



Programa
Ambiental
para Seniores

DEZEMBRO 2023

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



ÍNDICE

INTRODUÇÃO

- Princípios da Educação Ambientalpg.5
- O Estado da Literacia Ambiental dos Adultos e dos Seniorespg.7
- Benefícios do Voluntariado Ambiental para os Seniorespg.9
- Informação sobre as Alterações Climáticas, o Lixo Marinho e a Pesca Sustentávelpg.12
- A Metodologia do Programapg.13
- Atividades de Educação Ambiental.....pg.15

ATIVIDADES EM ESPAÇOS INTERIORES

- Atividade 1: “Tempestade” de Plásticos Descartáveis.....pg.15
- Atividade 2: Documentário “My name is blue” e Debate.....pg.18
- Atividade 3: “Tudo, a seu tempo” Fazer um Diário de Modelo de Peixe” pg.21
- Atividade 4: Contar a história “Pequenos Hábitos, Grande Mudança”pg.24
- Atividade 5: Jogo de Cartas “O Planeta de que me Lembro”pg.27
- Atividade 6: “Respeitar, Reduzir, Reutilizar, Reciclar! Fazer um RE-guia”pg.30

ATIVIDADES AO AR LIVRE

- Atividade 7: Jogo de Papéis - “Nas Profundezas do Oceano.....pg.34
- Atividade 8: Visita ao Mercado do Peixe “A vida de um Peixe...”pg.37
- Atividade 9: Ciência Cidadã “Alterações Climáticas & Realidade”pg.40
- Atividade 10: “Tu Vês a Diferença, uma Tartaruga Não” - Limpeza de Praia.....pg.43
- Atividade 11: Piquenique Sustentável “Desfrutar Ecologicamente”pg.46
- Atividade 12: Voluntariado para o Ambiente “Comece a sua Própria Campanha”pg.48

INTRODUÇÃO

Este programa ambiental para adultos e seniores foi desenvolvido no âmbito do projeto Erasmus+ n.º 2022-1-EL01-KA210-ADU-000081804 - SEAnior Leaders.

O PROJETO

O projeto visa desenvolver métodos tangíveis e inovadores para melhorar as competências ecológicas dos adultos com mais de 65 anos, reduzir a sua pegada ecológica e promover a sua educação ao longo da vida e o seu compromisso voluntário para com o ambiente e a sua comunidade.

PARCERIA

1. MEDASSET (GR) é uma ONG internacional registada como uma organização sem fins lucrativos. A organização é parceira do Plano de Ação Mediterrânico do Programa das Nações Unidas para o Ambiente (PNUA/MAP) e membro observador permanente da Convenção de Berna, Conselho da Europa, desde 1988. (<https://www.medasset.org/>)
2. STARTAGERS (GR) é uma Empresa Cooperativa Social que foi criada no final de 2019 com o objetivo de conceber e implementar programas educativos inovadores para reiniciar a atividade de pessoas de meia e terceira idade, bem como a conceção e implementação de programas de voluntariado intergeracional. (<https://www.facebook.com/Startagers>)
3. EDUVITA (IT) é uma ONG italiana dedicada à promoção da aprendizagem ao longo da vida e ao desenvolvimento de relações intergeracionais e interculturais. (<https://www.eduvita.it/eng/>)
4. FUTURE BALLOONS (PT) é uma empresa e consultora com conhecimentos especializados em projetos Erasmus+, com destaque para a educação de jovens e seniores. (<https://www.future-balloons.eu/pt/>)

INTRODUÇÃO

OBJETIVOS

1. Aumentar as competências ambientais e os níveis de consciência ambiental dos seniores e dos educadores adultos,
2. Fomentar o desenvolvimento profissional de educadores que lidam com alunos adultos com mais de 65 anos de idade,
3. Envolver os seniores em atividades relevantes de voluntariado e de gestão comunitária,
4. Reduzir atitudes e preconceitos e estereótipos de idade através da educação e de atividades intergeracionais.

Mais informação acerca do projeto em <https://www.medasset.org/portfolio-item/seanior-leaders-project/> (em inglês).

**“Ninguém
pode proteger
aquilo que não
conhece!”**

PRINCÍPIOS DA EDUCAÇÃO AMBIENTAL

A educação ambiental é um processo que permite aos indivíduos explorar questões ambientais, participar na resolução de problemas e tomar medidas para melhorar o ambiente.

Uma Europa mais verde é um objetivo estratégico de crescimento para a UE.

A educação é amplamente considerada como a chave para enfrentar os graves desafios ambientais e, sobretudo, as alterações climáticas. A educação desenvolve os conhecimentos e as competências necessárias, permite uma melhor compreensão da forma como o nosso comportamento e as nossas decisões afetam o ambiente e, em última análise, apoia a transição social.

Segundo a UNESCO, “a educação ambiental é uma forma de concretizar os objetivos de proteção do ambiente. Não é um ramo separado da ciência, mas um domínio de estudo interdisciplinar ao longo da vida”.

Significa a educação para a proteção e a melhoria do ambiente e a educação como instrumento de desenvolvimento para melhorar a qualidade de vida das comunidades humanas.

Os princípios básicos da educação ambiental são:

- Consciencialização

A consciencialização é a chave para a compreensão! Se não compreendermos o problema, não seremos capazes de o resolver.

- Conhecimento

Depois da consciencialização vem o conhecimento. O objetivo é encorajar os indivíduos a procurar conhecimento sobre o ambiente e todos os seus componentes.

“A natureza é o único livro que oferece um conteúdo valioso em todas as suas folhas.”

PRINCÍPIOS DA EDUCAÇÃO AMBIENTAL

- Atitude
- O conhecimento não será eficaz se as pessoas não tiverem uma atitude que as leve a tomar medidas para a proteção do ambiente.
- Competências

Uma vez que temos a atitude, precisamos também do conjunto de competências para tomar as medidas essenciais necessárias para proteger o ambiente.

- Reforço das capacidades

O objetivo aqui é ajudar as pessoas a desenvolver o temperamento necessário para avaliar com precisão as medidas ambientais e o seu impacto.

- Participação

O último objetivo é incentivar as pessoas a participarem em atividades essenciais para a proteção do ambiente. Além disso, o objetivo é incluir cada vez mais pessoas a todos os níveis do processo de tomada de decisões, com vista à resolução de questões ambientais.

O ESTADO DA LITERACIA AMBIENTAL DOS ADULTOS E DOS SENIORES

Existe uma necessidade real, tal como sentida pelos educadores de adultos dos parceiros do projeto no terreno, literatura relevante e a experiência do projeto sobre o tema da educação ambiental para adultos mais velhos, uma vez que parece ser muito limitada. As gerações mais velhas têm estado maioritariamente ausentes dos programas de educação ambiental, tendo em conta a literatura disponível e os projetos relacionados.

Está amplamente documentado que o número de pessoas idosas na Europa está a aumentar.[1] Além disso, a desigualdade de rendimentos entre gerações aumentou significativamente; os cidadãos com 50 anos ou mais parecem deter a maior parte da riqueza.[2] Estudos indicam que os efeitos das alterações climáticas, das catástrofes naturais, da degradação ambiental e da poluição tendem a aumentar de forma desproporcional a pressão sobre a saúde das pessoas idosas.[3] Ao mesmo tempo, as gerações mais velhas parecem hesitar em apoiar as questões ambientais e em participar em ações relacionadas.[4]

Consequentemente, as características da população e o seu comportamento consumista podem dificultar os progressos na redução da pegada ecológica e na consecução da sustentabilidade ambiental para a comunidade. Uma Europa mais verde é um objetivo estratégico de crescimento para a UE.[5] A educação é amplamente considerada como um elemento-chave para enfrentar os principais desafios ambientais e, sobretudo, as alterações climáticas. A educação desenvolve os conhecimentos e as competências necessárias, permite uma melhor compreensão do modo como o nosso comportamento e as nossas decisões afetam o ambiente e, em última análise, apoia a transição social.[6]

[1] Eurostat (2020), Ageing Europe – looking at the lives of older people in the EU. URL: https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=Ageing_Europe_-_looking_at_the_lives_of_older_people_in_the_EU

[2] IMF (2018), Chen T., Hallaert J., Pitt A., Qu H., Queyranne M., Rhee A., Shabunina A., Vandenbussche J., Yackovlec I., Inequality and Poverty across Generations in the European Union, URL : https://www.eib.org/attachments/efs/econ_inequality_in_europe_en.pdf

[3] EU (2021) Green Paper on Ageism: Fostering solidarity and responsibility between generations, COM (2021) 50 final. URL: https://ec.europa.eu/info/sites/default/files/1_en_act_part1_v8_o.pdf

[4] Wright SD, Caserta M, Lund DA. Older adults' attitudes, concerns, and support for environmental issues in the "New West". Int J Aging Hum Dev. 2003;57(2):151-79. doi: 10.2190/Y73Y-0RK9-RP0J-E7HH. PMID: 15151188. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15151188/>

[5] European Commission (2020), Resolution of 15 January 2020 on the European Green Deal, 2019/2956(RSP) https://www.europarl.europa.eu/doceo/document/TA-9-2020-0005_EN.html

