como:

- ❖ Agricultura, ligada à cortiça;
- ❖ Apanha da silarca;
- ❖ Confeção de pão em forno a lenha.



Figura 3 - Perímetro Florestal

➤ Aldeia de Cabeça Gorda

A Cabeça Gorda é uma freguesia do Concelho de Beja, tem 78,16m² de área e 1386 habitantes (Censos, 2011). É uma das freguesias mais recentes do concelho, tendo sido construída em 1901. Anteriormente, as suas terras pertenciam à aldeia de Salvada.



Figura 4 - Cabeça Gorda - Foto By: CMBeja (Youtube)

➤ Aldeia de Salvada

A Salvada, à semelhança da Cabeça Gorda, é uma freguesia do Concelho de Beja, com 59,64km² de área e 1097 habitantes (Censos, 2011). Em 2013, a Salvada agregou-se à freguesia de Quintos, formando a União de Freguesias de Salvada e Quintos.

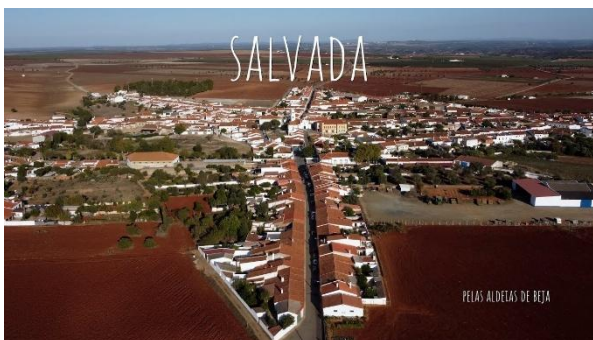


Figura 5 - Salvada - Foto By: CMBeja (Youtube)

6.5 Proposta de Valor

A decisão relativamente ao valor de lançamento é fundamental, pois, implica toda a política posterior do preço. Como tal, é mais fácil reduzir este valor do que o contrário.

Todos os preços apresentados na tabela abaixo incluem IVA 23%, materiais pedagógicos e seguros de acidentes pessoais. Relativamente ao público-alvo principal, há a possibilidade de reduzir o valor quando pago anualmente ou trimestralmente, permitindo uma maior liquidez no projeto.

Tabela 2 - Tabela de Preços

Tabela de Preço – Raízes do Montado					
Tipo de Atividade	Descrição	Duração	Público-Alvo	Preço Base (€)	Preço c/ IVA (€)
Sessão de experiência “Descobrir a Floresta”	Primeira experiência na natureza, com jogos, exploração e dinâmicas sensoriais.	3h (1 dia)	Crianças e jovens (3-18 anos)	11,55€	15€
Programa Escolar “Aprender com a Natureza”	Programa contínuo de aprendizagem ao ar livre, com foco em sustentabilidade, cooperação e bem-estar.	2 dias/semana (8/mês)	Escolas públicas e privadas	53,9€	70€
Workshop Famílias	Atividades conjuntas entre pais e filhos, com arte natural, culinária ecológica e jogos cooperativos.	4h (1 manhã)	Famílias	15,4€ adulto 11,55€ criança	20€ adulto 15€ criança
Dia na Natureza “Pequenos Guardiões do Montado”	Programa de um dia com trilhos, desafios ecológicos e almoços partilhados.	6h (1 dia)	Crianças e jovens (3-18 anos)	23,1€	30€
Turismo Educativo e Visitas Guiadas	Experiências curtas focadas na	3h	Adultos/Grupos Turísticos	15,4€	20€

	biodiversidade e tradições do Alentejo.				
Workshops Temáticos/Formações	Oficinas de sustentabilidade , jardinagem, arte natural, reciclagem criativa, etc.	2-4h	Público geral	34,65€	45€
Sessões personalizadas/Eventos especiais	Programas criados com exclusividade e personalizados (escolas, empresas, etc)	-	Grupos organizados	Sob consulta	Sob consulta

6.6 Possíveis Parceiros para Atividades

Escoteiros de Portugal – Grupo 234 (Beja)

Este grupo segue os valores gerais do escotismo: participação ativa, desenvolvimento humano, espírito de comunidade, contacto com a natureza, responsabilidade social, valores de fraternidade e cooperação. Posto isto, considera-se que o Grupo 234 de escoteiros se enquadra nos valores do projeto “Raízes do Montado”, como tal, pretendemos que seja um parceiro nosso, para dinamizar atividades conjuntas, como a criação de abrigos e dinamização de acampamentos com toda a sua logística.



Figura 6 - Escoteiros de Portugal - Grupo 234

7. Plano de Marketing

O Plano de Marketing da “Raízes do Montado” define a estratégia de promoção, posicionamento e comunicação do projeto, orientando as ações para garantir a sua sustentabilidade, visibilidade e impacto social e educativo.

O marketing neste contexto não se limita à divulgação, mas atua como uma ferramenta de ligação entre a escola, a comunidade e os parceiros institucionais, promovendo o envolvimento, a confiança e o reconhecimento do valor da iniciativa.

7.1. Objetivos de Marketing

Este projeto é inovador e pretende ser uma referência na oferta de serviços de excelência, com tal, os objetivos de marketing consistem em:

- Aumentar o reconhecimento regional e nacional da Raízes do Montado como referência em educação na natureza e sustentabilidade;
- Criar relações duradouras com escolas, famílias, autarquias e associações locais, garantindo uma presença contínua e colaborativa.
- Promover a adesão de novos participantes (crianças, jovens, famílias, turistas e comunidade local) através de estratégias de comunicação claras, acessíveis e atrativas;
- Reforçar o posicionamento do projeto como marca educativa diferenciadora, com impacto positivo na comunidade e ambiente;
- Contribuir para a valorização do Perímetro Florestal (Parque Biológico)
- Consolidar a imagem institucional e criar uma rede de parcerias e financiamento sustentáveis.

A forma de implementação dos objetivos referidos acima será abordada ao longo deste ponto.

7.2. Análise SWOT

A análise SWOT (Strengths, Weaknesses, Opportunities, Threats) consiste numa ferramenta estratégica utilizada para avaliar a posição de um projeto, empresa ou organização, identificando os seus pontos fortes e fracos, bem como as oportunidades e ameaças do ambiente externo.

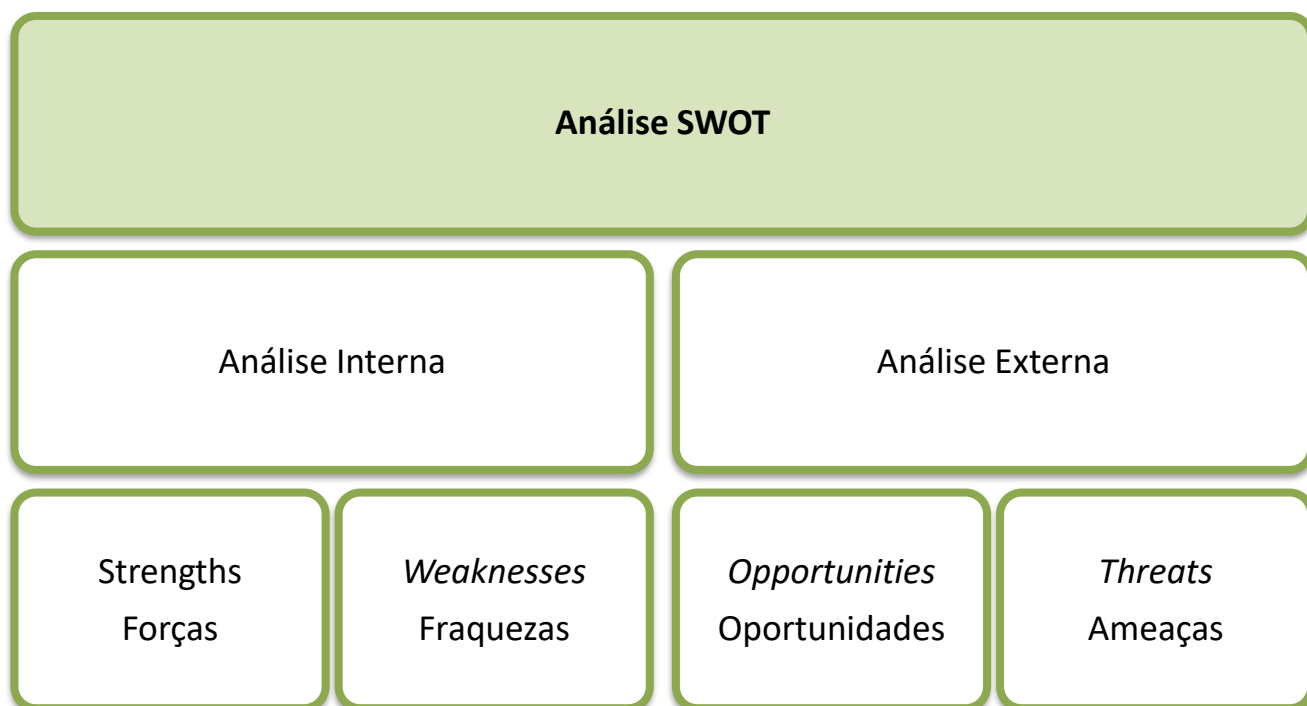


Figura 7 - Análise SWOT

Tabela 3 - Análise Interna SWOT

Análise Interna	
Strengths Forças	Weaknesses Fraquezas
Localização privilegiada no Perímetro Florestal de Cabeça Gorda e Salvada;	Necessidade de investimento inicial para infraestruturas e materiais;
Projeto inovador e pioneiro na região de Beja;	Projeto dependente de condições meteorológicas e calendário escolar;
Forte componente educativa e comunitária;	
Parcerias estabelecidas com escolas, autarquia e escoteiros;	Requer formação contínua dos monitores especializados;
Equipa multidisciplinar com formação em educação, desporto e sustentabilidade;	Estrutura inicial reduzida em recursos humanos.

Enfoque na reutilização de materiais e práticas ecológicas.	Falta de conhecimento por parte do público sobre o modelo “ <i>Forest School</i> ”;
---	---

Tabela 4 - Análise Externa SWOT

Análise Externa	
Opportunities Oportunidades	Threats Ameaças
Crescente interesse em pedagogias alternativas e aprendizagem ao ar livre;	Instabilidade de financiamento (público e comunitário);
Disponibilidade de fundos comunitários e apoio institucional;	Possível entrada de novos projetos similares futuramente;
Envolvimento das autarquias locais e escolas públicas;	Variações climáticas que podem afetar a realização de atividades;
Potencial para o turismo educativo e programas familiares;	Resistência inicial de algumas instituições a adotar novos modelos educativos;
Possibilidade de replicação do modelo em outras regiões.	Mudanças legislativas na área da educação não formal.

7.3. Segmentação

De acordo com a nossa estrutura, consideramos as três seguintes dimensões principais:



Educação: escolas públicas e privadas (pré-escolar e 1º ciclo), educadores e associações de pais.



Famílias: pais e encarregados de educação interessados em metodologias educativas alternativas, bem-estar e contacto com a natureza.



Comunidade e Instituições: autarquias, associações ambientais, escoteiros, centros de juventude e turismo educativo.

Figura 8 - Segmentação de Mercado

7.4. Targeting

O público prioritário da “Raízes do Montado” inclui:

- **Demográfico:**
 - Crianças do 3 aos 12 anos: idade pré-escola e de 1º ciclo, através de programas regulares com as escolas locais;
 - Famílias, jovens e comunidade: através de atividades extracurriculares e eventos comunitário;
 - Escolas e instituições de ensino: procura por integrar práticas de aprendizagem ao ar livre e projetos de sustentabilidade;
 - Turistas educativos e grupos escolares: visitas pontuais ou intercâmbios.

- **Geográfico:**
 - Salvada e Cabeça Gorda;
 - Baixo Alentejo

7.5. Posicionamento

O projeto “Raízes do Montado” pretende posicionar-se como uma marca educativa, sustentável e comunitária, que promove a aprendizagem através da natureza, aliando o desenvolvimento pessoal ao respeito pelo ambiente.

O seu diferencial está na proximidade com a comunidade, na autenticidade das experiências e na integração entre educação sustentabilidade e turismo educativo.

