

# Cenáculo Lisboa Occidental



XIV<sup>a</sup> Ciclo

# O que é o Cenáculo?

---

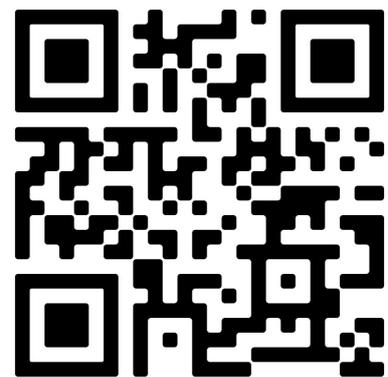
O Cenáculo é uma atividade feita de caminheiros para caminheiros, cujo principal objetivo é a resolução de problemas do CNE, quer sejam estes a nível de núcleo, região ou até mesmo a nível nacional.

Quem prepara o cenáculo é a Equipa Projeto (E.P.), que fica responsável por garantir que não só se concretiza mais um ciclo de Cenáculo, mas também que estes mesmos problemas são resolvidos, de forma a podermos evoluir e contribuir para uma organização mais justa e saudável.

Todas as ideias e projetos que os participantes têm em Cenáculo e que mais tarde são discriminados na carta de Cenáculo, são depois levados a nível nacional, de forma a poderem ser partilhadas ideias, para esta ser uma atividade cada vez mais abrangente, com uma maior participação e nível de aderência por parte dos caminheiros.

"O Cenáculo é uma ferramenta educativa do Corpo Nacional de Escutas (CNE), criada em 2001 pela então SNIV (Secretaria Nacional da IV Secção). Consiste num fórum de Caminheiros e Companheiros, com função consultiva, onde se pretende criar um espaço de debate de temas de interesse para os jovens adultos da IV secção."

Descobre mais  
sobre o Cenáculo  
do Núcleo Lisboa  
Occidental no QR  
Code!



# O que é o Cenáculo Nacional?

O Cenáculo Nacional é um Fórum Nacional de Caminheiros/Companheiros/Aeronautas que funciona como órgão consultivo da IV. A organização de cada Cenáculo, tanto ao nível local como nacional, é da inteira responsabilidade de um conjunto de Caminheiros e Companheiros - a Equipa de Projeto - cujo trabalho é acompanhado por um dirigente Observador.

Este ano celebra-se a maioridade do Cenáculo Nacional! Sim é verdade, este é o ano que o Cenáculo celebra os seus 18 anos de existência. E, por isso, este ano o grande lema é "Atreve-te a Sonhar" porque, o que primeiro começou como um Sonho, tornou-se realidade e hoje cresceu por todo o país e que, anualmente, junta 3000 caminheiros apenas com um propósito.

Este ano o 18º ciclo caracteriza-se por ser:

- Um ciclo **Próximo** de todos os seus intervenientes que pretende dar Suporte àqueles que são os verdadeiros agentes de mudança.
- Um ciclo que prima pela **Coerência**, para que todo o esforço feito até hoje, não tenha sido em vão.
- Um ciclo **Aberto** e **Transparente**, que assume as suas fragilidades mas que procura trabalhá-las.
- Um ciclo que **Partilha**, que cria espaços de oportunidade e que acredita na interação nacional/local nos respetivos Cenáculos.



Mas mais importante e a grande mensagem que o 18º ciclo te deixa é que: "o 18º és tu e eu. É nosso. E pode ser tudo aquilo que tu Sonhares que seja". Que, a sonhar, sejamos capazes de viver, partilhar e avançar cada vez mais. E tu, atreves-te a sonhar?

# 14º Ciclo | Cenáculo Núcleo Ocidental

---

Caro (futuro) participante,

O Cenáculo está mesmo a chegar. Todo o trabalho realizado pela tua E.P. ao longo destes meses, está prestes a ser desvendado. E acredita, ninguém está mais ansioso que os próprios. Achámos importante deixarmos-te uma mensagem, uma preparação para o que aí vem.

Caso não saibas, no Cenáculo **dá-se a magia de poderes fazer a diferença. De deixares a tua marca. De seres fator de mudança. De conquistares, de adquirires, de te transformares.** Cabe-nos a nós dar-te as ferramentas necessárias para tal.

