

DEPARTAMENTO PROJETOS E AMBIENTE - NÚCLEO OESTE | CNE

MANUAL DE BOAS PRÁTICAS SUSTENTABILIDADE AMBIENTAL

Um Manual para...

**LOBITOS
EXPLORADORES/MOÇOS
PIONEIROS/MARINHEIROS
CAMINHEIROS/COMPANHEIROS
DIRIGENTES / NOVIÇOS E CANDIDATOS**

2025



DEPARTAMENTO PROJETOS E AMBIENTE - NÚCLEO OESTE | CNE

MANUAL DE BOAS PRÁTICAS SUSTENTABILIDADE AMBIENTAL

Um Manual para...

**LOBITOS
EXPLORADORES/MOÇOS
PIONEIROS/MARINHEIROS
CAMINHEIROS/COMPANHEIROS
DIRIGENTES / NOVIÇOS E CANDIDATOS**

2025



ÍNDICE

CAPÍTULO 1

SUSTENTABILIDADE AMBIENTAL E ECOLÓGICA | 03

CAPÍTULO 2

ALIMENTAÇÃO | 04

CAPÍTULO 3

MOBILIDADE | 09

CAPÍTULO 4

RESÍDUOS E SEPARAÇÃO | 10

CAPÍTULO 5

ENERGIA | 12

CAPÍTULO 6

ÁGUA | 14

CAPÍTULO 7

ATIVIDADES ESCUTISTAS | 16

SUSTENTABILIDADE, AMBIENTAL E ECOLÓGICA

Sustentabilidade ambiental e ecológica é o respeito do meio ambiente e dos seus recursos naturais, permitindo o seu uso por gerações futuras. Assim, mantemos a qualidade de vida e os ecossistemas em harmonia com as pessoas.

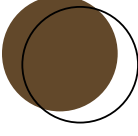
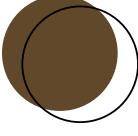
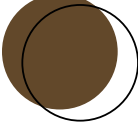
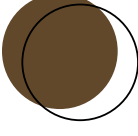
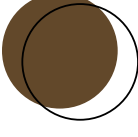
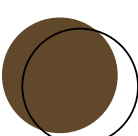
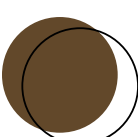
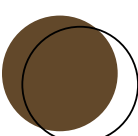
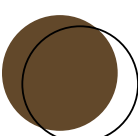
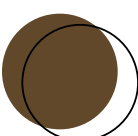
Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), entre 2030 e 2050, é esperado que as mudanças climáticas sejam responsáveis por 5 milhões de mortes em todo o mundo devido a uma incapacidade de garantir um mundo sustentável.

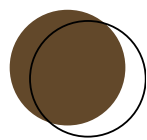
Desta forma, para sermos parte da solução deste problema que nos afeta a todos, este Manual de Boas Práticas de Sustentabilidade Ambiental foi construído para te ajudar a mudar os teus hábitos diários, tanto nos escuteiros, como na tua vida pessoal. Assim, podes tornar o mundo mais sustentável para as gerações futuras e, assim, um pouco melhor do que o encontraste.

SABIAS QUE ...

