



## Toolkit para a Ecocidadania



## Parceria

Afeji Hauts-de-France (AFEJI), França

Aproximar Cooperativa de Solidariedade Social, CRL (APX), Portugal

Universidade da Beira Interior (UBI), Portugal

I And F Education And Development Limited (I&F), Irlanda

Asociatia Vis Juventum (VIS), Roménia

Pour La Solidarite ASBL (PLS), Bélgica

## Data

Fevereiro, 2024

Número do Projeto: 2021-2-FR02-KA220-YOU-000049256

*O apoio da Comissão Europeia à produção desta publicação não constitui uma aprovação do seu conteúdo, que reflete apenas as opiniões dos autores, e a Comissão não pode ser responsabilizada por qualquer utilização que possa ser feita da informação nela contida.*



## Índice

INTRODUÇÃO .....	4
1. TOOLKIT PARA A ECOCIDADANIA .....	5
1.1 Objetivos Principais do Toolkit para a Cidadania.....	6
1.2 Metodologia .....	7
<b>2. O TOOLKIT NO PROCESSO DE MENTORIA.....</b>	<b>7</b>
2.1 As Atividades de Ecocidadania e as Etapas da Mentoria .....	10
2.2 Práticas e ferramentas de Ecocidadania .....	12
Resumo do Toolkit do SportyMentor.....	40
Referências.....	41



## INTRODUÇÃO

A iniciativa SportyMentor tem como principal objetivo estimular para um processo mais participativo na mudança de comportamentos desafiadores de crianças e jovens. Estes comportamentos, que podem ser definidos como "desafiantes", podem colocar os jovens (ou aqueles que os rodeiam) em risco, ou levar a uma pior qualidade de vida. No sentido de contribuir para a resolução deste problema, o SportyMentor propõe uma metodologia centrada na criança e/ou no jovem, em que os jovens terão tempo para descontraír, contactar com o desporto, o ambiente e o contexto que os rodeia.

O **Toolkit para a Ecocidadania** é um recurso que pretende contribuir para que mentores e mentorandos tenham sessões de mentoria produtivas e eficazes. Sugere várias atividades desportivas e de promoção ambiental que podem ser utilizadas e adaptadas a diferentes contextos. Estas foram especialmente escolhidas por se enquadrarem no objetivo de capacitar os jovens em situações de maior desvantagem através de dinâmicas ao ar livre e, em última análise, demonstrar como o envolvimento no desporto e no voluntariado pode contribuir para um sentido de autorrespeito e promover o crescimento pessoal.

O Toolkit é constituído por um conjunto de atividades - já existentes - que se pretende que sejam propostas pelo mentor ao mentorando e que possam ser implementadas, de acordo com as suas necessidades e contexto. O objetivo destas atividades é fornecer inspiração para atividades de mentoria assentes na prática desportiva e ambiental, mas também ideias concretas para a sua implementação imediata.

Estas propostas de atividades estarão disponíveis na aplicação SportyMentor, o que facilitará o seu processo de implementação na relação mentor/mentorando. Se tiverem dificuldade em encontrar formas de serem ativos através do desporto ou de desenvolver atividades de promoção ambiental, têm esta possibilidade acessível através da App.



## 1. TOOLKIT PARA A ECOCIDADANIA

As atividades do Toolkit foram recolhidas por todos os parceiros do consórcio. Trata-se de um conjunto de atividades e ferramentas que já estavam disponíveis em alguns países, mas que foram adaptadas com o objetivo de orientar jovens em situações de maior desvantagem. Funcionam como um ponto de partida a partir do qual podem ser utilizadas como ideias reais e concretas ou como uma plataforma para introduzir os jovens no mundo da promoção ambiental e do desporto.

Estas 18 atividades servirão de inspiração para as dinâmicas a desenvolver durante os processos de mentoria do Sporty Mentor. Ajudarão os jovens em situações de maior vulnerabilidade a encontrar realização e a definir objetivos através de atividades desportivas e ambientais. Todas as ferramentas e atividades (que também estarão disponíveis na aplicação SportyMentor) podem ser adaptadas ou alteradas para se adequarem às necessidades específicas de cada processo de mentoria. Podem ser utilizadas isoladamente, combinadas com outras atividades ou moldadas de uma forma mais exclusiva.

Ferramentas e atividades descritas no Toolkit:

1. **Desportos náuticos e ambientalismo** (Website Cmon Spot)
2. **Recolha de Lixo e Atividade Física** (Plogging)
3. **Explorar de forma sustentável** (Smooov'Gaming)
4. **Limpar o meu bairro** (App TrashBack)
5. **Sustentabilidade criativa** (#SemFiltros)
6. **Inspirar o crescimento** (Plantar o Futuro)
7. **Desenvolver competências ao ar livre num ambiente tranquilo** (Wood'Kit)
8. **Desenvolver competências sociais através da diversão** (COOLBOX)
9. **Cuidado Circular** (Good Planet)
10. **Explorar a pedalar** (Cycling on the greenways)
11. **Amadurecer ao fazer a diferença** (Plataforma online EUVoluntar)
12. **Atividades ecocêntricas como foco** (Eco-consumption and waste management activity pack)
13. **No centro das atenções** (Cascade)
14. **Pedalar para a saúde** (App Geovelo)
15. **Trilhos de areia** (Sand Yacht)
16. **Caminhadas ao ar livre** (Trail Dublin Mountains)
17. **Descobrir a fauna e a flora nativas** (Bee Pollinators)
18. **Esforço global para a mudança** (Let'sdoitRomania!)





## 1.1 Objetivos Principais do Toolkit para a Cidadania

O principal objetivo do Toolkit é apoiar os mentores no processo de mentoria com jovens com comportamentos desafiadores. Trata-se de desenvolver a **inclusão social** e o **autocontrolo** de uma forma ecológica e digital. A ideia é utilizar a mentoria e o desporto para promover o contacto com o ambiente local.

Em termos de enquadramento no projeto Sporty Mentor, é uma ferramenta de apoio para o PR2 (o processo de Mentoria com jovens com comportamentos desafiadores) e o PR4 (a aplicação Sporty Mentor que suporta o processo de Mentoria), e participará na transferibilidade das competências e conhecimentos desenvolvidos e adquiridos no PR2.

Através da participação em **atividades desportivas, ambientais, conciliadas com o digital**, pretende-se desenvolver uma abordagem que beneficiará os jovens, mas também o clima e o ambiente que nos rodeiam. *"A crise ambiental contemporânea com as alterações climáticas, a perda de biodiversidade, a poluição atmosférica e todos os outros problemas ambientais locais e globais exigem uma educação capaz de capacitar os cidadãos para as questões ambientais"* (Hadjichambis, Reis, & Paraskeva-Hadjihambi, 2019).

Os jovens estão preocupados e empenhados nas lutas pelo desenvolvimento sustentável, economia circular e economia com baixas emissões de carbono. É através da nova geração que podemos dar uma ajuda ao ambiente e proporcionar uma oportunidade de regeneração e recuperação. Através deste tipo de mentoria, os jovens podem sentir que estão a fazer a diferença através de ações positivas. A mentoria, através dos princípios do projeto e do Toolkit, dá-lhes as ferramentas adequadas para os ajudar a adotar atitudes pró-ambientais e mudanças de comportamento.

Este processo de mentoria será implementado através da utilização da App SportyMentor de modo a fornecer aos mentores e mentorandos as ferramentas, exercícios, jogos, itinerários, provas locais, aspetos históricos dos locais, etc. disponíveis. Ao planear as sessões de mentoria, os mentores e os mentorandos podem selecionar em conjunto os exercícios que vão escolher para a sessão. Terão a oportunidade de selecionar um percurso de aprendizagem que combine mentoria, desporto, digitalização e ambiente.

Ao combinar estas abordagens diferentes, mas complementares, esperamos contribuir para o reforço da **consciencialização dos jovens, do seu pensamento crítico, das suas competências de tomada de decisão e das suas capacidades de resolução de problemas** para responder às crises ambientais. A aplicação deste conjunto de ferramentas terá resultados relacionados com a capacitação dos jovens para a participação cívica,



nomeadamente, para contribuir para a sua consciencialização sobre a forma de aplicar os seus direitos e deveres ambientais.

Esperamos que o SportyMentor contribua não só para desenvolver as competências de vida e o estilo de vida saudável dos jovens em situações de maior desvantagem, mas também que o projeto possa desempenhar um papel fundamental na formação de futuros cidadãos conscientes do ponto de vista ambiental. *"Ninguém nasce um cidadão ambiental, mas qualquer pessoa pode tornar-se um cidadão ambiental através da educação"* (Hadjichambis, Reis, & Paraskeva-Hadjihambi, 2019). Este Toolkit para a Ecocidadania inclui ferramentas flexíveis para serem adaptadas não só por outros programas de mentoria, mas também por programas desportivos, programas escolares, etc. Além disso, serão disponibilizadas na barra "Atividades" da App, o que significa que qualquer utilizador pode ter acesso gratuito às mesmas.

