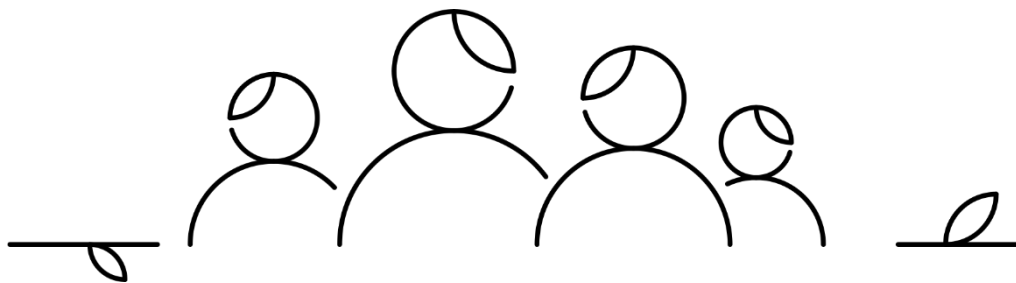


greenACT



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



MANUAL PARA TÉCNICOS DE JUVENTUDE

Número do Projeto: 2020-3-RO01-KA205-094853

MÓDULO 2: Estilo de Vida Verde - Adotar um Estilo de Vida Ecológico

DRUŠTVO BODI SVETLOBA



Informação sobre o Projeto

PROJETO: greenACT

TÍTULO DO PROJETO: Jovens "Agentes de Mudança" na Ação Climática e Sustentabilidade Ambiental

ACRÓNIMO: greenACT

WEBSITE PROJETO: <https://greenactproject.eu/>

NÚMERO DO PROJETO: 2020-3-RO01-KA205-094853

COORDENADOR DO PROJETO: ASOCIATIA D.G.T





Conteúdos

Informação sobre o Projeto	2
Descrição do projeto	4
1. Consumo saudável de alimentos	6
Diferentes tipos de alimentos e as suas funções	7
Consumo alimentar - políticas a nível nacional e internacional	8
2. O composto e os seus benefícios	11
3. Cooperação Internacional para o Desenvolvimento Verde	16
4. Comprar de Forma Inteligente	18
5. Modos de Transporte Ecológicos	20
6. Exemplos de Boas Práticas	22
Referências	24



Descrição do projeto

GreenACT é um projeto de 20 meses concebido para melhorar a EDUCAÇÃO AMBIENTAL e a CONSCIÊNCIA de JOVENS através da organização de um PROGRAMA ESCOLA DE VERÃO para familiarizar os jovens com a ideia de cidadania ambiental, com base no facto de o futuro depender de cada um de nós, atuando de forma responsável e positiva em relação ao nosso ambiente e desenvolvendo soluções sustentáveis para enfrentar os desafios ambientais. Num período em que a Terra enfrenta as consequências das alterações climáticas e da crise do aquecimento global e em que emerge a necessidade de mitigação das alterações climáticas, o GreenACT visa apoiar ainda mais estas INICIATIVAS JUVENIS e sensibilizar mais os jovens nos 6 países, através da educação dos jovens para as questões ambientais, inspirá-los a desenvolver uma mentalidade ecológica firme e convidá-los a ter um impacto positivo nas suas comunidades como agentes activos.

A parceria é composta por 6 parceiros de 6 países: Roménia, Lituânia, Chipre, Eslovénia, Bulgária, Portugal.

Além disso, o seu objetivo é:

- Promover a ideia de criar ESCOLAS DE VERÃO para sensibilizar os jovens para o ambiente;
- Criar o GreenACT MOVEMENT (uma rede de jovens ativistas) para coordenar as suas ações e envolver os cidadãos;
- Criar/aumentar a capacidade das organizações parceiras para tomar medidas relativas à redução dos resíduos nos países parceiros, encorajando as comunidades locais a reciclar e reutilizar;
- Equipar os jovens trabalhadores com novas competências ambientais sustentáveis, a fim de capacitar mais jovens;
- Facilitar a troca de ideias sobre desafios e possíveis soluções de temas como formas alternativas de socio-economia, biodiversidade e produção alimentar, produção e consumo sustentáveis, transportes, etc.








Este manual é desenvolvido por cada parceiro com os seguintes objetivos:

1. capacitar os jovens trabalhadores para organizar e implementar atividades para os jovens, a fim de os inspirar a ter um impacto social e ambiental positivo no mundo;
2. envolver os jovens em ações ambientais com impacto positivo;
3. desenvolver o BANCO DE DADOS que conterá uma vasta seleção de ferramentas, recursos, material didático, vídeos, relatórios, etc. altamente úteis para o Trabalhador de Juventude e o Participante Jovem.

Este manual terá os seguintes módulos:

1. Impacto humano nos sistemas naturais - desafios ambientais
2. “Vida verde” (*Green Living*)

3. Comunidades sustentáveis - Eco-cidades
4. Movimento GreenACT: tornar-se um agente ativo para o ambiente
5. Políticas ambientais da UE e nacionais
6. Alterações climáticas e a nossa sustentabilidade.

<i>Símbolos</i>	<i>Explicação</i>
	Definição
	Caso de Estudo
	Recurso Adicional
	Dica
	Actividade
	Lembrete
	Vídeo

Símbolos-chave



Objetivo Geral do Módulo

O principal objetivo do módulo é **sensibilizar os jovens em questões ambientais**, através de uma série de planos de atividades. Estes planos centram-se principalmente em certas áreas onde as pessoas podem adaptar um estilo de vida mais ecológico através de mudanças que não perturbaram a qualidade das suas vidas. O módulo em si está também cheio de exemplos e descrições detalhadas de vários métodos de como as pessoas podem ser amigas do ambiente quando se trata do seu estilo de vida.

Tópicos:

1. Consumo saudável de alimentos
2. Compostagem e seus benefícios
3. Cooperação Internacional para o Desenvolvimento Verde
4. Comprar de forma inteligente
5. Modos de transporte ecológicos
6. Exemplos de boas práticas



Objetivos de aprendizagem

1. **Definir o método de compostagem** através das ferramentas necessárias e como pode ser utilizado ou adaptado a cada estilo de vida
2. **Desenvolver ideias e comportamentos** para obter mais alimentos saudáveis
3. **Estar consciente dos diferentes métodos** que podem ser utilizados para adoptar um estilo de vida mais ecológico.
4. **Compreender como escolher as melhores opções** e comprar com inteligência para si próprios.
5. **Ser capaz de reconhecer** a necessidade e a importância de vários métodos de transporte e escolher o melhor para ambos, e também para o ambiente.
6. **Oferecer o conhecimento das boas práticas** já existentes em termos de adopção de um estilo de vida eco-amigável.