No fim-de-semana que se aproxima, queremos poder contar com a tua disponibilidade, não só presencial, mas também de espírito. Com a tua abertura para este projeto que te dá espaço para cresceres. Que percebas que a **única limitação é a tua imaginação.** Que arrisques, e que encares a realidade: **enquanto escuteiros, e de forma a nos tornármos melhores cidadãos, é nosso dever darmos a mão a uma sociedade que efetivamente precisa de nós.**

Queremos que interiorizes o tema nacional e que, sem medos, **te atrevas mesmo a sonhar!** Vem ajudar-nos nesta que é a nossa missão. Este vai ser um fim-de-semana incrível, e por isso mesmo esperamos contar com a tua participação. Esta atividade é para ti! Lembra-te disso e disfruta ao máximo.

Obrigada e até já!

A tua, Equipa Projeto.

# Tema do 14º Ciclo

---

Os portões do Tártaro foram abertos e os monstros nele contidos libertados pelo mundo...

Em pleno século XXI, toda a gente desconhecia a existência de Deuses Gregos e monstros mitológicos até esta catástrofe mundial ter acontecido. Por mais estranho que pareça, nem todos têm a capacidade de visualizar tais monstros, apenas os escolhidos pelos deuses para os deter, conseguem ver tais terríveis criaturas.

Apesar de os Deuses preferirem resolver o problema e derrotarem os monstros, eles encontravam-se proibidos de serem eles próprios pois, pelas leis do Universo, os Deuses não podem interferir no mundo dos mortais. Assim, os escolhidos têm sobre as suas costas a enorme responsabilidade de salvar o mundo. Têm de ascender, melhorar as suas capacidades ao máximo para poderem fechar os portões do Tártaro e assim restaurar a ordem na Terra. Quando o conseguirem ser-lhes-á concedida a maior honra de todas, tornarem-se imortais!

No entanto o caminho é longo e tortuoso, mas, com cada Deus escolherá os seus campeões e estes terão de representar de forma digna a divindade que confiou neles para salvar este mundo.

**Zeus e Hera contam com todos os Deuses para escolherem de forma sábia os Homens em que confiam para salvar este momento, mas acima de tudo, confiam nos Homens escolhidos para salvarem este mundo da destruição iminente...**

**E tu? Estás pronto para aceitar o desafio? Só assim poderás alcançar o céu e tornar-te imortal! Atreve-te a sonhar e entra no espírito do 14º Ciclo.**

Como tal, Caminheiro (a)/Companheiro (a) este ano a tua E.P. desafia-te a olhares à tua volta e reparares onde e/ou a quem podes ajudar a fazer a diferença . Porquê?

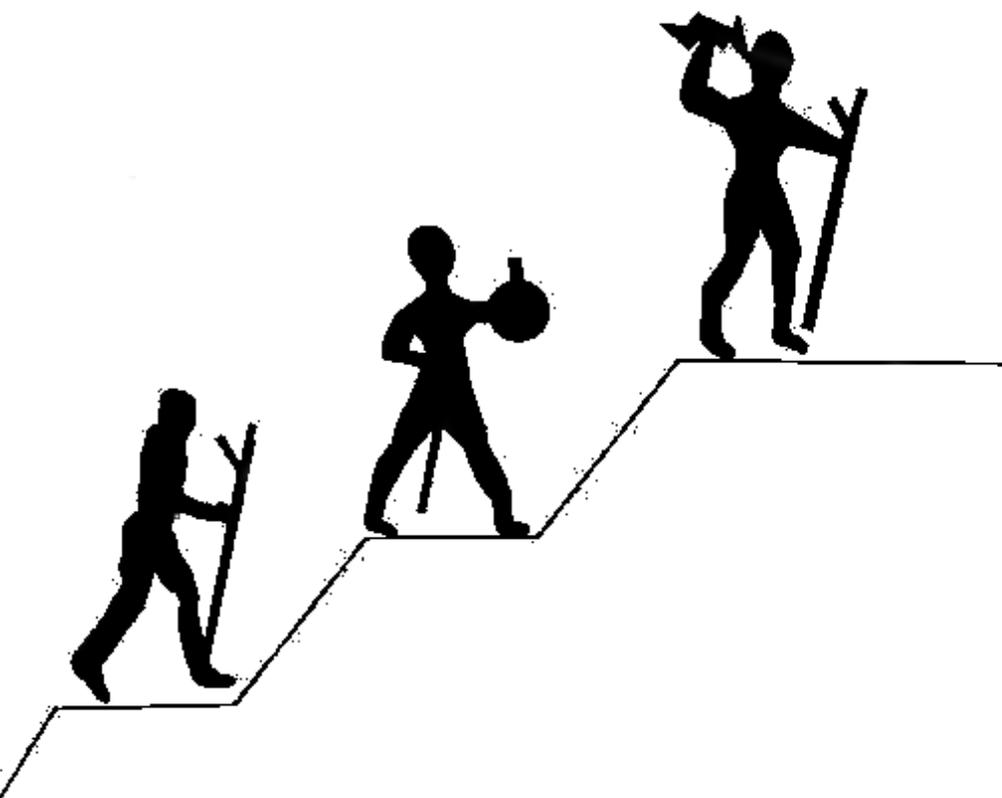
No último ano desenvolveu-se bastante, de Norte a Sul, o "**CNE e a Comunidade**" e é exatamente esse o tema que queremos puxar por ti!