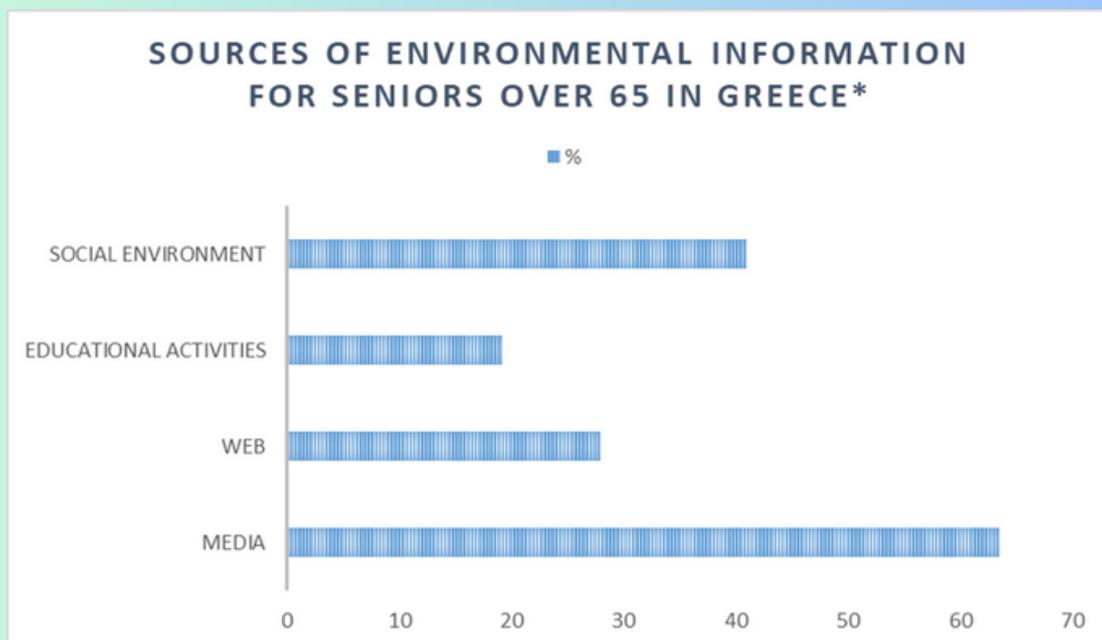
[6] Proposal for a Council Recommendation on education for environmental Sustainability. Ares (2021) 2493131 https://ec.europa.eu/info/law/better-regulation/have-your-say/initiatives/12985-Environmental-sustainability-education-and-training_en

O ESTADO DA LITERACIA AMBIENTAL DOS ADULTOS E DOS SENIORES

Os adultos com mais de 65 anos têm tido um acesso limitado ao conhecimento e pouca experiência em matéria de comportamentos sustentáveis do ponto de vista ambiental, uma vez que as campanhas de sensibilização e os programas de educação ambiental os têm geralmente desvalorizado e ignorado com base na sua idade.

Este facto é igualmente referido nos resultados do programa educativo "Let's get loud, Startagers", que foi implementado por dois parceiros deste projeto (Startagers, MEDASSET). O programa visava sensibilizar os seniores para os objetivos de desenvolvimento sustentável, tal como definidos pela ONU, e em particular para o "Objetivo 13: Tomar medidas urgentes para combater as alterações climáticas e os seus impactos".

Através de um ambiente de aprendizagem interativo, os Líderes Verdes Seniores receberam formação para comunicar informações nas suas cidades sobre as melhores práticas de desenvolvimento sustentável no ambiente urbano.



*Resultados de 200 seniores inquiridos durante as atividades de educação ambiental do projeto "Let's get loud, Startagers", 2023 na Grécia

“O voluntariado ambiental pode ser uma mais-valia para os seniores, além de outros tipos de atividades de voluntariado”

BENEFÍCIOS DO VOLUNTARIADO AMBIENTAL PARA OS SENIORES

A participação no voluntariado ambiental é bastante benéfica para os adultos com mais de 65 anos, uma vez que apoia a sua saúde física e mental, promove um comportamento pró-ambiental, cria ligações sociais e reforça a sua autoestima[7]

A experiência de campo de algumas iniciativas relevantes de pequena escala dos parceiros do projeto que trabalham com alunos adultos com mais de 65 anos confirmou estas conclusões.

A oportunidade de se dedicarem ao ar livre, de conhecerem novas pessoas e de prestarem serviços à comunidade, reforçou o seu sentido de propriedade, o seu valor próprio e, em última análise, fê-los sentirem-se felizes e visíveis.

Além disso, uma grande quantidade de investigação, reforçada por revisões sistemáticas, demonstrou os benefícios do voluntariado para os indivíduos mais velhos. Foram encontrados efeitos positivos em resultados como uma melhor autoavaliação da saúde, menor limitação funcional, melhor bem-estar psicológico e uma potencial redução do risco de demência (Anderson et al., 2014).

A investigação também sugere que o voluntariado pode proporcionar proteção contra doenças e eventos de saúde específicos, como a hipertensão (Burr, Tavares, & Mutchler, 2011) e a fratura da anca (Warburton & Peel, 2008).

[7] Bushway LJ, Dickinson JL, Stedman RC, Wagenet LP, Weinstein DA. Benefits, motivations, and barriers related to environmental volunteerism for older adults: developing a research agenda. *Int J Aging Hum Dev.* 2011;72(3):189-206. doi: 10.2190/AG.72.3.b. PMID: 21834387. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21834387/>

“Um benefício referido do voluntariado ambiental é o aumento do reconhecimento dos benefícios da natureza”

BENEFÍCIOS DO VOLUNTARIADO AMBIENTAL PARA OS SENIORES

Como resultado destes benefícios proximais, o voluntariado parece reduzir o risco de mortalidade global (Jenkinson et al., 2013; Okun, Yeung, & Brown, 2013).

Os dados sugerem que o voluntariado ambiental pode ter um valor acrescentado para os seniores, para além de outros tipos de atividades de voluntariado.

Existem vários mecanismos potenciais para este efeito. Em primeiro lugar, a exposição à natureza é frequentemente um benefício do voluntariado ambiental, que pode envolver atividades como a limpeza de áreas naturais, o teste da qualidade dos cursos de água, a recuperação de habitats e a eliminação de espécies invasoras.

A investigação tem demonstrado os efeitos positivos da exposição à natureza, incluindo melhorias no funcionamento cognitivo (Berman, Jonides, & Kaplan, 2008), maior bem-estar psicológico (Kaplan, 2000), maiores níveis de atividade física (Ellaway, Macintyre, & Bonnefoy, 2005), bem como ligações à longevidade (Takano, Nakamura, & Watanabe, 2002).

Um benefício referido do voluntariado ambiental é o aumento do reconhecimento dos benefícios da natureza (Miles, Sullivan, & Kuo, 1998; O'Brien, Townsend, & Ebden, 2010).

Em segundo lugar, o voluntariado para o ambiente pode ser uma via para a atividade física.

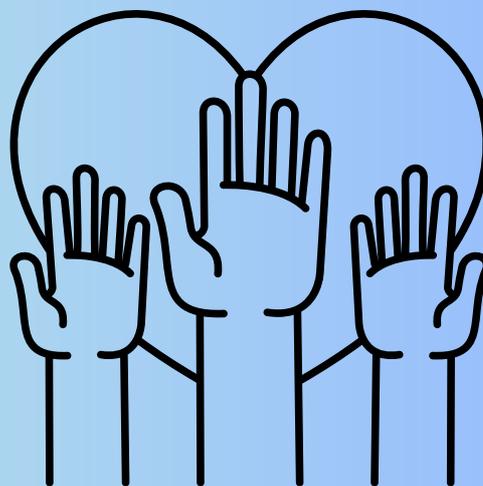
Librett e colegas descobriram que os indivíduos que realizavam qualquer tipo de voluntariado, em comparação com os não voluntários, tinham 1,8 vezes mais probabilidades de cumprir as diretrizes de atividade física dos Centros de Controle e Prevenção de Doenças (Librett, Yore, Buchner, & Schmid, 2005). No entanto, os voluntários envolvidos em atividades ambientais tinham 2,6 vezes mais probabilidades de cumprir as diretrizes de atividade física. Assim, um dos benefícios do voluntariado em organizações ambientais pode ser o aumento da atividade física, para além de outros tipos de voluntariado. Por último, a teoria e a investigação sobre o desenvolvimento ao longo da vida sugerem que as pessoas mais velhas têm uma necessidade de envolvimento que se centra em melhorar o mundo e deixar um legado para as gerações futuras - um processo designado por generatividade (McAdams & de St. Aubin, 1998; Villar, 2012).

O voluntariado ambiental é altamente consistente com a necessidade de expressar generosidade, pois fazer uma contribuição positiva para o meio ambiente é extremamente importante para a qualidade de vida - e talvez a sobrevivência - das gerações futuras (Matsuba et al., 2012; Urien & Kilbourne, 2011).

A investigação descobriu que as motivações generosas são fortes para os voluntários mais velhos, mostrando que a satisfação com a atividade resulta de um desejo de nutrir o ambiente e criar um futuro melhor (Warburton & Gooch, 2007).

Assim, o voluntariado ambiental preenche o que Moody designou por "motivação de legado", ou seja, o desejo de, mais tarde na vida, ter contribuído para o nosso futuro coletivo, que perdura para além do próprio indivíduo (Moody, 2009).

BENEFÍCIOS DO VOLUNTARIADO AMBIENTAL PARA OS SENIORES



INFORMAÇÃO SOBRE AS ALTERAÇÕES CLIMÁTICAS, O LIXO MARINHO E A PESCA SUSTENTÁVEL

No âmbito das prioridades temáticas, o projeto centra-se principalmente nas comunidades costeiras e nos desafios ambientais relacionados com o meio marinho.

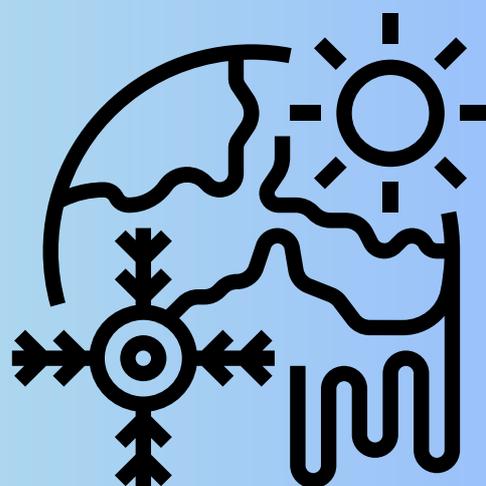
As principais questões discutidas são:

- a atenuação e adaptação às alterações climáticas,
- a poluição do lixo marinho e
- a pesca sustentável, uma vez que todas estão diretamente relacionadas com o comportamento dos consumidores e são consideradas prioridades ambientais da UE.