1. Consumo saudável de alimentos



Alimentação saudável = alimentos que fornecem todos os nutrientes de que necessita para sustentar o próprio corpo, o seu bem-estar e para ser capaz de reter energia. Os principais nutrientes de que cada corpo necessita são água, hidratos de carbono, gordura, proteínas, vitaminas e minerais, a fim de ter uma dieta boa, saudável e equilibrada.

Diferentes tipos de alimentos e as suas funções

1. Frutas e bagas: doces e nutritivas, são um elemento chave de uma dieta saudável. A partir de uma idade jovem, as pessoas são encorajadas a consumir o maior número de frutos possível. Exemplos de frutas e bagas e as suas características:
 - a. Maçãs - são ricas em fibras, vitamina C e muitos antioxidantes;
 - b. Abacates - gorduras saudáveis, com elevado teor de fibras, potássio e vitamina C;
 - c. Bananas - uma das melhores fontes de potássio, rica em vitamina B6 e fibra;
 - d. Laranjas - teor em vitamina C, elevado em fibras e antioxidantes;
 - e. Morangos - altamente nutritivos, baixos em carboidratos e calorias.
2. Ovos: entre os alimentos mais nutritivos do planeta.
3. Carne: carnes magras e não processadas podem ser incluídas numa dieta saudável. Exemplos:
 - a. Carne magra - uma das melhores fontes de proteína quando consumida com moderação; carregada com ferro altamente biodisponível;
 - b. Peito de frango - pobre em gordura e calorias, no entanto, extremamente rico em proteínas;
 - c. Borrego - elevado em ácidos gordos e ómega-2.
4. Frutos secos e sementes: embora sejam ricos em gordura e calorias, podem ajudar na perda de peso
 - a. Amêndoas - carregadas de vitamina E, antioxidantes, magnésio, e fibras;
 - b. Sementes de Chia - entre os alimentos mais ricos em nutrientes do planeta;
 - c. Cocos - carregados com fibras e poderosos ácidos gordos chamados triglicéridos de cadeia média;
 - d. Nozes - altamente nutritivas e carregadas com fibras e várias vitaminas e minerais.
5. Vegetais: algumas das fontes mais concentradas de nutrientes. Exemplos:
 - a. Pimentos - vêm em várias cores, incluindo vermelho, amarelo, e verde. São estaladiços e doces e são uma grande fonte de antioxidantes e vitamina C;
 - b. Brócolos - excelente fonte de fibras e vitaminas C e K e contém uma quantidade decente de proteínas em comparação com outros vegetais;
 - c. Pepino - muito baixo tanto em hidratos de carbono como em calorias, consistindo principalmente em água;
 - d. Cebolas - contêm uma série de compostos bioativos que se acredita terem benefícios para a saúde.
6. Grãos: fornecem uma variedade de micronutrientes e fibras. São basicamente combustível para o corpo. Exemplos:
 - a. Arroz castanho - bastante nutritivo, com quantidades decentes de fibra, vitamina B1, e magnésio;

- b. Aveia - carregada de nutrientes e fibras poderosas chamadas beta-glucanas, que proporcionam inúmeros benefícios, incluindo ajudar a baixar o colesterol e alimentar as bactérias benéficas no intestino;
 - c. Quinoa - rica em nutrientes tais como fibras e magnésio. É também uma excelente fonte de proteínas de origem vegetal.
7. Lácteos: uma fonte saudável de vários nutrientes importantes. Estudos têm demonstrado que a opção mais nutritiva é o leite gordo. Exemplos:
 - a. Queijo - uma única fatia pode oferecer aproximadamente a mesma quantidade de nutrientes que uma chávena inteira (240 ml) de leite;
 - b. Leite puro - muito rico em vitaminas, minerais, proteínas animais de qualidade, e gorduras saudáveis
 - c. Iogurte - iogurte com culturas vivas tem o benefício adicional de bactérias probióticas amigáveis.

Todos os artigos alimentares acima mencionados podem ser adquiridos em fontes sustentáveis, em lojas locais, ou consumidos na sua estação do ano. É muito melhor comer frutas e legumes da "estação" quando disponíveis e não comprar os da "estação baixa". Desta forma, é possível assegurar o seu crescimento seguro e a sua qualidade.

Consumo alimentar - políticas a nível nacional e internacional

Existem algumas políticas a nível da UE sobre Sistemas Alimentares Sustentáveis. A base política para a promoção de sistemas alimentares sustentáveis nos países em desenvolvimento é fornecida pelas seguintes novas estratégias europeias:

O Acordo Verde é construído em torno da Estratégia "Farm to Fork" ("da quinta para o garfo"). Reconhece as ligações indissolúveis entre indivíduos saudáveis, sociedade saudável, e um ambiente saudável e aborda por completo as dificuldades dos sistemas alimentares sustentáveis.

De acordo com a Estratégia, existem quatro condições-chave para sistemas alimentares sustentáveis:

Assegurar que toda a cadeia de abastecimento alimentar - incluindo a produção, distribuição, comercialização e consumo de alimentos - tenha um impacto neutro ou favorável sobre o ambiente;

Ajudar na mitigação das alterações climáticas e na preparação para os seus efeitos;

Garantir a segurança alimentar, nutrição e saúde pública - assegurando que todos tenham acesso a alimentos suficientes, densos em nutrientes, produzidos de forma sustentável e que satisfaçam normas rigorosas de qualidade e segurança.

Manter os preços dos alimentos baixos enquanto se produzem benefícios financeiros mais equitativos ao longo da cadeia de abastecimento, de modo a que, eventualmente, os alimentos mais económicos sejam também os mais sustentáveis.

A Estratégia reconhece que, para evitar a externalização e exportação de práticas insustentáveis, os esforços para tornar mais rigorosos os requisitos de sustentabilidade no sistema alimentar da UE devem ser acompanhados por políticas que ajudem a elevar os padrões a nível global. Isto porque a produção de mercadorias pode ter efeitos ambientais e sociais prejudiciais nas nações onde são produzidas (c.f. proposta da CE sobre a promoção de produtos alimentares sem desflorestação).

