

# GUIA PRÁTICO: GUARDIÕES DA NATUREZA

OUTUBRO 2024

Financiamento:

**FUNDO  
AMBIENTAL**



Promotores:



Concelho de bom **ambiente!**

**CENTRO  
do CLIMA**  
PÓVOA DO VARZIM



# Guia Prático: Guardiões da Natureza

Outubro 2024

## Índice

<b>Recomendações sobre este Guia</b>	<b>2</b>
<b>Introdução</b>	<b>3</b>
<b>A poluição por plástico: uma ameaça global aos ecossistemas terrestres e marinhos</b>	<b>3</b>
<b>O Papel do Centro do Clima e a Iniciativa Bosques pelo Clima</b>	<b>5</b>
<b>O que são os bosques e por que são importantes?</b>	<b>5</b>
<b>O que é a biodiversidade?</b>	<b>6</b>
<b>De que forma a natureza afeta a nossa saúde?</b>	<b>6</b>
<b>História: O Bosque dos Amigos</b>	<b>6</b>
<b>Desperdício Zero</b>	<b>7</b>
O kit “Desperdício Zero”	8
<b>Economia Circular</b>	<b>10</b>
<b>Atividades práticas e desafios</b>	<b>10</b>
Resíduos	10
Compostagem / Horta	11
Água	12
Trocas	12
Ação e Mudança pelo Planeta	13
Como ser um defensor do Desperdício Zero e da Sustentabilidade na tua escola	13
<b>Conclusão</b>	<b>15</b>
<b>Recursos</b>	<b>15</b>
Livros recomendados	15
Documentários	16

# Recomendações sobre este Guia

## Olá, Alunos e Professores!

Este guia foi criado como uma ferramenta de apoio às oficinas "Guardiões da Natureza". Serve para complementar o que foi aprendido e para que os alunos possam utilizar este conteúdo para criar as suas próprias atividades ou sessões para partilhar com outros colegas que não puderam estar presentes nas oficinas. O envolvimento dos professores é essencial para orientar e apoiar os alunos nesse processo.

## Impressão do Guia

- **Evitem a Impressão desnecessária:** sempre que possível, leiam o guia digitalmente. Se precisarem de imprimir, façam-no em modo de rascunho.
- **Capa do guia:** a capa contém muitas cores e pode usar mais tinta. Sugerimos não imprimir a capa, embora saibamos que é muito bonita.

## Para Professores

- **Incentivem o debate:** usem as atividades do guia como ponto de partida para discussões sobre sustentabilidade. Estimulem os alunos a expressarem as suas ideias e preocupações.
- **Personalizem as atividades:** adaptem as sugestões e atividades às necessidades e interesses dos alunos. A criatividade é fundamental para o envolvimento de todos.
- **Promovam a colaboração:** encorajem os alunos a trabalhar em grupo, fomentando a colaboração e o trabalho em equipa.

## Objetivo do guia

O nosso objetivo é inspirar cada um a fazer a diferença, mesmo com pequenas ações. Lembrem-se de que todos podem ser agentes de mudança e ajudar a criar um futuro mais sustentável!

## Vamos juntos cuidar do nosso planeta!

# Introdução

O planeta Terra enfrenta grandes desafios, como as alterações climáticas e a poluição. Para cuidarmos do meio ambiente, é fundamental aprender a viver em harmonia com a natureza. Este guia prático foi criado para te ajudar a entender a importância dos bosques e da biodiversidade, e a mostrar-te como podes fazer a diferença no teu dia-a-dia.

Aqui, vais descobrir como os bosques são importantes para a nossa saúde e o que podemos fazer para protegê-los. Aprenderás também sobre o conceito de desperdício zero, que nos ensina a reduzir o lixo que produzimos e a utilizar os recursos de forma mais inteligente.

Com histórias interessantes e atividades divertidas, queremos que te sintas motivado a agir! Cada pequena mudança que fazes pode ter um grande impacto no nosso planeta. Vamos juntos explorar como podemos cuidar da natureza e fazer do mundo um lugar melhor para todos!

## A poluição por plástico: uma ameaça global aos ecossistemas terrestres e marinhos

A poluição por plástico é uma das maiores ameaças ao meio ambiente, afetando não apenas os oceanos, mas também as florestas e os ecossistemas terrestres. O plástico, que pode levar centenas de anos a decompor-se, acumula-se nos ambientes naturais, causando danos significativos à biodiversidade e à saúde dos ecossistemas.