7.6. Marketing Mix

7.6.1. Produto / Marca

- Nome: Raízes do Montado

O nome “Raízes do Montado” reflete simbolicamente e autenticamente a essência do projeto, unindo três dimensões fundamentais:

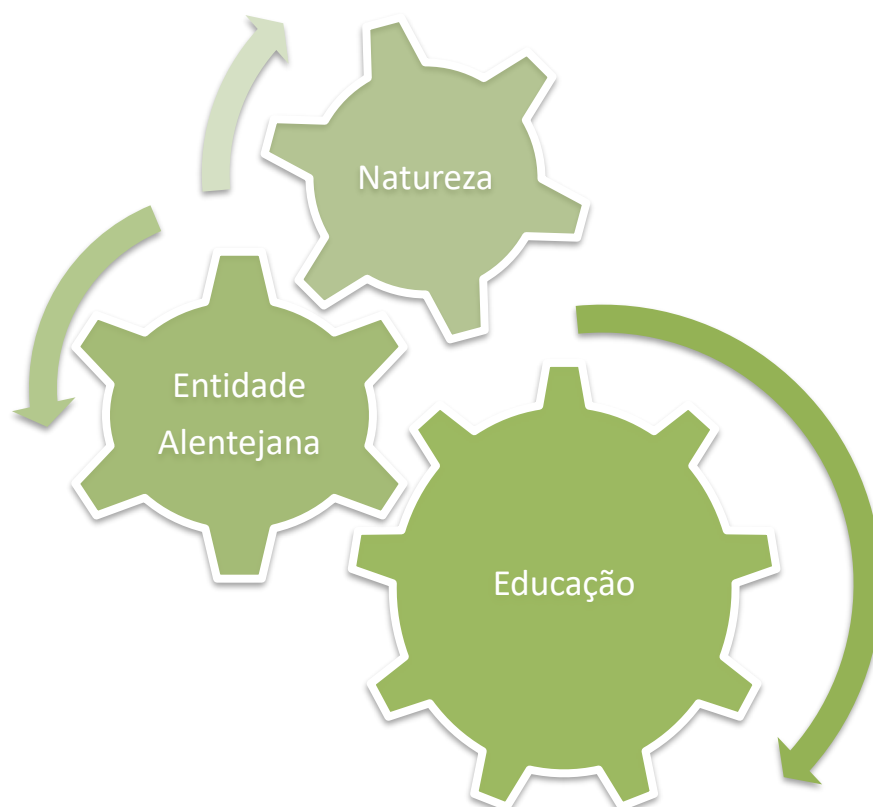


Figura 9 - Dimensões fundamentais do Nome

Raízes: é um termo que representa a ligação à terra, à origem e à aprendizagem essencial – simboliza o crescimento, a estabilidade e a continuidade. Tal como as raízes sustentam as árvores, este projeto pretende sustentar o desenvolvimento e a conexão com o meio natural.

Montado: um dos ecossistemas mais emblemáticos do Alentejo, símbolo de equilíbrio entre atividade humana e natureza, onde coexistem sobreiros, azinheiras, biodiversidade e cultura rural. É considerado um espaço vivo, sustentável e produtivo, enraizado na identidade local.

Como tal, “Raízes do Montado” traduz o objetivo e conceito do projeto:

- Educar através da natureza;
- Promover sustentabilidade;
- Fortalecer a ligação entre a comunidade e território, valorizando-o.
- Slogan: A natureza ensina o que os livros não dizem.



Figura 10 – Slogan – elaboração Mariana Lampreia (Canva)

Este slogan reflete a essência do “Raízes do Montado” e da filosofia *Forest School*, onde a aprendizagem vai além dos conteúdos teóricos. A natureza é um espaço vivo de descoberta, onde se aprende através da experiência direta, da curiosidade, do erro e da observação. Os livros ensinam conceitos e teorias, a natureza ensina valores, sensações e competências práticas como: empatia, respeito pelo meio ambiente, trabalho em equipa, resiliência e autonomia. Assim, este slogan simboliza o encontro entre o saber formal e o saber vivencial, sem desvalorizar o saber que os livros nos transmitem, mas, destacando o papel da natureza como uma mestra silenciosa e sábia, que transmite lições que nenhum livro pode contar porque são sentidas, vividas e experienciadas.

O slogan pretende ser atrativo e com uma mensagem que desperta a curiosidade e “fica no ouvido”. Também permite que o público faça a sua própria interpretação do mesmo.

- Logótipo:
1ª tentativa



Figura 11 - 1ª Tentativa logótipo – elaboração Mariana Lampreia (Canva)

2ª tentativa (logótipo escolhido)



Figura 12 - 2ª Tentativa logótipo - elaboração Mariana Lampreia (Canva)

O logótipo será a “imagem” deste Projeto, como tal, o objetivo é que este transmita uma sensação de harmonia, simplicidade e a ligação entre as crianças e a natureza. As cores evocam o ambiente do montado alentejano, remetendo à terra, às árvores e à tranquilidade do campo. Complementando, os elementos naturais como as árvores e as suas raízes simbolizam o crescimento, a vida e o ciclo de aprendizagem contínuo. A parte mais importante e indispensável, as crianças, reforçam a mensagem central do projeto e representam a curiosidade, a liberdade, o desenvolvimento emocional e o motor.

7.6.2. Distribuição

Serão utilizados para divulgação canais como:

- **Website Próprio**

A "Raízes do Montado" contará com um site próprio desenvolvido com o intuito de reunir toda a informação detalhada, relativamente à empresa e às suas ofertas, reservas online, calendário de atividades, galeria e conteúdos educativos.



Figura 13 - Página Inicial do Site (em construção)

- **Websites Nacionais e Internacionais:**

Este projeto pretende estar em sites das autarquias envolvidas, como um ponto a visitar e conhecer, valorizando o património.

- **Redes Sociais:**

Plataformas como Instagram e Facebook poderão ser mais valias nesta divulgação, uma vez que, são duas plataformas que movimentam um significativo número de pessoas, de forma a conseguir chegar a públicos específicos.



Figura 14 - Perfil Instagram "Raízes do Montado"

7.6.3. Comunicação

Em conjunto com a distribuição relativamente ao Marketing, encontra-se a comunicação e forma como será feita, garantindo eficácia. Pretende-se que exista uma comunicação focada e orientada para a promoção deste Projeto de forma que incentive o público a conhecê-lo, inicialmente, despertando a curiosidade de experienciar as atividades. Toda a comunicação será desenvolvida de acordo com os valores da “Raízes do Montado”, sendo os seus principais objetivos:

1. Divulgar o projeto;
2. Sensibilizar as pessoas relativamente à importância do contacto com a natureza durante a infância;
3. Gerar interesse no consumidor, de forma a obter reservas;
4. Conquistar quota de mercado.

Para que o público seja atingido, serão utilizados os seguintes métodos de comunicação:

➤ Identidade Visual da Marca

Como referido anteriormente, ter um logotipo e um slogan é fundamental. Contudo, será acrescentado um panfleto para divulgação dos serviços;

➤ **Canais de Comunicação**

Além de toda a divulgação realizada através de sites e redes sociais, como referido no ponto acima, será feita divulgação em rádios e jornais, assim como, em hotéis locais, de forma a chegar a turistas possivelmente interessados num contacto próximo com a natureza. O principal será o contacto direto com escolas e autarquias e, ainda, a participação em eventos educativos e ambientais.

Publicidade e Promoção

- ❖ Campanhas online e presenciais em escolas;
- ❖ Workshops gratuitos de sensibilização ambiental;
- ❖ Artigos e reportagens em medias regionais e locais.

• **Marketing Relacional**

Recorrendo a esta vertente do marketing, conseguimos estabelecer uma relação bilateral com os nossos turistas ou possíveis interessados em projetos semelhantes, de forma a identificar as suas necessidades e interesses, garantindo a sua satisfação. Para tal, serão desenvolvidos questionários que se divulgarão através dos canais de comunicação online.

7.6.4. Parceiros

Este projeto pretende criar parcerias, de forma a fomentar uma ligação consistente, criando confiança e, assim, possibilitar a transmissão de uma mensagem positiva relativamente à Raízes do Montado, para um possível público semelhante ao nosso. Como tal, tenciona-se desenvolver estas parcerias com entidades como:

- Junta de Freguesia de Salvada e Quintos;
- Junta de Freguesia de Cabeça Gorda;
- Câmara Municipal de Beja;
- Escola Básica de Salvada;
- Escola Básica de Cabeça Gorda;
- Infantário e Jardim de Infância de Salvada;
- Grupo 234 de Escoteiros de Portugal – Beja

8. Recursos Humanos

A *Forest School* “Raízes do Montado” reconhece que o seu maior recurso é o capital humano.

Enquanto projeto educativo e comunitário, a qualidade das experiências oferecidas depende diretamente da dedicação, formação e sensibilidade da sua equipa. Como tal, o plano de recursos humano foi construído de forma a garantir a seleção criteriosa dos profissionais, a formação contínua e a integração da comunidade local, assegurando a qualidade pedagógica, a segurança e a sustentabilidade do projeto.

8.1. Seleção e Recrutamento

O recrutamento será baseado em critérios de competência, empatia e adequação pedagógica. A equipa *Forest School* será composta por profissionais com experiência em educação, ambiente, desporto e/ou desenvolvimento infantil, complementando com a presença dos educadores das escolas participantes.

O Processo de Recrutamento contará com três fases:

- Análise curricular e validação de qualificações;
- Entrevista individual e prática pedagógica simulada;
- Período experimental supervisionado (contexto natural).

No decorrer deste Processo, serão considerados os seguintes critérios específicos:

- Formação técnica ou superior nas áreas de educação, ambiente, desporto e/ou animação;
- Experiência prévia com crianças;
- Competência em gestão de grupo e segurança ao ar livre;
- Certificação em primeiros socorros e gestão de risco;
- Alinhamento com a filosofia *Forest School* e os valores da sustentabilidade.

8.2. Estrutura e Perfis da Equipa

A equipa deste projeto foi concebida de forma a garantir uma gestão eficiente, segura e inspiradora, valorizando a multidisciplinaridade e a cooperação entre profissionais de diferentes áreas.

A nossa equipa será composta por:

- 3 Educadores (tempo inteiro);
- 3 Monitores (tempo parcial);
- 1 Coordenador (tempo inteiro);
- 1 Gestor Administrativo (tempo parcial);
- Estagiários;
- Facilitadores Comunitários;
- 1 Responsável limpeza e manutenção (garantido pela Juntas de Freguesia - pontualmente);
- 1 Responsável de limpeza fixo (tempo parcial).

Tabela 5 - Estrutura da Equipa

Função	Responsabilidade	Perfil/Formação
Coordenação Pedagógica	Planeamento e gestão global do projeto, articulação com escolas e parceiros;	Licenciatura em Educação, Psicologia, Gestão Educacional;
Educador de Natureza	Condução das atividades pedagógicas e acompanhamento das turmas;	Formação <i>Forest School</i> , Educação Ambiental, Biologia, Animação Sociocultural;
Monitor Ambiental	Apoio técnico e logístico, segurança e dinamização de oficinas;	Técnico de ambiente, turismo ou desporto;
Assistente Pedagógico Estagiário IEPF	Apoio administrativo e acompanhamento das turmas;	Recém-formado nas áreas: ambiente, turismo, gestão ou desporto;
Facilitadores Comunitários	Oficinas temáticas e transmissão de saberes tradicionais.	Artífices, agricultores ou membros da comunidade

Esta estrutura é flexível e adaptável, permitindo o ajuste da equipa conforma a dimensão das atividades, o número de turmas envolvidas e as parcerias com as escolas básicas da região.

8.3. Formação

A formação contínua é um eixo estratégico essencial assegurando a qualidade, segurança e coerência pedagógica.

Todos os colaboradores da *Forest School* recebem formação inicial (com base na Formação disponibilizada pelo projeto Patas Tenras) de atualização, sendo também proporcionadas ações conjuntas em as escolas para fortalecer a cooperação.

Objetivos da Formação:

- Garantir domínio da filosofia *Forest School* e da sua aplicação pedagógica;
- Promover boas práticas de segurança e gestão de risco;
- Desenvolver competências em ecologia, educação ambiental e sustentabilidade;
- Fomentar o trabalho colaborativo entre professores e educadores de natureza.

Plano de Formação

Na tabela seguinte, podemos verificar um Plano de Formação da equipa que irá compor o nosso projeto, assim como, os seus módulos e respetivos conteúdos e a periodicidade de implementação.

