

# LIVRO DE ESPECIALIDADES



ASSOCIAÇÃO  
GUIAS DE PORTUGAL



Querida Avezinha/Guia,

Neste Livro de Especialidades vais encontrar muitas oportunidades de descobrir e de desenvolver os teus talentos. Todas temos interesses e qualidades especiais que, quando bem treinados, podemos pôr ao serviço dos outros da melhor forma possível. Ao mesmo tempo que nos faz aprender coisas novas, desenvolver estas nossas competências dá-nos satisfação pessoal e guidista e influencia positivamente o nosso lado social, emocional, físico e espiritual. Desafiamos-te por isso a ir mais longe na tua Progressão e a revelar os teus especiais talentos. Preparada?

### **QUANDO POSSO FAZER ESPECIALIDADES? É UM TRABALHO INDIVIDUAL?**

As Especialidades foram desenhadas para serem trabalhadas individualmente, após a tua Promessa/Compromisso de Avezinha/Guia. Ainda assim, se partilhares o mesmo interesse com outra Avezinha/Guia do teu Ninho/Patrulha ou Companhia, será boa ideia trabalharem juntas a mesma Especialidade. É também muito importante que envolas a tua família, Patrulha, Companhia e a comunidade em geral na realização dos desafios da Especialidade que escolheres fazer.

É até natural que algumas Especialidades te pareçam mais difíceis e que ninguém que te seja mais próximo tenha conhecimentos para te apoiar na sua realização. Vê nisso uma oportunidade e não desistas. A tua Dirigente pode sempre ajudar-te a encontrar alguém especialista nessa área e dessa forma adquirires um conhecimento de muito valor para o teu desenvolvimento pessoal e para todos os que te rodeiam.



Muito importante: as Especialidades devem servir para dar resposta a um interesse teu, mas sobretudo a uma necessidade que sentes na tua vida guidista ou pessoal. Deves ter sempre um objetivo com a realização dessa Especialidade e, depois de concluída, ter uma utilidade prática. De nada serve acumular Especialidades como se de uma competição se tratasse.

## **QUE TIPO DE TAREFAS TENHO DE CONCRETIZAR EM CADA ESPECIALIDADE?**

Verás que todas as Especialidades estão estruturadas de modo a contemplar duas importantes áreas: o Saber e o Fazer. Na área do Saber, vais ter oportunidade de descobrir e conhecer muitas coisas que te serão indispensáveis como especialista nas matérias que selecionares. Esta área será também uma boa base para a aplicação e demonstração das capacidades que a área do Fazer te vai propor. Em cada Ramo encontrares as atividades específicas que deverás realizar. Dado o grau de maturidade e conhecimento mais profundo que certas Especialidades exigem, há algumas que não se destinam a ser realizadas por Avezinhos.

**E AS GUIAS MOINHO? PORQUE NÃO ESTÃO DETALHADAS NESTE LIVRO?  
AS ESPECIALIDADES DESSE RAMO?**

Considerando o nível de Progressão atingido neste Ramo, o desafio é que cada Guia Moinho, ao decidir realizar uma Especialidade, consiga delinear o seu próprio plano de ação.

Se és Guia Moinho, fica a saber que a proposta é simples: primeiro, deves inspirar-te nas Especialidades propostas e existentes neste livro; segundo, deves escolher a área temática onde gostarias de te tornar especialista; e por fim, propor de que forma queres ser reconhecida como especialista nessa determinada área, ou seja, a Especialidade que



decidires desenvolver terá de ser “construída” por ti! És tu quem decide quais os conhecimentos importantes a adquirir e quais as atividades/provas que deves realizar.

Deixamos-te exemplos simples para que te possas inspirar: se te propões a fazer a Especialidade de Eletricista, em vez de comprovarres a aquisição teórica de conhecimentos, podes, por exemplo, responsabilizar-te pela instalação elétrica de um acampamento. Outro exemplo: se te propões ser especialista em Agricultura, os legumes que componham a ementa do acampamento poderão ser colhidos de uma horta que está à tua responsabilidade. As hipóteses são infinidadeis, numa empolgante descoberta de aptidões e competências que te vão desafiar e fazer crescer!

Desta forma, duas Guias Moinho de diferentes regiões que escolham a mesma Especialidade podem perfeitamente tornar-se ambas especialistas na mesma área, ainda que tenham realizado tarefas diferentes. Esta diferença deve ser encarada de forma positiva, pois é reflexo da diversidade de interesses e da complementaridade de competências que torna a nossa Associação e a nossa comunidade mais ricas.