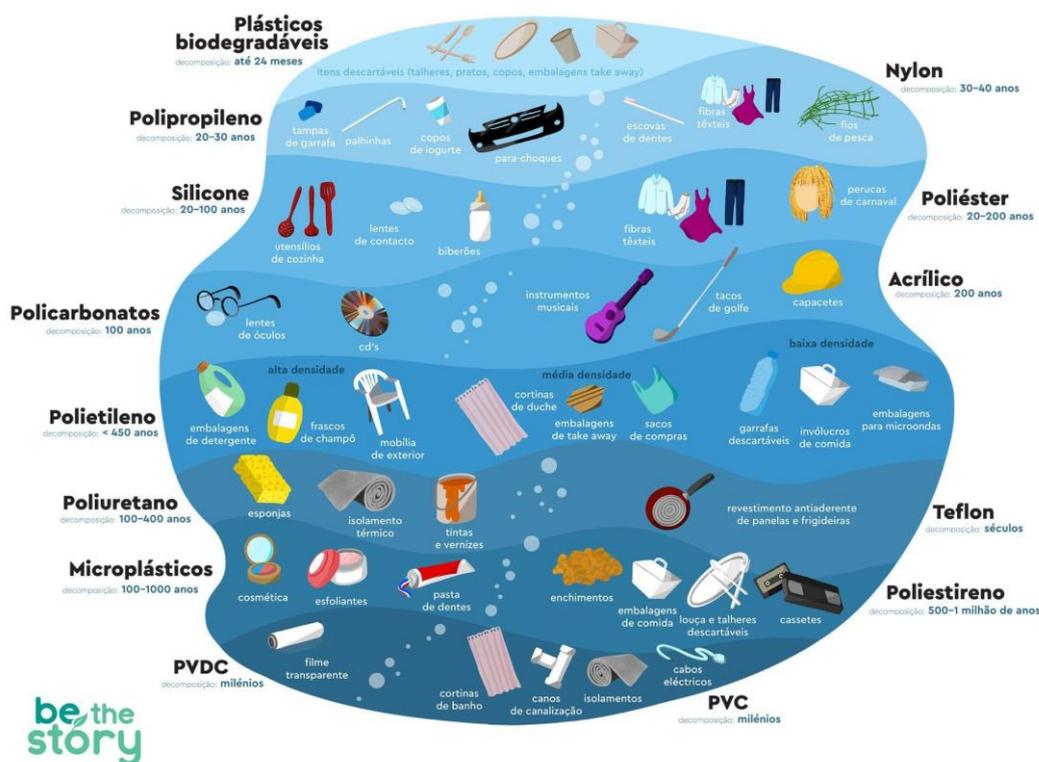
Nos ecossistemas florestais, o plástico pode interferir nos ciclos naturais, afetando a qualidade do solo e a disponibilidade de nutrientes essenciais. Quando o plástico se degrada, liberta substâncias químicas tóxicas que podem infiltrar-se no solo, contaminando as plantas e, conseqüentemente, as cadeias alimentares. Animais que habitam as florestas podem ingerir fragmentos de plástico acidentalmente, confundindo-os com alimentos, o que pode resultar em problemas de saúde, redução da fertilidade e, em casos extremos, morte.

Nos oceanos, a situação não é diferente. Muitos animais marinhos, como tartarugas, aves e peixes, ingerem pedaços de plástico, confundindo-os com alimentos. A ingestão de plástico pode levar à morte por inanição, já que os animais se sentem saciados devido à quantidade de plástico que consomem. Muitos morrem por asfixia, presos em redes e outros detritos plásticos que flutuam nos mares.

A poluição por plástico prejudica também a biodiversidade, alterando habitats e afetando as interações entre espécies. Nos oceanos, a presença de resíduos plásticos afeta desde os recifes de coral até as profundezas marinhas, causando danos a todo o ecossistema. Em terra, nas florestas, essa poluição pode levar à extinção local de espécies e criar competição por recursos entre as espécies nativas.