Queremos deixar de ficar pelo pensamento e queremos passar à **AÇÃO!** Mas não queremos apenas ficar por aqui. Acreditamos fortemente na ideia de "**Pensar Local, Agir Global**" e para isso queremos trabalhar neste Cenáculo também os **Objetivos de Desenvolvimento Sustentável!** Não sabes o que são, não te preocupes que temos uma breve explicação para ti na página a seguir.

Assim, **deixa-te envolver na Polis** e procura dar o primeiro passo (ou mais um) para a mudança, de forma estares mais perto de alcançar o/a Deus/a que há em TI!

Está nas tuas mãos "**Viver, Partilhar e Avançar**" neste Cenáculo! Atraveste a Sonhar e procura alcançar o Céu!

Começa a Sonhar ao  
saberes o Hino do  
Cenáculo!



# O que são os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável?

O ano de 2015 ficará na História como o ano da definição dos 17 Objetivos de Desenvolvimento Sustentável, fixados numa cimeira da ONU, em Nova Iorque (EUA), de 25 a 27 de setembro, que reuniu os líderes mundiais para adotar uma agenda ambiciosa com vista à erradicação da pobreza e ao desenvolvimento económico, social e ambiental à escala global até 2030, conhecida como Agenda 2030 para o Desenvolvimento Sustentável.



A Agenda 2030 é fruto do trabalho conjunto de governos e cidadãos de todo o mundo para criar um novo modelo global, de forma a acabar com a pobreza, promover a prosperidade e o bem-estar de todos, proteger o ambiente e combater as alterações climáticas. Os 17 Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) são os sucessores dos 8 Objetivos de Desenvolvimento do Milénio, que deverão ser implementados por todos os países e que abrangem áreas tão diversas.

Mas que ligação terão estes objetivos aos Escuteiros?

# SCOUTS *for* SDGs

A orientação de ação da abordagem escutista para a educação é projetada exclusivamente para preparar os jovens com as competências necessárias para serem cidadãos ativos e contribuírem para o desenvolvimento sustentável.

Ao longo dos anos, o Escutismo fez uma contribuição extraordinária para **melhorar a sustentabilidade do nosso planeta, promover a paz e combater a desigualdade**. Além disso, os Escuteiros pelo mundo já contribuíram com mais de um bilhão de horas para o desenvolvimento sustentável por meio de iniciativas no âmbito do **Better World Framework**.

Agora, como um Movimento global, queremos levar esse compromisso um passo à frente com os **SCOUTS for SDG**. O Scouts for SDGs é mais do que apenas uma campanha ou promessa, é um esforço sistemático para alavancar o Scout Youth Programme e iniciativas no âmbito do Better World Framework, incluindo Mensageiros da Paz, para aumentar a conscientização e agir pelos ODS. Imagina o impacto de 50 milhões de escuteiros trabalhando como cidadãos ativos para deixar este mundo um pouco melhor do que o encontramos - esse é o poder do **#SCOUTS4SDG**.



Sabias que este ano o CNE criou uma equipa para trabalhar os ODS a nível nacional?!

# Para que serve este caderno?

Este pequeno caderno que a tua E.P preparou para ti serve para te deixares inspirar por **projetos, escutistas ou não, que já existem no nosso país**. Mas não é só! Como queremos que a mudança comece em cada um de nós, deixamos-te também algumas **dicas e sugestões** de como podes começar a **mudar o teu modo de vida**, procurando desenvolver um estilo de vida mais **consciente e sustentável** e pões em prática a mensagem de BP de "**deixar o mundo um pouco melhor do que o encontraste**".



Desafiamos-te a explorar este pequeno caderno e a **abrires os QR Codes** e descobrires o que deixamos para ti, até porque, para conseguires combater os "os monstros do Tártaro" tens que primeiro te prepares...