## 1.2 Metodologia

O Toolkit faz parte da dinâmica de mentoria e será utilizado pelos mentores para apoiar o processo de mentoria. Os mentores e os seus mentorandos escolherão atividades do kit (ou atividades semelhantes existentes nos seus próprios países) e utilizá-las-ão para capacitar os jovens com comportamentos mais desafiadores e mostrar-lhes que existem alternativas e atividades em que se podem envolver para melhorar a autoconfiança e um maior gosto por si próprios.

Os mentores e os mentorandos escolherão em conjunto a **atividade desejada** e conduzirão uma sessão de mentoria através desta atividade - por exemplo, plantar árvores para ajudar a floresta, praticar *sand yachting* ou desenvolver as suas próprias atividades ambientais. Será através destas atividades que os jovens descobrirão mais sobre si próprios e terão a oportunidade de desenvolver aptidões e competências para a vida que os ajudarão no futuro.

Estas atividades permitirão criar uma relação mutuamente benéfica entre o mentor e o mentorando e colocarão o jovem num caminho mais positivo e saudável.

## 2. O TOOLKIT NO PROCESSO DE MENTORIA





O quadro seguinte ilustra as diferentes atividades e as competências que cada uma delas ajuda a desenvolver. Existem 6 competências importantes que procuramos instigar e desenvolver nos jovens de contextos mais desfavoráveis, para que possam desenvolver uma melhor autoimagem, melhorar a sua confiança e capacitá-los para assumirem a responsabilidade pelas suas ações e pelas suas vidas.

As atividades foram escolhidas pela sua capacidade de melhorar estas competências para a vida e de dar aos jovens a melhor oportunidade possível de se tornarem o seu melhor e mais autêntico "eu". Algumas destas atividades podem ser classificadas em várias categorias diferentes, enquanto outras podem ser classificadas em apenas duas ou três categorias.

Competências	Exemplos de "know-how" a desenvolver	Atividades	Ferramentas
<b>Auto conhecimento</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Identificar e nomear as suas emoções</li> <li>- Avaliar os seus pontos fortes e fracos</li> <li>- Conhecer os seus limites e capacidades desportivas</li> <li>- Desenvolver a autoestima e a autoconfiança</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Recolha de Lixo e Atividade Física</li> <li>Explorar a pedalar</li> <li>Crescer a fazer a diferença</li> <li>Pedalar para a saúde</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Website Cmon Spot</li> <li>Self-Assessment tool on Child Protection Policies in Sports</li> <li>App Geovelo</li> <li>Plataforma online EUVoluntar</li> </ul>
<b>Autogestão</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Regular as emoções</li> <li>- Gerir o stress</li> <li>- Desenvolver competências de organização</li> <li>- Utilizar ferramentas para se organizar</li> <li>- Trabalhar a motivação</li> <li>- Definir objetivos claros e cumpri-los</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Recolha de Lixo e Atividade Física</li> <li>Explorar de forma sustentável</li> <li>Trilhos de areia</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Website Cmon Spot</li> <li>COOLBOX</li> <li>Self-Assessment tool on Child Protection Policies in Sports</li> </ul>
<b>Liderança</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tomar iniciativas</li> <li>- Falar em público</li> <li>- Gerir um grupo</li> <li>- Permitir o intercâmbio e a transmissão de conhecimentos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sustentabilidade criativa</li> <li>No centro das atenções</li> <li>Esforço global para a mudança</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>App TrashBack</li> <li>Plataforma online EUVoluntar</li> </ul>





	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Motivar uma equipa</li> <li>- Recompensar os esforços</li> </ul>		Eco-consumption and waste management activity pack
<b>Tomada de decisões responsável</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Identificar e resolver problemas</li> <li>- Resolução de conflitos</li> <li>- Estabelecer compromissos</li> <li>- Analisar situações</li> <li>- Avaliar</li> <li>- Agir eticamente</li> <li>- Antecipar as consequências das suas ações</li> <li>- Ter consciência das alternativas e utilizá-las se forem benéficas para o interesse geral</li> </ul>	<p>Explorar de forma sustentável</p> <p>Cuidado Circular</p> <p>Explorar a pedalar</p> <p>Caminhadas ao ar livre</p>	<p>Website Cmon Spot</p> <p>App Geovelo</p> <p>Wood'Kit</p>
<b>Consciência social</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Desenvolver competências de comunicação</li> <li>- Trabalhar em cooperação</li> <li>- Desenvolver a empatia</li> <li>- Ser um bom ouvinte</li> <li>- Respeitar as normas sociais</li> <li>- Ajudar/procurar ajuda</li> <li>- Trabalhar em equipa</li> <li>- Tomar consciência do seu ambiente</li> </ul>	<p>Recolha de Lixo e Atividade Física</p> <p>Explorar de forma sustentável</p> <p>Sustentabilidade criativa</p> <p>No centro das atenções</p> <p>Descobrir a fauna e a flora nativas</p> <p>Inspirar o crescimento</p>	<p>Website Cmon Spot</p> <p>COOLBOX</p> <p>Plataforma online EUVoluntar</p>
<b>Sustentabilidade</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Desenvolver conhecimentos sobre o ambiente</li> <li>- Sensibilizar para as alterações climáticas</li> <li>- Incluir ações que beneficiem o planeta</li> </ul>	<p>Recolha de Lixo e Atividade Física</p> <p>Sustentabilidade criativa</p> <p>Esforço global para a mudança</p> <p>Inspirar o crescimento</p> <p>Caminhadas ao ar livre</p>	<p>Website Cmon Spot</p> <p>App TrashBack</p> <p>Wood'Kit</p> <p>Eco-consumption and waste</p>



Co-funded by the European Union





		Cuidado Circular Explorar a pedalar Trilhos de areia Descobrir a fauna e a flora nativas No centro das atenções	management activity pack  App Geovelo
--	--	---	---

## 2.1 As Atividades de Ecocidadania e as Etapas da Mentoria

As 18 atividades do Toolkit correspondem, cada uma, às diferentes fases da Relação de Mentoria, ilustradas no diagrama abaixo. A relação de mentoria, como se pode ver abaixo, é constituída por 9 fases. As primeiras 3 fases referem-se à apresentação e ao conhecimento do mentorando por parte do mentor; é a fase de 'Construir uma Relação'.

Os passos intermédios dizem respeito ao "Desenvolvimento" da relação e à concretização dos objetivos do mentorando definidos durante a fase inicial da relação de mentoria. Nesta fase da relação, o mentor e o mentorando já se conhecem e estão a trabalhar para um objetivo comumente acordado.

Por sua vez, os últimos 3 passos dizem respeito ao "Encerramento". Este é o momento perfeito para rever como correu a relação, se as metas e os objetivos do mentorando foram ou não atingidos, e o momento para dar feedback - tanto para o mentorando como para o mentor - de modo a aprenderem lições que os guiarão no futuro. Durante a relação de mentoria SportyMentor, o mentor estará com o mentorando em todas as atividades e, naturalmente, avaliarão sessão após sessão.





Correspondência das atividades e ferramentas do Toolkit com as fases da relação de mentoria.