Tabela 6 - Plano de Formações da Equipa

Módulo	Conteúdo	Periodicidade
Introdução à Filosofia <i>Forest School</i>	Princípios, metodologia e papel do educador;	Formação Inicial
Primeiros Socorros e Gestão de Risco	Prevenção e resposta em ambiente natural;	Anual
Desenvolvimento Infantil e Educação Emocional	Necessidades, comportamento e bem-estar infantil;	Semestral
Educação Ambiental e Sustentabilidade	Biodiversidade local e práticas Ecológicas;	Semestral
Técnicas Outdoor Learning	Ferramentas, construções naturais e exploração segura;	Contínuo
Comunicação e Cooperação Escola-Projeto	Planeamento conjunto e integração curricular;	Trimestral
Avaliação e Melhoria Contínua	Sessões reflexivas de equipa.	Trimestral

8.4. Organização das Turmas e Rácio Educador/Criança

As atividades da “Raízes do Montado” decorrem em parceria com as Escolas Básicas de Salvada e de Cabeça Gorda, sendo que os professores titulares e auxiliares de ação educativa das turmas acompanham os alunos durante as sessões no espaço florestal.

Assim, a equipa responsável por cada grupo resulta de uma colaboração entre os recursos humanos das escolas e os profissionais da *Forest School*, garantindo segurança. Continuidade pedagógica e integração curricular.

Tabela 7 - Rácio Adulto/Aluno

Faixa Etária Programa	Origem dos Participantes	Acompanhamento Escolar	Equipa <i>Forest School</i> (Projeto)	Rácio Global (adulto/criança)	Total adultos	Total alunos por turma
1º Ciclo (6-10 anos)	Alunos EB1 Cabeça Gorda e Salvada;	1 Professor Titular	1 Educador	1:10;	2;	20;
Pré-escolar (3-5 anos)	Jardim de Infância local;	1 Educador	1 Educador	1:10;	2;	20;
Programas intergeracionais e comunitários	Famílias e comunidades locais;	Não aplicável	1 Educador/Monitor + 1 facilitador comunitário	Variável;	2;	10-25;
Workshops Atividades Pontuais	Escolas visitantes, grupos externos, turistas/pessoas independentes	Professores acompanhantes	1 a 2 monitores/educadores	1:7; 1:8	3-4	20-30.

- Cada turma escolar é acompanhada por 2 adultos de forma a assegurar um rácio de pelo menos 1 adulto por cada 10 crianças;
- Crianças referenciadas assumirão a vaga de 2 crianças;
- Este rácio garante segurança, acompanhamento personalizado e qualidade pedagógica;
- A presença de professores e auxiliares das escolas permite articular conteúdos curriculares com as experiências vividas no espaço natural;

- A equipa *Forest School* foca-se em orientar, observar e facilitar aprendizagens, enquanto a equipa escolar mantém o acompanhamento educativo e relacional das crianças.

8.5. Programas de Estágio e Voluntariado

O projeto prevê a integração de estagiários e voluntários através de.

- Programas IEFP (Instituto de Emprego e Formação Profissional) – Estágios Profissionais;
- Parcerias com escolas profissionais e universidades;
- Corpo Europeu de Solidariedade (voluntariado jovem).

8.6. Envolvimento Comunitário

A *Forest School* valoriza a integração da comunidade local, convidando artesões, escoteiros, agricultores, entre outras pessoas ricas em conhecimento para partilhar, a participar nas atividades. Este envolvimento é um dos pilares essenciais da Raízes do Montado, tornando-a num espaço vivo onde o saber local, a cultura e as tradições do Alentejo se cruzam com a educação ao ar livre. A participação de todos os indivíduos e entidades dos saberes do território, acrescenta autenticidade, profundidade e identidade ao projeto.

A *Forest School* beneficia de um valioso conhecimento, transmitido de forma prática e diferente, transmitido pelos membros da comunidade, enriquecendo as aprendizagens das crianças e de todos aqueles que de disponibilizem a aprender. Em contrapartida, o projeto valoriza e dá visibilidade aos saberes tradicionais, oferecendo aos locais, oportunidades de participação, reconhecimento e valorização, considerando possíveis projetos acrescidos.

9. Plano de Operações

O plano de operações descreve como a *Forest School* “Raízes do Montado” irá funcionar diariamente, desde recursos materiais e logísticos até à receção e acompanhamento dos participantes. Este plano garante a qualidade, segurança e sustentabilidade das atividades, assegurando uma gestão eficiente dos recursos humanos físicos e ambientais.

9.1. Instalações e Equipamentos

Esta escola encontra-se inserida no Perímetro Florestal de Cabeça Gorda e Salvada, zona de grande valor ecológico e com fácil acesso a partir das localidades vizinhas. O espaço será adaptado para garantir segurança, conforto e funcionalidade, mantendo sempre o seu carácter natural.

• Infraestruturas Principais

Existentes: Monte da Mata, permite acesso a:

- Sala com lareira – possível abrigo;
- Pequena sala – possível escritório administrativo;
- Casa de banho;
- Garagem – possível espaço para atividade e arrecadação;
- Casa com forno a lenha.

Para construir:

- Zona de receção e abrigo principal (estrutura em madeira);
- Área de atividades e jogos ao ar livre;
- Zona de fogueira segura e delimitada;
- Arrecadação para materiais;
- Horta pedagógica e zona de compostagem;
- Zona de Refeição e confeções de culinária.



Figura 15 - Maquete (IA)

• **Equipamentos Eletrónicos:**

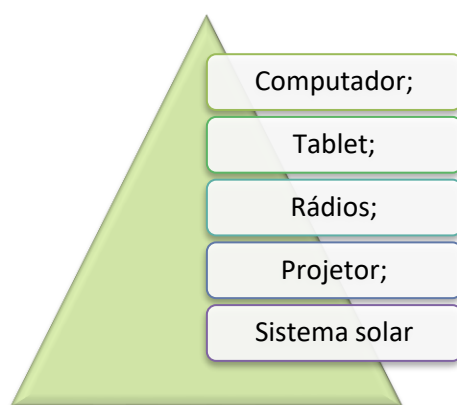


Figura 16 - Equipamentos Eletrónicos

- 1 computador portátil para gestão administrativa e reservas;
- 1 tablet para registo de presenças e observações pedagógicas;
- 2 rádios comunicadores (segurança);
- 1 projetor portátil para sessões formativas internas;
- Sistema solar portátil para carregamento de dispositivos.

• Equipamentos para as atividades

- Cordas, mosquetões, capacetes, arneses e fitas duplas (arborismo);
- Kits de Primeiros Socorros;
- Ferramentas de exploração segura (serras manuais infantis, martelos de madeira);
- Materiais naturais reutilizáveis (troncos, pedras, folhas, sementes);
- Lupas, bússolas e binóculos;
- Materiais de pinturas naturais (pigmentos, pinceis, tintas ecológicas);
- Equipamentos de jardinagem e horta (enxadas infantis, regadores, pás);
- Toldos, bancos rústicos e mesas móveis.

9.2. Reservas

As reservas serão realizadas de forma simples e acessível, através de:

- Website próprio - formulário de inscrição e calendário de atividades;
- Contacto direto com escolas parceiras (e agrupamentos);
- Email institucional e linha telefónica de atendimento;
- Possibilidade de parcerias com autarquias e associações – programas comunitários.

O sistema de reservas permitirá também a gestão de listas de espera e planeamento logístico, garantindo turmas equilibradas e seguras.

9.3. Acolhimento do Participante

• Políticas de Boas-Vindas

- Cada grupo é recebido pela equipa da *Forest School*, num momento inicial de acolhimento e ambientação;
- Realiza-se uma breve visita guiada ao espaço, com explicação das regras de segurança, funcionamento e respeito pela natureza;
- É entregue um kit simbólico de boas-vindas (nome, crachá natural e pulseira de identificação).

• Procedimentos de Check-In

- Identificação do grupo e verificação da lista de presenças;
- Confirmação de autorizações (se aplicável);
- Briefing de segurança e definição das zonas de atividade.

• Políticas de Privacidade e Segurança

- Todos os dados pessoais são tratados em conformidade com o Regulamento Geral de Proteção de Dados (RGPD);
- As fotografias e vídeos só serão utilizados mediante autorização prévia dos participantes e encarregados de educação;
- É garantida a presença de adultos certificados em primeiros socorros e segurança, em todas as sessões.

9.4. Saída

No término:

- Realiza-se um momento de partilha final, onde é feita uma reflexão sobre o dia;
- Recolha e arrumação dos materiais, limpeza da zona e verificação do espaço (deixar tudo como foi encontrado);
- Verificação de presenças e entrega segura das crianças aos responsáveis ou transporte escolar.

9.5. Certificação de Qualidade da “*Beosphere*”

O projeto pretende aderir ao selo de qualidade “Beosphere”, um sistema de reconhecimento que certifica:

- Boas práticas ambientais (uso de materiais naturais, gestão de resíduos, energia limpa);
- Educação para a sustentabilidade;
- Segurança e acessibilidade nas atividades ao ar livre;
- Integração comunitária e inclusão social.

Esta certificação reforçará a credibilidade e visibilidade nacional da *Forest School* “Raízes do Montado”, facilitando parceiras e apoios institucionais.

9.6. Aprovisionamento e Gestão de Stock

Serão seguidos os seguintes princípios de economia circular e consumo responsável, priorizando fornecedores locais.

Fontes de Aprovisionamento

- Materiais naturais – recolhidos no próprio espaço (madeira caída, pedras, folhas);
- Produtos locais e artesanais de Cabeça Gorda e Salvada;
- Empresas regionais de material educativo sustentável;
- Doações comunitárias (roupa impermeável, ferramentas, brinquedos naturais);

Gestão de Stock

- Inventário digital trimestral;
- Reutilização e reparação de materiais;
- Armazenamento em local seco e ventilado;
- Controlo de validade de kits de primeiros socorros.

9.7. Segurança

A segurança é um pilar central deste projeto, incluindo nas suas medidas:

- Formação certificada da equipa em Primeiros Socorros, Segurança Infantil e Gestão de Risco em Contexto Natural;
- Planos de emergência e evacuação;
- Zonas delimitadas e sinalizadas;
- Equipamento de comunicação (rádios e telemóveis de emergência);
- Seguro de acidentes pessoais e responsabilidade civil;
- Avaliações regulares de segurança física e ambiental.

9.7. Informações Adicionais

- Parceria com a Câmara Municipal de Beja e Juntas de Freguesia de Salvada e Cabeça Gorda para apoio logístico e manutenção do espaço;
- Possibilidade de visitas de escolas externas e programas de intercâmbio;
- Eventos abertos à comunidade, como “Dia da Árvore”, oficinas de compostagem e celebrações sazonais.

10. Avaliação Financeira

A avaliação financeira do projeto “Raízes do Montado – *Forest School* de Cabeça Gorda e Salvada” tem como objetivo demonstrar a viabilidade económica e a sustentabilidade a médio e longo prazo. O plano baseia-se em estimativas realistas, considerando o investimento inicial, as receitas projetadas e os custos fixos e variáveis associados ao funcionamento.