**Portanto, prepara-te, procura e inspira-te**  
para poderes "**Chegar ao Céu**"  
no **Cenáculo!**

# 1 Erradicar a Pobreza

Em todas as suas formas, em todos os lugares



Quase metade do mundo vive hoje na pobreza, e muitas pessoas lutam por necessidades humanas básicas como comida adequada e água limpa. **Erradicar a pobreza é dar a todas as pessoas, de todo o mundo, uma chance igual de viver uma vida plena.**

**Projeto: Jantares Comunitários | Serve the City**

**Objetivo: Fazer a diferença pela amizade e proximidade através de um momento de convívio e partilha de uma refeição**

A **Serve the City** é uma associação que procura construir pontes entre pessoas, instituições e territórios, através de acções de voluntariado, de forma a tornar a Cidade mais justa, fraterna e solidária. Para tal, desenvolvem **projectos** nossos (sempre com parceiros), **projectos** conjuntos, e **projectos** de parceiros, através de **com** voluntários, que vão ao encontro de **pessoas** socialmente fragilizadas, actuando nas temáticas da exclusão, da pessoa sem-abrigo, da pessoa idosa isolada, das crianças e jovens em situações de maior vulnerabilidade, etc.



Um dos seus projetos são os "jantares comunitários", em que, de 15 em 15 dias é servido um Jantar onde todos são bem-vindos. Servidos como num restaurante, onde voluntários e pessoas em situação de fragilidade social jantam lado a lado, partilhando a refeição e a vida.

# 2 Erradicar a Fome

## Erradicar a fome e alcançar a segurança alimentar



Nós temos comida suficiente para alimentar todas as pessoas no planeta, mas a fome ainda é a principal causa de morte no mundo. Milhões de pessoas estão desnutridas. Mas, se simplesmente reduzirmos o desperdício de alimentos, darmos a todos o mesmo **acesso à terra e apoiarmos os agricultores locais e sustentáveis, ninguém, alcançaria-se a segurança alimentar, melhorar-se-ia a nutrição e erradicava-se a fome.**

### Dica: Too Good to Go e Fruta Feia

#### Objetivo: Combater o desperdício alimentar

A aplicação 'Too Good To Go' pretende evitar que, todos os dias, comida de qualidade acabe no lixo, dando, por um lado, oportunidade aos estabelecimentos de vender comida que está em ótimo estado para ser consumida e, por outro lado, ao utilizador final, a oportunidade de consumir refeições e alimentos saborosos. Mas, o mais importante é que ajuda a preservar o meio ambiente, reduzindo o desperdício alimentar e as emissões de CO2.



A cooperativa da Fruta Feia surgiu da necessidade de inverter as tendências de normalização de frutas e legumes, através da criação de um mercado alternativo para a fruta e hortaliças “feias” que consiga alterar padrões de consumo. Um mercado que gere valor para os agricultores e consumidores e combata tanto o desperdício alimentar como o gasto desnecessário dos recursos utilizados na sua produção.

# 3 Saúde de Qualidade

## Saúde de Qualidade e Bem-Estar para todos



Todos merecem viver uma vida saudável, e alcançar o Objetivo 3 significa tornar a saúde mais acessível, promover um estilo de vida saudável mais fácil e prevenir doenças sem esforço através do acesso a medicamentos seguros e vacinas para todos. Assim, visa-se **garantir o acesso à saúde de qualidade e promover o bem-estar para todos, em todas as idades.**

**Associação: ENCONTRAR+SE**

**Objetivo: Combate ao estigma das doenças mentais**

Sabias que Portugal é o país da Europa com maior taxa de depressão e o segundo maior do mundo? Estes dados prendem-se, em certa parte, com o estigma que ainda envolve as doenças mentais, fazendo com que as pessoas com um problema de saúde mental e os seus familiares/cuidadores continuamente a ser negligenciadas, o que se traduz na escassez de respostas de reabilitação psicossocial necessária à sua inclusão social. Mas, de forma inverter a situação tem de se acreditar que ter uma vida saudável também envolve uma saúde mental de qualidade e é aqui que entra a associação ENCONTRAR+SE.

A “ENCONTRAR+SE” é uma Instituição Particular de Solidariedade Social, de utilidade pública, sem fins lucrativos, que surge da necessidade de desenvolver soluções para as dificuldades encontradas no desenvolvimento, implementação, avaliação e investigação de respostas adequadas às exigências próprias da reabilitação psicossocial das pessoas com doença mental.