FASE DA RELAÇÃO DE MENTORIA	ATIVIDADES	OBJETIVOS
<p><b>CONSTRUIR UMA RELAÇÃO</b></p>	<p>11. Crescer a fazer a diferença</p> <p>8. Desenvolver competências sociais de forma divertida</p> <p>2. Recolha de Lixo e Atividade Física</p> <p>4. Limpar o meu bairro</p> <p>6. Inspirar o crescimento</p> <p>9. Cuidado Circular</p> <p>13. No centro das atenções</p>	<p>Durante a fase inicial, em que mentores e mentorandos se estão a conhecer, é importante promover atividades que permitam ao mentor compreender quais são as motivações e necessidades do mentorando em relação ao processo de mentoria. Neste sentido, as atividades sugeridas visam criar um ambiente divertido e seguro no qual se possam familiarizar um com o outro e construir a confiança que sustentará a relação ao longo do tempo.</p>
<p><b>DESENVOLVIMENTO</b></p>	<p>5. Sustentabilidade criativa</p> <p>15. Trilhos de areia</p> <p>1. Desportos náuticos e ambientalismo</p> <p>10. Explorar a pedalar</p> <p>16. Caminhadas ao ar livre</p> <p>18. Esforço global para a mudança</p>	<p>Nesta fase, o mentor e o mentorando já estão familiarizados e confortáveis um com o outro. Neste sentido, o objetivo é proporcionar as oportunidades que permitirão ao mentorando definir os seus objetivos para o processo de mentoria e os passos necessários para os alcançar (juntamente com o mentor). Ao envolverem-se nas atividades propostas, os mentores podem apoiar a capacitação do mentorando e o desenvolvimento de diferentes competências que os aproximarão dos objetivos previamente definidos.</p>
<p><b>ENCERRAMENTO</b></p>	<p>7. Desenvolver competências ao ar livre num ambiente tranquilo</p> <p>14. Pedalar para a saúde</p>	<p>A fase final da relação é um ótimo momento para os mentorandos darem feedback em relação à sua participação no processo. É também uma oportunidade importante para os mentores analisarem</p>



	<p>3. Explorar de forma sustentável</p> <p>12. Kit de Atividades Ambientais</p> <p>17. Descobrir a fauna e a flora nativas</p>	<p>os progressos e as dificuldades do mentorando em relação aos objetivos inicialmente estabelecidos. Por conseguinte, as atividades sugeridas podem proporcionar-lhes uma oportunidade não só de partilharem as suas experiências e perspetivas em relação ao programa de mentoria, mas também de definirem os próximos passos do mentorando para atingir plenamente os seus objetivos. Por fim, mentores e mentorandos podem também utilizar as atividades como um momento para celebrar o encerramento da relação.</p>
--	--	---

## 2.2 Práticas e ferramentas de Ecocidadania

De seguida, serão apresentas – de forma resumida - as ferramentas e atividades que constituem o Toolkit para a Ecocidadania. Considera-se que estas são transferíveis e podem constituir um exemplo de boas práticas a utilizar em cada país para efeitos de orientação e do trabalho com jovens.

Para implementar as atividades, pode-se descarregar a App sugerida ou ir diretamente ao Website da atividade. Aí encontrar-se-á as instruções necessárias para poder participar na atividade com o mentorando. As instruções podem ser adaptadas de acordo com o contexto nacional, substituindo-as, por exemplo, por uma do país ou do contexto de implementação. Por exemplo, no local de implementação da mentoria pode não haver oceano, pelo que os desportos aquáticos podem não ser possíveis, ou pode não haver montanhas, pelo que as caminhadas não serão possíveis. Neste caso, pode encontrar outras atividades semelhantes que sejam positivas para o mentorando e que lhe proporcionem o desenvolvimento das competências-chave.

Existem também algumas orientações simples para a utilização de cada ferramenta e para a implementação de cada atividade. Estas orientações fornecem mais detalhes e tornam a abordagem mais simples para os mentores e mentorandos explorarem e beneficiarem destas atividades.

Encontrará também informações relacionadas com os principais objetivos de uma determinada atividade, o que fazer e não fazer quando a realiza com o mentorando, os desafios que poderá enfrentar durante a sessão de mentoria, as competências que a atividade promove e, por fim, como aceder à ferramenta ou atividade através da aplicação ou do Website. Há também a atividade original que inspirou a ideia ou o tema desportivo ou ambiental.



## 1. Desportos náuticos e ambientalismo

**Desafio:** Entrar no maravilhoso mundo dos desportos aquáticos e dos seus benefícios, enquanto se aprende sobre a vida selvagem e as aves que vivem na zona e se ajuda a preservar o ambiente.

**Objetivo principal:** Aprender mais sobre as aves e os seus habitats e como garantir a sua sobrevivência durante muitos anos!

Fase do Processo de Mentoria: *Desenvolvimento*

**Habilidades e competências que são desenvolvidas e melhoradas através desta atividade:**

- i. Autoconhecimento
- ii. Autogestão
- iii. Tomada de decisões responsável
- iv. Sustentabilidade
- v. Consciência social

### O QUE FAZER:

- Utilizar a atividade para promover formas práticas de desfrutar do desporto e da natureza com o mentorando.
- Ler os guias das diferentes atividades desportivas para ter uma ideia mais clara de como desfrutar delas e, ao mesmo tempo, manter-se seguro!

### O QUE NÃO FAZER:

- Participar em atividades que são perigosas em determinadas condições, por exemplo, durante as tempestades, pode ser melhor evitar as que se realizam no oceano.
- Procurar atividades adequadas se o mentorando tiver deficiências físicas, pois algumas podem não ser práticas!

### Fonte (atividade original):

O website **C Mon Spot** é uma ferramenta original e interativa de informação e sensibilização para o litoral bretão (região da Bretanha), que permite a todos participar na preservação da biodiversidade. C Mon Spot tem por objetivo incentivar a prática de desportos náuticos no respeito da biodiversidade marinha.

Graças ao C Mon Spot, todos podem informar-se sobre a sensibilidade do litoral para a nidificação de aves marinhas. O website e a página do Facebook oferecem um mapa interativo e pedagógico do litoral bretão, bem como recomendações para adaptar as atividades desportivas de modo a evitar perturbar as aves e as focas. Esta ferramenta,

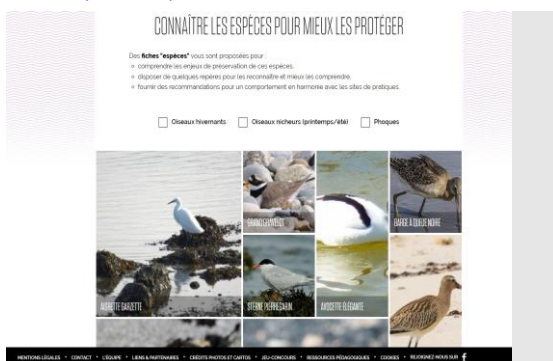




concebida a partir de dados fornecidos por gestores de áreas marinhas protegidas e associações de naturalistas, permite localizar as praias e os locais de desporto onde existe risco de perturbação, fornece informações sobre as espécies presentes e conselhos para evitar perturbá-las.

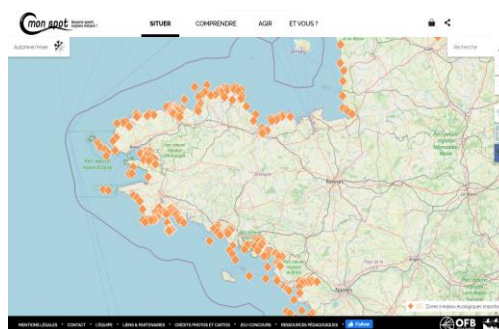
Instruções para utilizar o website

- **Etapa 1:** Abrir a página inicial (<https://www.monspot.fr/comprendre/les-especes/>)



- **Etapa 2:** Clique em "ir diretamente para o mapa" ou "procurar por desporto" se souber o que procura. Escolha

Mapa para ver onde estão todas as atividades em França



- **Etapa 3:** Escolha a pesquisa por desporto para ver um perfil prático desse desporto e dicas e instruções de participação

## 2. Recolha de Lixo e Atividade Física

**Desafio:** Melhorar a saúde em geral e a condição física enquanto faz algo de bom para a comunidade. Estabeleça objetivos tanto para a resistência em termos de exercício físico como para a quantidade de lixo recolhido.

**Objetivo principal:** Tornar-se mais saudável enquanto está ao ar livre e, ao mesmo tempo, melhorar a estética do bairro.

Etapa do processo de mentoria: **Construir uma relação**

**Habilidades e competências que são desenvolvidas e melhoradas através desta atividade:**

- Sustentabilidade
- Consciência social
- Autoconhecimento
- Autogestão

**O QUE FAZER:**





- Desfrutar da satisfação que advém do fato de estar em forma e, ao mesmo tempo, melhorar o aspeto da sua área local.
- Estabelecer recordes em termos de exercício físico, enquanto aumenta a quantidade de lixo recolhido.

### O QUE NÃO FAZER:

- Esforçar-se tanto para "limpar" todo o seu bairro que perde a noção das razões pelas quais está a fazer esta atividade. Não há problema em tirar benefícios deste exercício, nomeadamente ficar mais saudável e em forma.

### Fonte (atividade original):

Desde há alguns anos, o **Plogging** tem vindo a espalhar-se por toda a França e pelo mundo. O conceito surgiu em 2016 na Suécia e deriva da palavra "plocka upp" ("apanhar", em sueco) e jogging. Por outras palavras, o plogging é definido como correr com um saco do lixo para apanhar os resíduos encontrados no caminho. Desta forma, o plogging é uma combinação de desporto e proteção ambiental.

### Instruções para utilizar o website

- **Etapa 1:** Navegar até ao website oficial de recursos (<https://www.geo.fr/environnement/le-plogging-linitiative-ecolo-qui-seduit-les-sportifs-196467>)
- **Etapa 2:** Descubra exatamente o que é o Plogging, factos e números desde a sua criação.
- **Etapa 3:** Descubra como os diferentes países estão a participar e quais os diversos desafios e iniciativas que foram desenvolvidos!