Tal baseia-se no facto de o Mediterrâneo ser considerado um hotspot de alterações climáticas, a poluição por lixo marinho, incluindo plásticos de utilização única e microplásticos, e o estabelecimento de pescarias sustentáveis serem questões críticas para as comunidades costeiras europeias.

Para obter informações analíticas sobre estas questões, sugere-se a visita ao Website[8] da Agência Europeia do Ambiente.

[8] <https://www.eea.europa.eu/en/topics/in-depth/seas-and-coasts>



“Tempo de Ação!”

A METODOLOGIA DO PROGRAMA

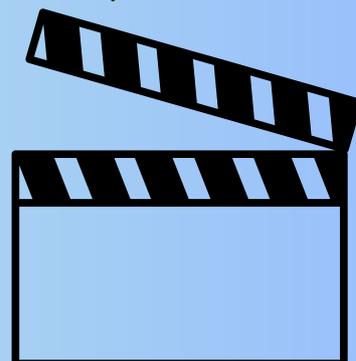
Antes da implementação das atividades educativas, os formadores devem aprofundar cuidadosamente o Relatório de Boas Práticas, que procura consolidar a informação relativa às áreas temáticas do projeto, de uma forma mais sistemática.

Isso permitirá que os educadores de adultos dos parceiros do projeto, bem como outros educadores de adultos, compreendam os desafios especiais que têm a ver com a realização de atividades de educação e sensibilização ambiental para alunos adultos com mais de 65 anos e equipá-los com exemplos que lhes permitam ajustar estas ideias ao seu estilo educativo e contexto social.

O próximo passo é selecionar as atividades que correspondem às áreas temáticas que planeiam introduzir durante as suas sessões, de acordo com a tabela seguinte.

Para cada atividade, os formadores podem utilizar as palavras-chave para procurar mais informações sobre os tópicos, para que se sintam seguros com a informação que vai ser discutida. Os objetivos educativos são também muito úteis para tornar clara a abordagem de cada atividade. Finalmente, os formadores e educadores de adultos têm de se certificar de que estão equipados com todos os materiais necessários e que completaram a preparação necessária.

Tempo de ação! Seguindo os passos detalhados, cada atividade pode ser uma experiência agradável para os participantes e também para os formadores.



| | ATIVIDADES EDUCATIVAS | | | | | | | | | | | |
|----------------------------|-----------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|
| Áreas temáticas | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| Poluição plásticos | | | | | | | | | | | | |
| Lixo marinho | | | | | | | | | | | | |
| Práticas de reciclagem | | | | | | | | | | | | |
| Plásticos descartáveis | | | | | | | | | | | | |
| Reutilização | | | | | | | | | | | | |
| Perda de biodiversidade | | | | | | | | | | | | |
| Ameaças à vida marinha | | | | | | | | | | | | |
| Sobrepesca | | | | | | | | | | | | |
| Pesca sustentável | | | | | | | | | | | | |
| Consumo de produtos do mar | | | | | | | | | | | | |
| Alterações climáticas | | | | | | | | | | | | |
| Aquecimento global | | | | | | | | | | | | |
| Vida sustentável | | | | | | | | | | | | |
| Sustentabilidade alimentar | | | | | | | | | | | | |
| Participação ativa | | | | | | | | | | | | |
| Degradação ambiental | | | | | | | | | | | | |
| Natureza selvagem | | | | | | | | | | | | |
| Biodiversidade marinha | | | | | | | | | | | | |
| Ecossistemas | | | | | | | | | | | | |
| Conservação | | | | | | | | | | | | |
| Ciência cívica | | | | | | | | | | | | |
| Voluntariado | | | | | | | | | | | | |

Tabela com as áreas ambientais temáticas de cada atividade educativa

ATIVIDADES EM ESPAÇOS INTERIORES

Atividade 1: “Tempestade” de plásticos descartáveis



Destinatários: apenas seniores / seniores e jovens

Tempo necessário: 45 minutos

Materiais/preparação: material de apresentação, flipchart ou quadro branco, marcadores

OBJETIVOS

- Sensibilizar para a extensão e as consequências da poluição por plásticos.
- Ensinar sobre alternativas aos plásticos de utilização única e formas de reduzir os resíduos de plástico.
- Incentivar as pessoas a adotar práticas de reciclagem e de upcycling ou reutilização (é o processo de transformar resíduos ou produtos inúteis e descartáveis em novos materiais ou produtos de maior valor, uso ou qualidade.)

ÁREAS AMBIENTAIS TEMÁTICAS (PALAVRAS-CHAVE)

- Lixo marinho, poluição por plásticos, plásticos descartáveis, upcycling, reciclagem.

"É apenas um copo de plástico, dizem 8 mil milhões de pessoas"

ATIVIDADES EM ESPAÇOS INTERIORES

Atividade 1: "Tempestade" de plásticos descartáveis

Exercício introdutório (10m)

Os formadores introduzem o exercício lendo o seguinte. Se tiverem um quadro branco ou um ecrã, podem escrever isto aí.

"É apenas um copo de plástico, dizem 8 mil milhões de pessoas."

1. Leia a citação.
2. Diga às pessoas que lhes vais dar um minuto para pensarem sobre isto.
3. Peça às pessoas para discutirem o que significa ou como se sentem em relação a isto com alguém que esteja perto delas. (pode andar de um lado para o outro durante este tempo e ouvir e/ou contribuir para as conversas dos pequenos grupos).
4. De seguida, inicie o debate em grande grupo dizendo:

"Hoje vamos pensar em como a nossa vida quotidiana pode ajudar a encontrar uma solução para a poluição por plásticos."

Pergunte ao grupo se tem alguma ideia sobre como podemos resolver a poluição por plásticos. As ideias podem ser adicionadas ao quadro.

Apague o quadro quando terminarem para se prepararem para a atividade seguinte.

"Brainstorming" Tempestade de ideias sobre plásticos descartáveis (10min)

1. Introduza a ideia de plásticos de utilização única (explicar o que são).
2. Peça ao grupo para partilhar alguns exemplos de plásticos de utilização única (1 - 2min). Enquanto eles partilham, você ou alguém escreve estes exemplos no quadro.

"O tempo estimado de decomposição de uma garrafa de plástico: entre 450 e 500 anos"

ATIVIDADES EM ESPAÇOS INTERIORES

Atividade 1: "Tempestade" de plásticos descartáveis

3. De seguida, dê tempo ao grupo para pensar e/ou falar em pequenos grupos sobre como os plásticos de utilização única podem ser substituídos (1 a 5 minutos).

Volte para o grupo inteiro e partilhe as ideias (5-10 minutos)

Os itens podem ser escritos no quadro. Se for possível utilizar uma cor diferente para os plásticos de utilização única e outra para os plásticos alternativos (por exemplo, vermelho e verde), isso é útil.

4. Pergunte porque é que o nosso planeta está realmente a sofrer com a poluição dos plásticos. Em vez de responder, pode mostrar estes vídeos.

- <https://www.youtube.com/watch?v=-UmOPQRpRIE> (6:40min - PLÁSTICOS no MAR: Causas, consequências e soluções!)
- <https://www.youtube.com/watch?v=HI4xaXuzXAw> (4:33min - A poluição plástica e o futuro dos oceanos).

5. Depois de ver os vídeos, pode abrir o grupo a um debate sobre os pensamentos e sentimentos que surgiram com a visualização dos mesmos.

ATIVIDADES EM ESPAÇOS INTERIORES

Atividade 2: “My name is Blue” Documentário & Debate



Destinatários: apenas seniores / seniores e jovens

Duração prevista: 90 minutos

Material/preparação: material de apresentação, folhas de papel, lápis

OBJETIVOS

- Sensibilizar para a biodiversidade marinha, os ecossistemas e as ameaças que enfrentam.
- Aumentar o apreço pelas tartarugas marinhas e pela beleza da vida marinha.
- Incentivar a participação nos esforços locais de conservação.

ÁREAS AMBIENTAIS TEMÁTICAS (PALAVRAS-CHAVE)

- Biodiversidade, ameaças à vida marinha, conservação das tartarugas marinhas, documentários.

“Nas longas-metragens, o realizador é Deus; nos documentários, Deus é o realizador”

ATIVIDADES EM ESPAÇOS INTERIORES

Atividade 2: “My name is Blue” Documentário & Debate

Exercício introdutório (5 min)

Os formadores introduzem a atividade lendo o seguinte. Se tiverem um quadro branco ou um ecrã, podem escrever isto aí.

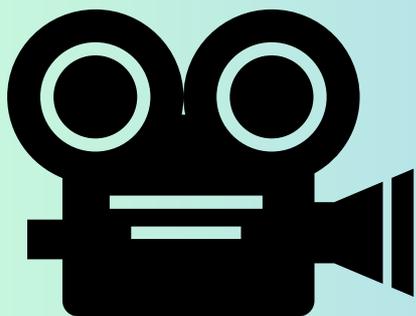
“Nas longas-metragens o realizador é Deus, nos documentários Deus é o realizador”, disse Alfred Hitchcock. Pode acrescentar: A beleza da natureza é uma ótima ferramenta para sensibilizar e educar.

1. Leia a citação.
2. Diga às pessoas que lhes vai dar um minuto para refletirem.
3. De seguida, inicie a discussão em grupo. Deixe que quem quiser partilhe as suas ideias, ou peça a alguém que partilhe algo.