# 4 Educação de Qualidade

Garantir o acesso à educação inclusiva, de qualidade e equitativa



Cerca de 758 milhões de adultos não podem ler este texto. O acesso a uma educação de qualidade é o ponto de partida para sair do ciclo da pobreza e empoderar as pessoas para terem uma vida mais sustentável e saudável, além de desenvolver sociedades mais pacíficas e tolerantes. Este ODS visa **garantir o acesso à educação inclusiva, de qualidade e equitativa. e promover oportunidades de aprendizagem ao longo da vida para todos.**

**Projeto: + Skillz | Associação Mais Cidadania**

**Objetivo: Desenvolvimento de competências escolares, profissionais, sociais e pessoais junto de crianças e jovens da área da Baixa-Chiado e Bairro Alto.**

O projeto + Skillz-E7G, promovido e gerido pela Associação Mais Cidadania, é um projeto de inclusão social, de vida sustentável e positivo, com recurso à educação não-formal e a estratégias “*out of the box*” que trabalha com as crianças e jovens das áreas mais antigas e menos rejuvenescidas da cidade de Lisboa.



Através de atividades lúdicas, pedagógicas e artísticas que permitem aos jovens adquirir conhecimentos e habilidades necessárias para promover o desenvolvimento sustentável e estilos de vida sustentáveis, direitos humanos, igualdade de género, promoção de uma cultura de paz e da não violência, cidadania global e valorização da diversidade cultural e da contribuição da cultura para o desenvolvimento sustentável.

# 5 Igualdade de Género

Alcançar a Igualdade de Género e Empoderar todas as mulheres e raparigas



Todos os seres humanos nascem iguais, não importa seu gênero. É nosso dever garantir que mulheres e homens tenham igualdade de oportunidades e direitos em todas as partes da vida. Assim, este objetivo pretende alcançar a igualdade de gênero e empoderar todas as mulheres e raparigas, pois **quando as mulheres estão empoderadas, toda a sociedade beneficia.**

**Projeto: HeForShe | World Scouting**

**Objetivo: Escutismo - um movimento aberto a todos.**

O Escutismo é um movimento que procura dar aos jovens oportunidades iguais para crescerem e desenvolverem o seu potencial por meio de experiências empoderadoras e enriquecedoras, independentemente de sua formação, grupo social ou de onde vêm.



Na 41ª Conferência Mundial do Escutismo, a WOSM juntou-se à iniciativa da HeForShe da UN WOMEN, de forma a inspirar milhões de escuteiros a trabalhar para criar um mundo melhor assente na igualdade de género. Assim, desenvolveram, em conjunto com a UNWOMEN, um Kit de Ação HeForShe para Escuteiros, que inclui uma série de atividades projetadas para levar os jovens de todas as idades a pensar na igualdade de género e no que eles podem fazer para alcançar. Como tal, este KIT contém projetos pensados para as mais variadas atividades de escuteiros, desde caminhadas até sessões de formação, que podem ser adaptadas às idades das crianças e dos jovens.

# 6 Água potável e Saneamento

Garantir a disponibilidade e gestão sustentável da água potável



Consegues imaginar uma vida sem água? 1 em cada 9 pessoas vive sem acesso a água potável e, pior ainda, 1 em cada 3 não tem acesso a um banho. Fornecer o acesso a água potável e serviços de saneamento adequados pode salvar milhões de vidas por ano, evitar doenças transmitidas pela água, desidratação e ainda a contaminação. Este objetivo procura [garantir a disponibilidade e gestão sustentável da água potável e do saneamento para todos](#).

**Projeto: Programas WASH | Rotary**

**Objetivo: Desenvolver iniciativas relacionadas com a água, saneamento e higiene**



Por meio de programas WASH (iniciativas relacionadas a água, saneamento e higiene), os vários Rotary's clubs espalhados pelo mundo, mobilizam recursos, formam parcerias e investem em infraestrutura e treinamentos que contribuem a mudanças em longo prazo, como construção de sanitários, coletores de água da chuva, tanques de água, entre muitos outros!

Pois, com o acesso a água limpa e saneamento, a incidência de doenças transmitidas pela água diminui, as crianças têm uma vida mais sadia e podem ir à escola com mais frequência, e as mães não precisam gastar tantas horas buscando água e conseguem passar mais tempo com suas famílias.