### 3. Explorar de forma sustentável

**Desafio:** Descobrir a cidade ou vila utilizando os transportes públicos ou a pé ou de bicicleta. Conheça a zona em que se movimenta como nunca antes o fez!

**Objetivo principal:** Aprender e familiarizar-se com as diferentes formas de "deslocação" amigas do ambiente.

Etapa do processo de mentoria: *Encerramento*

**Habilidades e competências que são desenvolvidas e melhoradas através desta atividade:**

- i. Tomada de decisões responsável
- ii. Consciência social
- iii. Autogestão

#### O QUE FAZER:

- Utilizar esta estratégia para conhecer melhor a sua cidade.
- Ajudar a conservar o ambiente, utilizando formas mais sustentáveis de deslocação e transporte.

#### O QUE NÃO FAZER:

- Sair sem tomar as devidas precauções - seja em relação à segurança dos ciclistas ou saber para que parte da cidade se está a ir.

#### Fonte (atividade original):

O **Smooov'Gaming** é um grande jogo urbano interativo entre escolas, que constitui o momento central da campanha Moov'in City. Esta campanha convida os alunos a repensar a sua mobilidade, utilizando meios de transporte ativos e amigos do ambiente. Os objetivos das diferentes atividades desta campanha são diversos para os alunos:

- Refletir sobre o impacto da sua mobilidade no ambiente, no conforto e na qualidade de vida na cidade
- Conhecer as ferramentas disponíveis para se deslocar de forma inteligente na cidade
- Aprender a andar de bicicleta no trânsito em segurança
- Experimentar, no âmbito do Smooov'Gaming, os meios de transporte mais práticos e adaptados para chegar aos diferentes locais da cidade.

*Instruções para utilizar a aplicação*



- **Etapa 1:** Transferir a aplicação Smooov'Gaming (Oh My Guide da Bobbystone sprl) a partir da App Store



- **Etapa 2:** Registe os seus dados e permita que a aplicação aceda à sua localização. Repense a sua mobilidade e saiba como se deslocar de forma mais eficiente na cidade de Bruxelas.

- **Etapa 3:** Com um telemóvel na mão, a cidade é transformada num tabuleiro de jogo em tamanho real, onde os alunos exploram a cidade em pequenos grupos durante 3 horas.



#### 4. Limpar o meu bairro

**Desafio:** Testar-se para ver quantos pedaços de lixo consegue recolher – com especial atenção aos grandes que não consegue eliminar sozinho e precisa de ajuda. Para isso, deve enviar uma fotografia para algum serviço público de recolha!

**Objetivo principal:** Descobrir e ter a satisfação de fazer algo de bom e, ao mesmo tempo, beneficiar de uma recompensa.

Etapa do processo de mentoria: **Construir uma relação**

**Habilidades e competências que são desenvolvidas e melhoradas com esta atividade:**

- Sustentabilidade
- Liderança

#### O QUE FAZER:

- Divertir-se enquanto torna o ambiente mais limpo!



- Envolver a família e os amigos para fazer ainda mais a diferença depois de terminada a sessão de mentoria.

### O QUE NÃO FAZER:

- Recolher o lixo que está fora dos limites ou que é arriscado apanhar.

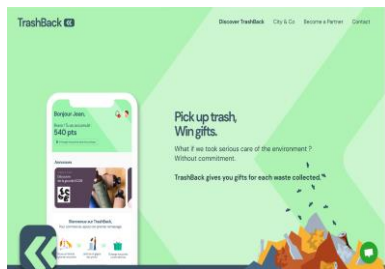
### Fonte (atividade original):

A aplicação móvel TrashBack foi criada por um francês em 2017 com o objetivo de incentivar os cidadãos a recolherem os resíduos em troca de uma recompensa. O objetivo é tornar uma ação útil em algo também divertido.

O princípio de funcionamento é simples: se encontrar um resíduo, basta localizá-lo e fotografá-lo no chão, indicando a natureza do objeto. Quando o colocar num caixote do lixo, basta fotografá-lo novamente e enviar a fotografia. Se encontrar um lixo que não possa recolher (banheira, pneus, etc.), basta comunicar o facto com uma fotografia e a sua geolocalização. As autoridades locais serão então contactadas e convidadas a tomar as medidas necessárias.

### Instruções para utilizar o website

- **Etapa 1:** Aceda à Play Store e transfira a aplicação TrashBack (<https://www.trashback-app.com/>)



- **Etapa 2:** Abra-a e ligue-se através do seu **e-mail** ou **número de telefone**
- **Etapa 3:** Pode começar a ganhar pontos e recompensas por recolher e eliminar o lixo no seu bairro!



## 5. Sustentabilidade criativa

**Desafio:** Apanhar pontas de cigarro suficientes para fazer o seu próprio desenho ou criação. Fotografe a sua criatividade para inspirar os outros.





**Objetivo principal:** Ajudar a limpar as ruas e as zonas verdes de um flagelo muito comum, contribuindo para um melhor ambiente e atmosfera estética no local onde vive.

Etapa do processo de mentoria: *Desenvolvimento*

**Habilidades e competências que são desenvolvidas e melhoradas com esta atividade:**

- i. Liderança
- ii. Sustentabilidade
- iii. Consciência social

### O QUE FAZER:

- Ajudar a combater um hábito que é um flagelo na maioria das cidades.

### O QUE NÃO FAZER:

- Ficar frustrado com a quantidade de pontas de cigarro no chão.
- Discutir com alguém que pode ter deixado cair uma ponta de cigarro de propósito.

### Fonte (atividade original):

A iniciativa **#SemFiltros** surgiu em junho de 2018, onde, em 30 minutos com 14 voluntários, foram recolhidas 2592 beatas (de cigarros). Desde então, já foram realizadas mais 14 ações e, ao longo de um ano e meio, já foram envolvidos 1055 voluntários e recolhidas mais de 200 mil beatas. As beatas são depois entregues a associações ou empresas que as reciclam (como é o caso do Laboratório da Paisagem em Guimarães) ou são utilizadas para fazer peças artísticas de sensibilização ambiental.

### Instruções para utilizar o website

- **Etapa 1:** Visite o website -

<https://www.biolving.pt/sem-filtros>

- **Etapa 2:** Ler sobre o #SemFiltros e a sua história e realizações.





- **Etapa 3:** Entre em contato com a iniciativa por e-mail ([geral.bioliving@gmail.com](mailto:geral.bioliving@gmail.com)) para organizar uma recolha de beatas ou para providenciar apoio geral.



## 6. Inspirar o crescimento

**Desafio:** Manter um "diário de crescimento" de uma árvore que plantou para ver o seu progresso e como se desenvolve ao longo do tempo. Também se pode juntar a familiares ou amigos fora do processo de mentoria para cultivar a sua própria "pequena floresta" e manter um registo fotográfico da mesma.

**Objetivo principal:** Repor árvores abatidas ou desaparecidas, na luta contra o CO2 e na promoção da flora e da fauna nativas.

Etapa do processo de mentoria: **Construir uma relação**

**Habilidades e competências que são desenvolvidas e melhoradas com esta atividade:**

- Sustentabilidade
- Consciência social

### O QUE FAZER:

- Utilizar o tempo e energia para fazer uma diferença real, plantando ou cuidando de um recurso valioso.
- Conhecer melhor a natureza, interagindo com os seus pilares mais importantes.

### O QUE NÃO FAZER:

- Sentir a necessidade urgente de substituir cada árvore que é abatida. Ao dar um bom exemplo, as pessoas seguirão naturalmente o seu exemplo.

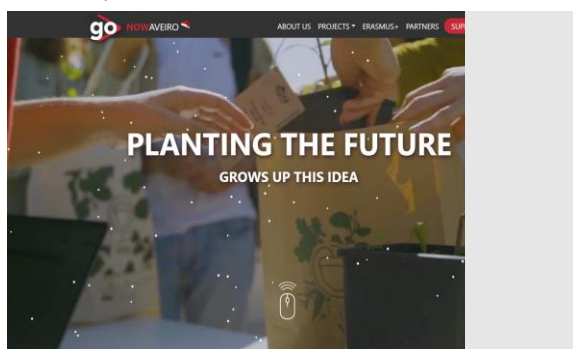
**Fonte (atividade original):**



**Plantar o Futuro** baseia-se na ideia de que pequenas ações podem ter um grande impacto e que se cada um de nós plantar uma árvore, um dia conseguiremos ter uma floresta. Desafiamos os alunos, professores e funcionários da Universidade de Aveiro a adotar uma árvore nativa, cuidar dela e, finalmente, a plantá-la e ajudar a construir uma floresta!