Pretende-se que o negócio da empresa tenha o seu começo em 2027, sendo considerados os seguintes pressupostos base:

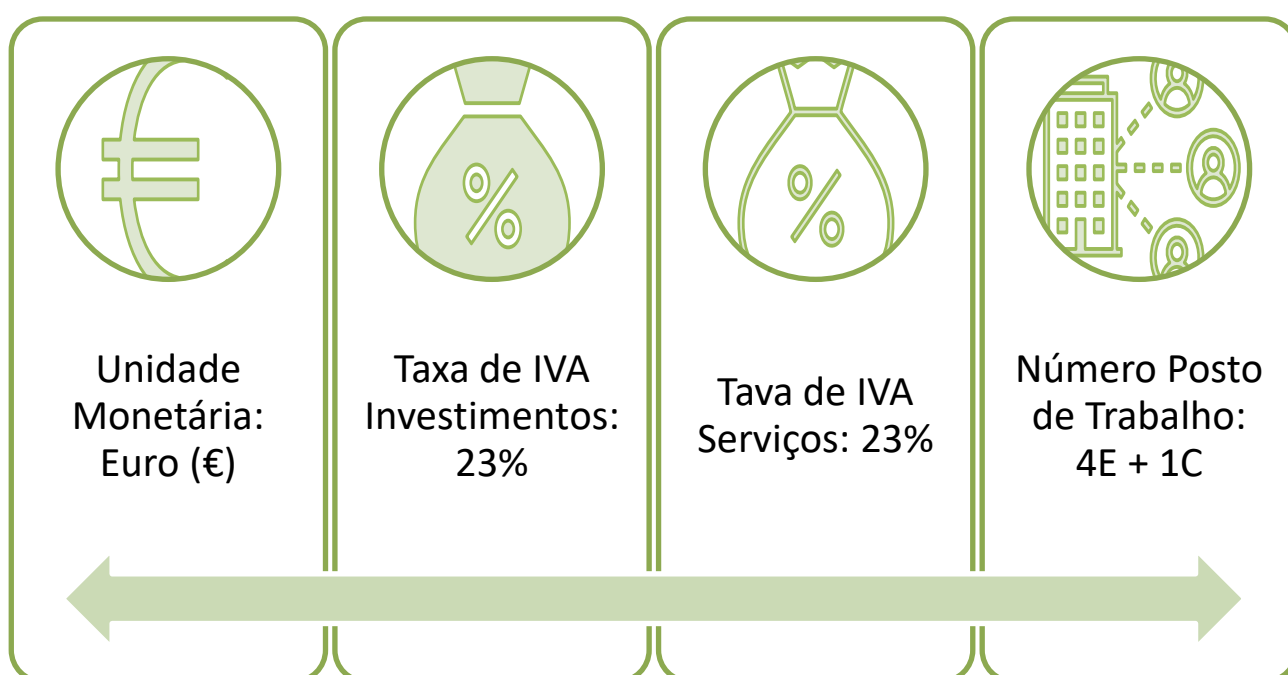


Figura 17 - Avaliação Financeira

10.1 Investimento Inicial

O investimento inicial cobre a criação das infraestruturas básicas, aquisição de materiais e equipamentos necessários ao início das atividades, garantindo condições adequadas de segurança e conforto.

Tabela 8 - Investimento Inicial

Item	Valor
Equipamento pedagógico (materiais de aprendizagem, kits sensoriais, instrumentos, microscópios, etc.)	2 000€
Equipamentos de segurança (coletes, capacetes, arneses, mosquetões, sinalética, kits primeiros socorros, material prevenção)	3 000€
Material de campo (ferramentas leves, mochilas, recipientes recolha...)	700€
Equipamentos eletrónicos (portátil, tablet, projetor, impressora)	1 200€
Criação identidade visual (site, comunicações digitais, gestão redes sociais)	1 500€
Material promocional (flyers, brochuras informativas, banners)	800€
Total Investimento Inicial	9 200€

10.2 Estrutura de Custos Fixos Mensais

Tabela 9 - Custos Recursos Humanos

Categorias	Descrição	Valor €
Recursos Humanos	3E (tempo inteiro)	1 100€ x 3
	3M (tempo parcial)	800€ x 3
	1 Coordenador (tempo inteiro)	1 200€
	1 Gestor Administrativo (tempo parcial)	700€
	1 Responsável limpeza e manutenção (tempo parcial)	650€
Total Custos Mensais		8 250€

Tabela 10 - Custos Mensais

Categorias	Descrição	Valor €
Recursos Humanos	3E + 3M + 1 Coordenador + 1 Gestor Administrativo + 1 Responsável limpeza e manutenção;	8 250€
Seguros	Responsabilidade civil, acidentes pessoais, Equipamentos;	150€
Manutenção e Limpeza	Pequenos reparos, limpeza de espaços e trilhos;	100€
Material Pedagógico de Campo(reposição)	Consumo mensal de material	200€
Despesas Operacionais (energia, internet, água)	Apoio Juntas – 100%;	0€
Transporte e Logística	Isento (cedido pela Junta)	0€
Total Custos Mensais		8 600€

10.3 Estrutura de Receitas Mensais

a) Programa Escolar Regular

- 9 turmas (5 Salvada + 4 Cabeça Gorda);
- 20 alunos/turma;
- 70€/aluno (c/IVA)

Receita Mensal: $9 \times 10 \times 70 = 6\,300$

b) Atividades Extra e Pontuais

Tabela 11 - Receita Mensal Atividades Extra e Pontuais

Atividade	Preço	Frequência	Nº Participantes	Receita Mensal
Sessão “Descobrir a Floresta”	15€	4x/mês	25	1 500€
Workshops Famílias	20€ adulto 15€ criança	3x/mês	10 adultos + 5 crianças	825€
Dia da Natureza	30€	1x/mês	30	900€
Turismo Educativo/Visitas	20€	3x/mês	20	1 200€
Formações	45€	1x/mês	20	900€
Atividades / Eventos Personalizadas	~ 250€	1x/mês	-	250€
Total Atividades Extra				4 225€

Total Receitas Mensais: $6\,300 + 4\,225 = 10\,525€$

10.4 Custos Variáveis Mensais

Tabela 12 - Custos Variáveis Mensais

Categoria	Descrição	Valor (€)
Reposição de material de segurança	Arnês, cordas, kit primeiros socorros, ...	150€
Consumíveis pedagógicos	Papel, tintas, folhas, material reciclado	100€
Eventos e dinâmicas temáticas	Alimentação, transporte, materiais	200€
Total Custos Variáveis		450€

Total Custos: Fixos + Variáveis = $8\,600 + 450 = 9\,050€$

10.5 Apoios e Financiamentos Externos

Tabela 13 - Apoios e Financiamentos Externos

Entidade	Tipo de Apoio	Valor/Poupança Estimada
Junta de Freguesia de Salvada e Cabeça Gorda;	Cedência do espaço florestal e cobertura de despesas (água, luz, internet, transporte);	~800€/mês
Câmara Municipal de Beja;	Apoio logístico, promoção e candidaturas a fundos;	Variável
Fundos Comunitários (Portugal 2030, EEA Grants, Erasmus +, Nature Education);	Financiamento de formação e equipamentos;	A definir
Parcerias Escolas;	Acesso a público-alvo e partilha de recursos;	Valor não monetário
Empresas locais/Mecenato	Apoio em materiais e serviços	500€/ano

Com os apoios das Juntas, estima-se uma poupança de cerca de 800€ mensais, reforçando a sustentabilidade financeira do projeto.

Considera-se, também, a possibilidade de comparticipação por parte das Juntas, após manifestação de interesse por parte dos pais/encarregados de educação.

10.6 Ponto Crítico (Break-Even Point)

- Custos Totais: 9 050€/mês
- Receitas Totais: 10 525€/mês
- Margem de lucro mensal estimada: $10\,525€ - 9\,050€ = 1\,475€/mês$
- O Projeto atinge o ponto crítico (break-even) com aproximadamente 120 alunos ativos (com cerca de 180 esperados, apenas das parcerias escolares) e cerca de 25 participantes em atividades extra no valor de 30€/mês.

A partir desse nível de adesão, a *Forest School* “Raízes do Montado” torna-se financeiramente sustentável e capaz de gerar excedente para reinvestimento em equipamentos, formações e melhoria dos espaços.

9.7 Projeção Financeira a 3 anos

- Receita (9 meses - ano letivo) – $10\,525€ \times 9 = 94\,725€$
- Receita (3 meses – verão) - $4\,225€ \times 3 = 13\,275€$
- Receita Anual – $94\,725€ + 13\,275€ = 108\,000€$
- Custos Anuais – $9\,050€/mês \times 12 = 108\,600€$

Permissões Gerais

➤ Ano 1

Receita anual base – 108 000€;

Custos anual + investimento inicial: 108 600 + 9 200€ = 117 800€

➤ Objetivos:

Crescimento: + 80 alunos;

Manter o valor por aluno.

➤ Crescimento das Receitas

+5% no Ano 2 (expansão natural e aumento da adesão de escolas e famílias);

+4% no Ano 3 (crescimento estabilizado com atividades pontuais).

Estes valores encontram-se justificados abaixo da tabela 14.

➤ Crescimento dos Custos

+2% ao ano (ajustes salariais, manutenção e materiais)

➤ Manutenção dos apoios logísticos da Junta de Freguesia

Água;

Luz;

Internet;

Transporte.

Estima-se cerca de 800€ poupados, o que equivale a 9 600€ anuais. Caso o apoio não seja possível ou termine, os custos aumentam proporcionalmente, sendo necessário pelo menos 158 alunos ativos por 9 meses, para manter o Break-Even Point.

Tabela 14 - Projeção Financeira 3 Anos

Ano	Receita Total (€)	Crescimento Receita	Custos Totais (€)	Crescimento Custos	Resultado Líquido (€)
1º Ano	108 000	-	117 800	-	- 9 800
2º Ano	113 400	+ 5%	110 772	+ 2%	+ 2 628
3º Ano	117 936	+ 4%	112 987	+ 2%	+ 4 949

Foram considerados valores como 5% e 4%, para o 1º e 2º ano, respetivamente, pois, são valores realistas e utilizados em projetos semelhantes.

Inicialmente, o retorno será inferior, devido não só às despesas anuais, mas, também ao investimento inicial, contudo, a partir do 2º ano prevê-se uma mudança positiva, tornando então, o projeto autossustentável desde então.

No 2º Ano, o valor de +5% foi definido com base numa expansão natural do projeto após o primeiro ano da sua implementação, considerando:

a) Crescimento da adesão escolar:

No segundo ano, com resultados comprovados e feedback positivo das escolas (Salvada e Cabeça Gorda), é expectável um aumento da procura, tanto por turmas novas com base em novas parcerias da região ou até alunos independentes, assim como, procura por parte de famílias interessadas em workshops e/ou turistas.

b) Reforço da divulgação e comunicação:

Com a identidade visual e o website consolidados, a visibilidade regional tende a aumentar;

A participação em feiras, eventos municipais e parcerias com a autarquia contribuem para uma maior notoriedade.

c) Comparativo com projetos similares:

O intervalo dos 4% aos 7% no segundo ano de atividade, é muito utilizado na prática financeira e empresarial, pois, é conservador e corresponde a um crescimento real observado em pequenas e médias empresas, principalmente quando o projeto tem boa aceitação e apoio institucional (Pinho et. al., 2023)

No 3º Ano, o valor definido de +4%, é ligeiramente inferior por motivos de estabilização e maturidade do projeto:

a) Capacidade de resposta limitada:

A *Forest School* tem um número de turmas e participantes que pode receber semanalmente, o que limita o crescimento exponencial.

b) Crescimento consolidado:

Após o segundo ano, a prioridade passa a ser melhorar a qualidade pedagógica e ambiental em vez de aumentar significativamente o volume.

c) Entrada de novas fontes de receita:

As formações e workshops familiares tendem a representar um peso crescente, mantendo a receita total em expansão moderada.

Crescimento, tendo como base:

- **Prudência:** Expansão apenas quando existirem recursos humanos, logísticos e financeiros suficientes evitando decisões que ponham em risco a estabilidade do projeto;
- **Realidade:** Crescimento de acordo com as condições reais do território, das escolas parceiras, público-alvo e capacidade do espaço, garantindo que a procura e os recursos disponíveis justificam, justificam esse passo.
- **Sustentabilidade:** Assegurar um desenvolvimento equilibrado, que respeite o ambiente, envolva a comunidade local e diversifique as fontes de receita, garantindo continuidade a longo prazo;
- **Controlo:** Monitorização regular das receitas, despesas, qualidade pedagógica e satisfação dos participantes, ajustando a estratégia sempre que necessário.