O trabalho dos bosques e iniciativas de reflorestamento são essenciais na luta contra a poluição por plástico. Florestas saudáveis não apenas absorvem dióxido de carbono e ajudam a combater as mudanças climáticas, mas também funcionam como barreiras naturais que filtram poluentes e protegem a biodiversidade. Da mesma forma, a proteção dos oceanos depende de ações que reduzam a quantidade de plástico descartado indevidamente. Ambos os esforços – pela preservação das florestas e dos oceanos – são cruciais para um futuro sustentável.

A seguir, encontra-se um diagrama que ilustra os diferentes tipos de plástico e o tempo que cada um leva a decompor-se nos oceanos.



1

<sup>1</sup> <https://www.be-the-story.com/pt/plastico/14-tipos-de-plastico-no-mar/>

# O Papel do Centro do Clima e a Iniciativa Bosques pelo Clima

O Centro do Clima<sup>2</sup> é uma organização dedicada a promover a sustentabilidade e a resiliência das comunidades. Uma das suas iniciativas é o projeto **Bosques pelo Clima**, que visa criar e preservar espaços florestais resilientes. Estes bosques não só atuam como sumidouros de carbono (ou seja, absorvem o carbono), ajudando a reduzir as emissões de gases com efeito de estufa, mas também desempenham um papel crucial na proteção da biodiversidade, na qualidade do solo e do ar, e na regulação do ciclo da água.

A iniciativa Bosques pelo Clima envolve a plantação de árvores, a recuperação de áreas degradadas e a sensibilização da comunidade sobre a importância da natureza. O projeto pretende criar um viveiro de espécies autóctones, promover concursos de árvores e realizar workshops em escolas, incentivando a participação ativa dos jovens na proteção do meio ambiente.

O **Bosques pelo Clima** incentiva também a criação de bosques nas escolas ou nas suas redondezas. Inspirado num projeto que já foi implementado com sucesso [numa escola do Porto](#)<sup>3</sup>, o Centro do Clima está disponível para apoiar todo o processo, ajudando a concretizar esta iniciativa que contribui para a biodiversidade e para a sensibilização ambiental.

Com a ajuda de todos, podemos transformar as nossas comunidades em lugares mais verdes e sustentáveis!

## O que são os bosques e por que são importantes?

Os bosques são áreas cheias de árvores, plantas e animais, que formam um lugar onde todos os seres vivos convivem. Eles são importantes, porque nos dão muitas coisas que necessitamos para viver, como oxigénio, sombra, e ajudam a manter a água limpa. Os bosques protegem-nos de grandes problemas, como as mudanças no clima e os incêndios.

---

<sup>2</sup> <https://centrodoclima.pt/>

<sup>3</sup> <https://www.facebook.com/share/f8eJYv6XZE18L1Pw/>

# O que é a biodiversidade?

Biodiversidade é o nome que damos a todas as formas de vida que existem num lugar: plantas, animais e até os pequenos insetos. Quando há muitos tipos diferentes de seres vivos, o ambiente fica mais forte e saudável. Cada ser vivo tem o seu papel importante, e se perdermos alguns, todo o ecossistema pode ficar mais fraco.

## De que forma a natureza afeta a nossa saúde?

Quando protegemos os bosques e a biodiversidade, também estamos a cuidar da nossa saúde. As árvores e plantas ajudam a purificar o ar que respiramos, e os espaços naturais reduzem o *stress* e tornam-nos mais felizes e tranquilos. Ao proteger a natureza, estamos também a proteger-nos a nós próprios.

## História: O Bosque dos Amigos

**E se... pudesses contar uma história que ilustra a importância da biodiversidade?**  
As histórias ajudam-nos a compreender melhor conceitos que, à partida, podem parecer complexos.

**História: O Bosque dos Amigos**  
Imagina um bosque chamado "Bosque dos Amigos". Neste bosque vivem diferentes seres: árvores, flores, abelhas, pássaros, esquilos e até minhocas que vivem no solo. Cada um tem uma função muito importante.

As **árvores** crescem e dão sombra e oxigénio. Também deixam cair folhas no chão que, com o tempo, se transformam em nutrientes para o solo. As minhocas ajudam a misturar a terra e a tornar o solo mais fértil, fazendo com que novas plantas cresçam.