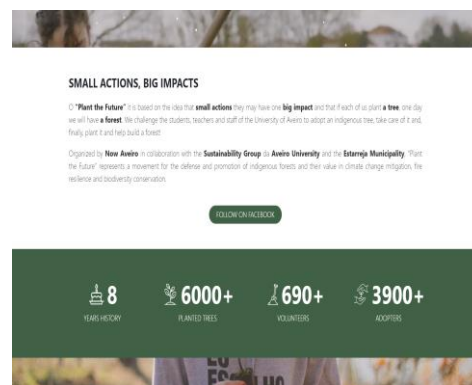
Instruções para utilizar o website

- **Etapa 1:** Visite o website (<https://agoraaveiro.org/plantar-ou-futuro>)



- **Etapa 2:** Descubra a **floresta nativa** e o impacto que esta

iniciativa tem tido no ambiente local.



- **Etapa 3:** Consulte as **FAQ** para saber mais sobre como cuidar e alimentar as suas árvores!!

## 7. Desenvolver competências ao ar livre num ambiente tranquilo

**Desafio:** Identifique as atividades que consegue fazer com o mentorando numa floresta (ou num parque da cidade, por exemplo), desafiando-o a sentir-se mais confortável neste contexto. Teste e desenvolva as suas capacidades de sobrevivência e desenvoltura, lançando desafios divertidos que aumentam o seu interesse e o inspiram a contar aos outros o fascínio de estar na floresta!

**Objetivo principal:** Proporcionar aos jovens uma outra saída que lhes permita uma maior intimidade com o seu meio local e natural, enquanto aprendem um conjunto de competências que lhes darão uma boa imagem de si próprios e um motivo de orgulho.

Etapa do processo de mentoria: **Encerramento**

**Habilidades e competências desenvolvidas e melhoradas com esta atividade:**

- Sustentabilidade
- Tomada de decisões responsável



### O QUE FAZER:

- Utilizar estas atividades com os seus mentorandos para os habituar a estar na natureza.
- Respeitar a terra que nos rodeia.

### O QUE NÃO FAZER:

- Desafiar situações de risco ou perigo relacionadas com a floresta ou com o rio, pois qualquer má experiência pode ter um efeito desmotivador nos mais novos.
- Colocar demasiada pressão sobre os jovens no início da atividade.

### Fonte (atividade original):

O **Wood'Kit** oferece aos animadores de acampamentos de jovens 30 atividades para realizar na natureza (na floresta e no rio) com jovens (crianças e adolescentes) dos 5 aos 18 anos, com os seguintes objetivos:

- descobrir com os jovens a floresta e o rio, os seus papéis, a sua riqueza e as suas funções,
- poder experimentar estas atividades respeitando estes ambientes locais.

### Instruções para utilizar o website

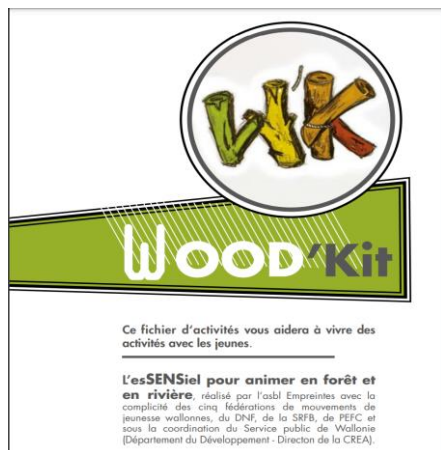
- **Etapa 1:** Abra o PDF para aceder às diferentes atividades do Wood'Kit

(<http://www.empreintes.be/wp>

=

[content/uploads/2019/05/WoodKit\\_Web.pdf](content/uploads/2019/05/WoodKit_Web.pdf))

- **Etapa 2:** Explore os jogos e atividades divertidos que estão divididos em diferentes faixas etárias para facilitar a navegação com os seus mentorandos.



Co-funded by  
the European Union





- **Etapa 3:** Aprender as formas de vida selvagem através da exploração de **ambientes naturais** e da capacitação dos

jovens através de atividades e descobertas!



## 8. Desenvolver competências sociais de forma divertida

**Desafio:** Identifique as atividades que consegue realizar com o seu mentorando para melhorar a dinâmica de grupo e a interação com os outros.

**Objetivo principal:** Desenvolver e aumentar os seus conhecimentos sobre 4 temas sociais diferentes, melhorando simultaneamente as capacidades de interação em grupo.

Etapa do processo de mentoria: **Construir uma relação**

**Habilidades e competências que são desenvolvidas e melhoradas com esta atividade:**

- Consciência social
- Autogestão

### O QUE FAZER:

- Utilizar estes jogos para transmitir aprendizagens importantes aos mentorandos.
- Explorar a possibilidade de educar os jovens enquanto estão na natureza e se divertem.

### O QUE NÃO FAZER:

- Concentrar-se demasiado nos "resultados", sem valorizar o processo.

### Fonte (atividade original):

É a segunda edição dos jogos pedagógicos **COOLBOX**, sobre esta temática, lançada pela Coolabora. Trata-se de um manual, criado de forma colaborativa, com jogos e dinâmicas de





grupo capazes de criar ou reforçar a consciência cívica de crianças e jovens. São 36 jogos e dinâmicas de grupo divididos em 4 áreas temáticas: resolução não violenta de conflitos; igualdade de género e violência de género; violência no namoro e *bullying*.

Instruções para utilizar o website

- **Etapa 1:** Consult PDF da COOLBOX  
(<https://bibliotecadodesporto.ipdj.pt/BiblioNET/Upload/E-BOOKS/COOLBOX%20-%20Jogos%20para%20a%20N%C3%A3o%20Viol%C3%Aancia%20e%20a%20Igualdade%20de%20G%C3%A9nero.pdf>)



- **Etapa 2:** Descubra no manual o tipo de atividades que gostaria de realizar com os seus mentorandos.
- **Etapa 3:** Há instruções práticas e recomendações para grupos etários, número de pessoas e materiais necessários para cada atividade.



## 9. Cuidado Circular

**Desafio:** Recolher telemóveis antigos com o mentorando (este pode pedir apoio à família e aos amigos mais próximos para esta iniciativa).

**Objetivo principal:** Tomar uma consciência mais profunda de como podemos reparar e reutilizar objetos e materiais que pensávamos terem parado de funcionar há muito tempo. Muitas vezes, até a reciclagem dos componentes individuais pode dar uma nova vida a outros produtos.

Etapa do processo de mentoria: **Construir uma relação**

**Habilidades e competências que são desenvolvidas e melhoradas com esta atividade:**

- Tomada de decisões responsável
- Sustentabilidade



Co-funded by  
the European Union





### O QUE FAZER:

- Abordar com a importância da reciclagem - especialmente com produtos e materiais que enfrentam escassez devido ao excesso de produção.
- Mostrar como reutilizar e os benefícios de o fazer.

### O QUE NÃO FAZER:

- Fazer com que os mentorandos reflitam sobre cada vez que querem um telemóvel novo, ou incentivá-los a ter coisas em segunda mão.

### Fonte (atividade original):

Atualmente, a **GoodPlanet** estima que 1 ou 2% dos telemóveis são reciclados em todo o mundo. Através desta campanha, as escolas estão a ajudar a repor em circulação matérias-primas, algumas das quais estão em risco de escassez. A sensibilização dos alunos para esta questão é um elo importante para o sucesso futuro da economia circular. Além disso, este módulo educativo introduz os alunos no ciclo de vida de um telemóvel utilizando métodos de trabalho acessíveis e interativos, tais como um questionário, discussões em grupo, vídeos, fichas "Sabia que?" e muito mais. O programa está estruturado com base nos cinco princípios fundamentais da estratégia da UE em matéria de resíduos, nomeadamente os 5R: reciclar, reparar, reutilizar, reduzir e repensar.

### Instruções para utilizar o website

- **Etapa 1:** Visite o website (<https://www.goodplanet.be/fr/collecte-de-gsm-a-lecole/#ffs-tabbed-13>)



- **Etapa 2:** Saiba como a sustentabilidade se aplica aos

telemóveis e o bem que advém da sua reciclagem.

- **Etapa 3:** Quer um desafio? Leia sobre como pode ganhar prémios por recolher um determinado número de telemóveis!





## 10. Explorar a pedalar

**Desafio:** Sair da zona de conforto - muitas vezes a casa - e explorar o seu bairro, e a zona circundante. Leve este "passatempo" para o nível seguinte depois de o ter explorado com o seu mentorando, sugerindo-lhe que se aventure ainda mais e acampe numa tenda com alguns amigos!