# 7 Energias Renováveis e Acessíveis

Garantir o acesso a fontes de energia fiváveis, sustentáveis e modernas para todos



A nossa dependência da energia impura para abastecer as nossas vidas significa o aceleração da mudança climática e o sofrimento de milhões de condições de saúde desnecessárias. Mas não se trata apenas de mudar para energia limpa e renovável, pois mais de 1 bilhão de pessoas não têm eletricidade. Portanto, este ODS visa **garantir o acesso a fontes de energia fiváveis, sustentáveis e modernas para todos.**

## Dica: Scouts Go Solar

### Objetivo: Uso de energia solar no escutismo

O projeto Scouts Go Solar faz parte do Programa Mundial do Escutismo para o Ambiente da Organização Mundial do Movimento Escutista (WOSM). Este projeto está direccionado para as questões relacionadas com o uso da energia solar no escutismo.



Este projeto pretende treinar jovens e adultos escuteiros para se tornarem embaixadores solares. Como tal, os escuteiros passam por uma formação de duas semanas, onde aprendem a usar a energia solar e a entender a tecnologia solar. Além disso, desenvolvem um conceito para sensibilizar os jovens no país para as questões de clima e energia.

Todos os anos, cerca de 20 000 escuteiros participam em atividades solares e aprendem, por exemplo, a preparar alimentos num fogão solar ou usar o sol para atividades lúdicas.

# 8 Trabalho Digno e Crescimento Económico

## Promover o crescimento económico inclusivo e sustentável



Mais de 200 milhões de pessoas não têm emprego e muitas ainda vivem na pobreza. Alcançar o Objetivo 8 significa criar empregos decentes, equipar os jovens com habilidades profissionais relevantes, proteger os direitos trabalhistas de todos e acabar com o trabalho infantil. Portanto, **promover o crescimento económico inclusivo e sustentável, o emprego pleno e produtivo e o trabalho digno para todos.**

### Dica: Comprar conscientemente

#### Objetivo: Combater a "Fast Fashion"

Sabias que a indústria têxtil e moda tem um enorme problema com poluição, resíduos e violações dos direitos humanos, sendo considerada uma das mais poluentes, desde a produção, fabrico, transporte e uso? Mas, para além dos seus impactos ambientais, são inúmeros os impactos sociais e as violações de direitos humanos, desde trabalho infantil, salários abaixo do mínimo de subsistências, condições de segurança e de higiene de trabalho quase ou até mesmo inexistentes, entre outros...

Assim, para combater este problema deixamos aqui a proposta de explorares mais este tema através do documentário 'The True Cost'.



Mas como também queremos gerar a mudança, deixamos aqui uma aplicação - Good on You - onde podes ver as classificações éticas de várias marcas de moda



# 9 Indústria, Inovação e Infraestruturas

## Industrialização inclusiva e sustentável



A tecnologia está em constante mudança, as cidades estão a crescer e a energia renovável está a tornar-se cada vez mais importante. É por isso que precisamos ser sempre inovadores no planeamento do futuro para tornar nossas sociedades inclusivas para todos. Este ODS visa **construir infraestruturas resilientes, promover a industrialização inclusiva e sustentável e fomentar a inovação.**

### Curiosidade: Lisboa é a Capital Verde Europeia 2020

Sabias que a 21 de Junho de 2018 Lisboa foi distinguida com o galardão de **Capital Verde Europeia 2020**? A distinção resulta da avaliação de um conjunto de especialistas internacionais sobre 12 indicadores que visam avaliar a sustentabilidade na cidade. Este reconhecimento parte do trabalho que Lisboa tem vindo a desenvolver durante a última década no sentido de uma cidade mais verde e amiga das pessoas, dando, pela primeira vez, esta distinção a uma capital do Sul da Europa.



Explora as várias práticas e iniciativas que Lisboa desenvolveu ao longo dos anos no vídeo e no site que deixamos para ti!

# 10 Reduzir as Desigualdades

no Interior dos países e entre países



Todos merecem ter as mesmas oportunidades de viver uma vida feliz, saudável e bem-sucedida, mas as desigualdades estão aumentando entre classes sociais, populações rurais e urbanas e pessoas de diferentes gêneros, etnias e habilidades. **É nossa responsabilidade garantir que todos ao nosso redor sejam tratados com respeito e sejam capazes de viver uma vida plena.**

**Projeto:** Projeto Rafiki

**Objetivo:** Combate ao isolamento social

O Projeto Rafiki é constituído por escuteiros da Região de Leiria que decidiu desenvolver um projeto com vista a chegar e ajudar comunidades mais pequenas e desprovidas do nosso país. Tem como principal objetivo proporcionar momentos de alegria e animação às populações de zonas mais isoladas do nosso país, contribuindo assim para o combate ao isolamento social.