## **COMO SE PROCESSA A AVALIAÇÃO E ATRIBUIÇÃO DE UMA ESPECIALIDADE?**

A avaliação e consequente atribuição da Especialidade estão a cargo das tuas Dirigentes. No entanto, todas as opiniões discutidas, por exemplo, em Conselho de Honra, serão certamente tidas em conta no processo de avaliação.

CADA ESPECIALIDADE TEM UMA INSÍGNIA – COMO DEVO USÁ-LA?

Ao concluir cada Especialidade há a atribuição de uma insígnia, sendo os distintivos das Especialidades colocados na manga do braço direito



da camisa da farda de cidade, em grupos de dois, a partir do ombro. A única exceção são as Especialidades de serviço ao próximo, que são usadas na manga do lado esquerdo da camisa (as Especialidades de serviço ao próximo são aquelas que têm como principal aplicação prática apoiar/servir as outras pessoas, como por exemplo, as Especialidades de Enfermeira e de Nadadora-salvadora).

O cordão de mérito deverá ser colocado à volta do braço direito e a sua cor depende do número de Especialidades alcançadas (seis Especialidades: verde e amarelo; 12 Especialidades: vermelho e branco; 18 Especialidades: amarelo ouro).

Os distintivos de Especialidades vão-se acumulando, independentemente do ramo a que se referem, até que atinjas as Especialidades correspondentes ao número necessário para o uso do cordão de mérito. Nessa altura, os distintivos podem ser removidos da camisa.

## **HOJE MELHOR QUE ONTEM, AMANHÃ MELHOR QUE HOJE!**

Preparada para este desafio? Contamos com o teu maior empenho e dedicação, para que todas tenhamos a certeza de que podemos confiar na tua sabedoria e experiência!

# ÍNDICE

AMBIENTE	●	●	●	CULTURA	●	●	●
1. Agricultora	10	84	164	1. Arqueóloga	36	110	190
2. Ambientalista	11	85	165	2. Bibliotecária	37	111	191
3. Astrónoma	12	86	166	3. Historiadora	38	112	192
4. Geógrafa	13	87	167	4. Teóloga	39	113	193
5. Meteorologista	14	88	168				
6. Oceanógrafa	15	89	169				
7. Ornitóloga	16	90	170				
8. Zoóloga	17	91	171	DESPORTO			
				1. Atleta	42	116	196
				2. Desportos Aquáticos	43	118	198
				3. Desportos Coletivos	44	119	199
ARTES				MUNDO GLOBAL			
1. Artista Plástica	20	94	174	1. Cidadã da Europa	48	122	202
2. Atriz	21	95	175	2. Cidadã do Mundo	49	123	203
3. Bailarina	22	96	176	3. Embaixadora do Guidismo	50	124	204
4. Fotógrafa	23	97	177				
5. Música	24	98	178				
COMUNICAÇÃO				OFÍCIOS			
1. Comunicação Digital	28	102	182	1. Carpinteira	54	128	208
2. Editora de Vídeo		103	183	2. Costureira	55	129	209
3. Escritora	29	104	184	3. Cozinheira	56	130	210
4. Jornalista	30	105	185	4. Eletricista	57	131	212
5. Radioamadora	31	106	186	5. Jardineira	58	132	213
6. Tradutora	32	107	187	6. Pasteleira	59	133	214
				7. Puericultora	60	134	215



## PÁTRIA



1. Cicerone	64	138	218
2. Consumidora Sustentável	65	140	220
3. Historiadora de Portugal	66	141	221

## SOCORRISMO

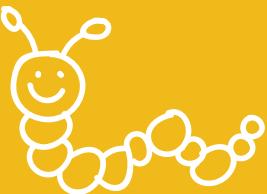
1. Enfermeira	70	144	224
2. Nadadora-salvadora	71	146	225

## TÉCNICA GUIDISTA

1. Animadora	74	151	228
2. Cozinheira de Campo	75	152	229
3. Guarda-material	76	153	230
4. Papa-léguas	77	154	231
5. Secretária	78	155	232
6. Técnica de Campo	79	156	234
6. Técnicas de Orientação		158	236
7. Técnicas de Sobrevivência		159	237
8. Tesoureira	80	160	238