Introdução & Visualização do documentário (45 min)

1. Peça aos participantes para definirem um documentário.
2. Quando o grupo tiver chegado a acordo sobre a definição, pergunte-lhes sobre alguns que tenham visto.
3. Explique o valor educativo dos documentários: Os documentários são uma excelente forma de comunicar questões ambientais e científicas importantes.
4. Faça uma breve apresentação do documentário “My Name is Blue”.
5. “O ciclo de vida e a viagem de uma tartaruga *Caretta Caretta* através do Mar Mediterrâneo estão repletos de perigos, ameaças naturais e induzidas pelo homem e agonia pela sobrevivência. Ao longo do percurso, várias pessoas estarão lá para ajudar a Blue. São pessoas que dedicaram as suas vidas a salvar estas espécies emblemáticas da extinção”.
6. Ver o documentário em inglês: <https://www.youtube.com/watch?v=qXkN4obbZUQ&t=834s> (35 min) ou em português, um outro vídeo intitulado “O Nosso Mar - Áreas Marinhas Protegidas”: <https://www.youtube.com/watch?v=qXkN4obbZUQ&t=834s> (13:16min)
7. Certifique-se de que todos estão sentados confortavelmente e que conseguem ouvir e ver bem. Incentive-os a divertir-se! Os documentários são divertidos e educativos.

Após o final do documentário, faça uma pequena pausa para café, cerca de 5 a 10 minutos.



ATIVIDADES EM ESPAÇOS INTERIORES

Atividade 2: “My name is Blue” Documentário & Debate

“O meu nome é Blue” Discussão (35min)

Quando regressarem do intervalo, dar aos participantes um papel e um lápis ou uma caneta. Diga-lhes que vamos ver como podemos utilizar o documentário como uma ferramenta educativa e comece com algumas perguntas de memória. Alguns exemplos:

- Em que países é que o filme se passa?
- Quais foram as coisas mais interessantes em que repararam na viagem da Blue?
- Há algum facto que tenha aprendido que tenha surpreendido?
- Como se sentiu ao ver isto?
- Que sítio do documentário gostaria de visitar?
- Se tivesse a oportunidade de conhecer uma das personagens do documentário, quem escolheria e o que gostaria de perguntar?

Utilizar o que Aprendemos

Se tiver tempo ou se a discussão não estiver a avançar, não há problema em fazer uma alteração ao plano. Falar e pensar sobre o que vimos ajuda-nos a recordar melhor a informação. Por isso, faça o que lhe parecer melhor a si e ao seu grupo. Por exemplo, pode fazer uma dramatização! Selecione uma cena do documentário.

Peça aos participantes que façam um jogo de representação de papéis em que tentem recordar os diálogos. Não é necessário ser exato ou preciso, é apenas uma forma de se envolverem no tema e recordarem o que aprenderam com o documentário.

Ideia de atividade de seguimento:

Envolvimento artístico! Peça a cada grupo que desenhe um cartaz para o filme, incluindo informações que considerem notáveis.

Esta atividade pode ser bastante morosa, uma vez que requer discussão, planeamento e depois criação.

ATIVIDADES EM ESPAÇOS INTERIORES

Atividade 3: “Tudo a seu Tempo” Fazer um Diário de Modelo de Peixe



Destinatários: apenas seniores/seniores e jovens

Tempo necessário: 60 minutos

Materiais/preparação: equipamento de apresentação, réguas

OBJETIVOS

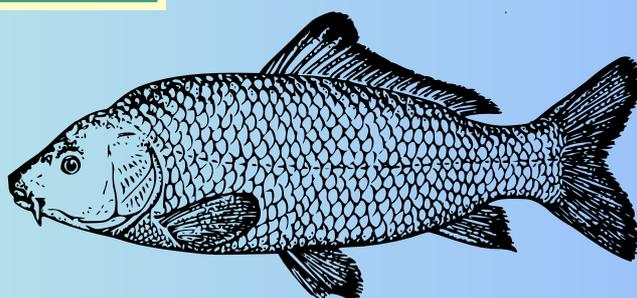
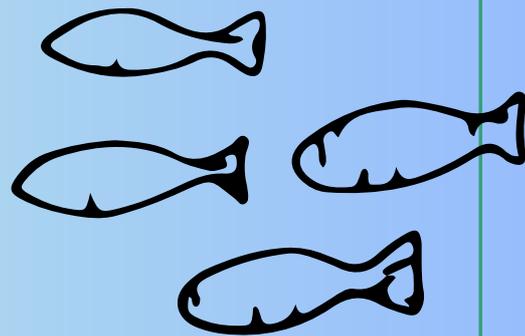
- Incentivar o consumo responsável de marisco para apoiar a pesca sustentável.
- Sensibilizar para a sobrepesca.
- Compreender a importância das práticas de pesca sustentáveis e o seu impacto nos ecossistemas marinhos.

ÁREAS AMBIENTAIS TEMÁTICAS (PALAVRAS-CHAVE)

- Consumo de peixe, pesca sustentável, sobrepesca.

ATIVIDADES EM ESPAÇOS INTERIORES

Atividade 3: "Tudo a seu Tempo" Fazer um Diário de Modelo de Peixe**



PREPARAR OS MODELOS DE PEIXE

Estes passos devem ser completados antes da sessão.

1. Utilize os seguintes guias e leia informações interessantes sobre a pesca sustentável:

<https://guiapescado.wwf.pt/> ou
<https://www.deco.proteste.pt/alimentacao/produtos-alimentares/dicas/calendario-peixe-companhia-melhores-meses-consumir-cada-especie>.

- Imprima das imagens 10 tipos de peixes mais comuns no seu país.
- Recorte o contorno para fazer um modelo de peixe.
- Na parte de trás de cada modelo, escreva o tamanho mínimo permitido.
- Prepare também 12 folhas brancas ou azuis com os meses do ano escritos nelas, um mês por folha.
- No verso de cada folha, escreva para que tipo de peixe esse mês está no seu período de pesca.

** Recomenda-se que esta atividade seja concluída antes da Atividade 8. Todos os materiais de hoje podem ser reutilizados para a introdução à Atividade 8.

“Até 2050, espera-se que os oceanos contenham mais plásticos do que peixes”

ATIVIDADES EM ESPAÇOS INTERIORES

Atividade 3: “Tudo a seu Tempo” Fazer um Diário de Modelo de Peixe

Exercício introdutório (10min)

Os formadores introduzem a atividade lendo o seguinte. Se tiver um quadro branco ou um ecrã, pode escrever isto aí.

“Até 2050, espera-se que os oceanos contenham mais plásticos do que peixes; e isso não se deve apenas ao aumento do número de plásticos, mas também à diminuição do número de peixes.”

1. Leia a citação.
2. Diga às pessoas que lhes vais dar um minuto para pensarem sobre ela.
3. De seguida, inicie o debate em grande grupo. Deixe que quem quiser partilhe as suas ideias, ou peça a alguém que partilhe algo.

Diário de um Modelo de Peixe (40-50min)

Comece com algumas perguntas, tais como:

Que peixe prefere comer?

O que é que sabe sobre a sobrepesca?

1. Coloque os 10 modelos de peixes que preparou na mesa, começando pelos que eles disseram.
2. Pergunte-lhes se conseguem reconhecer algum dos peixes que aí estão.
3. Para cada peixe que reconhecerem, peça para medirem o modelo e comente se o tamanho está acima do mínimo permitido. Verificar no verso e discutir o objetivo do tamanho mínimo permitido para a pesca.
4. Explique que outro facto importante é a sazonalidade do peixe como alimento. Ou seja, os tipos de pesca acontecem em diferentes épocas do ano. A pesca de cada um ocorre na sua própria época, e é preferível que a pesca ocorra durante os meses em que cada tipo é abundante no mar.
5. Peça para colocarem cada modelo de peixe na página com o mês que acham que pertence ao seu período de pesca.
6. Depois de terem colocado os peixes nos meses, verifique as respostas no verso para ver como cada um se saiu. Se não estiverem corretas, podem alterá-las.
7. Depois de terminarem o diário do peixe, peçam aos participantes que tirem uma fotografia do mesmo para o poderem usar no mercado do peixe.
8. Encerre a atividade com uma discussão aberta sobre os tipos de peixe ameaçados de extinção e informe os participantes sobre os mais importantes no seu país. Pergunte-lhes se já os viram nos mercados de peixe.

ATIVIDADES EM ESPAÇOS INTERIORES

Atividade 4: Contar a História “Pequenos Hábitos, Grandes Mudanças”



Destinatários: apenas seniores / seniores e jovens

Duração prevista: 60 minutos

Materiais/preparação: material de apresentação, folhas de papel, lápis, cores

OBJETIVOS

- Capacitar os participantes para mudar os hábitos quotidianos no sentido da sustentabilidade.
- Compreender como a proteção do ambiente está ligada à nossa vida quotidiana.
- Explorar a narração de histórias como uma ferramenta para comunicar e educar.

ÁREAS AMBIENTAIS TEMÁTICAS (PALAVRAS-CHAVE)

- Envolvimento ativo, estilo de vida sustentável, sensibilização.

“Se se sente demasiado pequeno para fazer a diferença, experimente dormir com um mosquito.”

ATIVIDADES EM ESPAÇOS INTERIORES

Atividade 4: Contar a História “Pequenos Hábitos, Grandes Mudanças”

Exercício introdutório (2-5min)

Os formadores começam por ler o seguinte. Se tiver um quadro branco ou um ecrã, pode escrever isto aí.