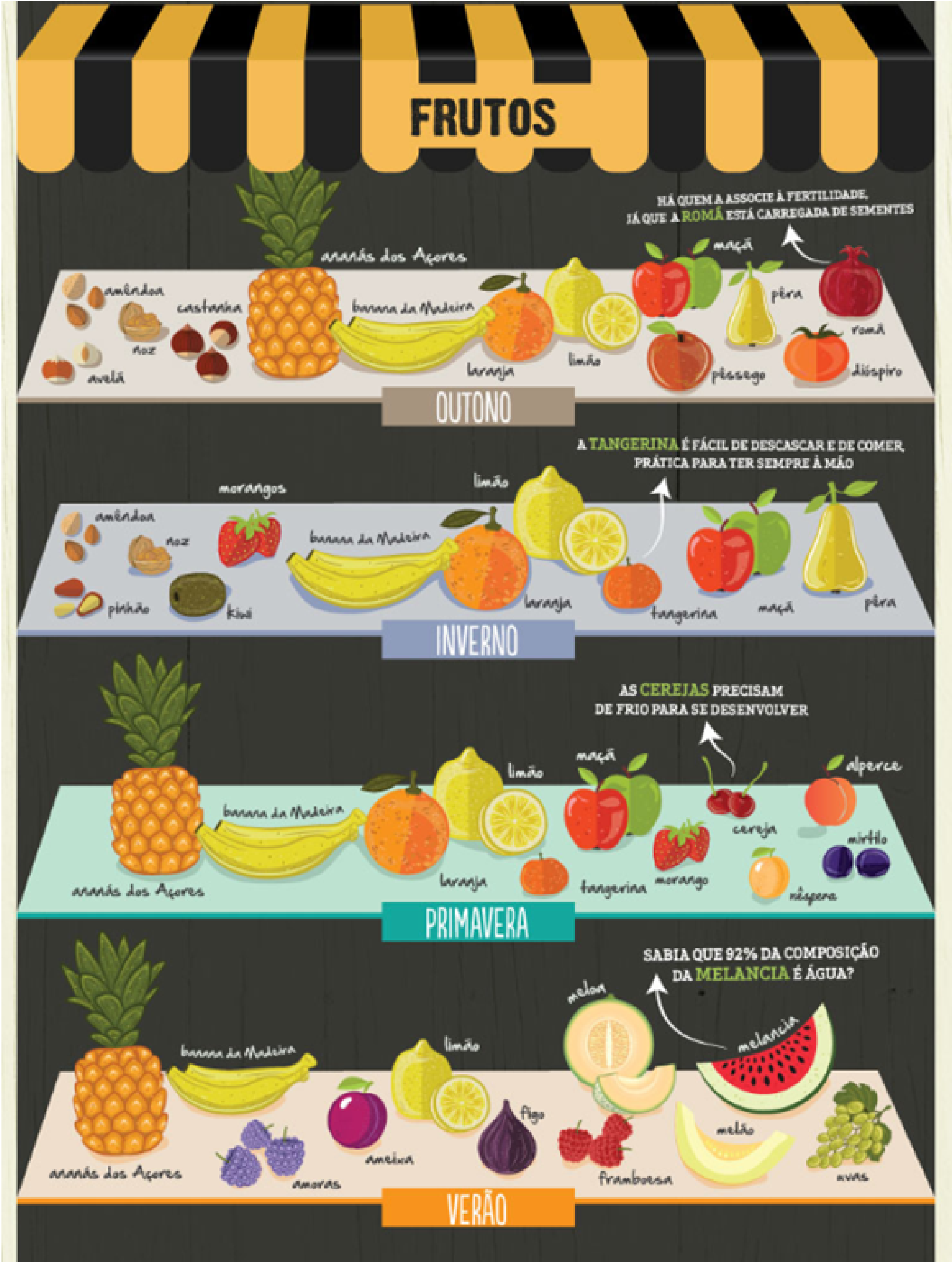


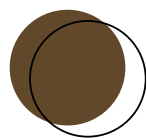
ALIMENTAÇÃO

-  **Opta por produtos não processados, biológicos e não embalados sempre que possível**
-  **Experimenta criar uma horta de legumes e vegetais em tua casa/escola/trabalho**
-  **Apoia o comércio e produtores locais**
-  **Evita o uso de sacos de plástico, utilizando sacos de pano ou feitos com materiais reciclados/biodegradáveis**
-  **Prepara as refeições da tua semana o mais antecipadamente possível para saberes exatamente o que tens de comprar, assim evitar desperdícios alimentares**
-  **Vocês mais pequenos, apesar de não irem às compras podem ajudar os vossos pais a pensar na ementa semanal**
-  **Reutiliza as sobras de outras refeições sempre que possível**
-  **Evita garrafas de água/sumo de plástico, optando por cantis ou garrafas reutilizáveis**
-  **Deves preferir alimentos sazonais/da época, como podes ver de seguida**
-  **Procura reduzir o consumo de alimentos de origem animal**