As **abelhas** voam de flor em flor, colhendo néctar e, sem querer, ajudam as plantas a produzir frutos, como maçãs e laranjas. Sem as abelhas, as flores não conseguiriam dar frutos. Os **pássaros** comem alguns insetos que poderiam estragar as plantas e, ao mesmo tempo, espalham sementes pelo bosque, ajudando a plantar novas árvores. Os **esquilos** guardam nozes e sementes para o inverno, mas às vezes esquecem-se de onde as enterraram, e essas sementes acabam por crescer e transformar-se em novas árvores.

Agora, imagina que algo acontece a um destes amigos. Por exemplo, se as abelhas desaparecessem, as plantas não conseguiriam produzir frutos, e os pássaros e esquilos não teriam o que comer. O bosque ficaria mais fraco, e isso iria afetar todos os seres vivos que lá vivem.

Este exemplo mostra como todos os seres do "Bosque dos Amigos" estão ligados. Cada um tem uma função importante, e se algum faltar, todo o bosque pode sofrer.

**Resumindo...**

1. **O que é a biodiversidade?**  
É a variedade de seres vivos que vivem num lugar, como plantas, animais e insetos. Todos trabalham juntos para manter a natureza equilibrada.
2. **Exemplo do Bosque dos Amigos:**
  - a. **Árvores:** dão sombra e nutrientes ao solo.
  - b. **Abelhas:** Ajudam as plantas a dar frutos.
  - c. **Minhocas:** Fertilizam o solo.
  - d. **Pássaros e esquilos:** Espalham sementes para novas árvores.
3. **Se falta um amigo, o bosque sofre!**  
Todos os seres vivos precisam uns dos outros para manter a floresta saudável.

Então e o que podemos fazer para cuidarmos melhor do nosso planeta e dos animais?

A seguir, partilhamos algumas soluções!

## Desperdício Zero

O Desperdício Zero é um estilo de vida que se baseia nos 5 Rs, uma série de práticas simples que nos ajudam a evitar o desperdício no dia-a-dia. Vamos explorar cada um deles, por ordem de importância:

1. **Recusar:** Dizer "não" àquilo que não precisamos. Recusar produtos descartáveis como palhinhas, amostras grátis, brindes ou sacos plásticos é o primeiro passo para evitar a criação de lixo desnecessário.
  - *Exemplo:* "Quando vamos ao supermercado, podemos recusar sacos de plástico e levar o nosso próprio saco reutilizável."
2. **Reduzir:** Reduzir o consumo de coisas que não conseguimos recusar, como água, energia ou papel, é essencial para diminuir o nosso impacto.
  - *Exemplo:* "Será que precisamos de tantos brinquedos novos? Talvez possamos partilhar mais ou doar o que não usamos." "E será que conseguimos tomar um duche de apenas 4 minutos?"
3. **Reutilizar:** Dar uma nova vida às coisas que já temos, em vez de as deitar fora. Garrafas reutilizáveis, frascos de vidro para guardar alimentos, ou transformar uma t-shirt velha numa bolsa reutilizável são boas alternativas.
  - *Exemplo:* "Em vez de usar garrafas de água descartáveis, por que não usar uma reutilizável?"
4. **Reciclar:** Devemos separar corretamente os resíduos em casa e na escola. O vidro, papel, plástico, metal, pilhas e até aparelhos eletrónicos devem ir para o

local próprio. Se não separarmos os resíduos, ele acaba em aterros ou é incinerado.

- *Exemplo:* "Separar corretamente os resíduos é fundamental para garantir que podem ser reciclados e não se transformam em lixo."

5. **Decompor (em inglês *Rot*):** Fazer compostagem dos restos orgânicos é a melhor forma de evitar que restos de comida acabem no lixo comum. Quem não puder fazer compostagem em casa pode perguntar a produtores locais ou vizinhos. E também perguntar à Câmara Municipal se já fazem a separação desses resíduos (nos baldes castanhos).

- *Exemplo:* "Transformar restos de comida em composto é uma ótima forma de criar nutrientes para as plantas."

