

ESPECIAL

SUSTENTABILIDADE



Olá Explorador e Moço,

Como sabes o ACANAC está mesmo quase a chegar e está na hora de pôr-mos mãos à obra para o tornar mais **sustentável**. Queremos que neste acampamento sejas mais amigo do ambiente e que contribuas para um **Prado da Coragem** mais verde.

CHEGOU A HORA DE SERES UM VERDADEIRO ECO-EXPLORADOR!

Para nos ajudares nesta missão propomos-te a ti, à tua expedição **estes desafios**:

INDIVIDUAL



Guardanapo
Individual

EXPEDIÇÃO



Cantinho dos
Aromas

EXPEDIÇÃO



Ecoponto

NOTA: Todos os desafios serão contabilizados para a pontuação de campo.

O Ecoponto vai fazer parte das construções a fazer em campo.

DESAFIO INDIVIDUAL

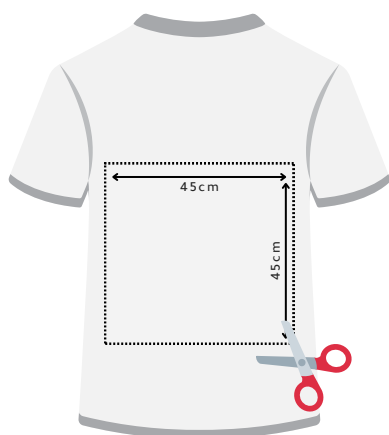
GUARDANAPO DE PANO

Material:

- T-shirt velha ou tecido usado (45cm x 45cm)
- Tesoura
- Régua
- Linha de costura
- Tintas/ decoração a gosto (ex: costurar)

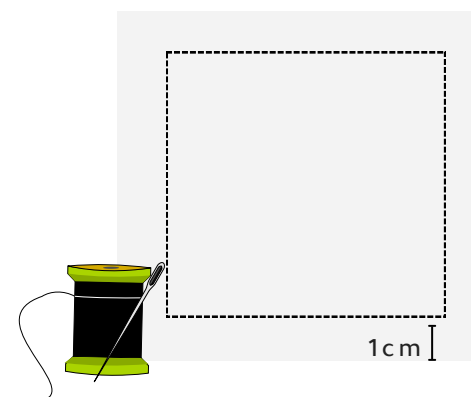
Passo 1

Cortar



Passo 2 (opcional)

Costurar as bordas



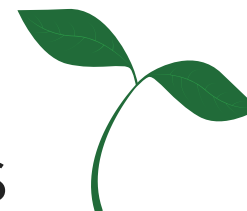
Passo 3

Decorar



DESAFIO EXPEDIÇÃO 1

CANTINHO DOS AROMAS

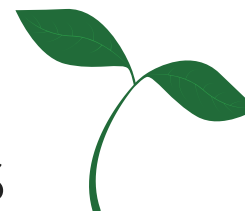


Junta-te com a tua expedição e semeia a planta da tua região.

Traz a tua planta já crescida para o ACANAC e usufrui das várias plantas no **CANTINHO DOS AROMAS** que vamos ter no **PRADO CORAGEM**.

REGIÃO	PLANTA	PREVISÃO DE CRESCIMENTO
AÇORES	SALSA	20 A 40 DIAS
ALGARVE	COENTROS	30 A 40 DIAS
AVEIRO	CEBOLINHO	21 DIAS
BEJA	ESPINAFRE	60 DIAS
BRAGA	RÚCULA	30 A 40 DIAS
BRAGANÇA - MIRANDA	SALSA	20 A 40 DIAS
COIMBRA	MANJERIÇÃO	60 DIAS
ÉVORA	LUCI-LIMA	30 A 60 DIAS
GUARDA	AGRIÃO	10 A 20 DIAS
LAMEGO	HORTELÃ	40 DIAS

DESAFIO EXPEDIÇÃO



CANTINHO DOS AROMAS

REGIÃO	PLANTA	PREVISÃO DE CRESCIMENTO
LEIRIA - FÁTIMA	HORTELÃ	40 DIAS
LISBOA	AGRIÃO	10 A 20 DIAS
MADEIRA	SALSA	20 A 40 DIAS
PORTALEGRE - CASTELO BRANCO	RÚCULA	30 A 40 DIAS
PORTO	CEBOLINHO	21 DIAS
SANTARÉM	LUCI-LIMA	30 A 60 DIAS
SETÚBAL	COENTROS	30 A 40 DIAS
VIANA DO CASTELO	ESPINAFRES	60 DIAS
VILA REAL	MANJERICÃO	60 DIAS
UISEU	CEBOLINHO	21 DIAS

Desta forma as tuas refeições vão ser ainda mais saborosas...