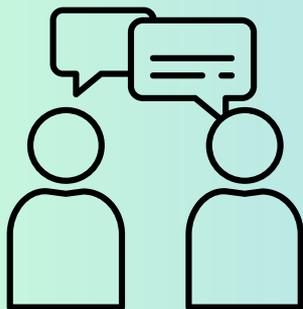
“Se se sente demasiado pequeno para fazer a diferença, experimente dormir com um mosquito.” Dalai Lama

1. Leia a citação.
2. Diga às pessoas que lhes vais dar um minuto para pensarem sobre isto.
3. Peça às pessoas para discutirem o que significa ou como se sentem em relação a isto com alguém que esteja perto delas. (pode andar de um lado para o outro durante este tempo e ouvir e/ou contribuir para as conversas dos pequenos grupos)

Contar histórias - pequenos hábitos, grandes mudanças. Discussão (10min)

1. Iniciar um debate sobre as mudanças gerais que podemos fazer nas nossas vidas. Exemplo de pergunta: Que tipo de mudanças podemos fazer na nossa vida quotidiana para nos ajudar a manter mais saudáveis? Por exemplo: começar a fazer exercício físico, deixar de fumar, comer menos fast food. Peça ao grupo para dar mais exemplos.
2. Ser específico: Quais são alguns dos nossos hábitos diários que podem afetar o ambiente? Alguns exemplos de perguntas que podem ser utilizadas. Acrescentem também as que vos ocorrerem!
 - Com que frequência recicla?
 - Com que frequência anda de carro em vez de percorrer pequenas distâncias a pé?
 - Com que frequência se esquece de desligar os aparelhos elétricos ou as luzes de sua casa?
 - O que é que faz com as águas residuais (por exemplo, do banho, da lavagem do carro, etc.)?
 - Com que frequência utiliza plásticos de utilização única? (exemplos - palhinhas descartáveis, sacos de plástico no supermercado em vez de reutilizáveis ou de papel, etc.)

Com que frequência compra produtos sazonais e locais, fruta ou peixe?



ATIVIDADES EM ESPAÇOS INTERIORES

Atividade 4: Contar a História “Pequenos Hábitos, Grandes Mudanças”

Pensar numa história (20min)

Esta atividade pode ser realizada individualmente ou em pequenos grupos ou pares.

1. Peça aos participantes para pensarem numa história curta que descreva como uma mudança na sua vida quotidiana pode afetar o ambiente. Pode ser um exemplo pessoal ou um exemplo em que se estejam a lembrar no momento. É útil partilhar um exemplo para estimular as ideias.

2. Distribua papel e material de escrita se os participantes quiserem escrever ou tomar notas.

3. Torne-o visual (opcional).

Se dispuser de material artístico, pode transformá-lo num storyboard/plano da sua história ou mesmo num desenho para partilhar com o grupo. Pode oferecer esta opção, uma vez que algumas pessoas não se sentem à vontade para falar, mas gostariam de desenhar algo.

Apresentação (10 - 20min)

1. Pedir aos participantes ou grupos que partilhem as suas histórias

2. Não forçar as pessoas tímidas a participar. Se o grupo parecer nervoso, pode formá-los em pares e eles podem partilhar a sua ideia com uma pessoa.

Conclusão: Trazer para o mundo real (10min)

1. A atividade pode terminar com uma proposta de desafios de vida sustentável. Exemplos: utilizar os transportes públicos, levar os seus próprios sacos para o supermercado, fazer compras no local (peixaria e talho locais), caminhar em vez de conduzir em distâncias curtas, utilizar uma colher de metal em vez de uma palhinha descartável para o café, etc.

Incentive os participantes a adotarem hábitos sustentáveis durante um determinado período. Peça-lhes que partilhem as suas experiências com amigos e familiares em casa.

Ideia de atividade de seguimento:

Se os participantes estiverem familiarizados com a tecnologia, pode passar mais um dia a tentar tornar as suas histórias digitais utilizando o computador ou telemóvel.

ATIVIDADES EM ESPAÇOS INTERIORES

Atividade 5: Jogo de Cartas “O Planeta de que me Lembro”



Destinatários: apenas seniores

Tempo necessário: 60 minutos

Materiais/preparação: Jogo de cartas. É necessário um jogo de cartas como o Dixit-memories, com desenhos ou imagens de pessoas, natureza, céu, etc. Caso contrário, pode imprimir algumas imagens da Internet.

OBJETIVOS

- Sensibilizar para as alterações climáticas e a degradação ambiental.
- Explorar como era o nosso planeta há mais de 50 anos e comparar com a atualidade.
- Reconhecer a importância de revitalizar e reflorestar a natureza.

ÁREAS AMBIENTAIS TEMÁTICAS (PALAVRAS-CHAVE)

- Alterações climáticas, degradação ambiental, natureza selvagem.

“Sentia que estava na natureza, a experimentar o mundo natural intocado, mas era uma ilusão”

ATIVIDADES EM ESPAÇOS INTERIORES

Atividade 5: Jogo de Cartas “O Planeta de que me Lembro”

Exercício introdutório (2-5min)

Os formadores farão a introdução lendo o seguinte.

“Eu tenho 94 anos. Quando era jovem, sentia que estava na natureza, a experimentar o mundo natural intocado, mas era uma ilusão. A tragédia do nosso tempo tem estado a acontecer à nossa volta, quase impercetível de dia para dia” David Attenborough 2020

1. Leia a citação e diga às pessoas que lhes vai dar um minuto para pensarem sobre isto.
2. Peça às pessoas para discutirem o que significa ou como se sentem em relação a isto com alguém que esteja perto delas. (pode andar de um lado para o outro durante este tempo e ouvir e/ou contribuir para as conversas dos pequenos grupos)

Jogo de cartas - “O planeta de que me lembro”

Discussão introdutória (10 -15min)

A atividade de hoje é um jogo, baseado numa viagem que vamos fazer na nossa imaginação. As perguntas são para que as pessoas comecem a pensar para realizar a atividade, por isso dedique algum tempo a estas discussões. Abaixo estão alguns exemplos de perguntas que podem ser utilizadas ou adaptadas às vossas necessidades.

1. Costuma recordar memórias da natureza da sua infância? Em caso afirmativo, como é que elas o fazem sentir?
2. Quais são algumas das recordações da natureza/do seu ambiente local que guarda da infância?
3. Como é que as pessoas passavam o tempo ao ar livre quando vocês eram crianças?
4. Quais são as tuas recordações favoritas da natureza quando eras criança?
5. Quais são algumas das diferenças que vê entre quando era jovem e o aspeto do ambiente atualmente?
6. E quanto ao lixo, quais são as diferenças entre essa altura e agora?
7. Qual é a maior diferença ambiental que nota entre a sua infância e o presente?

Na sua experiência, como é que o planeta mudou nos últimos 50 anos?

Ideia de atividade de seguimento:

Se tiver a sua aprovação, pode também gravá-los e utilizar algumas das suas histórias num "podcast sobre a experiência das alterações climáticas".

ATIVIDADES EM ESPAÇOS INTERIORES

Atividade 5: Jogo de Cartas "O Planeta de que me Lembro"

Jogo de cartas (40min)

Agora que já discutiram a ideia de mudança, é altura de apresentar o jogo de cartas. O jogo terá 2 partes: uma reflexão e uma partilha.

Escolher & Refletir:

1. Coloque as cartas de cabeça para baixo sobre a mesa.
2. Peça a cada pessoa para escolher um cartão.
3. Dê-lhes cerca de 5 a 10 minutos para olharem para o cartão e refletirem sobre ele e sobre as suas memórias.

Lembre os participantes que devem tentar ligar a imagem a ideias sobre as pessoas, o bairro e o ambiente em que viviam. Ofereça-se para lhes dar papel e algo com que escrever, se quiserem tomar notas.

4. Enquanto os participantes refletem, pode pôr a tocar uma música relaxante.

Partilha & Conclusão:

1. Peça a cada um dos participantes que mostre o cartão e fale sobre as suas memórias que surgiram durante o tempo de reflexão.
2. Depois de todos terem partilhado, volte a dar a volta ao grupo e peça-lhes que digam 1 ou 2 coisas de que gostam no seu ambiente atual.

Por exemplo, antes tínhamos muito mais natureza à volta das nossas casas, agora temos menos, mas ainda temos o mar por perto.

Contar histórias em grupo

Para uma conclusão emocionante, pode começar uma história com todo o grupo. Pretende-se que esta atividade seja divertida, pelo que ideias "disparatadas" e estranhas são bem-vindas!

1. Escolha um cartão e mostre-o ao grupo. Depois, comece uma história com base na imagem.
2. No sentido dos ponteiros do relógio, peça-lhes que acrescentem uma ou duas frases à história, ligando o seu próprio cartão ao que os anteriores disseram.
3. A última pessoa do grupo deve apresentar uma conclusão. Mais uma vez, esta é uma atividade divertida, por isso tente manter as ideias e os temas leves.

ATIVIDADES EM ESPAÇOS INTERIORES

Atividade 6: “REspeitar, REduzir, REutilizar, REciclar! Fazer um RE-Guia”



Destinatários: apenas seniores / seniores e jovens

Tempo necessário: 60 minutos

Materiais/preparação: folhas de papel, lápis, flipchart ou quadro branco, marcadores, garrafas de plástico pequenas e grandes, tesouras, facas para papel

OBJETIVOS

- Incentivar mudanças de comportamento para minimizar o consumo de plástico.
- Aprender sobre alternativas aos plásticos de utilização única e formas de reduzir os resíduos.
- Promover a defesa de políticas de gestão e redução de resíduos de plástico.

ÁREAS AMBIENTAIS TEMÁTICAS (PALAVRAS-CHAVE)

- Lixo marinho, poluição por plásticos, plásticos de utilização única, reutilização, reciclagem.

“Os plásticos descartáveis são de baixa qualidade e dificilmente podem ser reciclados”

ATIVIDADES EM ESPAÇOS INTERIORES

Atividade 6: “REspeitar, REduzir, REutilizar, REciclar! Fazer um RE-Guia”

Exercício introdutório (2-5min)

Os formadores introduzem o brainstorming lendo o seguinte. Se tiver um quadro branco ou um ecrã, pode escrever aí.

“Eu uso plástico e reciclo todos os dias.”