## O kit “Desperdício Zero”



Este *kit* ajuda-nos a reduzir os resíduos que produzimos no dia-a-dia e a viver de forma mais sustentável. Vamos explicar cada um deles:

1. **Garrafa reutilizável:** Em vez de garrafas de plástico, podemos usar uma garrafa como esta várias vezes.
2. **Kit de talheres:** Inclui faca, garfo, colher, palhinhas reutilizáveis e guardanapo de pano. Perfeito para picnics ou festas de aniversário, em que muitas vezes há talheres de plástico descartáveis.
3. **Copo reutilizável (dobrável):** Ótimo para levar em viagens, quando vamos acampar ou até em festas de aniversário. Assim, sabemos sempre qual é o nosso copo.
4. **Bolsa para snacks/sandes:** Substitui os sacos de plástico ou papel para embrulhar o lanche, e podemos lavar e usar de novo.
5. **Saco para pão:** Mantém o pão fresco e podemos usá-lo sempre, em vez de sacos de papel ou plástico. Podemos levar connosco quando vamos à padaria comprar pão. **Saco de rede para frutas e vegetais:** Para substituir os sacos de plástico finos no supermercado. **Saco de tecido (com gatinhos):** Usamos este saco para as compras em vez de sacos de plástico. Gosto muito deste saco porque se dobra e ocupa pouco espaço.
6. **Escova de dentes de bambu ou de madeira:** É biodegradável e não cria lixo de plástico. Quando estiver velha podemos até colocar no compostor. Só temos que retirar as cerdas (os pêlos da escova), porque são feitas de plástico. Devemos colocá-los no contentor indiferenciado.
7. **Contador de tempo para banho:** Podemos tomar banho em menos tempo, usando este contador de 4 minutos. É só colocares no vidro do teu duche. Se não tiveres, podes escolher uma música de 3 ou 4 minutos. E recomendamos sempre que feches a torneira quando te estás a ensaboar ou a lavar o cabelo.
8. **Champô sólido:** Dura mais tempo do que o champô líquido e não usa embalagem de plástico. Usa-se da mesma forma do que o champô líquido: é só passar no cabelo e faz imensa espuma.
9. **Sabonete:** Podemos usar sabonete em vez de gel de banho, que vem em garrafas de plástico.
10. **Alimentação vegetal:** Comer mais vegetais ajuda-nos a cuidar do planeta. A produção de carne e de produtos de origem animal tem uma pegada ambiental muito pesada e consome imensos recursos.
11. **Cápsulas de café reutilizáveis:** Para quem usa máquinas de café, estas cápsulas podem ser usadas várias vezes em vez de se deitarem fora. Podem ser encontradas para as máquinas Nespresso e Dolce Gusto. Recomenda aos teus pais!

## Economia Circular

A economia circular é um modelo que se foca em manter os recursos em uso pelo maior tempo possível, reduzindo o desperdício. Ao contrário do sistema tradicional de "usar e

deitar fora", este modelo promove a reutilização, a recuperação e a reciclagem de materiais, garantindo que quase nada se perde.

A ideia central é que os produtos, desde a sua criação, sejam feitos para durar, ser reparados, partilhados e reciclados, evitando ao máximo a criação de lixo.

- *Exemplo prático:* Um brinquedo que é passado de irmão para irmão, prolongando a sua utilidade. Ou uma peça de roupa que, em vez de ser deitada fora, é reparada, transformada ou trocada entre amigos.

Ao aplicar a economia circular, não só poupamos recursos naturais, como também criamos menos lixo, contribuindo para a sustentabilidade do planeta. Isso significa que cada vez mais podemos escolher produtos duráveis e pensar em formas criativas de prolongar a sua vida.

Se a economia circular funcionasse em todo o lado, já imaginaste que a palavra "lixo" poderia deixar de existir? Tudo seria aproveitado e seria considerado um recurso para produzir algo novo!

Agora partilhamos contigo algumas atividades práticas que podes implementar na escola, com os teus colegas e amigos e também em casa.

Podes, a partir destas atividades, criar outras!

O mais importante em relação à proteção do nosso planeta é passar à ação! Afinal, de nada serve sabermos tudo sobre biodiversidade, desperdício zero e economia circular se não passarmos à prática! São as nossas ações que contam e que fazem a diferença.