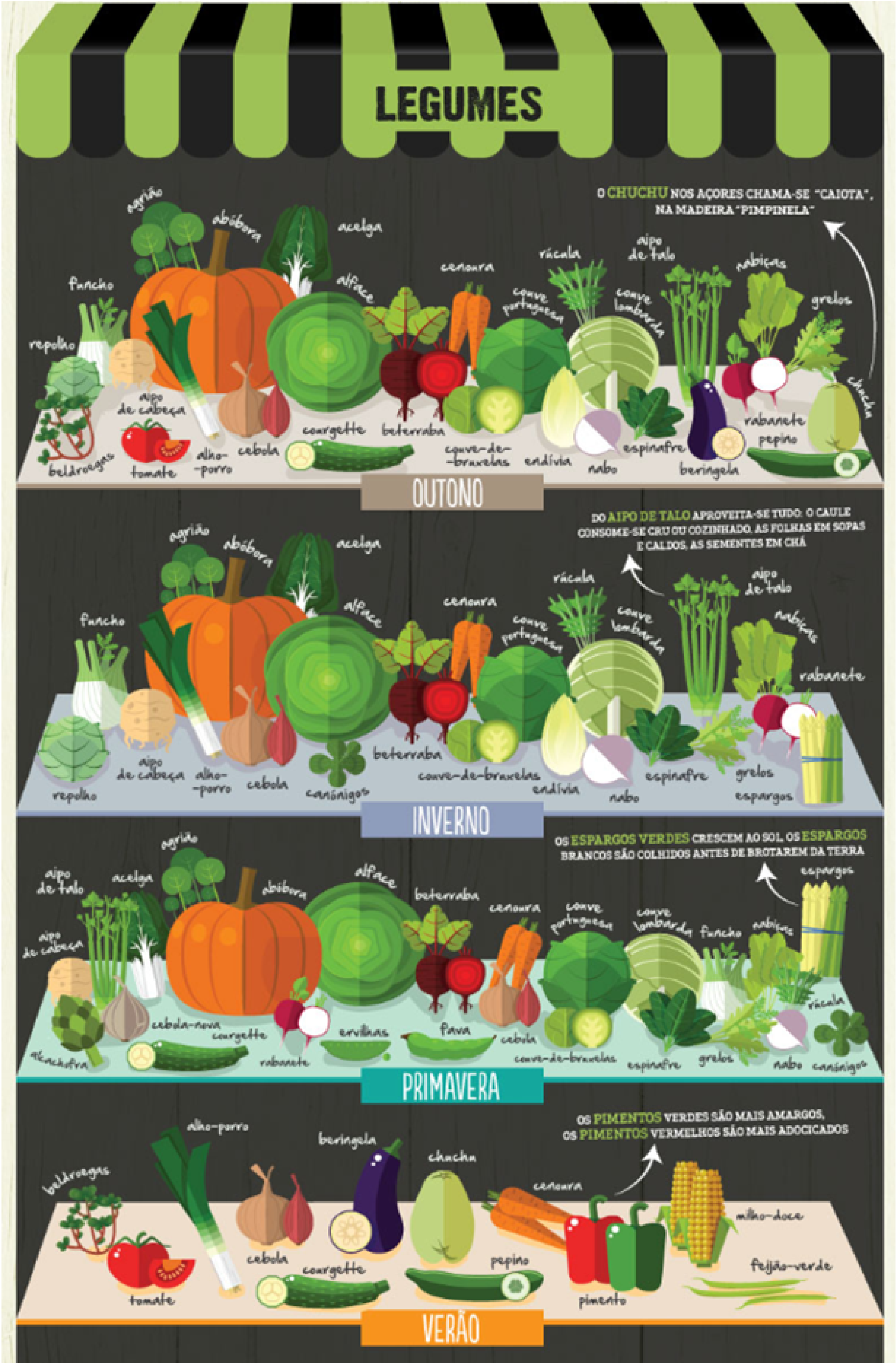


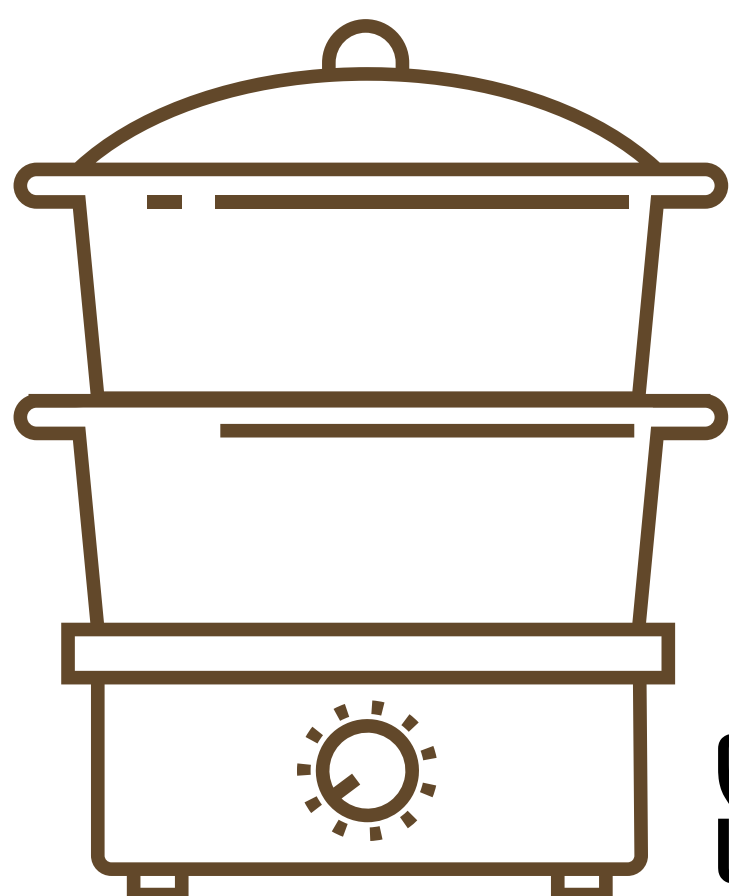
Frutos por Sazonalidade





Legumes por Sazonalidade





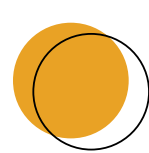
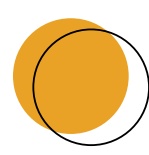
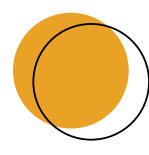
SABIAS QUE ...

...podes cozinhar **vários alimentos no mesmo tacho/panela?**

Por exemplo, em vez de usares um tacho/panela para cozer arroz e outro para cozer legumes, experimenta **utilizar o vapor da cozedura** do arroz para cozinhar os legumes; se o conseguires fazer és um **cozinheiro de mão cheia!**



MOBILIDADE

-  Se possível, desloca-te de bicicleta ou a pé; se não, vê a possibilidade de transportes públicos
-  Caso vás de carro, organiza boleias, para não irem carros desnecessários
-  Opta por rotas que permitam uma condução mais suave e ecológica, tendo em atenção o fator distância e trânsito, minimizando o impacto da viagem

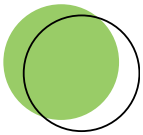


SABIAS QUE ...