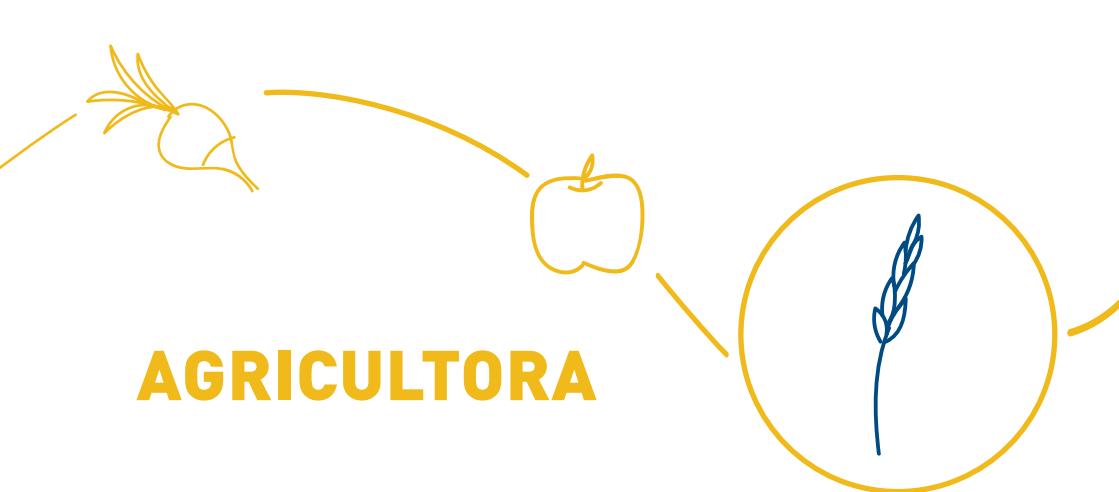






# AMBIENTE





# AGRICULTORA

A agricultura é uma atividade económica antiga e muito importante, que está relacionada com a produção de alimentos e matérias-primas. Continua a ocupar um lugar central no bem-estar e no desenvolvimento da sociedade de hoje. Ao longo dos anos houve uma grande evolução na agricultura, com a modernização das técnicas e instrumentos utilizados para cultivar os campos.

## SABER

- › Diferenciar uma planta herbácea, arbusto e árvore;
- › Distinguir as quatro estações do ano e a sua influência na natureza;
- › Distinguir os conceitos de semear, plantar e colher flores;
- › Identificar as principais características de uma boa terra para um canteiro;
- › Conhecer as ferramentas utilizadas para a criação e manutenção de uma horta e qual a utilidade.

## FAZER

- › Elaborar uma colagem sobre as quatro estações do ano, usando apenas elementos vegetais;
- › Expor num cartaz (para afixar na sala de aula ou na sede da Companhia) diferentes frutos, flores, folhas, raízes, tubérculos e bulbos e suas principais características;
- › Plantar uma árvore com o Ninho;
- › Preparar e acompanhar o crescimento de três sementes em vaso, elaborando o seu registo de crescimento em desenho.



# AMBIENTALISTA

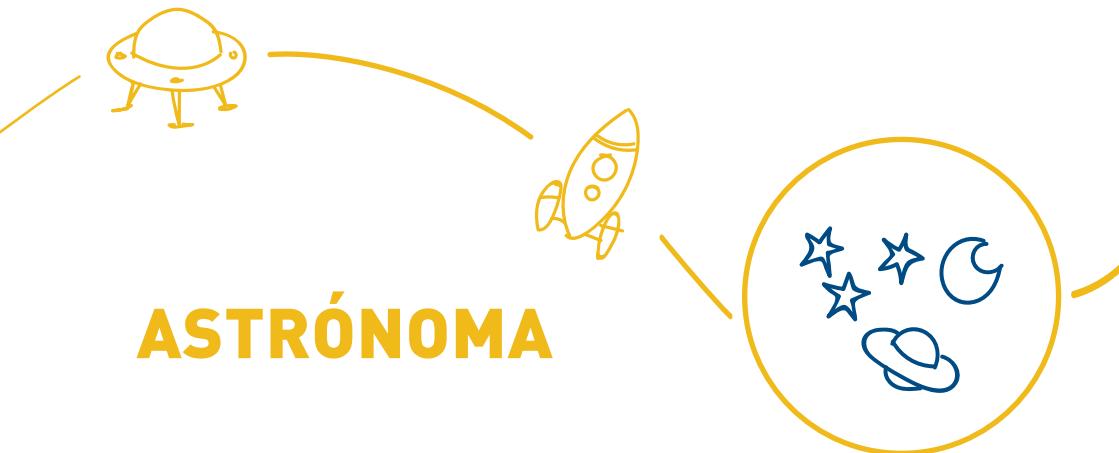
Ser ambientalista é assumir como missão a defesa do ambiente, através de iniciativas que apelam à sua preservação e conservação. Ser ambientalista é também dar o exemplo, adotando medidas em prol do ambiente, e ser capaz de mobilizar os que a rodeiam para uma ampla mudança nos hábitos e valores, de modo a promover um padrão de vida sustentável.