# Atividades práticas e desafios

## Resíduos

### 1. Calcular a quantidade de lixo produzido

Já pensaste na quantidade de lixo que produzimos todos os dias? E numa semana inteira? Nesta atividade, vão contar e pesar os diferentes tipos de lixo que produzem, com especial atenção ao plástico. No final da semana, todo o lixo vai ser reunido e exposto para verem o impacto visual do que acumularam. Depois, será discutido o que descobriram e como é possível reduzir esse desperdício. Quais os itens que podem ser eliminados mais facilmente? E qual será o vosso plano para reduzir o lixo daqui para a frente?

### 2. Separação correta de resíduos

Vamos fazer um jogo divertido! Nesta atividade, vais tentar adivinhar em que caixote (papel, plástico, vidro, orgânico) deves colocar diferentes tipos de resíduos. Depois, vamos confirmar se acertaste! No final, podemos falar com a equipa de limpeza da escola para explicar por que é tão importante reciclar e chamar a atenção para o problema do plástico.

### **3. Transformar resíduos em recursos**

O que chamamos de "lixo" pode tornar-se num recurso valioso.

E que tal realizar um concurso de esculturas usando o lixo produzido na escola? Ou um Concurso de Invenções com objetos que já não funcionam?

### **4. Aula de costura: transformar t-shirts em sacos**

Vamos aprender a transformar t-shirts velhas em sacos reutilizáveis! Organizem uma aula de costura, onde cada um pode criar o seu próprio saco sustentável para compras ou lanches. Só precisam de t-shirts e uma tesoura!

### **5. Detetives do Desperdício Zero**

Sejam “detetives do desperdício”! Caminhem pela escola ou pelas vossas casas para identificar itens que podem ser reutilizados ou reduzidos. Depois, partilhem as vossas descobertas com a turma e criem novas ideias para reduzir o desperdício. Quem encontrar mais coisas para melhorar, ganha!

### **6. Dizer “Não” ao Plástico**

Evitem usar plástico descartável, especialmente nas refeições e lanches! Usem recipientes reutilizáveis, como lancheiras e guardanapos ou sacos de pano. Se houver comida vendida na escola, analisem o lixo produzido, principalmente os plásticos descartáveis, e criem uma lista de alternativas mais sustentáveis. Juntos, priorizem as opções mais fáceis de implementar. Falem com professores e funcionários e façam sugestões. Como se pode reduzir as embalagens de plástico?

## **Compostagem / Horta**

### **1. Compostagem de Lixo Orgânico**

O lixo orgânico, como cascas de frutas e vegetais e restos de comida, pode ser transformado em terra fértil para ser usado num jardim ou numa horta. Pensem na possibilidade de iniciar um projeto de compostagem na escola. Podem solicitar um compostor à Câmara Municipal e participar em formações para aprender a utilizá-lo corretamente. Desta forma, todos os restos do bar e da cantina passam a ir para o compostor!

### **2. Criar uma Horta na Escola**

Como complemento à compostagem, propomos criar uma horta na escola, onde o composto orgânico produzido pode ser utilizado para nutrir as plantas e vegetais. Além de aprenderem a plantar vegetais, também contribuem para o ciclo sustentável da escola. Este é um exemplo de economia circular: os resíduos orgânicos da cantina podem ser compostados e, mais tarde, usados para fertilizar a horta. Os vegetais cultivados na horta podem depois voltar para a cantina, fechando o ciclo de forma sustentável.

## Água

### 1. Garrafa reutilizável

Organizem uma campanha para todos trazerem garrafas reutilizáveis de casa. Assim, evitam o desperdício de plástico com garrafas descartáveis e ajudam o ambiente, economizando recursos.

### 2. Água da torneira

Vamos promover o consumo de água da torneira! Criem formas de sensibilizar a escola para instalar bebedouros e garantir que a água potável esteja sempre acessível para todos. E já agora, vamos acabar com as garrafas de plástico?

### 3. Eliminar garrafas de plástico

Proponham à direção da escola acabar com a venda de garrafas de plástico nas máquinas automáticas, bares e cantinas. Juntos, podem incentivar toda a escola a optar por alternativas mais sustentáveis, como usar água da torneira.

## Trocas

### 1. Dia de trocas na escola

Organizem um dia de trocas de bens na escola! Podem trazer roupa, livros, sapatos, jogos ou instrumentos musicais que já não usam e trocar por coisas novas. Definam as regras: quantos itens podem trazer e quantos podem levar para casa. O que não for trocado pode ser doado a instituições de caridade. Assim, promovem a reutilização e ajudam quem precisa. E esta é uma ótima forma de terem coisas novas sem gastarem dinheiro e, melhor do que tudo, sem gastar novos recursos do nosso planeta.