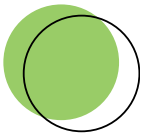
... se viajares de autocarro em vez de carro, emites **menos** 87g de CO2 por quilómetro percorrido?

RESÍDUOS E SEPARAÇÃO

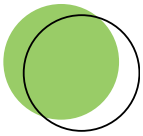


Separa o teu lixo

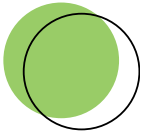
	Ecoponto Verde/ Vidrão	Ecoponto Amarelo	Ecoponto Azul/Papelão	Resíduos	Compostor
✓	Vidro	Embalagens de plástico ou metal e alumínio.	Papel e Cartão	Quase tudo o que não é para os outros	Tudo o que é de origem vegetal
	.Garrafas de vidro .Fracos de vidro .Boiões de vidro	.Pacotes de natas .Copos de iogurte .Sacos de batatas fritas .Garrafas de sumos .Detergentes .Enlatados .Bandejas de <i>takeaway</i>	.Folhas de papel .Caixas de cartão .Revistas antigas .Cadernos acabados .Dossiers estragados .Copos de papel .Gorduras desde que as caixas/papéis estejam livres de resíduos aderentes.	.Sisal .Restos alimentares .Guardanapos sujos .Toalhitas húmidas .Papel vegetal .Outros ...	.Restos de frutas e legumes .Restos de comida cozinhada .Casca de ovos (esmagadas) .Borras e filtros de café .Filtros de chá .Papelão .Aparas frescas de relva, ervas e plantas verdes .Flores .Caruma (pouca quantidade)
✗	.Loiças .Cerâmica .Travessas .Pirex® .Copos .Pratos	.Embalagens de produtos tóxicos .Pilhas, baterias, .CD'S, DVD'S .Tachos, baldes talheres ferramentas, eletrodomésticos	.Guardanapos .Lenços .Toalhitas húmidas .Papel vegetal .Papel plastificado		.Dejetos humanos/animais .Carne/ossos, peixe/espinhas .Laticínios .Carvão, cinzas, e beatas de .Cigarros .Ervas daninhas com sementes .Plantas doentes .Cortiça .Resíduos não biodegradáveis (vidro, plástico, metal)



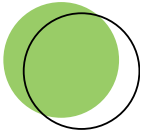
Prefere a reutilização de bens e equipamentos. Utilizar e adquirir bens em 2ª mão é sempre uma boa opção



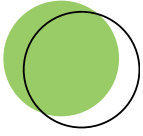
Deposita os óleos alimentares usados no oleão do campo



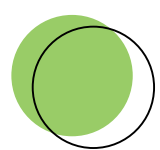
Assegura que o teu bando, patrulha/tripulação, equipa/equipagem ou tribo/companha cria um sistema de reciclagem durante os acampamentos



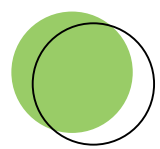
Priorizar os meios de comunicação eletrónico às cartas, e opta por arquivos de armazenamento digital



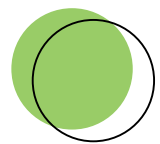
Imprime o essencial, e tenta aproveitar ao máximo o espaço disponível no papel



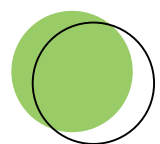
Se possível, faz impressões a preto e branco



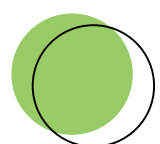
Reutiliza papel de más impressões como papel de rascunho



Prefere copos ou garrafas de materiais reutilizáveis como vidro ou metal, se não for possível, tenta sempre reutilizar os copos de plástico que utilizes



Privilegia os produtos que apresentem certificações relevantes, o que garante que cumprem os critérios de reciclagem e de reutilização