Embora muitos de nós digam isto, nem sempre sabemos que os plásticos descartáveis são de baixa qualidade e dificilmente podem ser reciclados. Diga às pessoas que lhes vai dar um minuto para pensarem. Peça às pessoas para discutirem o que significa ou como se sentem em relação a isto com alguém que esteja perto delas. (pode andar de um lado para o outro durante este tempo e ouvir e/ou contribuir para as conversas dos pequenos grupos).

Criar Re-Guias (50min)

O que é uma “RE” palavra? (1-3min)

Explicar o significado das palavras RE:

1. Respeitar: o ambiente e os recursos naturais.
2. Reduzir: a quantidade de resíduos que produz.
3. Reutilizar: os objetos tanto quanto possível antes de os substituir.
4. Reciclar: os objetos sempre que possível.

Respeitar (2-5min)

- Pergunte aos participantes - o que é que significa respeitar o ambiente? Tente iniciar um pequeno debate sobre a forma como mostramos respeito pelo ambiente. Por exemplo, deitar as beatas de cigarro ou o lixo num cinzeiro ou no lixo, e não na praia; ensinar aos filhos e netos o que são as árvores e os oceanos; passar tempo na natureza e ligar-se ao local onde se encontra, fazer voluntariado em organizações!

“Os plásticos descartáveis são de baixa qualidade e dificilmente podem ser reciclados”

ATIVIDADES EM ESPAÇOS INTERIORES

Atividade 6: “REspeitar, REduzir, REutilizar, REciclar! Fazer um RE-Guia”

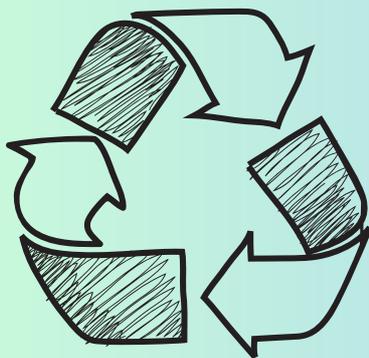
Reduzir (5-10min)

1. Peça aos participantes para descreverem o que fazem ou podem fazer para reduzir a quantidade de resíduos que produzem. Explique que todos os passos são importantes, mas a melhor coisa que podemos fazer é evitar o uso de plástico.
2. Escreva as sugestões dos participantes no quadro. Se não conseguirem dar exemplos, ajude-os utilizando alguns destes exemplos:
 - Compre apenas o que precisa, não o que quer.
 - Escolha produtos com menos embalagens.
 - Compre a granel.
 - Compre produtos com embalagens recarregáveis, como sabonetes líquidos e produtos para a pele.
 - Compre artigos de alta qualidade.
 - Procure artigos de utilização múltipla.
3. Esclareça que reutilizar objetos é muito melhor do que reciclar, porque dessa forma damos-lhes uma nova vida. Algumas vantagens: o consumidor cria menos resíduos ao reutilizar coisas como frascos de sabão ou embalagens de alimentos, como copos de plástico para gelados. Dá-nos a oportunidade de pôr em prática a nossa imaginação e capacidades, por exemplo, como posso reutilizar este tabuleiro dos cogumelos que comprei? Talvez possa plantar algumas mudas nele! Ou pode ser usado como um bebedouro para cães ou gatos.

Reutilizar: Atividade com Garrafas (15-20min)

- Divida os participantes em pares.
- Dê a cada par uma garrafa.
- Pergunte-lhes como as reutilizariam em vez de as deitarem no lixo. Dê-lhes algumas ideias adicionais que pode escolher a partir da(s) seguinte(s) ligação(ões) e comece a transformação!

<https://foshbottle.com/blogs/fosh/60-ways-to-reuse-plastic-bottles> ou <https://www.youtube.com/watch?v=xEAOvFG1AmM> (12:02min)



ATIVIDADES EM ESPAÇOS INTERIORES

Atividade 6: “REspeitar, REduzir, REutilizar, REciclar! Fazer um RE-Guia”

Como podem ver, há muitas formas de as reutilizar!

Reciclar (10 -20min)

1. A reciclagem é o último passo por uma razão: A quantidade de resíduos gerados na UE está a aumentar, situando-se atualmente em cerca de 3 mil milhões de toneladas por ano. No conjunto da UE, apenas 40% dos resíduos domésticos são atualmente reciclados. Este facto prova que a reciclagem, por si só, não pode ser a única solução.
2. Peça aos participantes para voltarem para os seus pares. Diga-lhes que lhes vai dar algumas questões para debaterem. Dê a cada par cerca de 2 minutos por pergunta.
3. Questões para discussão:
 - Faz reciclagem?
 - Como, e o quê?
 - Que dificuldades tem com a reciclagem?

Por exemplo, em Atenas, muitos idosos queixaram-se de que os contentores de reciclagem são poucos e muitas vezes estão longe das suas casas. Os participantes concordam? Há alguma diferença entre a reciclagem atual e a de há 10 anos atrás? Em caso afirmativo, quais? Porque é que acham que as coisas são diferentes agora?

Ideia de atividade de seguimento:

Num outro dia, pode também organizar um projeto artístico "Do lixo ao tesouro": Envolve os participantes na criação de instalações artísticas utilizando os resíduos de plástico recolhidos nas limpezas de praia.

ATIVIDADES AO AR LIVRE

Atividade 7 : Jogo de Papéis - “Nas Profundezas do Oceano”



Destinatários: apenas seniores / seniores e jovens

Tempo necessário: 1 hora (não inclui o transporte)

Materiais/preparação: uma corda comprida e grossa, post-its, lápis

OBJETIVOS

- Sensibilizar para a biodiversidade marinha, os ecossistemas e as ameaças que enfrentam.
- Promover um sentido de ligação e responsabilidade para com a vida e os ecossistemas marinhos.
- Incentivar a participação nos esforços de conservação locais.

ÁREAS AMBIENTAIS TEMÁTICAS (PALAVRAS-CHAVE)

- Biodiversidade marinha, ecossistemas, conservação, ameaças.

“Ameaças: Pesca excessiva, lixo marinho, alterações climáticas, exploração mineira em profundidade, derrames de petróleo, descargas industriais, produtos químicos, escoamento agrícola”

ATIVIDADES AO AR LIVRE

Atividade 7 : Jogo de Papéis - “Nas Profundezas do Oceano”

Exercício introdutório (10 - 15min)

- Cada participante recebe um post-it e uma caneta.
- Cada um escreve um animal no seu post-it. Diga-lhes para manterem o animal em segredo. O animal pode ser um animal que viva em terra ou no mar.
- Depois, cada pessoa pega no seu post-it e cola-o na testa de outro participante. É importante que ninguém veja a resposta na testa de cada um.
- Finalmente, os participantes fazem um ciclo e cada um, na sua vez, tenta encontrar o animal que tem, fazendo até 4 perguntas: por exemplo: Eu sou grande? Tenho 4 patas? Sou um mamífero? Vivo no mar?

Depois de fazerem as suas perguntas, as pessoas podem adivinhar o animal que têm.

Jogo de Papéis (20min)

1. Diga a todos que agora se vão concentrar nos animais marinhos.
2. Se estiver a realizar a atividade na praia, incentive os participantes a sentirem o ambiente marinho com todos os seus sentidos - dê-lhes um minuto ou dois para apenas observarem o que os rodeia - para verem, ouvirem, cheirarem e tocarem na água do mar. Se estiver num parque, também pode fazer isto. A ligação à natureza é útil em qualquer local e pode até dar-lhes algum tempo para pensarem no animal que podem escolher.
3. Dê-lhes outro post-it.
4. Peça-lhes para escreverem um animal marinho, mas desta vez para colocarem o post-it na sua própria testa.

“Ameaças: Pesca excessiva, lixo marinho, alterações climáticas, exploração mineira em profundidade, derrames de petróleo, descargas industriais, produtos químicos, escoamento agrícola”

ATIVIDADES AO AR LIVRE

Atividade 7 : Jogo de Papéis - “Nas Profundezas do Oceano”

5. Pegue numa corda comprida e coloque-a no chão, formando um círculo. Explique-lhes que este círculo representa o ambiente marinho.

6. Peça-lhes para entrarem no círculo e fingirem que são o animal que escreveram. Diga-lhes que façam o possível para se moverem e agirem como o seu animal. O objetivo é que se sintam um pouco tolos, e não se sintam envergonhados, por isso, por favor, formador(a), faça-o(a) também!

7. Ande à volta do círculo e pergunte aos participantes como se sentem. Se forem muitos, pode dividi-los em grupos para que se sintam confortáveis no círculo.

Conversa de encerramento (20 min)

1. Depois de todos terem tentado agir como o seu animal durante algum tempo, explique algumas das principais ameaças que o ambiente marinho enfrenta. Para cada ameaça, mova a corda, tornando o círculo mais pequeno.

Exemplos de ameaças: Pesca excessiva, lixo marinho, alterações climáticas, exploração mineira em águas profundas, derrames de petróleo, descargas industriais, produtos químicos para proteção solar, escoamento agrícola.

2. Por fim, quando eles mal se conseguirem mexer no círculo, explique-lhes que é assim que os animais marinhos se sentem quando as atividades humanas lutam contra o seu ambiente.

3. Para terminar, peça aos participantes que saiam dos círculos e tirem os cartões da testa.

4. Peça a todos para se reunirem e, antes de saírem, pergunte-lhes o que pensam que podem fazer para ajudar a resolver alguns dos problemas acima referidos.

5. O que pode o governo fazer: peça-lhes algumas ideias sobre como a ação coletiva das comunidades e dos países pode ajudar a reduzir algumas destas questões difíceis.

ATIVIDADES AO AR LIVRE

Atividade 8: Visita ao Mercado do Peixe “A Vida de um Peixe”



Destinatários: apenas seniores / seniores e jovens

Tempo necessário: 1,5 horas (sem incluir o transporte)

Materiais/preparação: sacos impermeáveis multiusos, cadernos, lápis, diário do peixe da atividade 3

Organize uma visita ao mercado de peixe local ou ao mercado de peixe central da vossa cidade, se houver disponibilidade de transporte para todos os participantes.