## Ação e Mudança pelo Planeta

### 1. Compromisso sustentável

Cada um de vocês pode escrever ou desenhar algo que se compromete a mudar no seu dia-a-dia para proteger o ambiente. Estes compromissos podem ser afixados na sala de aula, para servirem como lembrete e motivação. Também podes fazer o mesmo em tua casa!

## 2. Escrever para marcas

Têm uma marca de bolachas ou sumos que adoram, mas que usa demasiado plástico? Escrevam-lhes! Juntem-se para escrever cartas ou *e-mails* a essas marcas, explicando como o plástico afeta o planeta e sugerindo que usem alternativas mais sustentáveis.

## 3. Divulgação de iniciativas

Criem uma página ou blogue da escola para partilharem todas as iniciativas sustentáveis que estão a organizar. Escrevam também à Câmara Municipal ou à Junta de Freguesia para mostrarem as mudanças que conseguiram implementar e inspirar outras escolas a fazerem o mesmo.

# Como ser um defensor do Desperdício Zero e da Sustentabilidade na tua escola

## 1. Partilha o que aprendeste

Agora que sabes mais sobre desperdício zero e sustentabilidade, podes ajudar os teus amigos e colegas a aprenderem também! Fala com eles sobre pequenas mudanças que podem fazer, como trazer garrafas reutilizáveis para a escola ou usar lancheiras sem plástico. **Cada conversa pode fazer a diferença!**

## 2. Cria um clube ambiental

Que tal formar um Clube Ambiental na tua escola? Junta-te com os teus amigos e colegas que também se preocupam com o planeta. No clube, vocês podem organizar atividades como:

- Competições de reciclagem;
- Dias especiais como “Sem Plástico” ou “Lanche Zero Desperdício”;
- Fazer cartazes para espalhar mensagens sustentáveis pela escola.

## 3. Desafios Divertidos

Propõe desafios aos teus colegas! Podes organizar uma semana “Sem Desperdício” e ver quem consegue evitar mais lixo. No final, quem conseguir evitar mais desperdício pode ganhar um pequeno prémio ou um certificado de “Defensor do Planeta”.

#### 4. Trabalha em Equipa

Encoraja os teus colegas a trabalhar contigo em equipa para tornar a escola mais sustentável e em harmonia com a natureza. Por exemplo, podem:

- Colocar caixotes de separação de resíduos em todas as salas (se ainda não existir);
- Verificar se os resíduos estão a ser corretamente separados em todos os caixotes;
- Fazer campanhas para reduzir o uso de plástico;
- Criar arte com materiais reutilizados;
- Organizar uma limpeza de um parque ou praia local, promovendo o cuidado com a natureza e a biodiversidade;
- Plantar árvores ou criar um pequeno jardim na escola, aprendendo sobre plantas nativas e a importância da flora local;
- Realizar uma atividade de observação de animais, onde podem passar um tempo no exterior a observar aves, insetos ou outros animais locais, anotando o que veem ou desenhando os animais que encontrarem;
- Fazer uma caminhada de escuta para ouvir os sons da natureza, como o canto dos pássaros, e depois discutir sobre os diferentes sons que ouviram e a importância desses animais para o ecossistema.

#### 5. Partilha nas redes sociais

Sabias que podes partilhar as tuas ideias e desafios de sustentabilidade online? Faz vídeos curtos ou cria cartazes sobre como reduzir o desperdício e partilha com a tua turma, no site da escola ou até nas redes sociais da tua escola. **Quanto mais pessoas souberem, maior será o impacto!**

#### 6. Ajuda os teus colegas a começar

Se vês que algum colega tem dúvidas ou quer ajudar, mas não sabe por onde começar, torna-te um líder! Ajuda-os a perceber como pequenas ações, como todas aquelas que explorámos ao longo deste guia, podem fazer uma grande diferença na proteção do nosso planeta.

## Conclusão

Cada um de nós tem o poder de fazer a diferença e ajudar a proteger o nosso planeta! Se cada um fizer a sua parte, imaginem o impacto positivo que podemos criar juntos. As pequenas ações somam-se e, quando unimos esforços, podemos alcançar grandes mudanças. Vamos agir e inspirar outros a fazer o mesmo!