De acordo com os seus objetivos e **os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável** (ODS), a Estratégia declara que a UE irá promover a transição mundial para sistemas agroalimentares sustentáveis.

Ao aumentar a resiliência dos sistemas alimentares e ao reduzir os resíduos alimentares, a UE aumentará a colaboração, em particular para promover a nutrição e reduzir a pobreza alimentar. A cooperação será nas seguintes áreas: investigação e inovação alimentar, com ênfase na adaptação e mitigação das alterações climáticas; agroecologia; gestão sustentável da paisagem e governação da terra; conservação e utilização sustentável da biodiversidade; cadeias de valor inclusivas e justas; nutrição e dietas saudáveis; prevenção e resposta a crises alimentares, especialmente em contextos frágeis; resiliência e preparação para riscos; gestão integrada de pragas; saúde vegetal e animal.

O desenvolvimento de sistemas alimentares sustentáveis nas nações em desenvolvimento também ajudará a realizar os objetivos do novo **Plano de Ação da Economia Circular da UE** e a componente internacional da Estratégia de Biodiversidade da UE.

A Comunicação **"Para uma Estratégia Global com África"** sublinha a necessidade de a UE e África colaborarem para resolver as questões de nutrição e segurança alimentar e alcançar o Objetivo de Desenvolvimento Sustentável de erradicação da fome. Uma parceria agrícola encorajaria o desenvolvimento de métodos agrícolas ambientalmente sustentáveis, apoiaria a produção local, e incorporaria questões de biodiversidade. A definição de requisitos sanitários e fitossanitários, bem como a salvaguarda dos recursos naturais, estão incluídos neste objetivo. As oportunidades para sistemas alimentares sustentáveis são grandemente apoiadas pelo comércio entre a UE e África.

Na sequência da adopção das políticas acima mencionadas a Comissão Europeia criou "uma nota de orientação para integrar as alterações climáticas e o ambiente nos sistemas agrícolas e alimentares" em resposta à implementação destas políticas e planos.

O quadro de ação do Novo Consenso Europeu sobre o Desenvolvimento é confirmado e reforçado por estas iniciativas recentemente acordadas, particularmente a importância da agricultura sustentável e dos sistemas alimentares sustentáveis para alcançar os ODS. O novo Consenso Europeu sobre o Desenvolvimento salienta a necessidade de uma pesca, agricultura e sistemas alimentares sustentáveis que possam satisfazer as exigências de uma população mundial em crescimento, preservando ao mesmo tempo o

ambiente. Para diminuir as perdas pós-colheita e os resíduos alimentares, proteger os solos, conservar os recursos hídricos, parar, e inverter as alterações climáticas, a UE e os seus Estados-Membros promoverão práticas e medidas agroecológicas.

A agricultura sustentável e os solos têm o potencial de reduzir as emissões de gases com efeito estufa; mas, a resistência aos efeitos das alterações climáticas tem de ser melhorada. A UE e os seus Estados-Membros apoiarão acções para combater os efeitos da pesca ilegal, da poluição marinha e das alterações climáticas, promovendo simultaneamente práticas sustentáveis de pesca e aquacultura.

A fim de abordar a segurança alimentar e nutricional e promover a transição para sistemas agroalimentares resilientes e sustentáveis, a UE criou programas geográficos e temáticos para os anos 2021-2027.



Sabias que?

Os participantes serão divididos em 3-4 grupos, dependendo do tamanho do número de participantes. Ser-lhes-á dada a tarefa de encontrar uma ideia para um consumo alimentar saudável. Cada grupo apresentará a sua ideia e defenderá a mesma, tentando convencer os outros membros dos outros grupos a juntarem-se ao seu grupo. O grupo com o maior número de pessoas ganha.

Tempo necessário:

- 10 minutos para apresentar a ideia e como a apresentar
- 15 minutos para apresentar
- 5 minutos para assentar para o grupo vencedor

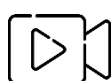


Possíveis perguntas para avaliação e reflexão:

1. O que é que aconteceu?
2. Que tipos de alimentos saudáveis encontraste?
3. Como foi o trabalho na tua equipa? Houve uma estratégia? Qual?
4. Como te sentiste ao fazer esta atividade?
5. O que aprendeste?

Conclusão:

Uma alimentação saudável é um direito a que todos devem ter acesso e devem consumi-la. Foram feitas diferentes legislações, políticas e alterações a nível da UE e internacional. É importante manter tanto uma mente saudável como um corpo saudável e através da nutrição é a forma mais fácil de manter um estilo de vida qualitativo, ao mesmo tempo que se protege o ambiente.



Como criar um prato saudável (Inglês)

https://www.youtube.com/watch?v=Gmh_xMMJ2Pw



Porque é que precisamos de mudar o nosso sistema alimentar? (Inglês)

<https://www.youtube.com/watch?v=Vcl3BQeteCc>



Vamos ver como cresce!

Os participantes serão levados a uma visita de estudo a uma quinta ou entidade que cultiva alimentos saudáveis de uma forma sustentável. Desta forma, poderão ver por si próprios como os ingredientes saudáveis podem crescer no seu próprio clima e área. Se concordarem, poderão mesmo plantar certas plantas, se tanto o clima como a exploração agrícola o permitirem.



Possíveis perguntas para avaliação e reflexão:

1. Como foi para ti estar envolvido nesta atividade?
2. O que podemos aprender com esta atividade?

2. O composto e os seus benefícios



Composto é uma mistura de ingredientes utilizados para fertilizar as plantas e melhorar as propriedades físicas, químicas e biológicas do solo. É tipicamente feita pela decomposição de matéria vegetal, resíduos alimentares, reciclagem de materiais orgânicos, e estrume. A mistura resultante contém uma alta concentração de nutrientes vegetais, bem como organismos benéficos tais como bactérias, protozoários, nematódeos e fungos. O composto melhora a fertilidade do solo e reduz a dependência de fertilizantes químicos comerciais em jardins, paisagismo, horticultura, agricultura urbana, e agricultura orgânica. Os benefícios do composto incluem o fornecimento de nutrientes às culturas como fertilizante, actuando como um condicionador do solo, aumentando o teor de húmus ou ácido húmico do solo, e trazendo micróbios benéficos que ajudam a suprimir os agentes patogénicos no solo e afetam as doenças do solo.