## SABER

- › Explicar o que é o ambiente;
- › Conhecer os principais problemas causados pelo lixo e quais as regras para a sua separação correta tendo em vista a reciclagem;
- › Identificar diferentes maneiras de poupar água no dia-a-dia;
- › Identificar o Dia Nacional da Conservação da Natureza.

## FAZER

- › Participar numa atividade de limpeza de lixo (campo ou cidade);
- › Construir um ecoponto para separação de lixo em casa ou na sede e em campo;
- › Fazer um objeto útil para o Ninho e/ou Bando a partir da reutilização de materiais;
- › Construir uma fossa ecológica em campo e justificar a sua necessidade às restantes Avezinhas.



# ASTRÓNOMA

A astronomia é uma das ciências mais antigas da história da Humanidade, que se ocupa da compreensão e estudo dos corpos celestes e de todos os fenómenos que acontecem fora da atmosfera do planeta Terra. A observação dos astros tem servido para medir o tempo, marcar as estações do ano, apoiar a navegação marítima e impulsionar a inovação tecnológica.

## SABER

- › Conhecer os diferentes tipos de corpos celestes (galáxias, estrelas, planetas, satélites naturais e cometas);
- › Caracterizar a via Láctea;
- › Enumerar os oito planetas e referir duas características de cada um;
- › Conhecer os movimentos do planeta Terra;
- › Conhecer a influência do sol e da lua nas estações do ano.

## FAZER

- › Observar no céu a estrela polar e as seguintes constelações: ursa maior, ursa menor e cassiopeia;
- › Visitar um planetário e elaborar um pequeno relatório da visita com as principais informações e curiosidades;
- › Elaborar um modelo astronómico simples para ilustrar o sistema solar;
- › Construir uma rosa-dos-ventos e identificar os quatro pontos cardeais.



# GEÓGRAFA

A geografia é uma ciência humana que estuda, pesquisa e analisa a interação entre diversos sistemas (ambientais, políticos, sociais, económicos, etc.) e o impacto dos mesmos nas populações. Com base nesse conhecimento dá também um importante contributo para um melhor planeamento da vida das sociedades.

## SABER

- › Explicar o que é a geografia;
- › Conhecer a rosa-dos-ventos e qual a utilidade;
- › Identificar no mapa de Portugal a cidade e o distrito onde habita;
- › Identificar no mapa-mundo os continentes e os oceanos existentes;
- › Explicar o que é a escala de um mapa;
- › Indicar quantas pessoas residem na cidade onde habita.

## FAZER

- › Desenhar o mapa de Portugal e assinalar as principais cidades e rios;
- › Elaborar um mapa da comunidade onde vive e identificar a localização relativa (norte, sul, este e oeste) de locais de destaque (sede da Companhia, junta de freguesia, bombeiros, polícia, centro de saúde, entre outros);
- › Elaborar um álbum para a biblioteca da Companhia onde constem: fotografias ou postais de monumentos de Portugal, desenho da bandeira, diversos usos e costumes, gastronomia, clima, entre outros.



# METEOROLOGISTA

A meteorologia é uma ciência do ramo da geofísica que se foca nos fenómenos que acontecem na atmosfera e as interações existentes no estado físico e químico da mesma, responsáveis pelo tempo, clima e mudanças climáticas. O seu campo de estudo mais conhecido é a previsão do tempo.

## SABER

- › Identificar os elementos básicos da condição do tempo;
- › Diferenciar os fenómenos atmosféricos e associar às estações do ano;
- › Conhecer alguns ditados populares sobre a avaliação do tempo;
- › Conhecer a causa dos diferentes tipos de fenómenos naturais: sismo e maremoto, tsunami, tornado e tempestade.

## FAZER

- › Desenhar 10 sinais de meteorologia para apresentar ao Ninho e/ou Bando;
- › Elaborar um registo diário sobre o tempo (temperatura e condições atmosféricas), durante pelo menos duas semanas;
- › Investigar e apresentar ao Bando e/ou Companhia a previsão do tempo para uma atividade/ acampamento;
- › Elaborar um cartaz sobre os cuidados a ter em caso de sismo, tornado ou tempestade e apresentar ao Bando e/ou turma da escola.