GUIA

COMO DEVO PLANTAR A MINHA PLANTA?

Material:

- Sementes da planta da minha região
- Terra misturada com adubos naturais
- Água
- Caixa de ovos vazia



Passo 1

Preparar a caixa de ovos e enchê-la com terra

Passo 2

Com a ponta do dedo, fazer um furo na terra com um centímetro de profundidade

Passo 3

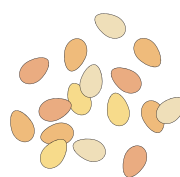
Colocar duas a três sementes em cada furo

Passo 4

Cobrir os furos com terra, mas sem compactá-la

Passo 5

Regar a planta



GUIA

COMO PREPARAR O MEU ADUBO NATURAL?

1 CASCA DE OVO

Para usar como adubo, as cascas de ovo devem ser trituradas no liquidificador ou com um pilão até atingirem uma consistência de farinha. Depois, a farinha gerada deve ser polvilhada sobre o substrato (terra).

O cálcio vai sendo absorvido conforme a planta for regada

2 BORRAS DE CAFÉ

Para tornar as borras de café num adubo natural devemos diluí-las com água. 100g da borra (cerca de 3 colheres de sopa) devem ser diluídas num litro de água sendo que apenas podem ser utilizadas após uma semana. Essa água pode ser colocada num regador e aplicada diretamente na terra.

Importante: a borra do café não deve ser colocada diretamente na terra.

3 CANELA

O pó de canela misturado com a terra evita o surgimento de fungos nas plantas e acelera o seu enraizamento.

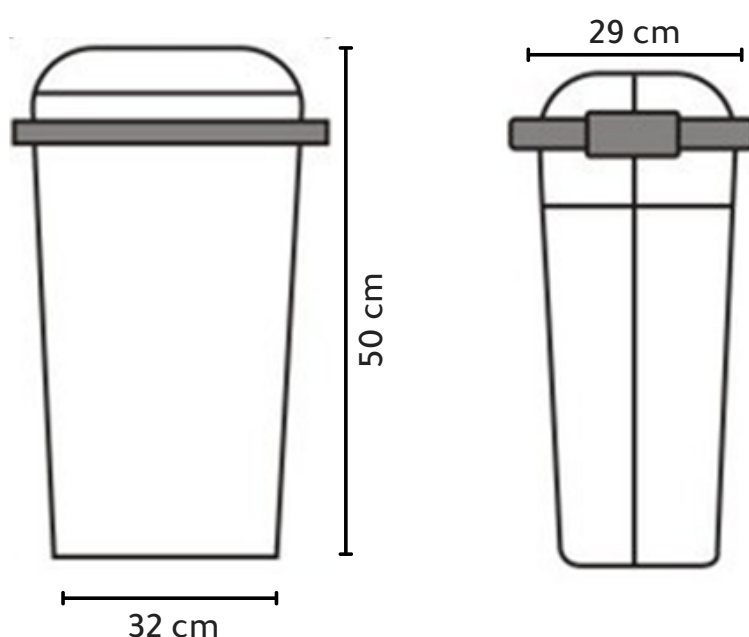
DESAFIO CONSTRUÇÃO

ECOPONTO EM CAMPO

Desafiamos-te a ti e à tua expedição a construirem um ecoponto para poderem separar os resíduos que geram em campo. Por isso, mãos à obra e deem asas à vossa imaginação.

Regras:

1. Os ecopontos devem ser feitos com madeira e sisal (construção).
2. A construção deve ter pelo menos 4 depósitos diferentes para a separação do plástico, papel, vidro e indiferenciados.
3. O(s) ecoponto(s) devem ter no máximo as seguintes dimensões: 32x29x50cm para que, o lixo seja retirado diariamente não sendo permitido a acumulação do mesmo em campo.



O QUE DEVO OU NÃO DEVO COLOCAR EM CADA ECOPONTO?



Embalagens
Plásticas e Metálicas

deve colocar



Garrafas de água, de sumos e detergentes, garrafas de óleo alimentar, sacos de plástico, pacotes de manteiga e margarina, latas de conserva e de bebidas, pacotes de leite, embalagens de iogurte, esferovite, aerossóis.

não deve colocar



Pilhas, Cd's, Dvd's, canetas, garrações de combustível, de tintas e vernizes, plásticos não embalagem, resíduos orgânicos, vidro,...