A compostagem, no seu ponto mais básico, implica a recolha de uma mistura de "verdes" (resíduos verdes) e "castanhos" (resíduos castanhos). Os verdes são materiais ricos em azoto, tais como folhas, erva e restos de comida. Os castanhos são materiais lenhosos ricos em carbono, tais como caules, papel, e aparas de madeira. Os materiais degradam-se em húmus durante um período de meses. A compostagem é um processo em várias etapas, acompanhado de perto, que requer entradas medidas de água, ar, e materiais ricos em carbono e nitrogénio. O processo de decomposição é auxiliado pela trituração da matéria vegetal, adição de água, e garantia de um arejamento adequado, misturando a mistura regularmente, num processo que emprega pilhas abertas ou "cata-ventos". Fungos, minhocas, e outros detritos decompõem ainda mais a matéria orgânica. O

processo químico é gerido por bactérias aeróbicas e fungos, que convertem as entradas em calor, dióxido de carbono, e amónio.

A compostagem é um componente essencial da gestão porque os alimentos e outros materiais compostáveis representam aproximadamente 20% dos resíduos nos aterros e demoram muito mais tempo a biodegradar-se no aterro. A compostagem constitui uma alternativa mais ecológica à deposição de resíduos orgânicos em aterros porque reduz as emissões anaeróbicas de metano, proporcionando ao mesmo tempo benefícios económicos e ambientais. O composto, por exemplo, pode ser utilizado para a recuperação de terrenos e correntes, construção de zonas húmidas, e cobertura de aterros sanitários.

A compostagem é um método de decomposição aeróbica de resíduos sólidos orgânicos. Como resultado, tem o potencial de reciclar material orgânico. A compostagem é feita pela decomposição da matéria biológica num material semelhante ao húmus que serve como um bom fertilizante para as plantas. Para funcionar corretamente, os organismos de compostagem requerem quatro ingredientes igualmente importantes:

- **O carbono** é necessário para a produção de energia; a oxidação microbiana do carbono gera o calor necessário para outras partes do período de compostagem. Os materiais com elevado teor de carbono são tipicamente castanhos e secos.
- **O nitrogénio** é necessário para que mais organismos se desenvolvam e reproduzam a fim de oxidar o carbono. Os materiais com elevado teor de nitrogénio são tipicamente verdes e húmidos. Podem também incluir frutas e vegetais de cores vivas.
- O processo de decomposição requer **oxigénio** para oxidar o carbono. As bactérias aeróbicas requerem níveis de oxigénio acima de 5% para realizar os processos de compostagem.
- **A água** é necessária em quantidades suficientes para manter a atividade sem causar condições anaeróbicas.

Benefícios de fazer compostagem em casa:

- A compostagem é uma excelente forma de reciclar resíduos orgânicos em casa. Os restos de comida e os resíduos de jardim representam mais de um quarto de todos os resíduos. Para além de os resíduos alimentares serem maus para o ambiente, é também dispendioso de processar.
- A compostagem é um instrumento crítico para melhorar os sistemas agrícolas de grande escala. O composto contém três nutrientes essenciais que as culturas hortícolas requerem: azoto, fósforo e potássio. Também contém quantidades vestigiais de outros elementos essenciais, tais como cálcio, magnésio, ferro e zinco. A compostagem fornece uma alternativa orgânica aos fertilizantes sintéticos que contêm produtos químicos nocivos. O composto tem sido demonstrado em estudos para melhorar a capacidade de retenção de água no solo, a

produtividade e a resiliência. Também pode ser utilizado em áreas mais pequenas, tais como um jardim privado ou um pequeno jardim.

- Ao cuidar dos resíduos alimentares, as pessoas tornam-se mais conscientes do que utilizam e do que necessitam. Assim, através da compostagem, as pessoas podem identificar a sua própria fonte pessoal de resíduos e tentar minimizá-la de tal forma que o próprio composto também seria reduzido. A compostagem é uma ótima ferramenta para aprenderem a manterem-se fiéis às suas próprias necessidades e a não consumirem em demasia.

A compostagem pode ser feita tanto no interior como no exterior, dependendo do espaço disponível e do clima. Depende também muito da fonte, o que significa apenas resíduos de cozinha ou de pátio e também da quantidade que as pessoas gostariam de gastar na sua preparação. Quando se fala de compostagem ao ar livre, existem dois tipos de compostagem: a fria, também chamada compostagem passiva e a quente, também chamada compostagem ativa.

A compostagem a frio degrada a matéria orgânica lentamente, mas requer o mínimo esforço e manutenção. Qualquer coisa orgânica acaba por se decompor; a compostagem a frio é basicamente deixar a natureza fazer o seu trabalho com o mínimo de intervenção da nossa parte. Não é preciso preocupar com a proporção dos ingredientes da compostagem, arajamento, ou níveis de humidade. Se tiver poucos resíduos orgânicos para compostagem, não tiver muito tempo para tratar do processo, e não tiver pressa para a compostagem final, a compostagem a frio é a melhor opção. No entanto, dependendo do método a frio utilizado, pode levar um a dois anos para produzir composto utilizável. Além disso, é pouco provável que um processo de compostagem a frio atinja uma temperatura suficientemente elevada durante a decomposição para matar agentes patogénicos, pelo que, dependendo do que se coloca no empilhamento, pode haver algumas bactérias patogénicas nocivas persistentes, fungos, protozoários, vermes e outros parasitas, bem como sementes de ervas daninhas, no seu produto acabado.

A compostagem a quente é um método de compostagem mais rápido mas mais controlado. Este método requer uma atenção cuidadosa para manter a relação ideal entre carbono e nitrogénio para a decomposição dos resíduos orgânicos. Também necessita do equilíbrio adequado de ar e água para atrair organismos que prosperam num ambiente rico em oxigénio. Em condições ideais, o produto de composto final poderia estar pronto em quatro semanas a um ano. Se for devidamente gerido, a alta temperatura da pilha matará a maioria das ervas daninhas, doenças das plantas, pesticidas, e herbicidas, bem como quaisquer larvas de insectos ou ovos.

No entanto, há algumas coisas que as pessoas deveriam procurar evitar numa compostagem em casa, tais como: queijo ou quaisquer produtos lácteos (o odor produzido que atrai outras espécies vivas), resíduos de animais de estimação e lixo de

gato (pode conter vírus ou bactérias nocivas para os seres humanos), madeira tratada ou pintada e papel brilhante (pode conter materiais químicos). Estes elementos têm reações diferentes que são muito mais difíceis de controlar, obtendo um risco elevado de tornar o composto inutilizável, pelo que todo o trabalho é em vão.