# Recursos

## Livros recomendados



A leitura é uma forma poderosa de aprender mais sobre sustentabilidade, cidadania e como cuidar do nosso planeta. Os livros que sugerimos a seguir são excelentes recursos que podem ser trabalhados nas escolas, em sala de aula, ou recomendados para leitura em casa com os pais. Ao ler e discutir estes livros, os alunos podem aprofundar os seus conhecimentos sobre o ambiente e a importância de proteger a natureza.

**Carta aos Líderes do Mundo** de Maria Inês Almeida e Flávia Lins e Silva; Ilustração: Fabio Miraglia (idade recomendada: 6 a 10 anos) Sofia, uma menina de doze anos, escreve uma carta bem-humorada aos líderes mundiais, abordando os problemas do planeta e apresentando soluções, com a esperança de inspirar mudanças.

**Electrão? Conheço bem, muito obrigado!** Este livro infantil, lançado pela Electrão, visa sensibilizar crianças entre os 10 e os 12 anos sobre a importância da reutilização e reciclagem de equipamentos elétricos, com uma abordagem divertida e educativa.

**Eva, a Ninja da Compostagem** de Carolina Bianchi (Mudatuga) (Idade recomendada: a partir dos 5 anos)  
Nesta história, Eva descobre a compostagem e decide mudar os seus hábitos para se tornar mais sustentável. Através de aventuras no jardim da avó, aprende sobre o ciclo dos nutrientes e a importância da reciclagem.

**Plasticus Maritimus** de Ana Pêgo e Isabel Minhós Martins; Ilustração: Bernardo P. Carvalho (indicado no Plano Nacional de Leitura dos 6-14 anos)  
A bióloga Ana Pêgo alerta para o problema do plástico nos oceanos, criando uma espécie invasora chamada Plasticus Maritimus. O livro inclui informações sobre a poluição plástica e um guia para ajudar a conscientizar sobre a sua redução.

**Miúdos Contra o Plástico** de Martin Dorey; Ilustração: Tim Wesson (indicado no Plano Nacional de Leitura dos 6-14 anos)  
Este livro inspira as crianças a tornarem-se super-heróis no combate ao plástico, mostrando que pequenas ações diárias podem fazer uma grande diferença na luta contra a poluição.

**Vida Lixo Zero** de Ana Milhazes (indicado no Plano Nacional de Leitura a partir dos 12 anos)  
Um guia prático sobre como adotar um estilo de vida com menos desperdício, repleto de dicas e estratégias para viver de forma mais sustentável.

## Documentários

Ver documentários é uma excelente maneira de compreender de forma mais visual e impactante os desafios que o nosso planeta enfrenta. Através de imagens poderosas e histórias reais, os documentários podem inspirar discussões importantes e incentivar à ação. Organizem sessões em sala de aula para assistirem a estes documentários e discutirem as soluções apresentadas. Podem também partilhar com a família e amigos para aumentar a consciencialização sobre a proteção do meio ambiente!

### Sugestões:

1. **A Plastic Ocean:** Um olhar sobre a poluição plástica nos oceanos e as suas consequências, mas apresentado de uma forma que inspira ação e consciencialização.
2. **Em Busca dos Corais:** Este documentário destaca a beleza dos recifes de corais e as iniciativas para protegê-los, mostrando o que pode ser feito para preservar esses ecossistemas.
3. **Demain “Amanhã”:** Uma investigação inspiradora sobre soluções sustentáveis em várias partes do mundo, apresentando projetos que promovem a esperança e a mudança positiva.
4. **Wall-E:** Um filme de animação que segue o robô Wall-E, que vive em um planeta Terra poluído e abandonado. O filme aborda temas de lixo, consumismo e a

importância de cuidar do nosso planeta, incentivando os jovens a refletirem sobre o impacto das suas ações.

**Nota Final:**

Este guia foi criado com o objetivo de ser uma ferramenta útil e acessível para todos. Sinta-se à vontade para utilizar, reproduzir e adaptar este material como achar melhor, desde que seja com fins educativos e que seja feita a devida atribuição. Juntos, podemos continuar a promover a sustentabilidade e a educação ambiental!