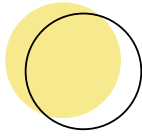
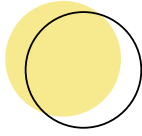
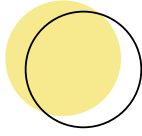
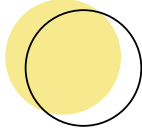
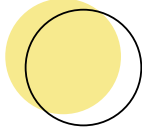
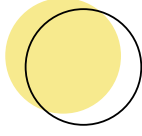
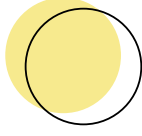
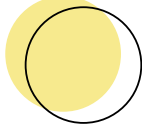


Os despejos sanitários domésticos apenas devem conter papel higiénico e resíduos humanos (urina e dejetos). Restantes objetos podem causar problemas de saúde e/ou ambientais

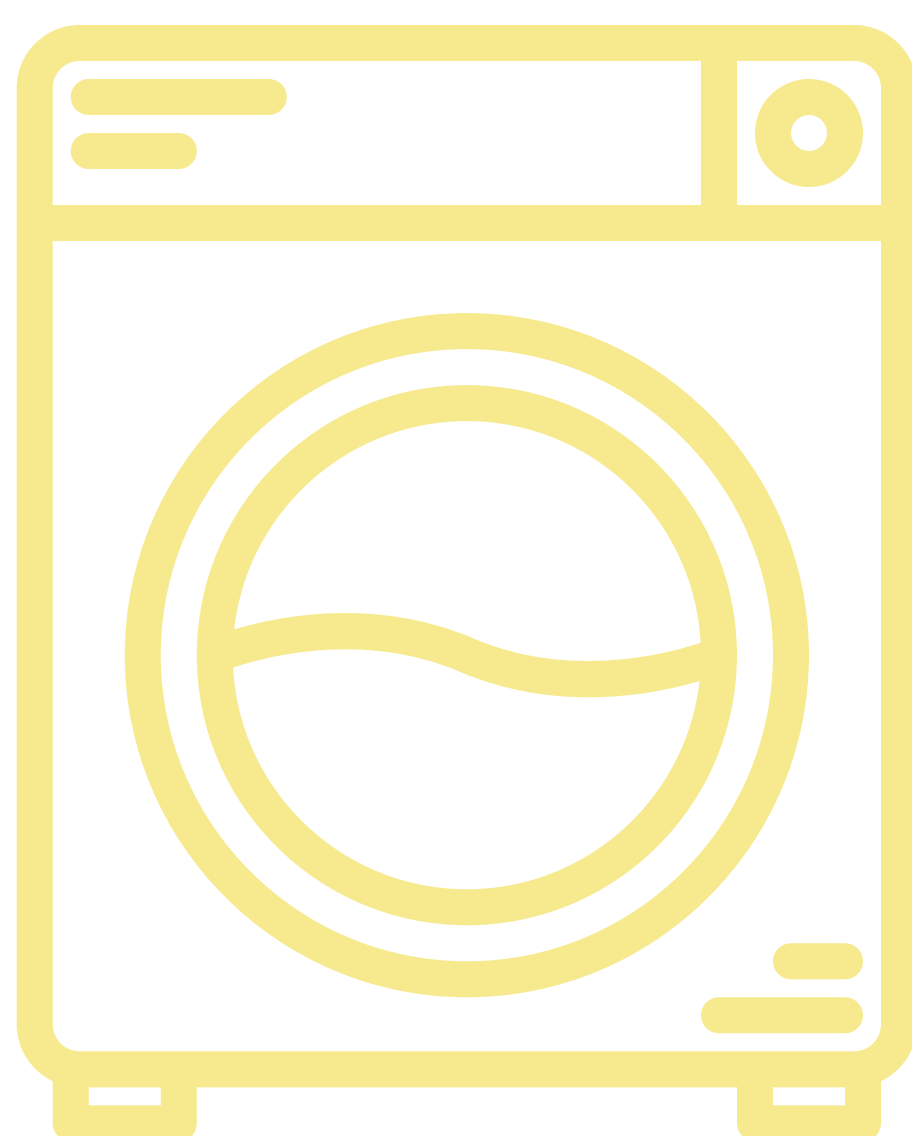
VAMOS RECICLAR...



