

## VIDA EM CAMPO

Técnicas de arrefecimento corporal

Evitar o desperdício de água

Proteção da natureza

Regras para a separação de lixo no ecoponto

Conselhos para a lavagem da loiça

Conselhos para o uso de torneiras e  
tempo de banho

Poluição sonora







Compras



## VIDA EM CAMPO BOAS PRÁTICAS







### Técnicas Arrefecimento Corporal

Perante as altas temperaturas que normalmente se fazem sentir em Idanha, existem gestos que podes fazer para aliviar o desconforto que poderás sentir:

-  Hidratar. Deves beber frequentemente água, chás ou sumos naturais. Evita as bebidas doces, como é o caso dos refrigerantes;
-  Diminui a intensidade dos movimentos. Menor consumo de energia corporal significa menor temperatura;
-  Tomar banho de água fria;
-  Lavar frequentemente as mãos. Para além de ajudar a mitigar a transmissão de doenças, ao lavar as mãos estás a arrefecer os pulsos e assim contribuir para baixar a temperatura da corrente sanguínea que “leva” esta “informação” ao resto do corpo arrefecendo-o durante uma hora;
-  Evita usar roupa feita de fibras sintéticas. Prefere t-shirts de algodão pois estas deixam o corpo respirar evitando que aqueça tanto;
-  Evita alimentos gordurosos, preferindo saladas e frutas frescas.

### Evitar o desperdício de água

Para seres um bom agente sustentável deves evitar ao máximo o desperdício de água. Para isso deves:

-  Usar cantil térmico para a água durante a atividade;
-  Sempre que possível, deves encher o Cantil à noite e mantê-lo à sombra;
-  Não deixar a mochila ao sol;
-  Tomar duchas rápidos;
-  Usar um copo/caneca com a água necessária para lavar os dentes;
-  Reaproveitar a água da lavagem de legumes para lavagem da loiça.

## Proteção da natureza

Quando estiveres em atividade ou mesmo no campo, não deves pisar as áreas sem caminho, não arrancar plantas ou cascas de árvores, deves sim cuidar e proteger a vida animal. Lembra-te sempre do 6º Artigo da Lei.

## Regras para a separação do lixo no ecoponto

- Deves esvaziar e despejar a totalidade do conteúdo das embalagens que utilizares
- Sempre que possível as embalagens devem ser devidamente esmagadas de forma a ocuparem o menor espaço possível, facilitar o seu transporte diminuir o número de deslocações

<p><b>VIDRO</b></p> <p>Linha Verde: 210 102 480 <a href="http://www.pontoverde.pt">www.pontoverde.pt</a></p> <p><b>DEPOSITAR</b></p> <p>garrafas, frascos, btiões</p> <p><b>NÃO DEPOSITAR</b></p> <p>loças e cerâmicas, sacos de plástico, vidro plano e janelas, cristais e espelhos, lâmpadas, frascos de medicamentos</p>	<p><b>PLÁSTICO E METAL</b></p> <p>Linha Verde: 210 102 480 <a href="http://www.pontoverde.pt">www.pontoverde.pt</a></p> <p><b>DEPOSITAR</b></p> <p>embalagens de plástico, pacotes de bebida, latas, sacos de plástico</p> <p><b>NÃO DEPOSITAR</b></p> <p>papel e cartão, pilhas, eletrodomésticos, outros plásticos que não embalagens</p>	<p><b>PAPEL E CARTÃO</b></p> <p>Linha Verde: 210 102 480 <a href="http://www.pontoverde.pt">www.pontoverde.pt</a></p> <p><b>DEPOSITAR</b></p> <p>caixas de cartão, revistas e jornais, papel de escrita e impressão</p> <p><b>NÃO DEPOSITAR</b></p> <p>sacos de plástico, papel vegetal, fraldas, papel sujo, produtos tóxicos, papel plastificado, autocolantes</p>
--	---	--



## ● Conselhos para a lavagem da louça

---

A lavagem irresponsável da louça pode levar-te a gastar 96 L de água em 5 minutos. Por isso é fundamental que sigas alguns conselhos e assim evitar o desperdício de água nestes momentos.

- Limpar bem os restos de comida e gordura nos pratos e panelas/tachos. Usa, por exemplo, um guardanapo usado para retirar esses restos;
- Começa a lavagens pelas peças mais limpas deixando para o fim as que tiverem mais gordura;
- Deixa dentro da bacia pratos e panelas enquanto lavas as outras peças;
- Quando passares as peças por água limpa tenta fazê-lo com o máximo de peças possível;
- Se uma peça estiver com muita gordura não a deves lavar várias vezes mas sim deixá-la de molho em água morna. Depois, com uma só lavagem a peça em causa ficará limpa;
- Para proteger melhor o meio-ambiente deves usar um detergente que seja biodegradável (vê a newsletter n° 14).

## ● Conselhos para o uso de torneiras e tempo de banho

---

O papel de cada um de nós é determinante para o uso consciente da água que temos à nossa disposição. Juntos podemos fazer a diferença.

- Quando utilizares os WC verifica se fechaste bem as torneiras. Uma torneira aberta 1 minuto pode levar ao desperdício de 12 L de água;
- Quando fores tomar banho, opta por duches rápidos de 5 minutos e fecha a torneira enquanto te ensaboas;

## ● Poluição sonora ...

---

Como nos ensinou BP na sua última mensagem, “o estudo da natureza mostrar-vos-á as coisas belas e maravilhosas de que Deus encheu o mundo para vosso deleite”. Uma forma de o fazeres é observar esse mesmo mundo em silêncio, ou melhor, sem fazer excesso de ruído.

Quando estiveres em campo ou em atividade procura não fazer ruído em excesso. Há algo que só tu podes fazer: ser um exemplo para os outros.



## Compras

---

Em campo vais ter 1 supermercado para fazer as compras de que vais necessitar. Esta é uma área onde o impacto da sustentabilidade mais se vai fazer sentir. Sendo assim, de forma a evitar desperdícios, procura:

- Fazer uma lista com todos os produtos que vais necessitar;
- Estabelece um limite de gastos;
- Procura fruta da época;
- Não te deixes enganar pelas embalagens muito "vistosas";