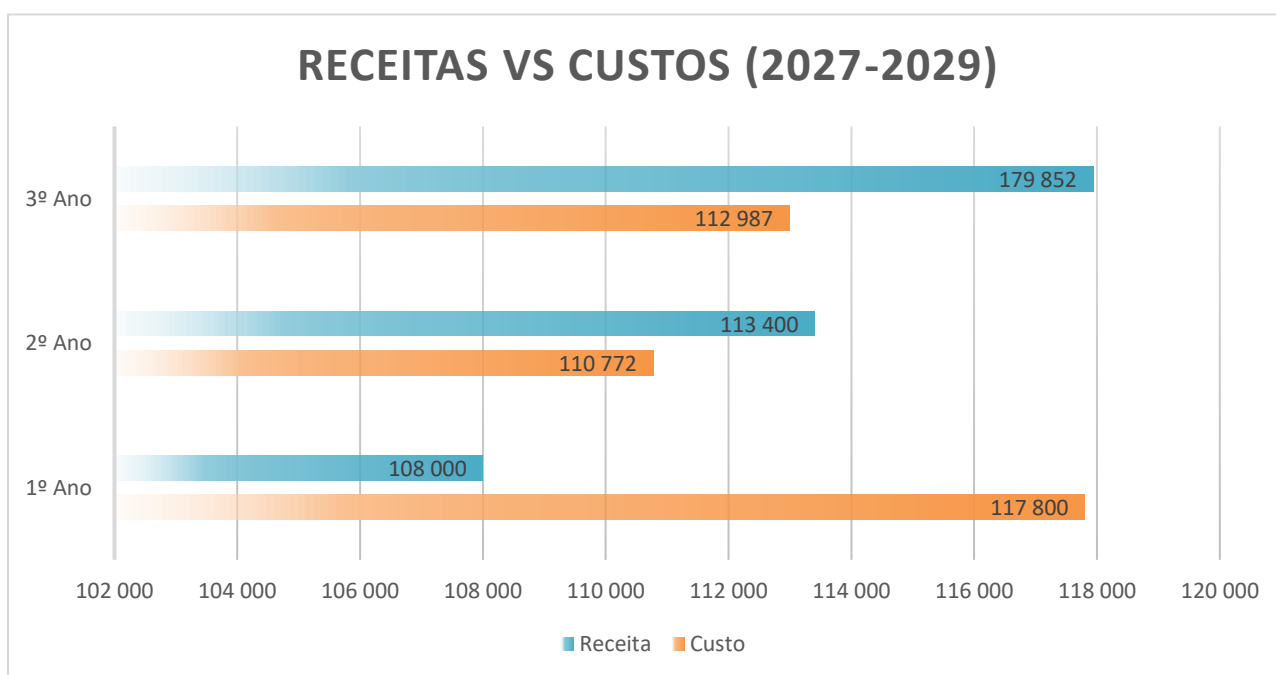


Figura 18 - Gráfico Receitas vs Despesas

No gráfico acima, podemos verificar visualmente o referido anteriormente, comparando as receitas com as despesas, começa, inicialmente por uma diferença negativa, sendo que, a partir do 2º ano, apresenta um valor positivo, e todos os anos, superior ao ano passado.

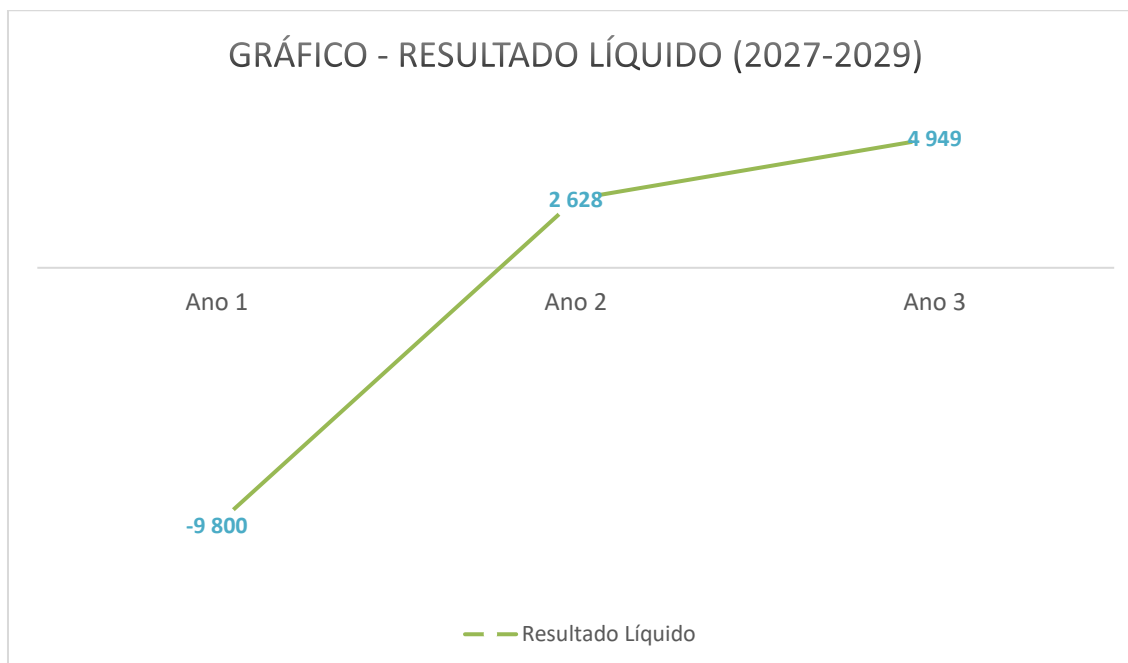


Figura 19 – Gráfico Resultado Líquido Projeção 3 Anos

Análise Global

- O projeto é rentável a partir do segundo ano, com um excedente positivo que permite algum reinvestimento em formação, materiais e comunicação;
- O crescimento médio do resultado líquido é de cerca de 19% ao ano, refletindo a consolidação da rede escolar e o aumento da procura pelas atividades extra;
- A manutenção dos apoios institucionais (Junta e parceiros locais) representa uma economia anual relevante (~9 600€), aumentando a sustentabilidade económica.

Indicadores-Chave

Tabela 15 - Indicadores Chave

Indicador	1 Ano	2 Ano	3 Ano
Margem Operacional (%)	-9,07%	2,32%	4,2%
Receita Média Mensal (€)	9 000€	9 450€	9 828€
Custo Médio Mensal (€)	9 817€	9 231€	9 416€
Resultado Médio Mensal (€)	- 817€	219€	412€

Conclusão

A projeção demonstra a viabilidade económica e sustentabilidade do projeto. Contudo, é necessário procurar maior receita.

O aumento gradual das receitas e o controlo de custos, aliado ao apoio da comunidade local, asseguram que a *Forest School* possa:

- Consolidar a sua presença regional;
- Expandir para novos públicos e escolas;
- Reinvestir em inovação pedagógica e sustentabilidade ambiental.

11. Conclusão

O Projeto “Raízes do Montado”, além de apresentar uma proposta educativa é, também, uma visão para o futuro, onde é feita uma união entre a educação, a natureza e a comunidade.

Ao longo deste trabalho foram traçadas as bases de um projeto sólido, coerente e sustentável, que pretende transformar a forma como as crianças, jovens e famílias vivem a aprendizagem, em harmonia com a natureza, com os outros e consigo mesmos.

Inicialmente foi realizada uma revisão bibliográfica, confirmando a importância da natureza no desenvolvimento das crianças, particularmente, na atualidade, devido à enorme oferta de meios digitais.

Todo o projeto foi desenvolvido bom base nos objetivos iniciais do mesmo, referidos na sua introdução, tornando-o sustentável, como é possível observar no Plano de Negócios deste.

Através de experiências práticas, do contato direto com o montado alentejano e da valorização dos saberes locais, a *Forest School* certamente irá assumir-se como um espaço onde “a natureza ensina aquilo que os livros não dizem.”

O projeto nasce do desejo da Mestranda em criar um espaço de pertença, de partilha e de respeito pela natureza, onde cada criança se possa sentir livre para explorar, errar, aprender e crescer com propósito. Além do desejo de criar, existe, em simultâneo, o enorme desejo de criar no Alentejo.

Contudo, pretende-se que este seja apenas o início de uma longa caminhada, como tal, existem objetivos iniciais, principalmente a implementação do projeto e respetiva sustentabilidade, no entanto, fazem-se planos e delimitam-se objetivos futuros: Uma vez que o ano letivo tem uma duração de cerca de 9 meses, de forma a manter a atividade na altura de férias letivas, nomeadamente, no verão, pretende-se reunir condições de forma a implementar Campos de Férias, como uma extensão natural do programa escolas, permitindo experiências mais intensas e imersivas em ambiente florestal. Ainda, como objetivo principal, espera-se que consigamos dar resposta, não só às escolas de primeiro ciclo, como, também, aos infantários e pré-escolar, uma vez que a faixa etária crucial para o desenvolvimento de habilidades motoras é entre os 3-12 anos (Barnett et al., 2016; Lopes et al., 2021). Conseguindo maior adesão e rentabilidade, estima-se que seja necessário e possível ter uma equipa composta, maioritariamente, por profissionais a tempo inteiro, garantindo assim, estabilidade profissional e financeira da mesma. Por fim, pretende-se expandir o Circuito de

Arborismo, tornando-o numa atividade independente e autossustentável, com novas estações e níveis de dificuldade. De uma forma mais generalizada, há a intenção de ampliar todo o espaço físico referente ao projeto e melhorar as infraestruturas já existentes, garantindo maior conforto e segurança aos participantes e, reforçando o compromisso com práticas ecológicas e de baixo impacto ambiental. Reforçar as parcerias institucionais e comunitárias é muito importante para nós, particularmente com as escolas e entidades já parceiras, no entanto, pretende-se fortalecer essas parcerias e criar outras.

Por fim, num futuro mais distante, com todos os objetivos, acima referidos, atingidos, e, com um projeto totalmente sustentável e bem dinamizado, considera-se a hipótese de criar um Centro de Formação Permanente, uma vez que existe apenas um a nível nacional, destinado a educadores, professores, monitores, entre todos os interessados, que pretendam promover a partilha de boas práticas e o fortalecimento da educação ao ar livre em Portugal.

A “Raízes do Montado” é, em essência, uma semente plantada no coração da natureza, que crescerá ao ritmo do cuidado, da cooperação e do tempo.

12. Bibliografia

- Araújo, S. B. M. (2018). Educação ao ar livre: Práticas pedagógicas em espaços exteriores. Universidade do Porto.
- Bentsen, P., Mygind, E., & Randrup, T. B. (2020). Association Between Residential Green Space and Mental Health in Children and Adolescents: A Systematic Review. *Frontiers in Psychology*.
- Bilton, H. (2010). *Outdoor learning in the early years: Management and innovation* (3rd ed.). Routledge.
- Brussoni, M., Gibbons, R., Gray, C., Ishikawa, T., Sandseter, E. B., Bienenstock, A., ... & Pickett, W. (2015). What is the relationship between risky outdoor play and health in children? A systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*.
- Carvalho, L. M. S. (2019). Educação ambiental e o contato com a natureza: Reflexões e práticas em Portugal. Universidade de Lisboa.
- Chawla, L. (2015). Benefits of Nature Contact for Children. *Journal of Planning Literature*.
- Dewey, J. (1938). *Experience and education*. Macmillan.
- Fjørtoft, I. (2004). Landscape as Playscape: The Effects of Natural Environments on Children's Play and Motor Development. *Children, Youth and Environments*.
- Humberstone, B., Prince, H., & Henderson, K. A. (2021). Nature-Based Learning in Early Childhood Education. In A. Cutter-Mackenzie & S. Malone (Eds.), *Research Handbook on Childhoodnature: Assemblages of Childhood and Nature Research* (pp. 229-244). Springer International Publishing.
- Kahn Jr., P. H., Kellert, S. R., & Rohrbaugh, R. (2019). *Children and Nature: Psychological, Sociocultural, and Evolutionary Investigations*. MIT Press.
- Klapan, R. Klapan, S (1989). *The experience of nature: A psychological perspective*. Cambridge University Press.
- Knight, S. (2013). *Forest School and outdoor learning in the early years* (2nd ed.). SAGE Publications.
- Kuo, F. E. (2010). *Parks and Other Green Environments: Essential Components of a Healthy Human Habitat*. National Recreation and Park Association.
- Liu, Y., Tang, Y., Chen, S., & Cao, Z. (2023). Physical activity interventions and their effects on the physical fitness of children and adolescents: A meta-analysis. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, <https://doi.org/10.1080/02701367.2023.2250828>.
- Lopes, V. P., Maia, J. A. R., Rodrigues, L. P., & Malina, R. M. (2021). Motor coordination, physical activity and fitness as predictors of longitudinal change in adiposity during childhood. *European Journal of Sport Science*, 11(5), 347-353. doi:10.1080/17461391.2010.537921.
- Louv, R. (2005). *Last Child in the Woods: Saving our children from nature-deficit disorder*.