ENERGIA

-  **Privilegia a iluminação natural quando estudas, trabalhas ou estás a brincar**
-  **Desliga a luz quando não está a ser utilizada**
-  **Ao final do dia, desliga os equipamentos das tomadas**
-  **Tenta usar equipamentos eletrónicos com sistemas de poupança de energia**
-  **Utiliza as funcionalidades de poupança de energia disponíveis nos teus equipamentos eletrónicos (por exemplo, suspende/hiberna o teu computador quando não o fores utilizar durante períodos consideráveis de tempo)**
-  **Promover o prolongamento da vida útil dos equipamentos eletrónicos**
-  **Desliga a luz quando não está a ser utilizada**
-  **Tem em conta eletrodomésticos com uma melhor eficiência energética**

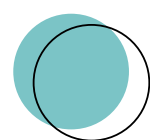
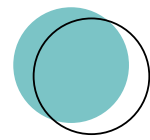
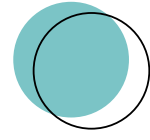
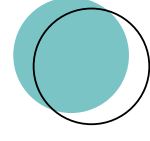
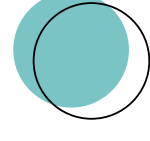
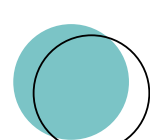
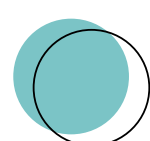




SABIAS QUE ...

Se utilizares os grandes eletrodomésticos, como a máquina de lavar a roupa, **durante o bi-horário**, ou seja, horas onde o consumo de eletricidade é mais barato, consegues poupar na fatura da luz no final do mês?

ÁGUA

-  Enquanto lavas os dentes ou te estás a ensaboar no banho, fecha a torneira
-  Pensa se a quantidade de sabonete/champô/gel de banho/detergente que estás a utilizar é a mais indicada para a tarefa que estejas a cumprir
-  Opta por detergentes e esponjas biodegradáveis
-  Para lavares a louça, fá-lo dentro de alguidares
-  Enquanto esperas que a água do teu banho/duche aqueça, recolhe essa água para a poderes utilizar noutras atividades, como a rega de plantas, por exemplo
-  Evita fazer descargas desnecessárias de maior volumes nos autoclismos com dupla descarga
-  Se fizeres jogos de água, opta por utilizar os recursos naturais que tens disponíveis

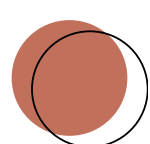




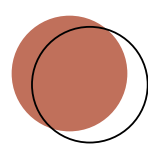
SABIAS QUE ...

... se colocares produtos e resíduos impróprios nas sanitas e lavatórios, isso pode **influenciar negativamente** o bom funcionamento da rede de esgotos e das ETARs (Estações de Tratamento de Águas Residuais), assim como aumentar o risco de contaminação do meio ambiente?

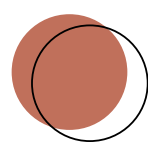
ATIVIDADES ESCUTISTAS



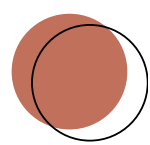
Valoriza fornecedores ambientalmente responsáveis



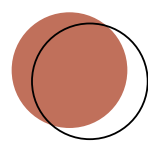
Mantém as inscrições em formato *online*



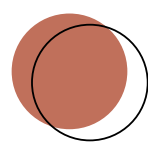
Evita o uso de materiais de utilização única/não recicláveis nas atividades; opta por materiais reutilizáveis, reciclados e recicláveis