OBJETIVOS

- Informar os participantes sobre a importância de stocks de peixe saudáveis.
- Encorajar o consumo responsável de marisco, de modo a apoiar a pesca sustentável e os mercados de peixe.
- Promover estratégias para reduzir a pegada ambiental individual e viver de forma mais sustentável.

ÁREAS AMBIENTAIS TEMÁTICAS (PALAVRAS-CHAVE)

- Biodiversidade marinha, pesca sustentável, consumo de marisco.

“80% das unidades populacionais de peixes no mar Mediterrâneo são objeto de sobrepesca”

ATIVIDADES AO AR LIVRE

Atividade 8: Visita ao Mercado do Peixe “A Vida de um Peixe”

Exercício introdutório (2 - 5min)

Recomenda-se que a Atividade 3: “Tudo, a seu tempo” Fazer um Diário de Modelo de Peixe” seja concluída como preparação para o Mercado do Peixe. Se já tiver feito a Atividade 3:

Basta salientar o mês corrente e lembrar aos participantes que tipos de peixes e moluscos podem ser comprados nesta altura do ano

Se não tiver realizado a Atividade 3:

Consulte os seguintes guias e leia todas as informações interessantes sobre a pesca sustentável.

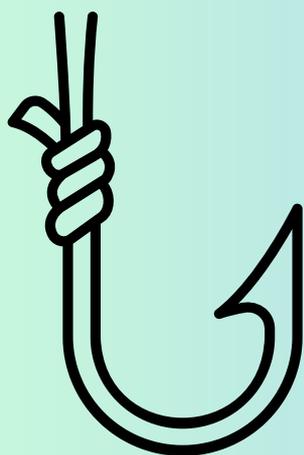
- <https://fishguide.wwf.gr/>
- <https://pescesostenibile.wwf.it/>
- <https://guiapescado.wwf.pt/>

Estes sites podem dar informações sobre os peixes e moluscos que podem ser pescados e comprados de forma sustentável em qualquer estação do ano.

Por favor, veja que produtos são bons para comprar durante a época em que planeia visitar o mercado de peixe. Falar com peixeiras ou pescadores locais também é uma boa forma de descobrir o que é melhor comprar em cada estação.

Antes de entrar no mercado, verifique quais os peixes e moluscos que podem ser comprados nesta altura do ano. Se puderem partilhar imagens dos mesmos, isso pode ajudar na identificação durante a atividade.

É possível falar sobre peixes sazonais durante o transporte, se houver um autocarro ou comboio tranquilo.



ATIVIDADES AO AR LIVRE

Atividade 8: Visita ao Mercado do Peixe “A Vida de um Peixe”

Visita ao mercado do peixe (90min.)

1. Sublinhar a importância da sazonalidade e do tamanho do peixe:
 - os peixes desovam sazonalmente, pelo que é importante comprarmos apenas peixes que sejam abundantes, para que não esgotemos o seu número para níveis perigosamente baixos.
 - o principal objetivo aqui é garantir que não estamos a retirar criaturas dos mares e oceanos demasiado cedo.
 - o principal objetivo aqui é garantir que não contribuímos para a sobrepesca e para pôr em perigo mais populações marinhas. O ecossistema é delicado e requer a nossa participação informada.
2. Quando chegarem ao mercado, dividam a vossa equipa em grupos de 3-4 participantes e equipem cada grupo com um caderno e um lápis.
3. Expliquem que a tarefa de cada grupo é observar o mercado com muita atenção e responder às perguntas seguintes:
 - Viram algum peixe que não deveria ser vendido devido ao seu tamanho mínimo permitido ou à sua população em perigo? (esclarecer que estamos a fazer uma atividade educativa. O nosso objetivo não é “policiar” para controlar o que é legal. Não precisam de se envolver diretamente com qualquer peixeiro que possa estar a vender artigos fora de época.
 - Qual foi o peixe mais barato e o mais caro?

Escolham um local calmo, como um parque ou um café perto do mercado, para se encontrarem depois de terem terminado. Todos podem tomar uma bebida e descansar um pouco. Conduza um debate, referindo-se às perguntas acima.

Aborde quaisquer outras questões ou perguntas que surjam durante este tempo. Agora que toda a gente sabe qual é a melhor opção, se quiserem, levem toda a gente de volta ao mercado para fazer compras!

ATIVIDADES AO AR LIVRE

Atividade 9: Ciência Cidadã “Alterações Climáticas & Realidade”



Destinatários: apenas seniores / seniores e jovens

Tempo necessário: 1,5 horas (não incluindo o transporte)

Materiais/preparação: termómetro à prova de água, bastões de PH.

Esta atividade pode ser realizada em qualquer praia. Se houver uma área protegida ou um parque marinho nacional nas proximidades, esta é a oportunidade ideal para a visitar. O transporte para si e para os participantes para a área deve ser organizado pelo formador, por isso, tenha isso em conta quando escolher o local.

OBJETIVOS

- Ensinar aos participantes que não precisam de ser especialistas para se envolverem em questões ambientais.
- Explorar formas de contribuir para a monitorização das consequências das alterações climáticas através de medições simples no terreno.
- Capacitar os participantes para serem defensores da ação climática nas suas comunidades.

ÁREAS AMBIENTAIS TEMÁTICAS (PALAVRAS-CHAVE)

- Alterações climáticas, ciência cidadã.

“As alterações climáticas são como a gravidade. Quer acreditemos quer não, ela vai fazer-nos cair”

ATIVIDADES AO AR LIVRE

Atividade 9: Ciência Cidadã “Alterações Climáticas & Realidade”

Exercício introdutório (2-5min)

Os formadores introduzirão o brainstorming lendo o seguinte.

“As alterações climáticas são como a gravidade. Quer acreditemos ou não, ela vai levar-nos para baixo”

Peça às pessoas que discutam o que significa ou como se sentem em relação a isto com alguém que esteja perto delas. (pode andar à volta durante este tempo e ouvir e/ou contribuir para as conversas dos pequenos grupos).

Inquérito na praia - Introdução (5 - 10 min)

1. Ao chegarem ao local, deixem os participantes passar algum tempo a apreciar a natureza que os rodeia.
2. Dê a volta ao grupo e peça a cada pessoa que explique como se envolveu com a ciência nas suas vidas.
3. Por exemplo, algumas pessoas podem ter feito ciência apenas na escola primária, enquanto outras podem ter um mestrado em biologia.
 - a. Algumas pessoas podem sentir que não têm qualquer ligação à ciência. Neste caso, pergunte-lhes como podem envolver-se com as plantas, os animais ou a natureza.
 - b. Assegurar às pessoas que dizem não ter conhecimentos científicos que isso não é um problema. De facto, a atividade foi concebida para pessoas como elas.

Atividades de ciência cidadã (60 min)

1. Comecem por observar a costa. Dê a todos alguns minutos para o fazerem.
2. Explique que a erosão é um perigo básico devido às alterações climáticas e é a consequência da subida do nível do mar.
3. Uma forma muito simples e interessante de monitorizar a erosão é ter uma posição específica (pode ser um ponto de informação), onde se pode tirar exatamente a mesma fotografia todos os meses. Esta fotografia da costa deve ser tirada sem zoom ou filtros para efeitos do inquérito.

Explique que, combinando as fotografias, os cientistas são capazes de reconhecer as mudanças na costa devido à erosão.



ATIVIDADES AO AR LIVRE

Atividade 9: Ciência Cidadã “Alterações Climáticas & Realidade”

4. De seguida, enquanto observamos o mar, explicamos a sua importância: A água do mar desempenha um papel muito importante contra as alterações climáticas e o aquecimento global. Os mares e os oceanos têm a capacidade de absorver o calor e o dióxido de carbono. Esta capacidade atenua as consequências das alterações climáticas em terra. Infelizmente, ao mesmo tempo, degrada os oceanos e a vida marinha.

5. Monitorização das temperaturas do mar: Se quisermos monitorizar a temperatura da água do mar, é muito simples! Usamos um termómetro e colocá-lo na água para verificar a temperatura, como na fotografia e queremos fazer isto aproximadamente no mesmo local e à mesma profundidade de cada vez. Recolhemos a informação mensalmente. Depois, podemos comparar os resultados com os registos anteriores da Internet.

6. Monitorização da absorção de dióxido de carbono: Se quisermos monitorizar a absorção de dióxido de carbono, podemos medir a acidificação da água com bastões de pH. Porquê? O dióxido de carbono adicional provoca a acidificação da água do mar. Isto cria um pH mais baixo. O pH é a medida da acidez ou da basicidade dos líquidos. Informamo-los que o pH ideal para a água do mar é 7,5 - 8,5.

7. Se desejar, alguns dias antes da sua chegada, pode perguntar ao gabinete dos guardas-florestais se têm mais atividades de ciência cidadã para os visitantes e também apresentá-las. Pode até arranjar guardas-florestais disponíveis para falar com o seu grupo.

Ideia de atividade de seguimento:

Se tiver tempo, pode também implementar a Atividade 7: Jogo de Papéis "Nas Profundezas do Oceano".

ATIVIDADES AO AR LIVRE

Atividade 10: “Tu Vês a Diferença, uma Tartaruga Não” Limpeza de Praia



Destinatários: apenas seniores / seniores e jovens

Tempo necessário: 1,5 horas (sem incluir o transporte)

Materiais/preparação: sacos de lixo, sacos multiusos para artigos recicláveis, luvas, formulários de registo (como os adaptados), lápis, papel tamanho A1, cola, marcadores, fotografias e revista para a atividade introdutória.

Sugere-se que as atividades 1 e 6 sejam realizadas como preparação. Selecionar uma praia de fácil acesso. Assegure-se de que é possível efetuar o transporte dos participantes.

