

MOCHILA SUSTENTÁVEL

Pasta de dentes biodegradável

Lanterna com dínamo

Marmita

Evita a compra de roupa
propositadamente para o ACANAC

Cantil Térmico

Boné / Chapéu

Protetor solar Biodegradável

Repelente Natural

Desaconselha-se o uso de roupa clara





MOCHILA SUSTENTÁVEL

BOAS PRÁTICAS

Pasta de dentes biodegradável

A grande maioria de produtos que encontras à venda nas lojas/supermercados não são biodegradáveis, ou seja, não são decompostos pelos microrganismos que existem na terra podendo levar centenas de anos até desaparecerem.

Assim, é fundamental que escolhas com cuidado a pasta de dentes que vais usar no ACANAC e assim contribuir para a preservação do meio ambiente.

Deves também ter em atenção a origem desses produtos para minimizar o impacto ambiental que o seu fabrico e transporte acarreta.

Onde comprar

Se não encontrares estes produtos perto de ti, há sempre opções online.

Lanterna com dínamo

As lanternas com dínamos são fundamentais para limitar o impacto ambiental que as lanternas normais têm devido ao uso de pilhas. As pilhas têm na sua composição muitos metais pesados que, para além do impacto relacionado com a sua extração, podem ser fonte de poluição quando jogadas no meio ambiente.

Ao utilizares uma lanterna com dínamo, estás a diminuir fortemente esse impacto.

Onde comprar

Em qualquer loja de desporto ou material de campismo podes encontrar soluções.



Marmita

Não esquecer a caneca para uso nos bares

De acordo com os mais recentes estudos, cada português produziu no ano de 2019 cerca de 513 kg de lixo. De acordo com a Deco, deste valor apenas 13% são “devidamente separados e encaminhados” para reciclagem. Ainda de acordo com a mesma entidade, em Portugal, cada um de nós gera “31 kg de resíduos plásticos por ano”.

Evitar o uso de plástico descartável é assim essencial para diminuir este impacto e este simples gesto depende apenas de ti.

Nas tuas atividades escutistas, como o ACANAC, podes e deves usar marmita e caneca reutilizáveis feitas de material duradouro e amigo do ambiente.

No site do ACANAC podes encontrar estes produtos.

Evita a compra de roupa propositadamente para a atividade

Sabias que a indústria da moda é o 2º maior poluidor do mundo logo depois da indústria do petróleo? Sabias que para fabricar uma T-Shirt de algodão são gastos 2700 L de água? Sabias que o fabrico de poliéster (material mais usado no fabrico de roupa) para têxtil libertou em 2015 perto de 706 mil milhões de kg de gases de efeitos de estufa, o equivalente a 185 fábricas a carvão?

Cantil Térmico

O relatório anual do regulador da Água e Resíduos diz-nos que só em Portugal se perderam em 2019 perto de 187,6 mil milhões de litros de água.

Se já participaste num ACANAC e/ou outra atividade no CNAE, sabes que uma das “imagens de marca” é o muito calor que ali se faz sentir, levando a que seja imperiosa a necessidade constante de hidratação. A utilização de uma simples garrafa de água ou outro recipiente que não seja térmico irá fazer com que a água no seu interior rapidamente aqueça levando ao seu desperdício.

Nesse sentido nada melhor que teres à mão um cantil térmico que te permite ter permanentemente água fresca e assim suportares melhor o calor do dia a dia.



Boné / Chapéu

O uso de boné/chapéu no ACANAC é fundamental para te proteger do calor tórrido que ali se faz sentir. Quando escolheres o chapéu que vais usar deves escolher um que seja feito de algodão ou palha pois no verão estes tecidos permitem proteger do calor e ao mesmo tempo permitem que o couro cabeludo transpire. Se puderes recicla um que já tenhas, decorando-o a teu gosto.

Repelente Natural

No site eCycle.com.br (link: <https://www.ecycle.com.br/repelente-caseiro/>) podes encontrar diversas soluções para fabricares o teu próprio repelente caseiro. Poupas o meio ambiente pois muitos dos repelentes existentes à venda têm na sua composição produtos nocivos. Por outro lado, esta solução também te permite poupar algum dinheiro.

Nota: deves fazer este repelente sempre na presença de um adulto.

Desaconselha-se o uso de roupa clara

A proteção do calor também se faz pelo uso correto das roupas (permitem o controlo da temperatura corporal e protegem dos raios UV).

Em Portugal, independentemente da temperatura e da altura do ano, os níveis de UV são quase sempre muito elevados.

De acordo com o site Atlas da Saúde, para proteger do calor “devem usar-se peças de roupa leves, largas e frescas, de preferência de algodão. Quando exposto ao sol, se os tecidos forem pouco densos, optar pelas cores escuras. Quando o tecido é mais denso, não poroso, optar pelas cores claras. Deve aplicar-se protector solar nas áreas expostas directamente ao sol