Como fazer compostagem - passos:

- **Determinar como recolher e armazenar os castanhos e verdes.** Recolher e armazenar os restos de fruta e vegetais num recipiente fechado na bancada da cozinha, debaixo da pia, ou no frigorífico ou congelador. Reservar uma área exterior para armazenar um fornecimento constante de folhas, galhos, ou outro material rico em carbono para castanhos (para misturar com os restos alimentares).
- **Reservar espaço para a pilha de compostagem** e construir ou comprar um caixote. Escolher um local no quintal para a pilha de compostagem que seja acessível durante todo o ano e que tenha uma boa drenagem. Evitar colocá-lo junto a uma vedação e certificar de que há uma fonte de água nas proximidades. Ao sol ou à sombra, o empilhamento irá decompor-se. A seguir, selecionar um tipo de contentor para a pilha. Os contentores podem ser feitos de uma variedade de materiais, incluindo arame, madeira, e blocos de cimento. Podem também ser fechados, com barris e tambores de máquinas, por exemplo.
- **Preparar os ingredientes compostáveis.** Tentar cortar e partir os verdes e castanhos em pedaços mais pequenos antes de os adicionar ao empilhamento (por exemplo, espigas de milho, caules de brócolos, e outros restos de comida resistente). Isto irá ajudar na quebra dos materiais na pilha.
- **Como fazer uma pilha de compostagem.** Começar com uma camada de 10 a 15 centímetros de castanhos volumosos como galhos e aparas de madeira. Esta camada absorverá o excesso de líquidos, levantará a pilha, e permitirá que o ar circule na base da pilha. Depois, tal como uma lasanha, colocar por camadas os verdes e os castanhos. Se necessário, humedecer a pilha com um pouco de água. As proporções certas de ingredientes na pilha de compostagem irão fornecer o carbono, azoto, oxigénio, e humidade que os microrganismos de compostagem necessitam para decompor o material em composto acabado.
- **Acompanhamento.** À medida que os materiais da pilha de compostagem se decompõem, a temperatura da pilha aumenta no início, especialmente no centro. Uma pilha bem conservada no quintal pode atingir temperaturas que vão de 50° a 70° C. As altas temperaturas ajudam na redução de agentes patogénicos e sementes de ervas daninhas. Virar e misturar regularmente a pilha ajudará a acelerar o processo de decomposição e a arejá-la. Virar o exterior da pilha para dentro com um garfo de jardim.
- **Recolher o composto completo.** Deixar a sua pilha de composto arejar ou curar,, durante pelo menos quatro semanas após ter parado de aquecer após a mistura e não houver restos de comida visíveis. Pode-se separar o composto mais

antigo no fundo da pilha para curar ou parar de adicionar materiais à pilha. Esta terá diminuído para cerca de um terço do seu tamanho original após a cura.

Como utilizar o composto

Antes que o composto possa ser utilizado, deve estabilizar-se e amadurecer completamente. O composto imaturo pode não só prejudicar plantas, mas também atrair roedores e outras pragas para um quintal. Para permitir que a pilha amadureça, deve-se parar de adicionar material (embora em sistemas que não é possível remexer, o fundo da pilha pode fornecer composto acabado, mesmo que o topo da pilha ainda esteja ativo). Procura as seguintes características no adubo acabado:

- Desfibrado e liso, sem raspas discerníveis;
- Cheira a floresta chuvosa ou terra rica. A presença de amoníaco ou odores azedos indica que o composto precisa de mais tempo para amadurecer;
- Escuro e rico em cor;
- Tamanho: um terço do tamanho da pilha original;
- Temperatura: Entre até menos 12 graus Celsius da temperatura exterior (especialmente no meio da pilha)

Uma vez determinado que o composto está maduro, aqui estão algumas aplicações possíveis para ele:

- Utilizar como cobertura morta (mulch);
- Misturar na terra de vaso;
- Incorporar em canteiros de culturas;
- Espalhar em relvados;
- Incorporar em canteiros de jardim;
- Alimentar plantas de casa;
- Adicionar ao solo à volta de árvores de fruto.

O composto não se estraga, mas pode ficar demasiado húmido, seco ou velho. Composto velho pode ser, embora não terá tantos nutrientes como o novo composto.



Vamos fazê-lo nós próprios!

Esta atividade será feita individualmente. Cada participante precisará dos seus próprios fornecimentos e aprenderá a fazer compostagem. Primeiro adicionaram o solo no frasco, seguido de jornais e restos, cobertos com os detritos do pátio. Repetirão o processo até o jarro estar quase cheio. Depois disso, adicionaram a água ao frasco e escreveram os seus nomes no mesmo. Os frascos serão colocados numa área ensolarada e de duas em duas semanas verificaram o nível de composto, marcando um sinal no frasco com o marcador.

Fornecimentos:

- Um frasco de vidro de boca larga
- Detritos orgânicos do pátio (tais como folhas caídas, aparas de relva e sujidade)
- Jornal antigo
- Cascas, núcleos e restos de fruta e vegetais da cozinha
- 1 chávena de água da chuva
- Um marcador permanente

Tempo:

- 40 minutos para a preparação



Possíveis perguntas para avaliação e reflexão:

1. Qual é o tipo de compostagem que te parece ser o mais interessante?
2. Qual é o processo que te parece mais difícil?
3. Achas que poderias começar a fazer compostagem por conta própria ou estarias a considerar fazê-lo?
4. O que aprendeste com esta atividade?

3. Cooperação Internacional para o Desenvolvimento Verde

A cooperação verde, em palavras mais curtas, é estabelecida a fim de promover a cooperação bilateral no domínio da eficiência ecológica. Desenvolvimento de atividades conjuntas sobre a gestão dos recursos naturais, incluindo águas subterrâneas e minerais dentro de áreas específicas, áreas verdes, locais, etc.

A Dinamarca assinou a **Parceria Estratégica Global** com a China em 2008. A Parceria oferece um quadro de colaboração e concentra-se nas áreas em que a China e a Dinamarca concorrem para intensificar a sua colaboração. Mais informações sobre a parceria estratégica da Dinamarca com a China podem ser encontradas aqui.