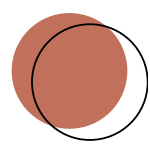
Garante que o *merchandising* é ecológico



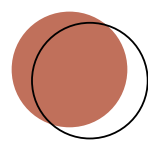
Prefere a iluminação natural, preparando o espaço para tal



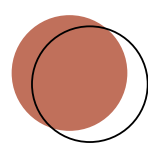
Separa adequadamente e entregar todos os resíduos produzidos, quer na montagem e preparação do espaço, quer no decorrer da atividade



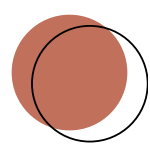
Minimiza o desperdício alimentar, e se houver sobras colabora com instituições de solidariedade social



Se possível, utiliza métodos de energia renovável, através de, por exemplo, painéis solares ou fotovoltaicos

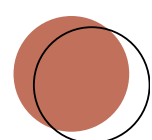
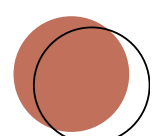


Evita contribuir para a poluição sonora, luminosa ou visual

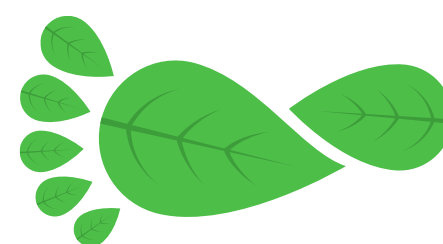


Quando fores para atividade fora do campo, não te esqueças de deitar o lixo nos ecopontos ou guardá-lo até teres oportunidade de o fazer



-  Podes promover a reutilização de fardamento escutista dentro do teu agrupamento, através da criação de um banco de uniformes escutistas em 2ª mão
-  Ao planeares uma atividade escutista calcula a tua pegada ecológica :

DE QUE TAMANHO É A TUA PEGADA?

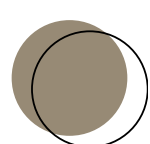


SABIAS QUE ...

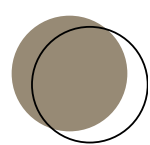


... .. podes convencer a tua unidade a participar em ações de **Earth Tribe** e, assim, ganhar uma insígnia?

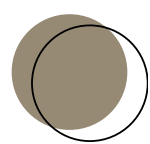
FONTES



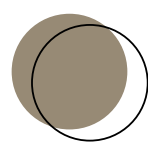
<https://www.significados.com.br/sustentabilidade/>



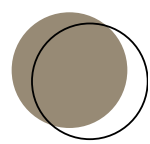
<https://pmesustentavel.apee.pt/media/0vvh5gmj/brochura-sustentabilidade-id1.pdf>



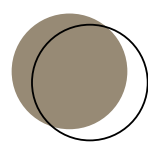
<https://www.ua.pt/file/67031>



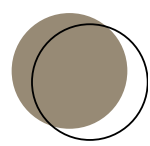
<https://learn.scout.org/resource/sustainability-guide-interamerican-region>



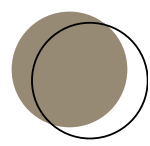
<https://recicla.pt/abc-da-reciclagem/guia-completo-para-reciclar-corretamente-os-residuos-em-portugal/>



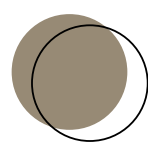
<https://www.pingodoce.pt/calendario-de-frescos/>



<https://pplware.sapo.pt/motores/qual-o-transporte-com-menor-pegada-de-carbono/>



<https://www.mercadona.pt/pt/cuidemos-do-planeta/saiba-mais/conselhos-essenciais-para-reciclar-/gn>



<https://www.footprintcalculator.org/home/pt>

DEPARTAMENTO PROJETOS E AMBIENTE - NÚCLEO OESTE | CNE

MANUAL DE BOAS PRÁTICAS SUSTENTABILIDADE AMBIENTAL