**Objetivo principal:** Usufruir de todos os benefícios que o exercício físico e a presença na natureza podem proporcionar. Alivia o stress, enquanto familiariza os jovens com a vida ao ar livre.

Etapa do processo de mentoria: *Desenvolvimento*

**Habilidades e competências que são desenvolvidas e melhoradas com esta atividade:**

- i. Autoconhecimento
- ii. Tomada de decisões responsável
- iii. Sustentabilidade

### O QUE FAZER:

- Explorar as zonas locais da sua cidade e do seu país e divertir-se ao máximo.
- Experimentar com o mentorando o que é a verdadeira liberdade e autossustentabilidade!

### O QUE NÃO FAZER:

- Forçar o ciclismo se os mentorandos não estiverem preparados para o fazer ou se não tiverem o equipamento adequado para condições climatéricas adversas.

### Fonte (atividade original):

Andar de bicicleta não é apenas uma das melhores formas de descobrir a natureza, mas também uma mais-valia para o ambiente. A utilização de bicicletas e a prática de **cycling on the greenways** seja para fins desportivos ou para a vida quotidiana, não têm praticamente qualquer impacto ambiental.

O ciclismo apresenta muitas vantagens:

- É bom para a **saúde**: Andar de bicicleta permite fazer exercício, combater os acidentes cardiovasculares, a obesidade e o stress.
- É bom para o **ambiente**: Sem emissões de gases com efeito de estufa ou micropartículas. O ciclismo melhora a qualidade de vida de todos.



- Promove a **sociabilidade**: O ciclista pode facilmente parar para conversar com um amigo ou pedalar em grupo.

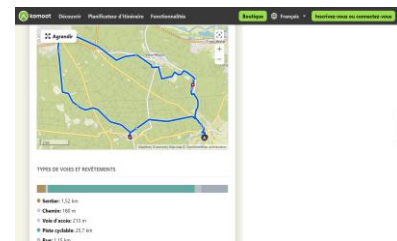
Permite a **descoberta**: Variando os percursos, é fácil descobrir cidades, parques, locais históricos...

Instruções para utilizar o website

- **Etapa 1:** Visite o Website (<https://www.komoot.com/fr-fr/guide/47646/itineraires-et-pistes-cyclables-dans-le-nord-de-la-france>)



- **Etapa 2:** Explore as diferentes rotas de ciclismo que são fornecidas gratuitamente.



- **Etapa 3:** Para uma abordagem mais personalizada, descarregue a App na App Store. Aqui pode manter um registo de todas as suas distâncias, subidas e viagens realizadas!

## 11. Crescer a fazer a diferença

**Desafio:** Experimentar as diferentes formas de ser útil e de fazer a diferença para as pessoas ou para o ambiente. Faça uma lista das pessoas ou organizações que precisam da sua ajuda e procure perceber como gostaria de ajudar.

**Objetivo principal:** Sentir-se realizado e perceber o seu próprio poder e autoestima, demonstrando como pode ajudar e fazer a diferença para as pessoas necessitadas à sua volta.

Etapa do processo de tutoria: **Construir uma relação**

**Habilidades e competências que esta atividade desenvolve e melhora:**

- Liderança
- Consciência social





### iii. Autoconhecimento

#### O QUE FAZER:

- Escolher as atividades e as oportunidades de voluntariado que se adequam ao mentorando.
- Uma das atividades propostas pode ser o mote para o jovem aprofundar o seu autoconhecimento!

#### O QUE NÃO FAZER:

- Sentir que tem de participar em todas as atividades. Não tem nada a provar e qualquer ajuda ou assistência é bem-vinda!

#### Fonte (atividade original):

A **Plataforma EUVoluntar** tem como objetivo reunir jovens que queiram participar em atividades de voluntariado e organizações que ofereçam oportunidades de voluntariado.

Qualquer pessoa pode ser voluntária e este tipo de atividade pode ser muito gratificante, sendo uma excelente forma de conhecer novas pessoas, desenvolver novas competências ou utilizar as existentes e até ganhar experiência profissional em determinadas áreas.

O voluntariado faz uma grande diferença na comunidade em que estamos inseridos. Há muitas ações simples para dar o seu tempo para ajudar os outros - desde ajudar um vizinho idoso a fazer compras ou a conviver, até construir hospitais, trabalhar com crianças com deficiência, restaurar e promover o património cultural, supervisionar o processo eleitoral ou contribuir para a proteção do ambiente.

#### Instruções para utilizar o website

- **Etapa 1:** Visite o website do projeto (<https://euvoluntar.ro/>)



- **Etapa 2:** Saiba como se voluntariar e como pode fazer a

diferença com o seu mentorando.

- **Etapa 3:** Clique no mapa para descobrir as áreas onde os voluntários são necessários e o que lhes é pedido para fazer.



## 12. Kit de Atividades Ambientais

**Desafio:** Experimentar o maior número de atividades possível com o mentorando ou incentivá-lo a fazer uma competição entre os amigos para ver quem consegue ter mais impacto com as atividades. Registrar num diário ou os resultados.

**Objetivo principal:** Utilizar o kit para aumentar a sensibilização para atividades centradas no ambiente.

Etapa do processo de mentoria: *Encerramento*

**Habilidades e competências que esta atividade desenvolve e melhora:**

- i. Liderança
- ii. Sustentabilidade

### O QUE FAZER:

- Utilizar o kit especializado e aprender as diferentes formas de ser mais amigo do ambiente.
- Deixar a sua criatividade emergir e implementar as atividades de forma original!

### O QUE NÃO FAZER:

- Sentir que tem de forçar o seu mentorando a experimentar todas as atividades - deixe que seja ele ou ela a decidir quais as que seleciona.

### Fonte (atividade original):

O objetivo do **Eco-consumption and waste management activity pack** é fornecer a um professor ou mentor um conjunto de ferramentas e um guia para realizar facilmente uma série de atividades sobre consumo ecológico e gestão de resíduos com os seus jovens.

O guia apresenta em pormenor todas as atividades propostas: objetivos, público, duração, sequência, variações possíveis...





Instruções para utilizar o website

- **Etapa 1:** Visite o website (<https://www.coren.be/fr/s-outiller/outils/item/92-valise-d-activite-eco-consommation-et-gestion-des-dechets>)



- **Etapa 2:** Leia mais sobre o projeto e como se pode envolver com o seu mentorando.



- **Etapa 3:** Em alternativa, explore o kit com um guia especializado que fornece instruções pormenorizadas para a sua utilização, juntamente com fichas de trabalho e tabelas! ([https://www.coren.be/images/outils/Valise\\_dechets/COREN\\_ValiseDechets.pdf](https://www.coren.be/images/outils/Valise_dechets/COREN_ValiseDechets.pdf))

### 13. No centro das atenções

**Desafio:** Descobrir uma atividade que possa gerar uma ação com impacto. Por exemplo, cultivar uma horta ou um jardim na comunidade que possa ser utilizada por todos os que lá vivem; ou uma iniciativa que possa ajudar as pessoas a consumir menos lixo ou a reciclar mais.

**Objetivo principal:** Incentivar uma utilização mais diversificada de atividades ecológicas que possam ter um impacto benéfico no ambiente e na saúde dos jovens.

Etapa do processo de mentoria: **Construir uma relação**

**Habilidades e competências que esta atividade desenvolve e melhora:**

- Liderança
- Sustentabilidade



## O QUE FAZER:

- Descobrir o poder do indivíduo quando se trata de fazer a diferença, tanto pessoalmente como na sua comunidade, no que diz respeito ao clima e à ecologia.
- Incentivar os mentorandos a pensar fora da caixa quando se trata de questões importantes.

## O QUE NÃO FAZER:

- Se os mentorandos não conseguirem pensar em ideias originais ou mostrarem pouco interesse em desenvolver ideias, deixe-os seguir o seu próprio ritmo.

Fonte (atividade original):

O objetivo da **Cascade** é mobilizar os jovens através do desenvolvimento de projetos de transição ecológica. Com o Cascade, os jovens dão um contributo concreto para a transição climática e ecológica, concebendo e realizando um projeto ao nível do seu bairro, ou mesmo da Região.

Estes projetos podem ser no domínio do cultivo e do conhecimento de frutas e legumes, da implementação de iniciativas de desperdício zero, da compostagem, etc. As possibilidades só estão limitadas à imaginação dos jovens.

*Instruções para utilizar o website*

- **Etapa 1:** Visite o Website (<https://www.bubble.brussels/cascade-projet-pilote/>)



- **Etapa 2:** Descubra tudo sobre o Cascade - quem está envolvido e a história da iniciativa.

- **Etapa 3:** Clique no separador Atividades para descobrir as atividades passadas e as próximas atividades para 2024!