A China e a Dinamarca estabeleceram um programa de trabalho colaborativo (Programa de Trabalho Conjunto China-Dinamarca 2017-2020) para fazer avançar ainda mais a sua parceria. A segunda fase do programa de trabalho colaborativo, que decorre de 2021 a 2024, está agora a ser preparada. O foco principal será a colaboração bilateral para pôr em acção os objectivos globais da ONU para o desenvolvimento sustentável. Prevê-se que a transformação verde sustentável em todas as indústrias seja uma área focal chave. O Ministério da Ecologia e Ambiente chinês (MEE) e o Ministério do Comércio (MOFCOM) divulgaram conjuntamente as **"Diretrizes de Desenvolvimento Verde para o Investimento Estrangeiro e a Cooperação"** em 16 de Julho de 2021 (a seguir referidas

como as Diretrizes Verdes de 2021). Estas dão igual atenção ao comércio e ao investimento. Dado que o MEE está encarregado de fornecer conceitos e conhecimentos e que o MOFCOM está encarregado de regulamentar os projetos chineses no estrangeiro, incluindo as suas normas ambientais, estas Diretrizes devem ser vistas como tendo um impacto significativo no impulso para um BRI verde onde as empresas devem "seguir as regras e normas verdes internacionais" nas suas atividades económicas no estrangeiro. O Banco de Exportação-Importação da China (EXIM Bank), Banco de Desenvolvimento da China (CDB), assim como a Corporação de Seguros de Exportação e Crédito da China (Sinosure), são todos especificamente copiados no documento, dirigindo-se aos bancos de apólices como o principal patrocinador de investimentos estrangeiros. Contudo, apenas "ações relevantes para o desenvolvimento verde das empresas chinesas no investimento e colaboração no estrangeiro" são abrangidas pelas Diretrizes, que são principalmente aplicáveis a empresas (não a instituições financeiras comerciais). Os aspectos relacionados com o investimento das Diretrizes são muito coerentes com **as nove sugestões da Coligação para o Desenvolvimento Verde da Coligação Internacional de Desenvolvimento Verde da Iniciativa de Cinturão e Estradas** - *Belt and Road Initiative International Green Development Coalition (BRIGC)*, que foi lançada em Dezembro de 2020 e é apoiada pelo MEE. As Orientações foram divulgadas apenas algumas semanas após o G7 ter anunciado o lançamento da iniciativa "Construir de Novo um Mundo Melhor" - *Build Back Better World (B3W)*, centrada no desenvolvimento sustentável, e apenas algumas semanas após 29 países do BRI terem anunciado a Iniciativa para uma Parceria BRI Verde, que destacou o trabalho do BRIGC e os Princípios de Investimento Verde (GIP).



Exemplos de desenvolvimento sustentável (Inglês) - https://youtu.be/bD-zH_4RbyM



1. Visita de estudo

Os participantes serão levados a uma visita de estudo a uma autoridade competente que trabalhe num campo relacionado com a legislação ambiental geral. Ser-lhes-á mostrado nos bastidores" o aspecto de um processo legislativo e detalhes sobre como escrever um.

2. Também o podemos fazer?

Após a visita de estudo, os participantes serão divididos em 5 grupos. Cada grupo tentará escrever uma proposta de legislação com base na visita de estudo em que participaram. No final, cada grupo apresentará as suas propostas e os outros votarão sobre se a aprovariam ou não.

Tempo:

-30 minutos para escrever brevemente a proposta

-15 para o apresentar muito em breve



Possíveis perguntas para avaliação e reflexão:

1. Como te sentiste durante esta atividade?
2. O que é que aprendeste?
3. Que ações te parecem realizáveis?

4. Comprar de Forma Inteligente

O consumo, ou gastos por indivíduos em bens e serviços de consumo, é visto na economia como o principal motor do desenvolvimento económico e um indicador chave de quão produtiva é uma economia capitalista. De acordo com esta definição de consumismo, os governos devem concentrar-se em encorajar o consumo porque este representa a maior parte do PIB, ou do produto interno bruto, na maioria dos países. O PIB é o valor total de mercado de todos os bens e serviços produzidos pela economia de uma nação durante um determinado período de tempo.

Um sistema social e económico conhecido como consumismo promove a compra de produtos e serviços em quantidades cada vez maiores. Com a Revolução Industrial, mas nomeadamente no século XX, a produção em massa trouxe uma sobreprodução. Como resultado, os fabricantes voltaram-se para a obsolescência planeada e a publicidade para influenciar as compras dos consumidores quando a oferta de artigos ultrapassou a procura do mercado. A Teoria da Classe de Lazer, um livro sobre consumismo escrito por Thorstein Veblen e lançado em 1899, analisava os ideais e instituições económicas omnipresentes que surgiram juntamente com o "tempo de lazer" omnipresente no início do século XX. Veblen "vê as atividades e os padrões de despesa desta classe de lazer como consumo ostensivo e vicário e desperdício" no mesmo. Ambos dizem respeito à exibição do estatuto e não têm nada a ver com o funcionamento.

A definição actual de consumismo conhecida como "altos níveis de consumo" ganhou popularidade nos anos 70, percebendo o consumismo como um acto frívolo e egoísta, atribuindo um sentido negativo ao significado da palavra.

Para combater o consumismo, como no sentido de um consumo excessivo, as pessoas têm de saber como comprar "inteligente". Comprar "inteligente" tem tudo a ver com a forma como as pessoas valorizam as compras, como valorizam os produtos e como sabem quando comprar e o que comprar, a fim de minimizar o consumo excessivo, bem como os desperdícios criados depois, em alguns casos.

Aqui estão algumas dicas sobre como comprar "inteligente":