- Louv, R. (2008). *Last Child in the Woods: Saving Our Children from Nature Deficit Disorder*. Algonquin Books.
- Maynard, T. (2007). Forest Schools in Great Britain: An initial exploration. *Contemporary Issues in Early Childhood*, 8(4), 320–331. <https://doi.org/10.2304/ciec.2007.8.4.320>.
- Mygind, E. (2016). A comparison between children's physical activity levels at school and learning in an outdoor environment. *Journal of Adventure Education and Outdoor Learning*.
- O'Brien, L., & Murray, R. (2007). Forest School and its impacts on young children: Case studies in Britain. *Forest Research*.
- Palmer, J. A., Suggate, J., & Byrnes, T. (2021). The Influence of Childhood Experiences in Nature on Children's Preferences for Biodiversity and Ecosystem Services in Cities. *Sustainability*.
- Pinho, J., Silva, M., & Rodrigues, F. (2023). Untangling the relationship between small and medium-sized enterprises and growth: A review of extant literature. *International Entrepreneurship and Management Journal*, 19, 455-479.
- Richmond Fed. (2023). The Pandemic's Effects on Children's Education. Retrieved from richmondfed.org.
- Rickinson, M., Dillon, J., Teamey, K., Morris, M., Choi, M. Y., Sanders, D., & Benefield, P. (2004). A Review of Research on Outdoor Learning. National Foundation for Educational Research.
- Rivkin, M. S., et al. (2021). Promoting Social-Emotional Development Through Nature Play. In A. Cutter-Mackenzie & S. Malone (Eds.), *Research Handbook on Childhoodnature: Assemblages of Childhood and Nature Research* (pp. 293-306). Springer International Publishing.
- Sobko, T., Jia, Z., & Brown, G. (2018). Measuring connectedness to nature in preschool children in an urban setting and its relation to psychological functioning.
- Sobko, T., Tse, M., Kaplan, M., & Leung, K. (2018). Associations of Objectively Measured Urban Green Space Attributes with Perceptions of Green Space and Frequency of Green Space Use: A Multi-Level Analysis in Hong Kong. *International Journal of Environmental Research and Public Health*.
- Stevenson, K. T., Peterson, M. N., & Bondell, H. D. (2020). Outdoor Learning and Nature-Based Education: The Role of the Environment in Shaping Academic, Social, and Emotional Outcomes. *Frontiers in Psychology*.
- Tomkinson, G. R., Lang, J. J., & Tremblay, M. S. (2019). Temporal trends in the cardiorespiratory fitness of children and adolescents representing 19 high income and upper middle-income countries between 1981 and 2014. *British Journal of Sports Medicine*.
- Tremblay, M. S., Gray, C., Babcock, S., Barnes, J., Bradstreet, C. C., Carr, D., ... & Brussoni, M. (2016). Position statement on active outdoor play. *International Journal of Environmental Research and Public Health*.
- Ulrich, R. S. (1984). View through a window may influence recovery from surgery. *Science*, 224(4647), 420–421. <https://doi.org/10.1126/science.6143402>.
- UNESCO. (2020) Education for sustainable development: A roadmap.

Van den Bosch, M., & Sang, Å. O. (2021). Urban Natural Environments as Nature-Based Solutions for Improved Public Health - A Systematic Review of Reviews. *Environmental Research*.

Waite, S. (2011). *Children learning outside the classroom: From birth to eleven*. SAGE Publications.

Waite, S., Mundy, D., & Gage, J. (2020). Learning and Teaching in Nature. In K. L. Heintzman & D. M. Hall (Eds.), *Nature, Young Children, and Learning: Supporting Development in Everyday Experiences* (pp. 165-189). Routledge. Knight, S.(2013). *Forest School and Outdoor Learning in the Early Years*.

Anexos

Anexo 1 – Explicação Atividades

Anexo 2 – Plano de Emergência e Evacuação

Anexo 3 – Guia de Boas Práticas

Anexo 4 – Código de Conduta

Anexo 5 – Exemplo Planificação Mês

Anexo 6 – Exemplo Planificação Dia Escola

Anexo 7 – Exemplo Planificação Dia Descobrir a Floresta

Anexo 8 – Exemplo Planificação Dia da Natureza

Anexo 9 – Exemplo Planificação Dia de Workshop Família

Anexo 10 – Exemplo Planificação Dia de Turismo/Visita

Anexo 11 – Exemplo Planificação Dia de Formação

Anexo 12 – Resposta Contacto Junta de Freguesia Cabeça Gorda

Anexo 1 – Explicação Atividades

Denominação	Objetivos	Exemplos de Atividades
Programa Escolar “Aprender com a Natureza”	Programa Contínuo; Foco na aprendizagem ao ar livre; Sustentabilidade; Bem-estar; Cooperação; Procurar diversificar atividades conciliando, aprendizagem, tarefas diárias e domésticas.	Todas as atividades que serão referidas nos pontos abaixo; Tarefas pedagógicas; Utilizar a natureza para aprender. (matemática – contar folhas, animais,...; português – ouvir contos, ler, escrever e contar histórias; estudo do meio – observar ciclo da água, ...) Acampamentos Limpeza e arrumação.
Descobrir a Floresta	Experiência única na natureza; Explorar; Dinâmicas sensoriais; Contacto fauna e flora.	Trilhos; Observar a fauna e flora típica e habitual (silarcas, cortiça, veado, raposas,); Jogos Quebra-gelo; Atividades sensoriais – descobrir o cheiro de plantas, especiarias utilizadas para o almoço; Almoço partilhado; Realizar o almoço em fogões camping ou no fogo do lume; Construir pequenos abrigos.
Dia da Natureza	Dia completo; Experiência única; Desafios ecológicos; Tirar o máximo proveito da natureza.	Observar a fauna e flora típica e habitual (silarcas, cortiça, veado, raposas,); Jogos Quebra-gelo; Atividades sensoriais – descobrir o cheiro de plantas, especiarias utilizadas para o almoço; Almoço partilhado; Realizar o almoço em fogões camping ou no fogo do lume; Construir abrigos; Realizar arborismo; Observar o tirar da cortiça ou apanha da silarca conforme a época do ano. Oficinas de jardinagem; Arte natural; Jogos Tradicionais
Formações	Dia completo; Instruir pessoas interessas na área da aprendizagem ao ar livre; Criar pessoas competentes; Aprofundar conhecimentos sobre crianças e sobre a natureza.	Realizar uma parte teórica, com aulas, slides, apontamentos e partilha de informação. Colocar em prática o que foi aprendido na teoria. Participantes dinamizam as atividades (já existentes ou sugeridas por si mesmos); Troca de conhecimentos.
Workshops Famílias	Auxiliar os pais a manter crianças entretidas evitando dispositivos eletrónicos; Criar momentos de cooperação e boas memórias entre pais e filhos.	São possíveis realizar todas as atividades referidas, contudo, os pais e filhos funcionarão como uma equipa.
Visitas/Turismo	Atividade direcionada para o turismo; Foco nas tradições alentejanas; Foco na biodiversidade local.	Apanha da silarca com locais; Retirar da cortiça; Momento de estórias com locais; Observar o “fazer do pão” em forno de lenha e degustação.
Eventos Personalizados	Conforme o objetivo solicitado.	Todas as atividades estão disponíveis. Possíveis atividades personalizadas.

Anexo 2 – Plano de Emergência e Evacuação



FICHA DO PLANO DE EMERGÊNCIA

É aconselhável fornecer cópias deste documento, uma vez preenchido, a todo o pessoal com responsabilidades na atividade, bem como a uma pessoa de contacto da nossa organização. As informações aqui detalhadas auxiliam na resposta inicial em uma situação de emergência e devem fazer parte de um plano de gestão de emergência mais detalhado.

Características da zona de atividade: Zona rural, zona florestal.

Possibilidades de acesso e ligação: Há possibilidade do acesso de carro, em todos os pontos. É possível verificar no percurso delineado no Wikiloc.

Saídas de emergência:

Monte – Parque Biológico (estrada de terra): 37.912007, -7.789994;

Entrada do Perímetro Florestal (estrada de terra): 37.917376, -7.788514;

Início Estrada Nova (Junto ao Cemitério Cabeça Gorda): 37.920421, -7.788612

Informações sobre o acidente que devem ser fornecidas inicialmente aquando da notificação do 112. Dados técnicos a fornecer inicialmente ao 112:

Local; Estado da vítima; Idades; Quantidade de Pessoas; Pessoas com qualificação na área do socorro; Material disponível para o socorro; Acesso ao Local; Contacto alternativo.

Números de telefone de contacto

Serviços de Emergência: 112

Outros números de emergência locais: (A sua localização deve ser claramente indicada no mapa ou esboço)

☎ Centro de Saúde Beja: 284 000 500

☎ Hospital de Beja: 284 310 200

☎ GNR: 284 311 134

☎ Junta Freguesia Cabeça Gorda: 284 980 110

☎ Junta Freguesia Salvada: 284 947 114

☎ Bombeiros Voluntários de Beja: 284 311 134

☎ ICNF Beja: 213 507 900

Contactos da Organização:

☎ Administrador: Mariana - 963831356

☎ Pessoa de contacto 24 horas: Mariana - 963831356

☎ Outras Pessoas: 9XX XXX XXX

Contactos do pessoal da atividade:

☎ Responsável a cargo: Sim

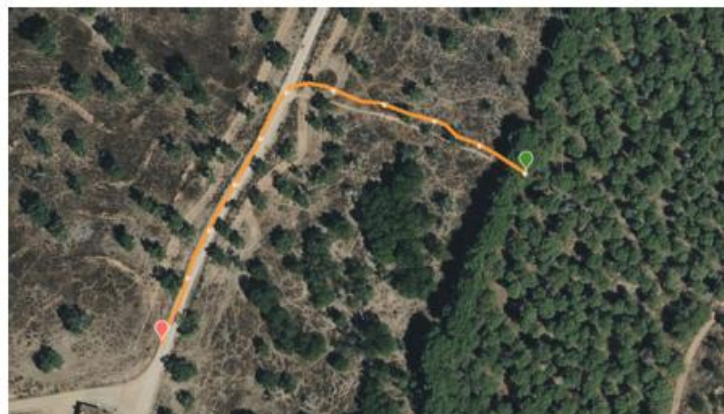
☎ Contacto(s) na área: Sim





Pontos a serem utilizados pelos participantes em caso de necessidade (os meios de socorros conseguem aceder a todos os pontos):

Ponto 1 – Encontro no Monte (quando na zona principal à exceção do monte)
37.912434556755784, -7.790185765314035



[Wikiloc | Trilha Cabeça Gorda](#)

wikiloc

Cabeça Gorda



Imprimir este código

Abra esta trilha digitalizando este código QR na barra de pesquisa do App Wikiloc. [Ajuda](#)





Ponto 2 – Entrada do Perímetro Florestal
37.91730078572102, -7.7885498792304855



Link de acesso: <https://maps.app.goo.gl/vdFPTvjYDNYysRwG9>

Ponto 3 – Início de Estrada de Alcatrão
37.920153, -7.788631



Link de acesso: <https://maps.app.goo.gl/m5APofyu9RFXn3wt9>





Processo

1. Identificação de Riscos e Tipos de Emergência

A zona natural onde decorrem as atividades apresenta riscos específicos associados ao ambiente florestal e às condições meteorológicas:

- Incêndio Florestal (risco sanzonal);
- Trovoadas e Descargas Elétricas (sanzonal);
- Vento forte ou queda de ramos/árvores;
- Picadas ou mordidas de insetos/animais;
- Perda de crianças/desorientação;
- Acidentes pessoais leves ou graves (quedas, cortes, entorses);
- Desidratação/Insolação/Hipotermia;
- Outros,...

2. Estrutura de Comando em Situação de Emergência

<i>Função</i>	<i>Responsável</i>	<i>Ações Principais</i>
Coordenador Emergência	Educador	Avaliar, decidir evacuação, contactar autoridades.
Equipa de Evacuação	Monitores	Guiar os grupos até ao ponto de encontró.
Equipa de Apoio	Educador designado/Encarregado Primeiros Socorros	Prestar assistência inicial e acionar o socorro externo, e, manter a assistência em caso de necessidade.





3. Procedimentos Gerais

Ao identificar uma situação de emergência:

- Manter a calma e garantir que o grupo permanece unido;
- Informar o Coordenador de Emergência;
- Avaliar o perigo (árvores, fogo, etc) e iniciar a evacuação;
- Prestar primeiros socorros, se necessário;
- Contactar 112: Nome, localização exata, tipo de emergência, nº vítimas e o seu estado;
- Comunicar às Juntas de Freguesia e Proteção Civil, se for caso.