## 14. Pedalar para a saúde

**Desafio:** Pedalar numa sessão de mentoria até atingir a distância definida ou o desgaste calórico acordado, para testar ou melhorar a condição física! Crie um álbum de fotografias dos lugares e coisas que viram e partilhe redes sociais com pequenas histórias das aventuras.

**Objetivo principal:** Incentivar a atividade física (ciclismo, neste caso) e demonstrar (de forma segura) o tipo de benefícios positivos e de melhoria do humor que a atividade proporciona.

Etapa do processo de mentoria: *Encerramento*

**Habilidades e competências que esta atividade desenvolve e melhora:**

- i. Sustentabilidade
- ii. Autoconhecimento
- iii. Tomada de decisões responsável

### O QUE FAZER:

- Desfrutar de ciclovias e rotas seguras onde os mentorandos podem explorar a criatividade e desafiar os seus "limites".
- Demonstrar aos mentorandos outra forma de relaxar e se divertir na natureza.

### O QUE NÃO FAZER:

- Forçar os mentorandos a percorrer longas distâncias se não estiverem preparados para isso.
- Pedalar longe de casa se as condições não permitirem.

### Fonte (atividade original):

A aplicação móvel francesa **Geovelo**, criada em 2010, permite encontrar os melhores percursos de bicicleta porque privilegia as ciclovias, evita as zonas perigosas e adapta-se a todos os tipos de bicicleta (clássica, elétrica, de carga...). A Geovelo já foi descarregada mais de 800.000 vezes e tem mais de 150.000 utilizadores regulares.

Também fornece estatísticas individuais e permite aos utilizadores catalogar os passeios e as viagens efetuadas! Pode ver exatamente quantas calorias gastou e observar em tempo real como a sua condição física melhora enquanto desfruta de um passeio seguro na cidade ou no campo. Está disponível online e como App.

*Instruções para utilizar o website*

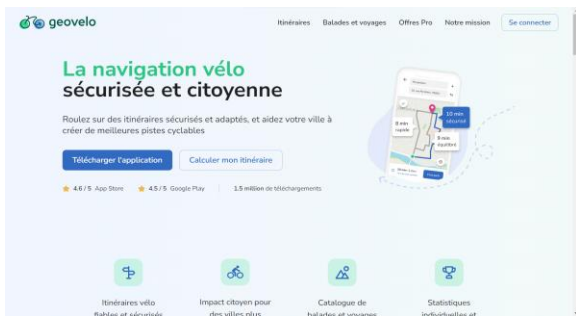


Co-funded by  
the European Union

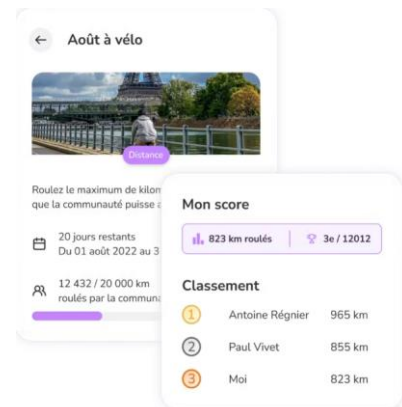




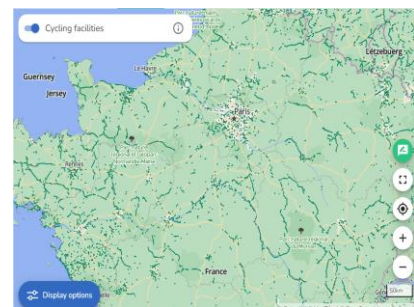
- **Etapa 1:** Visite o website (<https://geovelo.app/fr/>) ou descarregue a App Geovelo da Play Store



- **Etapa 2:** Inscreva-se para acompanhar suas estatísticas e participar em desafios emocionantes.



- **Etapa 3:** Descubra os percursos de bicicleta mais seguros e fiáveis para si e para o seu mentorando!



## 15. Trilhos de areia

**Desafio:** Descobrir uma nova atividade! Combine natação ou surf para um programa físico mais completo e faça da praia (e do oceano) a sua segunda casa!

**Objetivo principal:** Aprender um novo desporto que também combina relaxamento com estar ao ar livre. Os benefícios do *sand yachting* consistem no aumento da confiança e numa melhoria do sono, entre tantos outros.

Etapa do processo de mentoria: *Desenvolvimento*

**Habilidades e competências que esta atividade desenvolve e melhora:**

- Autogestão
- Sustentabilidade

**O QUE FAZER:**





- Combinar o desporto com a natureza e desfrutar de um tipo de experiência mais animada!
- Aprender sobre os perigos e as vantagens da praia e do oceano.

### O QUE NÃO FAZER:

- Experimentar a atividade sem supervisão suficiente ou conhecimento dos riscos específicos.

### Fonte (atividade original):

O **sand yacht** é um veículo de três rodas movido por uma vela que aproveita o vento. É praticado durante todo o ano em grandes praias de areia e na maré baixa e, por vezes, no interior. O **sand yacht** não é apenas um desporto, mas também uma atividade de lazer inclusiva, acessível a todos, de todas as idades e com todos os tipos de deficiência.

Em França, na região da Bretanha, a “Escola de **sand yacht** do fim do mundo” quer ser mais eco-responsável. Por esta razão, a Escola não dispõe de instalações e propõe, em vez disso, uma atividade itinerante, de modo a limitar o seu impacto no ambiente e de se aproximar de todos os públicos. Isto permite também democratizar a prática do **sand yacht** no interior e nas cidades. Além disso, os flutuadores são feitos de resina e aço inoxidável, pelo que não precisam de ser lavados e não enferrujam na água do mar.

### Instruções para utilizar o website

- **Etapa 1:** Visite o website ([www.charavoileduboutdumonde.com/](http://www.charavoileduboutdumonde.com/))



- **Etapa 2:** Descubra onde é necessário ir para aceder à

praia e veja também as outras atividades divertidas que estão disponíveis!

- **Etapa 3:** Utilize o sistema de reservas do website para reservar a sua primeira experiência de navegação na praia.



Co-funded by  
the European Union





## 16. Caminhadas ao ar livre

**Desafio:** Descubra até que altura consegue subir ou quantos picos consegue atravessar no seu próprio país – ou localidade. Maximize a condição física e a sociabilidade juntando-se a um clube ou praticando a atividade com amigos.

**Objetivo principal:** Ajudar os jovens a tirar o máximo partido do seu ambiente local. Poder entrar em contato com a natureza e, ao mesmo tempo, fazer algo de bom para a sua saúde e, potencialmente, para a sua vida social.

Etapa do processo de mentoria: *Desenvolvimento*

**Habilidades e competências que esta atividade desenvolve e melhora:**

- i. Autoconhecimento
- ii. Tomada de decisões responsável
- iii. Sustentabilidade

### O QUE FAZER:

- Aproveitar ao máximo o ar livre e desfrutar de todos os benefícios para a saúde que advêm das caminhadas com os seus mentorandos.
- Aprender sobre as diferentes espécies de flora e fauna que crescem e vivem nas montanhas.

### O QUE NÃO FAZER:

- Forçar demasiado os mentorandos se nunca fizeram caminhadas antes. É necessário um tipo diferente de aptidão física para caminhar longas distâncias.

### Fonte (atividade original):

As caminhadas são muitas vezes uma atividade subestimada quando se trata de apreciar o cenário natural na sua área ou cidade local e o **Dublin Mountain Hiking Trail** é um exemplo perfeito disso. É gratuito e constitui um recurso fantástico que, geralmente, não se encontra muito longe do local onde a maioria das pessoas vive. Um destes trilhos situa-se mesmo à saída da cidade de Dublin e é de fácil acesso para a maioria das pessoas. É relativamente novo e pode ser apreciado e utilizado por qualquer pessoa que o deseje.





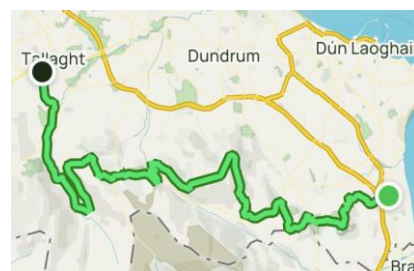
Partindo de Tallaght, a oeste, e terminando em Shankill, a leste, este trilho tem pouco mais de 42 km e está sinalizado ao longo do percurso, pelo que é fácil "manter-se no caminho". Existem numerosas rotas secundárias que pode seguir e explorar se tiver curiosidade ou quiser sair dos "trilhos ultrapassados"!