1. Investigar primeiro: Quer estejamos a falar de eletrónica, alimentação ou vestuário, as pessoas poderiam sempre fazer primeiro uma pequena investigação. Quando se trata de alimentos, as pessoas poderiam tentar procurar as melhores alternativas e mesmo as mais próximas. Se as pessoas fizessem compras localmente, a pegada de carbono seria menor em comparação com as compras de fontes importadas. Alguns supermercados oferecem a opção de obter produtos com desconto que estão perto da data de expiração. Se a pessoa tiver a certeza de que precisa de um determinado produto nesse momento, poderá optar pelos produtos com desconto, uma vez que o utilizará de imediato.
2. Conhecer os limites: as pessoas poderiam tentar manter apenas o que precisam sem comprar em demasia. Por exemplo, se uma determinada receita precisa de um x número de maçãs, as pessoas poderiam tentar comprar a quantidade x, em vez de comprar mais e deixá-las apodrecer, eventualmente atirando-as para o lixo, criando assim desperdício alimentar.
3. Ser criativo: tentar utilizar os "resíduos" criados para outros fins. Por exemplo, a casca do limão pode ser transformada em doce, não havendo assim necessidade de a deitar fora. Se as coisas não pudessem ser transformadas noutra opção comestível, as pessoas poderiam sempre tentar fazer compostagem para os jardins.
4. Planear com antecedência: a fim de se cingir a uma certa quantidade e não comprar em excesso, as pessoas poderiam sempre planear as suas refeições com antecedência. Procurar as receitas, e acrescentar o total das compras e é assim que se pode obter uma lista semanal de compras se as refeições forem planeadas para a semana inteira.
5. Não ter medo de NÃO usar uma marca: normalmente, muitos produtos funcionam tão bem como os da "marca". As pessoas poderiam tentar testar outros produtos para ver se funcionam, talvez em diferentes alternativas (em vez de embalagens de plástico, obter uma de papelão). Se produtos diferentes com embalagens mais sustentáveis funcionarem tão bem como os de "marca", as pessoas poderiam mudar para esta alternativa se a diferença de preços não fosse um problema para elas.
6. PARAR de comprar plástico: muitas frutas e legumes vêm em coberturas de plástico, embora não haja necessidade disso. A maioria dos produtos alimentares não precisa de uma cobertura de plástico, uma vez que têm a sua própria cobertura natural.
7. Criar o próprio jardim: se as pessoas tiverem os recursos e o espaço, poderiam tentar ter o seu próprio pequeno jardim. Uma boa dica é plantar as suas próprias especiarias, pois não precisam de muito espaço ao lado do seu próprio vaso. Exemplos de especiarias fáceis de cultivar em casa são salsa, orégãos, hortelã, tomilho, e loendro.

Infelizmente, a compra excessiva, ou como é chamado o consumismo, leva a um grande desperdício. Desde o desperdício de eletrónica ao desperdício de roupa, ao desperdício de alimentos, todos eles poluem ao seu certo nível. Seja poluição atmosférica, poluição do solo, ou poluição da água, existe uma forma de poluição associada. Através da compra excessiva, há também a necessidade de produção excessiva para que os clientes tenham as suas necessidades satisfeitas. Através da sobreprodução, a poluição feita pelas próprias operações aumenta. Se a tendência de compra diminuir, não haverá necessidade de sobreprodução, influenciando assim as indústrias a produzir cada vez menos.



Como cresce?

Os participantes serão divididos em 5 grupos. Cada grupo receberá um certo tipo de planta que pode ser cultivada em casa. Todos terão de fazer um cartaz apresentando a evolução da planta, os materiais necessários, e o ambiente em que deve ser mantida.

Ideias para plantas (Inglês): <https://herbsathome.co/the-easiest-herbs-to-grow/>

Tempo:

-30 mins para a preparação

-15 minutos para apresentar



Possíveis perguntas para avaliação e reflexão:

1. Como te sentiste durante esta atividade?
2. O que é que aprendeste?
3. Que ação podes tomar na tua vida quotidiana para reduzir o teu próprio "consumismo"?

5. Modos de Transporte Ecológicos



Transporte sustentável é qualquer meio de transporte que seja "verde" e que tenha um baixo efeito ambiental. O transporte sustentável tem também como objetivo equilibrar as nossas exigências presentes e futuras.

Como todos sabem, existem alguns modos de transporte ecológicos/amigos do ambiente. A mais famosa é a bicicleta, enquanto que ultimamente a popularidade da *scooter* elétrica começou a aumentar, enquanto que a caminhada tem sido a mais antiga e ainda utilizada por todos. Desde há alguns anos, as pessoas também começaram a partilhar o carro, com aplicações a serem criadas para partilhar o carro com outras pessoas que vão na mesma direção.

O transporte é, infelizmente, um dos maiores poluidores em todo o mundo. Com pessoas em todo o mundo a escolherem o seu próprio conforto, conduzindo o seu carro pessoal para todo o lado, a utilizarem sempre táxis ou serviços de transporte "privado", a fazerem voos frequentes em vez de utilizarem outros meios de transporte comuns, os níveis de poluição estão a aumentar, contribuindo assim para a poluição atmosférica (smog) e a má qualidade do ar. Quanto mais pobre for a qualidade, maior é o risco de adoecer.

As implicações ambientais do transporte são substanciais, uma vez que o transporte consome uma quantidade considerável de energia e consome a maior parte do petróleo do mundo. Isto causa poluição atmosférica, incluindo óxidos e partículas nitrosas, e contribui significativamente para o aquecimento global através das emissões de dióxido de carbono. O transporte rodoviário é a contribuição mais significativa para o aquecimento global no sector dos transportes.

As regras ambientais nas nações industrializadas reduziram a poluição de veículos individuais. Isto foi compensado, contudo, por um aumento do número de automóveis na estrada e uma maior utilização de cada veículo (um efeito conhecido como o paradoxo de Jevons). Algumas vias para reduzir as emissões de carbono dos veículos rodoviários têm sido amplamente investigadas.

O consumo de energia e as emissões variam muito entre modos, levando os ambientalistas a defender uma mudança do transporte aéreo e rodoviário para o transporte ferroviário e humano, bem como o aumento da electrificação do transporte e da eficiência energética.

Outros efeitos ambientais dos sistemas de transporte incluem o congestionamento do tráfego e a expansão urbana orientada para o automóvel, ambos os quais podem esgotar o habitat natural e as áreas agrícolas. Espera-se que a redução das emissões globais dos transportes tenha um grande impacto positivo na qualidade do ar da Terra, chuva ácida, poluição, e alterações climáticas. As consequências dos transportes para a saúde incluem a poluição sonora e as emissões de monóxido de carbono.

Enquanto os carros elétricos estão a ser construídos para reduzir as emissões de CO₂ no ponto de utilização, uma abordagem que se está a tornar popular entre as cidades de todo o mundo é dar prioridade aos transportes públicos, bicicletas e circulação de peões. Redirecionar o movimento de veículos para criar bairros de 20 minutos que promovam o exercício enquanto reduzem grandemente a dependência e a poluição dos veículos. Algumas políticas estão a cobrar uma taxa de congestionamento aos carros por viajarem dentro de áreas congestionadas durante a hora de ponta.