4. Registo e Avaliação Pós-Emergência

Cada incidente deve ser registado em formulário próprio:

- Tipo de ocorrência;
- Hora e local;
- Pessoas envolvidas;
- Medidas tomadas.

Após cada acontecimento, a equipa reúne para avaliar procedimentos e propôr melhorias.

5. Formação e Simulações

- Todos os Educadores e Monitores recebem formação anual em primeiros socorros e evacuação.
- São realizadas simulações práticas semestrais com os grupos escolares.



Anexo 3 – Guia de Boas Práticas



Guia de Boas Práticas

Raízes do Montado



1. Introdução

O presente guia define as normas, recomendações e procedimentos que orientam a participação e funcionamento das atividades da Forest School “Raízes do Montado”. Pretende-se assegurar a segurança, o respeito pela natureza, o bem-estar de todos os intervenientes e a sustentabilidade ambiental.

2. Princípios Orientadores

- **Respeito pela Natureza:** Todos os elementos naturais devem ser preservados. Nada é arrancado, cortado ou danificado sem propósito educativo.
- **Aprendizagem Experiencial:** Aprender através da experiência direta, explorando, experimentando e observando.
- **Segurança e Responsabilidade:** Cada participante é responsável pelas suas ações e pelo cuidado com os outros.
- **Inclusão e Cooperação:** Todos são bem-vindos, independentemente da idade, género ou capacidade física.
- **Sustentabilidade:** Incentivo à reutilização de materiais e à redução de desperdício.





3. Regras Gerais (“Código da Floresta”)

1. Respeita todos os seres vivos (plantas, animais e pessoas);
2. Mantém o espaço limpo: o que trouxeres, leva contigo.
3. Escuta e participa com atenção e alegria;
4. Desloca-te com segurança, observa o terreno e segue indicações dos educadores;
5. Usa o material com cuidado e responsabilidade;
6. Cooperar com o grupo. Na natureza, ninguém fica para trás.
7. Diverte-te aprendendo, cada momento é uma oportunidade.

4. Reservas e Pagamentos

- As inscrições devem ser feitas com as escolas parceiras, através do site oficial ou contacto direto (mail, telemóvel);
- Para alunos: pagamentos feitos anualmente ou mensalmente.
- O pagamento deve ser efetuado até 5 dias antes da atividade;
- Cancelamentos:
 - Até 48h antes dão direito a reagendamento;
 - Até 72h antes dão direito a devolução total;
 - Até 24h antes dão direito a devolução parcial;
 - Menos de 24h não há direito a devolução.
- As vagas são limitadas por razões de segurança.





5. Receção dos Participantes

Organização e Horário

- A receção inicia-se 30 minutos antes do começo das atividades;
- Os participantes são recebidos pelos educadores e monitores responsáveis, pelo grupo, devidamente identificados;
- É feita a confirmação de presenças, bem como a verificação de autorizações e informações médicas relevantes (alergias, restrições alimentares, etc).



Boas-vindas e Acolhimento

- Os participantes são recebidos com uma dinâmica de integração;
- É partilhada uma breve introdução sobre o espaço, as regras básicas de segurança e os objetivos do dia;
- São entregues, se necessário, materiais de apoio.

Ligação ao Espaço Natural

- É promovido um momento de conexão com a natureza, como uma curta caminhada exploratória ou uma atividade sensorial;
- São reforçados os comportamentos sustentáveis, como o respeito pelo espaço e a importância de deixar o local melhor do que o encontraram.





Área de Espera e Encontro

- É disponibilizada uma zona de encontro segura e sinalizada (Monte), onde os pais, professores, educadores, monitores e participantes se reúnem antes e após as atividades.
- Este espaço está preparado com sombra, sinalética e informação útil, garantindo conforto e tranquilidade.

6. Segurança e Saúde

- Presença de kits de primeiros socorros e formadores certificados em suporte básico de vida;
- Identificação clara de pontos de encontro e rotas de evacuação;
- Os clientes são sempre acompanhados por um educador e/ou um monitor;
- Supervisão contínua em atividades de arborismo e manuseamento de ferramentas.

7. Conduta Ambiental

- Uso exclusivo de materiais naturais ou reclinados;
- Gestão de resíduos com recolha seletiva;
- Incentivo ao uso de transportes partilhados ou bicicleta;
- Adoção de práticas que reduzam o impacto ambiental.





8. Comunicação e Feedback

- Canal direto com encarregados de educação, escolas e comunidade;
- Avaliação de cada sessão com espaço para sugestões;
- Relatórios de impacto ambiental e social publicados anualmente.

9. Compromisso da Comunidade

A "Raízes do Montado" é um projeto de todos, escolas, famílias, autarquias, comunidade e natureza. O sucesso depende da colaboração, do respeito mútuo e da vontade de aprender em harmonia com o meio envolvente.



Anexo 4 – Código de Conduta



Código da Floresta

As Nossas Regras no Raízes do Montado



1. Respeitar a Natureza

- A floresta é a nossa sala de aula – tudo o que vive nela merece respeito.
- Não arrancamos plantas nem flores, observamos com os olhos e o coração.
- Os animais são nossos vizinhos – não perturbamos, apenas observamos.
- O lixo regressa sempre connosco. Nada fica na floresta além das pegadas.

2. Respeitar os Outros

- Todos têm direito à palavra e ao silêncio – ouvimos com atenção, falamos com calma.
- Cuidamos uns dos outros – o grupo é a nossa força.
- Ajudamos quem precisa, partilhamos materiais e ideias.
- Nenhum comportamento violento, físico ou verbal, é aceite.

3. Cuidar do Material e do Espaço

- As ferramentas (facas, serras, cordas, etc.) são usadas com segurança e responsabilidade, sempre com a supervisão de um adulto.
- Guardamos o material no final de cada atividade.





- Mantemos a zona limpa e organizada – deixamos a natureza como a encontrámos, ou melhor.

4. Segurança Primeiro



- Andamos sempre com o grupo, nunca sozinhos.
- As zonas delimitadas devem ser respeitadas – fora delas, só com autorização.
- Fogos, cozinhas de campo e ferramentas, só com acompanhamento de um monitor.
- Em caso de dúvida ou perigo, paramos, chamamos ou pedimos ajuda.

5. Ser Curioso e Participativo

- Exploramos com todos os sentidos – tocar, cheirar, ouvir, observar e descobrir.
- Perguntar é aprender – não há perguntas erradas.
- Participamos em todas as atividades, mesmo que sejam novas ou desafiantes.
- O erro faz parte do caminho – aprendemos com ele.

6. Regras de Alimentação e Convívio

- As refeições são momentos de partilha – comemos juntos, com calma e gratidão.
- Evitamos desperdício alimentar.
- Não se consome comida fora dos momentos definidos, nem dentro das zonas de atividade principal.





7. Responsabilidade Ambiental

- Praticamos sempre o lema/princípio “Levar o que trouxemos, deixar o que a natureza nos dá”.
- Participamos na recolha seletiva e reutilização de materiais.
- Valorizamos soluções criativas e sustentáveis em todas as tarefas.



8. Compromisso e Atitude

- Cada participante (criança, jovem, adulto ou educador) compromete-se a: *“Aprender com respeito, agir com consciência e proteger a floresta como parte de si.”*

9. Em caso de incumprimento

O incumprimento pode levar a:

- Advertência verbal;
- Suspensão temporária da atividade;
- Comunicação à escola ou encarregado de educação (no caso das atividades com parceria escolar).

10. O Nosso Lema

“Na floresta aprendemos a viver – com respeito, curiosidade e coração.”

“A Natureza ensina o que os Livros não dizem.” Direcionado para o ensino na Florest School.



Anexo 5 – Exemplo Planificação Mês

jan/27						
Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
27	28	29	31	1	2	3
	Cabeça Gorda T2 + T3 + T4	Salvada T3 + T4 + Pré-Escolar	Cabeça Gorda T2 + T3 + T4	Salvada T1 + T2 Cabeça Gorda T1	Turismo Ed. Visitas	Workshop Família
4	5	6	7	8	9	10
Salvada T3 + T4 + Pré-Escolar	Cabeça Gorda T2 + T3 + T4 Turismo Ed. Visitas	Salvada T1 + T2 Cabeça Gorda T1	Salvada T3 + T4 + Pré-Escolar	Salvada T1 + T2 Cabeça Gorda T1	Sessão “Descobrir Floresta”	Evento Personalizado
11	12	13	14	15	16	17
Salvada T3 + T4 + Pré-Escolar	Cabeça Gorda T2 + T3 + T4 Sessão “Descobrir Floresta”	Salvada T1 + T2 Cabeça Gorda T1	Salvada T3 + T4 + Pré-Escolar	Salvada T1 + T2 Cabeça Gorda T1	Workshop Família	Formação
18	19	20	21	22	23	24
Salvada T3 + T4 + Pré-Escolar	Cabeça Gorda T2 + T3 + T4 Dia da Natureza	Salvada T1 + T2 Cabeça Gorda T1	Salvada T3 + T4 + Pré-Escolar	Cabeça Gorda T2 + T3 + T4	Workshop Família	Sessão “Descobrir Floresta”
25	26	27	28	29	30	31
Salvada T3 + T4 + Pré-Escolar	Cabeça Gorda T2 + T3 + T4	Salvada T1 + T2 Cabeça Gorda T1	Cabeça Gorda T2 + T3 + T4 Sessão “Descobrir Floresta”	Salvada T1 + T2 Cabeça Gorda T1	Turismo Ed. Visitas	Workshop Família

Anexo 6 – Exemplo Planificação Dia Escola



Atividade – Programa Escolar		
Data	Horas	Local
4/1/2027	10h00-16h30	Perímetro Florestal Cabeça Gorda e Salvada
Material		Nº Participantes
Crachás, mochilas com material (folhas, estojo, garrafa de água), materiais naturais e reciclados como madeiras, palha, giz e cola ecológica, livros doados, binóculos, kits primeiros socorros,		25
		Nº Recursos Humanos
		4
Horas/Tempo	Descrição/Organização	Objetivos
10h00 – 10h30 30'	Parte Inicial <u>Chegada e Acolhimento</u> - Receção do grupo pelos educadores e monitores do Projeto, no ponto de encontro, Monte; - Chamada e registo de presenças dos participantes; - Momento de “Boas-vindas” com canção/jogo; - Briefing sobre o dia; - Entrega de crachás e mochilas com material individual.	- Promover o sentido de pertença e segurança; - Definir os objetivos do dia.
10h30 60'	Parte Fundamental <u>Exploração Guiada “Descobrir o Montado”</u> - Caminhada interpretativa pelos trilhos; - Identificação de espécies (azinheiras,...) - Observação sinais vida animal (pegadas, ninhos, insetos, burros, veados, ...) - Dinâmica: cada grupo desenha três elementos naturais que considere importantes par ao ecossistema.	- Estimular a curiosidade científica e a observação ativa; - Desenvolver o espírito de investigação.





RAÍZES
DO MONTADO



11h30 60'	<u>Oficina Prática “As mãos da Floresta”</u> • Construção de mini abrigos para insetos com materiais naturais e reciclados; • Aprendizagem sobre a importância dos polinizadores e equilíbrio ecológico; • Registo das descobertas no “Diário da Floresta”.	• Desenvolver a cooperação e a motricidade fina; • Trabalho em equipa, criatividade, planeamento e coordenação motora.
12h30 90'	<u>Almoco e Tempo Livre Supervisionado</u> • Piquenique coletivo; • Reforço boas práticas ambientais (sem plástico, recolha de resíduos, partilha de alimentos; • Tempo livre.	• Incentivar o convívio social e respeito pelos ritmos individuais.
14h00 120'	<u>Sessão de Contos e Partilha</u> • Contos e momentos de partilha de histórias em conjunto com os locais.	• Momento de proximidade e interação com os locais e suas tradições;
16h00 30'	Parte Final <u>Círculo de Encerramento e Reflexão</u> • Reunião em roda: partilha do que mais gostaram, o que aprenderam e uma palavra simbólica sobre o dia; • Breve feedback dos professores acompanhantes.	• Valorização da expressão emocional e o pensamento reflexivo.