OBJETIVOS

- Sensibilizar para as consequências e a extensão do lixo marinho.
- Compreender a importância da reciclagem e da reutilização.
- Encorajar os participantes a participar em limpezas de praias e atividades ambientais.

ÁREAS AMBIENTAIS TEMÁTICAS (PALAVRAS-CHAVE)

Lixo marinho, plásticos de utilização única, reciclagem, limpeza de praias.

“As palhinhas, as luvas e os pedaços de plástico com menos de 2 cm NÃO são recicláveis”

ATIVIDADES AO AR LIVRE

Atividade 10: “Tu Vês a Diferença, uma Tartaruga Não” Limpeza de Praia

Exercício introdutório - Puzzle (10 min)

1. Dividir o número de participantes em 4 grupos (se tiver menos de 8 pessoas, basta dividir os participantes em pares).
2. Preparar com antecedência.
Escolham algumas fotografias; calendários antigos funcionam bem.
 - Corte-as em cerca de 4 pedaços iguais. Serão utilizadas como um puzzle.
 - Então, escolha uma fotografia, corte-a em pedaços e reserve-a para dar a cada grupo para a atividade introdutória
3. Dê a cada pessoa uma peça do “puzzle” e peça-lhe que junte a imagem com as outras.
4. Explique que este é o seu novo grupo para a atividade.
5. Peça aos participantes que se apresentem. Podem dizer os seus nomes e, se já o tiverem feito, peça-lhes que digam porque estão presentes e o que mais gostam na praia e no oceano.

Limpeza de praia (40 min)

1. Avisar com antecedência:
 - Não visitem a praia durante as horas de maior calor, entre as 12:00-17:00 durante o verão.
 - Os participantes devem ter um chapéu, sapatos fechados, roupa clara e em camadas, óculos de sol e água em garrafas multiusos.
2. Dividir os participantes em grupos (utilizando o exercício de aquecimento, se for possível).
3. Equipar cada grupo com luvas (1 por pessoa, apenas para uma mão), 1 saco de reciclagem, 1 saco de lixo e um formulário de registo.
4. Explique o procedimento:
 - Separar o lixo em reciclável (plástico, papel, metal, vidro) ou não.
 - Palhinhas, luvas e pedaços de plástico com menos de 2 cm NÃO são recicláveis.
 - Cuidado com objetos pesados ou perigosos (vidros partidos, etc.).
 - Respeitar o ecossistema marinho e costeiro.

ATIVIDADES AO AR LIVRE

Atividade 10: “Tu Vês a Diferença, uma Tartaruga Não” Limpeza de Praia



5. Designem a parte da praia que vão limpar e a duração.

- Não mais de 30 minutos para os participantes mais velhos. Os grupos sensíveis, como as pessoas com deficiência ou as crianças mais pequenas, também devem ter o seu tempo limitado.

Depois de terminada a limpeza, junte todo o lixo recolhido e vá para um local com sombra para fazer uma pequena pausa. Pode oferecer aos participantes um pequeno lanche (não em embalagens de plástico).

Projeto de arte (30 min)

1. Forneça os materiais para o projeto artístico a cada grupo.

- Papel A1, cola, marcadores.
- Instrua os participantes a criar trabalhos artísticos utilizando os resíduos de plástico recolhidos.

Por exemplo, um logótipo da atividade, uma imagem da praia, o símbolo da reciclagem.

2. Termine a atividade com uma fotografia de grupo segurando o trabalho artístico ao lado do lixo recolhido.

ATIVIDADES AO AR LIVRE

Atividade 11: Piquenique Sustentável “Desfrutar Ecologicamente”



Destinatários: apenas seniores

Tempo necessário: 1,5 horas (sem incluir o transporte)

Materiais/preparação: toalha de mesa, almofadas, utensílios reutilizáveis, pratos e copos

Sugere-se que as atividades 1, 3 e 6 sejam realizadas como preparação.

OBJETIVOS

- Incentivar os participantes a adotar escolhas alimentares sustentáveis.
- Sensibilizar para o impacto ambiental da produção e embalagem de alimentos.
- Promover encontros ao ar livre amigos do ambiente.

ÁREAS AMBIENTAIS TEMÁTICAS (PALAVRAS-CHAVE)

- Plásticos de utilização única, reciclagem, alimentos sustentáveis.

“A alimentação sustentável é importante não só para o ambiente, mas também para a nossa saúde”

ATIVIDADES AO AR LIVRE

Atividade 11: Piquenique Sustentável “Desfrutar Ecologicamente”

Exercício introdutório (5-10min)

1. Convidem todos a sentarem-se calmamente com as costas direitas e tentem explorar os seus sentidos.
2. Incentivem os participantes a identificar:
 - 5 coisas que conseguem ver
 - 4 coisas que conseguem ouvir
 - 3 coisas que conseguem cheirar
 - 2 coisas que podem sentir pelo tato
 - 1 coisa que conseguem saborear
3. Peça-lhes para partilharem uma ocasião em que tenham gostado de estar ao ar livre.

Piquenique

1. Um piquenique com um toque de sustentabilidade, em que os participantes são organizados para embalar alimentos ecológicos e de origem local e minimizar os resíduos.
2. Selecione um local bonito perto da praia ou num parque local a que todos possam aceder facilmente.
3. Convide os participantes a trazerem um prato feito com ingredientes de origem local e com o mínimo de embalagens.
4. Se já tiver implementado a Atividade 3, encoraje-os a usar esse conhecimento e, se quiserem, podem preparar alguns produtos do mar sustentáveis.
5. Os participantes devem trazer utensílios, pratos e copos reutilizáveis para reduzir os resíduos de plástico de utilização única. Podem trazer os seus próprios recipientes reutilizáveis de casa.

Durante o piquenique, debatam as suas escolhas ecológicas e partilhem dicas para uma alimentação sustentável. Como isso é importante não só para a nossa saúde, mas também para o ambiente. Divirtam-se!

ATIVIDADE FINAL

Atividade 12: Voluntariado pelo Ambiente "Comece a sua Própria Campanha"



Destinatários: apenas seniores / seniores e jovens

Tempo necessário: 1-2 horas

Material/preparação: papéis, lápis

Todas as atividades anteriores são úteis como preparação para esta atividade final, que pode ser realizada no interior ou no exterior, por exemplo, num parque local.

OBJETIVOS

- Sensibilizar para os problemas ambientais locais.
- Incentivar os participantes a promoverem mudanças positivas na comunidade e no país.
- Inspirar as pessoas a serem voluntárias, a participarem ou a criarem as suas próprias campanhas a favor do ambiente.

ÁREAS AMBIENTAIS TEMÁTICAS (PALAVRAS-CHAVE)

- Voluntariado, problemas ambientais.

“Encontre um nome apelativo para a sua campanha!”

ATIVIDADE FINAL

**Atividade 12: Voluntariado pelo Ambiente
“Comece a sua Própria Campanha”**

Exercício introdutório (2-5 min)

- Poluição (terra, solo, atmosfera)
- Aquecimento global
- Incêndios
- Pesca excessiva

De seguida, pergunte-lhes sobre alguns problemas nas suas áreas locais.

Por exemplo, parques e áreas públicas abandonados, instalações de reciclagem deficientes, estradas e bairros sujos, poluição luminosa e sonora.

Esta conversa tem como objetivo ajudá-los a refletir sobre o ambiente para que possam concluir as suas campanhas.

Campanha ambiental (1 - 2 horas)

1. Esta campanha deverá centrar-se nos problemas ambientais locais que a sua comunidade pode enfrentar, como por exemplo:
 - Parques e áreas públicas abandonadas
 - Reciclagem deficiente
 - Estradas e bairros sujos
 - Poluição luminosa e sonora
2. Distribua papéis e lápis e peça a cada participante que escreva o maior problema que observa no seu próprio bairro.
3. Diga aos participantes para lerem em voz alta o problema que escreveram.
4. De seguida, formem grupos com aqueles que escolheram problemas iguais ou semelhantes.



ATIVIDADE FINAL

Atividade 12: Voluntariado pelo Ambiente "Comece a sua Própria Campanha"

5. Aconselhe os participantes que podem organizar a sua campanha seguindo 3 passos básicos: Informação, Cooperação, Ação.

Informação:

É muito importante informar-se melhor sobre o problema. Isto pode ser conseguido enviando perguntas às agências responsáveis.

Podem também elaborar um questionário para conhecer a opinião dos outros cidadãos. Peça-lhes que escrevam as perguntas que colocariam nos seus questionários.

Cooperação:

O passo seguinte é procurar parceiros. Dependendo do problema, pode cooperar com outros grupos de voluntários, cientistas ou ONGs ambientais (organizações não governamentais). Peça aos participantes que pensem com quem gostariam de colaborar.

Ação:

Agora estão prontos para agir! Deixe que os participantes sugiram as atividades que fariam para apoiar a sua campanha. Algumas ideias podem ser:

- Organizar reuniões e apresentações para informar o maior número possível de pessoas sobre o problema.
- Recolher assinaturas.
- Apresentar queixas às autoridades.
- Organizar uma visita à área problemática para mostrar as condições atuais.
- Informar os meios de comunicação social.

Encontrem um nome apelativo para a vossa campanha! Pode terminar a atividade com um brainstorming sobre os nomes das campanhas. Também pode incentivar os participantes a desenhar um logótipo.

CONTRIBUIÇÕES



MEDASSET
Mediterranean Association
to Save the Sea Turtles

EduVita



**START
AGERS**

AUTORES

- Kostas Thomopoulos,
Responsável pela educação ambiental e
pelo voluntariado
MEDASSET
- Maria Stenos
Tutora de língua inglesa
Voluntária
MEDASSET

REVISTO POR

- Stella Psarrou
Educadora de adultos
Startagers
- Hanna Urbanovich
Educadora de adultos
EduVita
- Marisa Oliveira
Gestora de projetos
Future Balloons

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