Boas Práticas



Escorra as
embalagens



Espalme as
embalagens



Reutilize os seus
sacos



Embalagens
Papel e Cartão

deve colocar



Embalagens de Papel e Cartão espalmadas, jornais, revistas, folhetos, interior do rolo de papel higiénico, sacos de papel, folhetos de publicidade.

não deve colocar



Papel autocolante, plastificado, alumínio, absorvente, papel e cartão com gordura, lenços e guardanapos sujos, papel de wc, toalhetes, fraldas e sacos de cimento.

Boas Práticas



Espalme as
embalagens



Evite que o Papel se
molhe



Não contamine o
Papel

**Embalagens
Vidro**

deve colocar



Garrafas, frascos e boiões de vidro.

não deve colocar



Lâmpadas, chávenas, copos, pratos, cristal, espelhos, vidraças e material de construção civil

Boas Práticas



Escorra bem as
Embalagens



Não necessita retirar
as anilhas metálicas



Evite depositar o
vidro nos horários
em que o barulho
pode incomodar os
vizinhos

ECOLINHA 800 200 234

**Resíduos
Indiferenciados**

deve colocar



Papel de wc, papel e cartão com gordura, loiça, panos, sacos de cimento vazios e outros materiais cuja reciclagem não é possível.

não deve colocar



Pilhas, baterias, electrodomésticos, lâmpadas, materiais de construção ou demolição, resíduos verdes.

Boas Práticas



Feche bem o seu
saco



Coloque os sacos
sempre dentro do
contentor



Coloque o contentor
apenas nos dias de
recolha

**Resíduos
Orgânicos**

deve colocar



Legumes, fruta, cascas, cascas de ovos, pão, massa, sacos de chá e café, folhas, relva, caules, flores, ramos, palha, feno, aparas de madeira, papel, cartão, palha, madeira não tratada, cinzas.

não deve colocar



Pilhas, vidro, metal, plástico, medicamentos, produtos químicos, excrementos de animais domésticos, plantas doentes, gorduras, laticínios, carne, peixe e marisco, cinzas em grande quantidade.

DICAS DE SUSTENTABILIDADE

O QUE POSSO FAZER PARA TER UM COMPORTAMENTO MAIS AMIGO DO AMBIENTE?

Antes de mais, é importante teres em conta que a tua passagem pelo CNAE deve ser o mais verde possível. Até porque já como dizia Baden-Powell: "Deixai o mundo um pouco melhor do que o encontraste".

Sei que parece difícil, mas **#VaiComCoragem**.

Tens aqui algumas dicas para que te tornes um verdadeiro ECO - EXPLORADOR e possas diminuir a pegada ecológica do nosso acampamento.

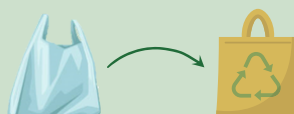
1 TROCA A TUA ESPONJA SINÉTICA, POR UMA DE LUFFA

A luffa é uma planta que após o processo de secagem pode ser usada como esponja. É de origem vegetal e 100% biodegradável.



2 TROCA O SACO DE PLÁSTICO POR UM REUTILIZÁVEL

Em média um saco de plástico demora entre 100 a 400 anos a decompor-se.



3 NÃO OPITES POR SINGLE USE PLASTICS

Usa a tua garrafa/cantil, o teu copo e palamenta. Plásticos de só uma utilização são prejudiciais para o ambiente.



4 TROCA O TEU SHAMPOO LIQUIDO POR SÓLIDO

Uma barra de shampoo sólido é equivalente a ~ 2 garrafas de shampoo líquido. Ao mesmo tempo não produzes plástico.



5 POUPA ÁGUA



- Enche o teu copo com água quando vais lavar os dentes.
- Lava a tua loiça no alvedar e não em água corrente.
- No banho, desliga a água quando te estás a ensaboar. Sê rápido.

6 SABIAS QUE?

- Espera-se que até 2040, Portugal enfrente sérios riscos de escassez de água.
- Se cada pessoa da Terra vivesse como os portugueses eram precisos 2,5 planetas para satisfazer as necessidades de recursos.

PARTILHA

Ficamos à espera dos desafios. Tira fotos, faz videos e publica-os no instagram com @escutismo e faz #escutismo #VaiComCoragem. Queremos ver as vossas plantas e guardanapos.

IMPORTANTE:

Não te esqueças de trazer o teu guardanapo e a planta da tua expedição para o entregares e mostrares no check-in no ACANAC'22 .

A tua equipa da IIª Secção aguarda ansiosamente POR TI neste
ACANAC'22.

**ANIMADOS?
ENTÃO, MÃOS À OBRA!**