# 11 Cidades e Comunidades Sustentáveis

## Tornar as cidades inclusivas, seguras e resilientes



Mais de metade do mundo vive em áreas urbanas e, em 2050, mais de 2/3 da humanidade viverá. Precisamos, por isso, garantir que as cidades são seguras, inclusivas e sustentáveis para todos, especialmente para mulheres, crianças e pessoas com deficiência. Não é apenas responsabilidade dos governos locais, mas sim de todos indivíduos cuidarem das suas comunidades, de forma a tornarem essas **comunidades inclusivas, seguras, resilientes e sustentáveis**.

**Projeto: Par'a Crescer**

**Objetivo: Inclusão dos refugiados**

O PAR'a Crescer ou Projeto de Apoio a Refugiados a Crescer, surgiu do 4º Ciclo do Cenáculo Terras de Santa Maria, onde um dos temas debatidos foi, precisamente, o dos refugiados e de que forma seria possível, como escuteiros, apoiá-los. Sendo assim, foi eleita uma equipa de coordenação para desenvolver um projeto de apoio aos refugiados residentes na área territorial do Núcleo Terras de Santa Maria.



Posto isto, a equipa reuniu e tendo em conta as ideias propostas pelos participantes de Cenáculo (4º Ciclo) e as maiores necessidades dos refugiados, decidiu que o mais adequado seria implementar um projeto numa vertente social, tendo como principal objetivo a inclusão destas pessoas nas comunidades em que foram inseridas.

# 12 Produção e Consumo sustentáveis

Assegurar padrões de produção e de consumo sustentáveis



Alcançar o crescimento econômico e o desenvolvimento sustentável exige que reduzamos urgentemente a nossa pegada ecológica, alterando a maneira como produzimos e consumimos bens e recursos. Este ODS procura **promover produção e consumo sustentáveis e garantir padrões de consumo e de produção sustentáveis**, nos países, nas empresas e organizações, mas também nos cidadãos.

## Dica: Minimalismo

### Mensagem: Viver melhor com menos

Para combater este "consumismo instantâneo e em massa", surge o **Minimalismo** como um modo de vida alternativo. Na base está a ideia de ter apenas o essencial, isto é, não se trata de abdicar da qualidade de vida e do bem-estar, mas antes de identificar e abdicar dos bens materiais que não tenham um propósito claro e que muitas vezes mantemos apenas para preencher vazios existenciais. Esta ideia de "viver com menos" nos dá liberdade para "viver melhor" promove simultaneamente um modo de vida mais sustentável.



Deixamos aqui a proposta de explorares mais este estilo de vida através do documentário 'Minimalismo: Um documentário sobre as coisas importantes', que nos dá conhecer várias estilos de vida focados no minimalismo.

# 13 Ação Climática

Adotar medidas urgentes para combater as alterações climáticas e os impactos



Não há um único país que não esteja a sofrer dos graves efeitos das mudanças climáticas. O aquecimento global está a causar mudanças duradouras e cada vez mais irreversíveis no nosso sistema, pondo todos os seres vivos e o Planeta Terra em causa. Como tal, este ODS pretende adotar **medidas urgentes para combater as alterações climáticas e os seus impactos, através de esforços e de medidas de risco de desastres, gestão sustentável dos recursos naturais e da segurança humana.**

## Dica: Pegada Ecológica

### Objetivo: Calcular a nossa Pegada Ecológica

Todas as ações aplicadas ao meio ambiente deixam impactos no planeta, esses impactos também são conhecidos como Pegada Ecológica. Para calcular a pegada ecológica são consideradas diversas formas de uso de recursos naturais consideradas importantes para manter a produtividade biológica, nomeadamente a emissão e retenção de carbono através de ações no nosso dia a dia como a alimentação, habitação, transportes, consumo, bens, entre outros.

Portanto, se tens interesse em saber qual é a tua pegada ecológica ou quantos planetas seriam precisos se todos vivessem como tu calcula a tua Pegada Ecológica no site que deixamos para ti!



# 14 Proteger a vida marinha

Conservar e usar de forma sustentável os Oceanos



Os oceanos e mares cobrem mais de 70% do nosso planeta. A nossa existência depende deles para alimentação, água, energia e muito mais... Mas eles estão a sofrer de diversos problemas, desde pesca excessiva e poluição plástica. Assim, é **necessário manter os nossos oceanos limpos e nossos estoques de peixes saudáveis, garantindo que a Terra permaneça habitável para a humanidade nos próximos séculos.**

**Projeto: Coastwatch**

**Objetivo: Recolha de dados ambientais e resíduos.**

O Projeto Europeu Coastwatch é um projeto de educação ambiental e ciência cidadã que apela à realização de saídas de campo através de percursos pedestres em zonas costeiras portuguesas (praias, estuários, lagoas, complexos lagunares), fora da época balnear, a partir da observação e registo de vários dados ambientais, desde animais, da caracterização da zona entremarés, da poluição ou dos principais riscos e ameaças das zonas costeiras.