Deixar o veículo em casa e optar por formas de transporte mais ecologicamente responsáveis irá ajudar pessoas e cidades. Estes são alguns exemplos:

- Redução do congestionamento de tráfego;
- Redução da poluição atmosférica e dos riscos associados como a asma;
- Redução das emissões de gases com efeito estufa;
- Diminuição da dependência de fontes de energia não renováveis;
- Custos de transporte mais baixos;

- Aumento da atividade física assim como do envolvimento social;
- Apoio às empresas locais e uma economia próspera
- Melhor saúde e maior qualidade de vida.



Vamos mudar!

Os participantes serão convidados a mudar para meios de transporte públicos durante uma semana enquanto frequentam a escola ou qualquer outro local. Terão de anotar se o transporte público estiver inacessível para eles, se estiver demasiado superlotado no momento em que o utilizam e todos os detalhes que possam parecer relevantes. Depois de fazerem a pequena investigação, serão divididos em grupos com base no critério de utilização do mesmo itinerário e ser-lhes-á pedido que partilhem e comparem os seus resultados. Depois de analisar todos os resultados, tentarão apresentar soluções sobre como descongestionar o tráfego, ou como torná-lo mais acessível e melhor para eles, a fim de o utilizarem diariamente.

- 5 minutos para reunir os grupos
- 30 minutos para discutir nos grupos
- 10 minutos para apresentar as suas conclusões



Possíveis perguntas para avaliação e reflexão:

1. Como foi a experiência para ti?
2. Conseguiste mudar dos veículos pessoais para os transportes públicos? Foi uma mudança difícil para ti?
3. Estás a considerar utilizar mais os transportes públicos?
4. Como é que esta experiência te fez sentir?
5. Falta alguma coisa no teu sistema de transportes públicos que consideres que deveria estar disponível?

6. Exemplos de Boas Práticas

Alguns dos melhores exemplos de boas práticas já são feitos em casa pela maioria das pessoas, algumas delas sem sequer se aperceberem do impacto que as suas ações têm. Aqui está uma lista rápida de alguns exemplos de boas práticas já realizadas:

- "Reduzir, Reutilizar & Reciclar" - muitas pessoas selecionam corretamente o seu lixo para ser reciclado, ou reutilizam alguns artigos. Por exemplo, a maioria das pessoas reutiliza os seus velhos frascos para armazenamento ou outras coisas, tais como compostas ou para preservar alimentos. Algumas pessoas reutilizam os recipientes de plástico de vegetais como espaços de armazenamento para outros produtos. Outras reduzem os seus próprios

desperdícios fazendo compostagem em casa para os seus jardins. Todos os métodos são eficientes quando se trata de fazer algo em prol do ambiente.

- Artigos descartáveis - muitas pessoas começaram a trazer os seus próprios sacos quando fazem compras, a fim de evitar comprar novos sacos.
- Produtos químicos domésticos - algumas pessoas até começaram a fazer os seus próprios produtos de limpeza e pesticidas utilizando produtos químicos naturais e biodegradáveis. Ao limpar superfícies, o vinagre é uma grande ajuda.
- Energia renovável - principalmente as pessoas que vivem em casas também optaram por instalar painéis solares. Há alguns anos atrás, os governos de alguns estados apoiaram indivíduos que compravam painéis solares através de alguma compensação, a fim de levar cada vez mais pessoas a fazer a transição parcial ou total para a energia renovável.
- Transportes públicos - as pessoas começaram a utilizar cada vez mais transportes públicos em vez dos seus próprios carros pessoais. Esta mudança ajuda na poluição atmosférica e limpa mais ruas, permitindo que o tráfego seja mais leve.
- Compras de baixo esforço - ultimamente tornou-se uma tendência para lojas a granel ou de segunda mão. Esta ação ajuda a combater a indústria da moda rápida, assim as pessoas comprando artigos já "usados" por preços mais baixos, mas ainda em boa forma e utilizáveis, e não voltando às grandes lojas que não vendem necessariamente artigos qualitativos.



Quem o fez antes?

Os participantes serão convidados a formar uma linha. O facilitador lerá em voz alta declarações de mudança ecológica, tais como "Eu poderia usar pastilhas de pasta de dentes em vez de pasta de dentes vinda de um tubo" ou "Eu poderia obter uma garrafa de água reutilizável e enchê-la em vez de comprar sempre pastilhas de plástico de uso único" e assim por diante. Será pedido aos participantes que dêem um passo em frente se acreditarem que podem fazer as referidas mudanças. No final, podemos dizer como pode parecer fácil para outros ser amigo do ambiente e como seria difícil para alguns. As discussões podem ser feitas depois, se os participantes tiverem quaisquer perguntas.

- 20-30 mins para o jogo
- 10-15 mins para as discussões



Possíveis perguntas para avaliação e reflexão:

1. Como te sentiste durante a implementação da atividade?
2. O que aprendeste com esta atividade?

3. Consideras-te diferente dos outros com base nas tuas escolhas?



Referências

1. WHY GREEN INDUSTRIAL POLICY SHOULD BE A PRIORITY AREA OF DEVELOPMENT COOPERATION - <https://kina.um.dk/en/about-denmark/green-diplomacy/green-cooperation>
2. Interpretation of the “Green Development Guidelines for Foreign Investment and Cooperation” - <https://greenfdc.org/interpretation-of-the-green-development-guidelines-for-foreign-investment-and-cooperation/>
3. How the world embraced consumerism. - <https://www.bbc.com/future/article/20210120-how-the-world-became-consumerist>
4. Britannica - definition of consumerism - <https://www.britannica.com/topic/consumerism>
5. Consumer Protection - Guide to buying smart - <https://www.consumerprotection.govt.nz/general-help/guide-to-buying-smart/>
6. The easiest herbs to grow - <https://herbsathome.co/the-easiest-herbs-to-grow/>
7. 50 Foods That Are Super Healthy - <https://www.healthline.com/nutrition/50-super-healthy-foods>
8. How to Create a Healthy Plate - https://www.youtube.com/watch?v=Gmh_xMMJ2Pw
9. Healthy Eating Plate - <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/healthy-eating-plate/#:~:text=Make%20most%20of%20your%20meal,grains%20%E2%80%93%20%20C2%BC%20of%20your%20plate.>
10. What Is Holistic Health? Overview and Career Outcomes - <https://www.stkate.edu/healthcare-degrees/what-is-holistic-health>
11. Green Eco Tips for Sustainable Living - <https://www.globalstewards.org/ecotips.htm>
12. Compost - <https://en.wikipedia.org/wiki/Compost>
13. Composting 101 - <https://www.nrdc.org/stories/composting-101>