Instruções para utilizar o website

- **Etapa 1:** Visite o website ([www.dublinmountains.ie/dublin\\_mountains\\_way/dublin\\_mountains\\_way](http://www.dublinmountains.ie/dublin_mountains_way/dublin_mountains_way))



- **Etapa 2:** Aqui pode encontrar **mapas** e ler sobre as diferentes **seções** do Caminho ("Way", em inglês), que estão divididas em três.



- **Etapa 3:** Aprofunde-se mais no trilho navegando para os separadores Atividades e Locais de Recreio ou saiba mais sobre a arqueologia da montanha.



## 17. Descobrir a fauna e a flora nativas

**Desafio:** Descobrir 3 animais e 3 plantas nativos da sua localidade. Mergulhe no mundo da proteção ambiental e ajude a flora e a fauna a prosperar no local onde vive. Pode também preparar uma publicação nas redes sociais para sensibilizar os seus contactos para a existência de plantas ou animais em perigo de extinção.

**Objetivo principal:** O principal objetivo desta atividade é promover um conhecimento mais aprofundado das espécies nativas e dos seres vivos ameaçados e em extinção, de modo a ajudar a preservá-los e a permitir que floresçam.

Etapa do processo de mentoria: **Encerramento**



Co-funded by  
the European Union





### Habilidades e competências que esta atividade desenvolve e melhora:

- i. Tomada de decisões responsável
- ii. Sustentabilidade

### O QUE FAZER:

- Conhecer a fauna e a flora local e a sua influência vital na cadeia alimentar.
- Envolver os mentorandos na proteção da fauna e da flora no contexto em que se movimentam.

### O QUE NÃO FAZER:

- Forçar os mentorandos a participar se tiverem medo de algum dos animais, por exemplo.

### Fonte (atividade original):

O **All-Ireland Pollinator Plan** é uma iniciativa que reúne diferentes setores em toda a ilha da Irlanda para criar uma paisagem onde os polinizadores de abelhas possam sobreviver e prosperar. É implementado pelo Centro Nacional de Dados sobre Biodiversidade.

Um terço das nossas espécies de abelhas selvagens está ameaçado de extinção. Isto deve-se principalmente ao fato de termos reduzido drasticamente a quantidade de alimentos e de locais de nidificação seguros que as sustentam. O All-Ireland Pollinator Plan é um plano de ação partilhado: juntos, podemos tomar medidas para restaurar as populações de polinizadores para níveis saudáveis.

### Instruções para utilizar o website

- **Etapa 1:** Visite o website <https://pollinators.ie/>



- **Etapa 2:** Leia sobre o Plano Polinizador e mantenha-se atualizado sobre as últimas notícias e eventos.
- **Etapa 3:** Ir para os separadores Ideias e Recursos para obter conselhos inspiradores e toda a informação de que os apicultores precisam para se envolverem na ajuda à



sobrevivência                      destas  
importantes criaturas!



## 18. Esforço global para a mudança

**Desafio:** Veja como os seus esforços podem ter impacto no mundo à sua volta. Junte forças com outros para ver o que consegue fazer, ou crie o seu próprio grupo para fazer a diferença.

**Objetivo principal:** Combinar esforços e tornar a sua comunidade num local mais limpo e seguro, com um aspeto bonito e que possa ser apreciado por todos.

Etapas do processo de mentoria: *Desenvolvimento*

**Habilidades e competências que esta atividade desenvolve e melhora:**

- i. Liderança
- ii. Sustentabilidade

### O QUE FAZER:

- Juntar-se a outros para ver o que um esforço coordenado e global pode produzir
- Estabelecer amizade com outras pessoas que partilham uma paixão semelhante pela sustentabilidade ambiental

### O QUE NÃO FAZER:

- Assegurar que os mentorados têm uma palavra a dizer sobre os contributos que fazem

**Fonte (atividade original):**

**Let's do it Romania!** é o maior movimento social da Roménia e faz parte da comunidade internacional Let's Do It, World!, com um total de 190 países e 60 milhões de voluntários





envolvimentos na organização do Global Cleanup Day, que no seu conjunto recolheu 303.000 toneladas de resíduos. A Roménia foi o quarto país da comunidade Let's Do It, World!, desde 2010, a envolver-se numa ação deste tipo e é hoje considerada um modelo de boas práticas.

### Instruções para utilizar o website

- **Etapa 1:** Aceder ao website do Let's do Romania (<https://letsdoitromania.ro/>)

encomendar uma recolha de resíduos ou denunciar descargas ilegais.



- **Etapa 2:** Leia o blogue sobre as atividades e os êxitos alcançados até agora, ou descarregue a aplicação (Trashout) da Play Store para se tornar um "caçador de lixo",



- **Etapa 3:** Saiba mais informações sobre factos e números e como pode participar.



### Ziua de Curățenie Națională

Cea mai mare mobilizare de voluntari din România, pentru a face curățenie în toată țara într-o singură zi.

### Aplicația Let's Do It, Romania!

Prin intermediul aplicației poți raporta oricând, gratuit, zonele cu deseuri din oras sau din natura, care sunt apoi raportate oficial către autorități și curățate.



## Resumo do Toolkit do SportyMentor

Este Toolkit de atividades e exercícios – com recomendações de websites e aplicações – pretende constituir-se como um documento de apoio para o desenvolvimento de competências pessoais e sociais junto de jovens com comportamentos desafiadores. O principal objetivo é contribuir para que os jovens alcancem uma vida mais estável e participativa.

O Toolkit do SportyMentor pretende apoiar os jovens no desenvolvimento do autorrespeito e da autossuficiência. Através das áreas do desporto e de atividades de voluntariado de promoção ambiental, o mentor e o mentorando participarão em diferentes atividades com o objetivo de capacitar o jovem e de lhe demonstrar a sua importância nas suas próprias comunidades.

Através do processo de mentoria com este tipo de atividades imersivas, os jovens podem encontrar um referencial comum com o seu ambiente, com as pessoas que vivem à sua volta e também consigo próprios a nível interno. A mentoria que utiliza o Toolkit procura contribuir para que, com os jovens, seja possível:

- Construir um melhor sentido de identidade;
- Sentir-se mais ligado às pessoas e aos locais onde vive;
- Sentir-se capacitado para se envolver em causas e iniciativas nas suas comunidades - talvez até assumindo a liderança de algumas;
- Entrar mais em contacto com o seu verdadeiro eu, sem a pressão dos pares;
- Se conhecerem melhor, a si próprios.

O **Toolkit para a Ecocidadania** deve ser utilizado como inspiração, baseando-se em algumas das atividades e desportos já em implementação na Europa para iniciar um processo de mentoria com jovens com comportamentos mais desafiadores. O objetivo é utilizá-los como estímulo para a criação de atividades originais e divertidas no próprio país e contexto de cada mentor, transmitindo-lhes confiança e criatividade, bem como atuando como um estímulo para a promoção da relação com o mentorando!





## Referências

<https://euvoluntar.ro/>

<https://letsdoitromania.ro/>

<https://agoraaveiro.org/plantarofuturo>

<https://www.bioliving.pt/sem-filtros>

<https://bibliotecadodesporto.ipdj.pt/BiblioNET/Upload/E-BOOKS/COOLBOX%20-%20Jogos%20para%20a%20N%C3%A3o%20Viol%C3%Aancia%20e%20a%20Igualdade%20de%20G%C3%A9nero.pdf>

<https://coolabora.pt/>

[https://www.dublinmountains.ie/dublin\\_mountains\\_way/dublin\\_mountains\\_way](https://www.dublinmountains.ie/dublin_mountains_way/dublin_mountains_way)

<https://pollinators.ie/>

<https://www.geo.fr/environnement/le-plogging-linitiative-ecolo-qui-seduit-les-sportifs-196467>

<https://www.trashback-app.com/>

<https://www.c-monspot.fr/comprendre/les-especies/>

<https://geovelo.app/fr/>

<https://www.symettre.bzh/agir-responsable/tourisme-durable-finistere/>

<https://www.goodplanet.be/fr/collecte-de-gsm-a-lecole/#ffs-tabbed-13>

<https://www.movinthecity.be/campagne/#etapes>

[http://www.empreintes.be/wp-content/uploads/2019/05/WoodKit\\_Web.pdf](http://www.empreintes.be/wp-content/uploads/2019/05/WoodKit_Web.pdf)

<https://www.coren.be/fr/s-outiller/outils/item/92-valise-d-activite-eco-consommation-et-gestion-des-dechets>

<https://www.geo.fr/environnement/le-plogging-linitiative-ecolo-qui-seduit-les-sportifs-196467>

<https://www.komoot.com/fr-fr/guide/47646/itineraires-et-pistes-cyclables-dans-le-nord-de-la-france>

<https://www.bubble.brussels/cascade-projet-pilote/>

<https://charavoileduboutdumonde.com/>