# 15 Proteger a Vida Terrestre

## Proteger, Restaurar e Promover



As florestas fornecem um lar para milhões de espécies e dão-nos ar e água limpos. Para proteger e restaurar a vida na Terra, precisamos de parar o desflorestação e preservar a biodiversidade. Assim, é necessário **proteger, restaurar e promover o uso sustentável de ecossistemas terrestre, bem como gerir de forma sustentável as florestas, combater a desertificação. Travar.**

**Organização: Leave No Trace: os 7 Princípios**

**Objetivo: Cuidar da Terra através da Educação**

O Leave No Trace - Center for Outdoor Ethics tem como missão educar as pessoas, através da educação, habilidades e pesquisas inovadoras para a proteção da Terra e dos seus recursos e sistemas, através de práticas e cuidados a ter ao ar livre.



Nomeadamente, através da prática dos "Sete Princípios", promovidos pelo Leave No Trace, podemos ter acesso a uma estrutura facilmente compreensível de práticas com um impacto mínimo na Natureza, pois cada princípio aborda um tópico específico e fornece informações detalhadas para minimizar os impactos. Estes princípios e estas formações são muito utilizadas pelos vários grupos escutistas espalhados pelo Mundo!

# 16 Paz, Justiça e Instituições Eficazes

## Promover sociedades pacíficas e inclusivas



O desenvolvimento sustentável depende de um mundo pacífico livre de conflitos, injustiças e abusos. A construção da paz é o melhor de tomar ações individuais para comunidades resilientes, defender os direitos humanos e ser um cidadão ativo nas estruturas de governança. Visa [promover sociedades pacíficas e inclusivas para o desenvolvimento sustentável, proporcionar acesso à justiça para todos e construir instituições eficazes, responsáveis e inclusivas a todos os níveis.](#)

**Projeto: #Cidadania | Associação Mais Cidadania**

**Objetivo: Promover a educação para a cidadania**

O #cidadania é um projeto coordenado pela Associação Mais Cidadania que visa promover a educação para a cidadania através de metodologias de educação não formal. O #cidadania tem como objetivo promover a iniciativa democrática e a cidadania ativa na esfera pública, social e individual, contribuindo para o reconhecimento da cidadania como uma prática de valor acrescentado para a vida dos jovens e para a sociedade envolvente.

Para alcançar isto pretende-se capacitar jovens e educadores para a cidadania para desenvolver nestes espaços ações e conteúdos que assistam à aprendizagem sobre, através, e para a cidadania, promovendo um mundo justo, igualitário e defensor dos Direitos Humanos.



# 17 Parcerias e Meios de Implementação

Fortalecer os meios de implementação e revitalizar a parceria global para o desenvolvimento sustentável



Os ODS só serão realizados com um compromisso renovado de cooperação entre a comunidade internacional e uma parceria global ampla que inclua todos os setores interessados e as pessoas afetadas pelos processos de desenvolvimento. Os meios de implementação e as parcerias para o desenvolvimento sustentável são vitais para o crescimento sustentado e para o desenvolvimento sustentável das nações. O ODS 17 propõe o caminho para a realização efetiva da Agenda 2030 por todos os países, e a coordenação de esforços na arena internacional é essencial para isso.

## Associação: Escutismo: um movimento à escala mundial

### Objetivo: A maior contribuição jovem do mundo para os ODS's

O Escutismo é um movimento à escala mundial reunindo 171 Organizações Escutistas Nacionais, presentes em mais de 200 países e territórios, constituído por mais de 40 milhões de rapazes e raparigas, homens e mulheres em todo o mundo, através de iniciativas, programas, eventos e atividades que contribuem para o seu crescimento enquanto cidadãos ativos e agentes de mudança que inspiram outros a agir.



O Escutismo é um ótimo agente do ODS 17, bem como dos muitos outros ODS, ao capacitar os jovens de ferramentas e competências para viverem uma vida mais sustentável, mas também por criar uma enorme rede mundial de partilha de projetos e de troca de conhecimentos e experiências!