Anexo 7 – Exemplo Planificação Dia Descobrir a Floresta



Atividade – Descobrir a Floresta		
Data	Horas	Local
9/1/2027	10h00-13h00	Perímetro Florestal Cabeça Gorda e Salvada
Material		Nº Participantes
Cartas de identificação de espécies, tapetes ou mantas para sentar, materiais naturais e reciclados como madeiras, palha, giz e cola ecológica, binóculos, kits primeiros socorros,		25
		Nº Recursos Humanos
		3
Horas/Tempo	Descrição/Organização	Objetivos
10h00 – 10h15 15'	Parte Inicial <u>Chegada e Acolhimento</u> - Receção do grupo; - Apresentação dos educadores; - Introdução à temática “Descobrir a Natureza”; - Regras de Segurança.	- Criar ambiente acolhedor; - Definir o propósito da sessão.
10h15 45'	Parte Fundamental <u>Exploração Guiada “Olhos de Detetive”</u> - Caminhada orientada pelo trilho curto; - Observação e identificação de plantas, insetos e sinais vida animal.	Desenvolver o olhar científico e a atenção ao detalhe.
11h00 45'	<u>Desafio Sensorial “Tocar, Cheirar e Ouvir”</u> - Toque em materiais naturais (folhas, cascas, pedras,); - Identificação de cheiros e sons (jogo de adivinhas).	- Estimular os 5 sentidos. - Promover a consciência ambiental.





11h45 60'	<u>Oficina Criativa “Arte Natural”</u> Recolha de elementos naturais caídos (folhas, paus, flores secas) para criar mandalas ou pequenos painéis artísticos.	Expressar criatividade e trabalhar em grupo.
12h45 15'	<u>Parte Final</u> <u>Círculo de Encerramento e Reflexão</u> Reunião em roda: partilha do que mais gostaram, o que aprenderam e uma palavra simbólica sobre o dia;	- Valorização da expressão emocional e o pensamento reflexivo. - Consolidar aprendizagens e promover expressão emocional.



Anexo 8 – Exemplo Planificação Dia da Natureza



Atividade – Dia da Natureza		
Data	Horas	Local
19/1/2027	10h00-16h00	Perímetro Florestal Cabeça Gorda e Salvada
Material		Nº Participantes
Tapetes ou mantas para sentar, materiais naturais e reciclados, binóculos, kits primeiros socorros, plantas jovens e ferramentas de plantação.		30
		Nº Recursos Humanos
		4-5
Horas/Tempo	Descrição/Organização	Objetivos
10h00 20'	Parte Inicial <u>Chegada e Acolhimento</u> - Receção do grupo; - Apresentação dos educadores; - Introdução à temática “Descobrir a Natureza”; - Regras de Segurança.	- Criar ambiente acolhedor; - Definir o propósito da sessão.
10h20 55'	Parte Fundamental <u>Exploração do Montado</u> - Caminhada orientada em pequenos grupos; - Observação da fauna e flora.	- Desenvolver o olhar científico; - Reconhecer espécies.
11h15 60'	<u>Oficina Criativa “Arte Natural”</u> Recolha de elementos naturais caídos (folhas, paus, flores secas) para criar mandalas ou pequenos painéis artísticos.	Expressar criatividade e respeito pela natureza.





12h15 60'	<u>Jogos de Desafios Ambientais</u> • Equipas competem em jogos cooperativos sobre reciclagem, biodiversidade e sustentabilidade. Ex: recolher lixo e no fim realizar o jogo, colocando os resíduos no respetivo contentor (amarelo, azul ou verde).	• Reforçar conhecimentos ambientais de forma lúdica.
13h15 60'	<u>Almoço</u> • Piquenique coletivo; • Reforço boas práticas ambientais (sem plástico, recolha de resíduos, partilha de alimentos; • Tempo livre.	• Incentivar o convívio social e respeito pelos ritmos individuais.
14h15 45'	<u>Plantação Coletiva "Deixar Raízes"</u> • Cada grupo planta uma árvore com identificação e registo da localização.	• Compreender o impacto positivo das ações ambientais.
15h00 45'	<u>Oficina "Ciclo da Água"</u> • Experiência prática sobre o ciclo da água e a importância da sua preservação, com recurso a materiais simples.	• Desenvolver consciência sobre os recursos naturais.
15h45 45'	Parte Final <u>Círculo de Encerramento e Reflexão</u> • Reunião em roda: partilha do que mais gostaram, o que aprenderam e uma palavra simbólica sobre o dia;	• Valorização da expressão emocional e o pensamento reflexivo. • Consolidar aprendizagens e promover expressão emocional.



Anexo 9 – Exemplo Planificação Dia de Workshop Família




Atividade – Workshop Famílias		
Data	Horas	Local
3/1/2027	10h00-14h00	Perímetro Florestal Cabeça Gorda e Salvada
Material		Nº Participantes
Tapetes ou mantas para sentar, materiais naturais e reciclados como madeiras, binóculos, kits primeiros socorros.		15
		Nº Recursos Humanos
		2-3
Horas/Tempo	Descrição/Organização	Objetivos
10h00 – 10h15 15'	Parte Inicial <u>Chegada e Acolhimento</u> - Receção do grupo; - Apresentação dos educadores; - Explicação das atividades do dia; - Regras de Segurança.	- Criar ambiente acolhedor; - Definir o propósito da sessão.
10h15 60'	Parte Fundamental <u>Jogo de Ligação “Raízes em Família”</u> Cada família cria uma árvore simbólica, utilizando cordas e paus, representando as suas raízes (valores, memórias e sonhos).	Promover a cooperação e o diálogo familiar.
11h15 45'	<u>Exploração em Família - “Famílias Exploradoras”</u> Caminhada com mapa, pistas e desafios: encontrar elementos naturais (folhas, pedadas, ...).	Estimular a observação e descoberta conjunta;







12h00 45'	<u>Momento de Ensino “Os Habitantes do Montado”</u> Sessão breve e interativa: cada família observa pequenos insetos e plantas e, fala-se sobre as relações ecológicas (com quem vivem e porquê).	Compreender a biodiversidade do montado.
12h45 45'	<u>Almoço Partilhado</u> - Almoço ao ar livre; - Cada família partilha alimentos; - Partilha de conversas sobre hábitos sustentáveis.	Valorizar o convívio e partilha.
13h30 30'	<u>Parte Final</u> <u>Círculo de Encerramento e Reflexão</u> - Reunião em roda: partilha do que mais gostaram, o que aprenderam e uma palavra simbólica sobre o dia; - Momento de partilha sobre sentimentos entre pais e filhos, com o grupo.	- Valorização da expressão emocional e o pensamento reflexivo. - Consolidar aprendizagens e promover expressão emocional.



Anexo 10 – Exemplo Planificação Dia de Turismo/Visita




Atividade – Turismo/Visitas Guiadas		
Data	Horas	Local
30/1/2027	10h00-13h00	Perímetro Florestal Cabeça Gorda e Salvada
Material		Nº Participantes
Cartas de identificação de espécies, tapetes ou mantas para sentar, materiais naturais e reciclados como madeiras, palha, giz e cola ecológica, binóculos, kits primeiros socorros,		20
		Nº Recursos Humanos
		2-3
Horas/Tempo	Descrição/Organização	Objetivos
10h00 – 10h15 15'	Parte Inicial <u>Chegada e Acolhimento</u> - Receção do grupo; - Apresentação dos educadores; - Introdução à temática “Descobrir a Natureza”; - Introdução ao tema “silarcas”; - Regras de Segurança.	- Criar ambiente acolhedor; - Definir o propósito da sessão.
10h15 45'	Parte Fundamental <u>Caminhada interpretativa</u> Caminhada orientada por trilhos com observação da flora (azinheiras, sobreiros, estevas) e fauna (aves, insetos, veados, burros, raposas, etc).	Desenvolver o olhar científico e a atenção ao detalhe.
11h00 45'	<u>Apanha Sustentável de Silarcas</u> - Explicação sobre fungos. Demonstração e atividade prática de apanha de silarcas (com supervisão de locais entendidos). - Enfatiza-se o respeito pelos ciclos naturais e colheita responsável.	Compreender o papel ecológico dos fungos e práticas sustentáveis.







11h45 30'	<u>Oficina “Segredos do Solo”</u> Análise simples do solo do montado: textura, humidade, presença orgânica e raízes.	Relacionar as condições do solo com o crescimento das plantas e fungos.
12h15 35'	<u>Criação Natural: Impressões da Floresta</u> - Atividade artística com elementos naturais recolhidos (folhas, bolotas, ramos). - Criação de pequenos postais.	Valorizar a natureza através da arte e expressão pessoal.
12h50 10'	<u>Parte Final</u> <u>Círculo de Encerramento e Reflexão</u> Reunião em roda: partilha do que mais gostaram, o que aprenderam e uma palavra simbólica sobre o dia;	- Valorização da expressão emocional e o pensamento reflexivo. - Consolidar aprendizagens e promover expressão emocional.



Anexo 11 – Exemplo Planificação Dia de Formação




Atividade – Workshop Famílias		
Data	Horas	Local
17/1/2027	09h00-14h00	Perímetro Florestal Cabeça Gorda e Salvada
Material		Nº Participantes
Tapetes ou mantas para sentar, materiais naturais e reciclados como madeiras, binóculos, kits primeiros socorros, utensílios de cozinha, materiais pedagógicos.		15
		Nº Recursos Humanos
		2-3
Horas/Tempo	Descrição/Organização	Objetivos
09h00 20'	Parte Inicial <u>Chegada e Acolhimento</u> - Receção do grupo; - Apresentação dos educadores; - Apresentação dos participantes; - Explicação das atividades do dia e respetivos objetivos; - Regras de Segurança.	Integrar o grupo e contextualizar o papel de educador na natureza.
09h20 60'	Parte Fundamental <u>Fundamentos da Educação na Natureza</u> Sessão teórica e participativa sobre a filosofia Forest School, benefícios e papel do educador.	Compreender a base pedagógica do ensino ao ar livre.
10h20 40'	<u>Exploração do Terreno e Observação</u> Caminhada interpretativa com identificação de recursos naturais uteis para atividades pedagógicas.	Reconhecer o potencial educativo do espaço natural.







11h00 60'	<u>Oficina Prática: Cozinhar na Natureza</u> • Confeção coletiva de almoço com produtos locais. Abordagem sobre alimentação sustentável e trabalho em grupo. • Confeção no fogo.	• Valorizar a cooperação e os recursos locais e naturais.
12h00 45'	<u>Almoço</u> • Refeição ao ar livre.	• Fortalecer o espírito do grupo e bem-estar coletivo.
12h45 45'	<u>Criação de Mini-Atividades Educativas</u> • Em grupos, formandos planeiam uma pequena atividade prática para contexto escolar.	• Aplicar conceitos de ensino na natureza.
13h30 30'	<u>Parte Final</u> <u>Círculo de Encerramento e Reflexão</u> • Apresentação das atividades criadas, reflexão conjunta e entrega de certificados.	• Consolidar aprendizagens e promover a troca de experiências.



Anexo 12 – Resposta Contacto Junta de Freguesia Cabeça Gorda



Freguesia Cabeça Gorda
para mim ▼

quarta, 22/10, 15:09 ☆ 😊 ↩ ⋮

Cara Mariana Lamprea,

É com muito agrado que recebemos a sua proposta de Projeto de Mestrado, que visa a criação de uma *Forest School* junto ao Monte do Perímetro Florestal de Cabeça Gorda e Salvada.

A ideia apresentada vai ao encontro dos objetivos que temos definido para o nosso Parque Biológico, nomeadamente a valorização do património natural, a promoção da biodiversidade e a educação ambiental. Consideramos que este projeto poderá representar um contributo relevante para a comunidade, nomeadamente para as escolas de Cabeça Gorda e Salvada, reforçando o respeito pela natureza desde as idades mais jovens.

Assim, vimos por este meio manifestar a total disponibilidade da Junta de Freguesia para colaborar no desenvolvimento do seu projeto, nomeadamente através da cedência do espaço e do apoio logístico necessário, como o transporte das crianças entre a escola e a Mata, conforme referido no documento que nos enviou.

Com os melhores cumprimentos

Sandra Torres Maximino

Secretária do executivo

Freguesia de Cabeça Gorda

Praça Magalhães Lima, nº 6 - telf. 284947294 - telm. 966210092

www.jf-cgorda.com

<https://www.facebook.com/jfcabecagorda/>