# OCEANÓGRAFA

A oceanografia é a ciência que estuda os mares, os oceanos e as zonas costeiras, desde a sua descrição física até à interpretação dos fenómenos que neles se verificam, nomeadamente as suas interações com a atmosfera e os continentes. É também responsável por identificar medidas que possam ser adotadas para melhorar o estado das massas de água e dos ecossistemas que delas dependem.

## SABER

- › Identificar e diferenciar os diferentes meios aquáticos (estuários, mar e oceano);
- › Localizar os cinco oceanos no mapa-mundo;
- › Explicar a diferença entre os peixes e as outras classes de animais marinhos;
- › Conhecer o ciclo natural da água.

## FAZER

- › Elaborar uma colagem com vários elementos apanhados na praia (algas, conchas, areia, búzios, pedras);
- › Apresentar ao Bando a história de dois peixes que vivam em dois oceanos diferentes;
- › Sensibilizar o Ninho e/ou Bando para os efeitos da poluição marinha.



# ORNITÓLOGA

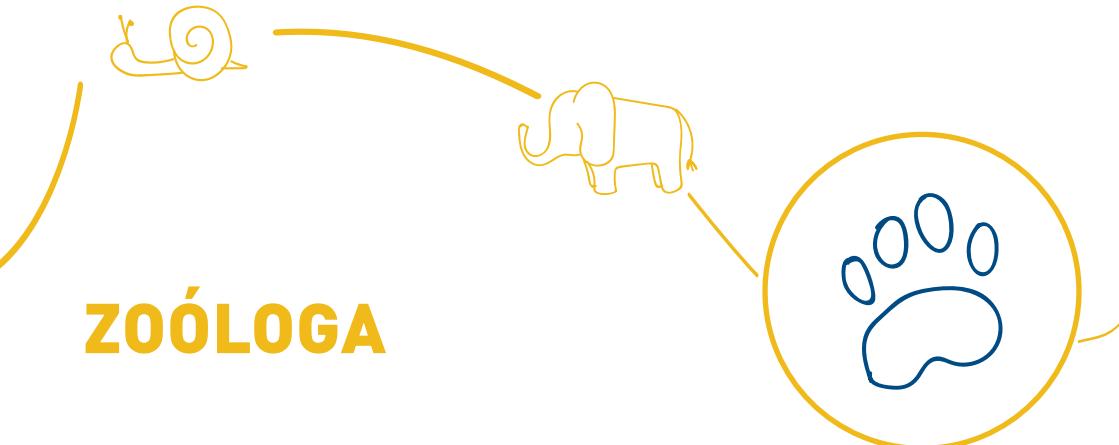
A ornitologia é a ciência que estuda as aves, nomeadamente o conhecimento e análise da sua distribuição na superfície terrestre, as suas características, costumes e modo de vida, bem como o *habitat* onde se encontram. Atualmente a maior parte dos estudos ornitológicos destinam-se a responder a questões sobre ecologia e evolução, assim como a auxiliar na conservação das espécies.

## SABER

- › Diferenciar as aves das outras classes de animais;
- › Conhecer as características (nome, forma, cor, tamanho, alimentação, canto e reprodução) dos totens de Ninho existentes no Bando;
- › Distinguir algumas aves comuns e saber as principais características.

## FAZER

- › Efetuar uma colagem sobre cinco tipos de aves diferentes, recorrendo a imagens de livros, jornais ou impressões;
- › Registar, ao longo de uma semana, todas as aves identificadas nas redondezas da casa e da escola;
- › Construir um comedouro/bebedouro para aves, usando materiais recicláveis;
- › Decalcar uma pegada de pássaro com gesso.



# ZOÓLOGA

A zoologia é a ciência que estuda os animais, dos minúsculos insetos aos maiores vertebrados, analisando as suas características físicas, a sua composição genética, o seu comportamento, bem como as relações entre as várias espécies e o ambiente em que vivem.

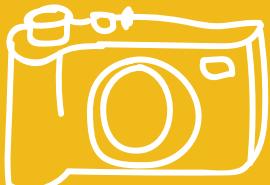
## SABER

- › Enumerar diferentes grupos de animais, dando um exemplo de cada um deles;
- › Identificar em que grupo de animais se insere o Homem;
- › Diferenciar um animal doméstico de um animal selvagem;
- › Conhecer os cuidados a ter com um animal de estimação.

## FAZER

- › Elaborar um cartaz, inserindo os animais dos nomes de Ninho e de Patrulha existentes na Companhia no seu respetivo grupo e família;
- › Criar o bilhete de identidade de um animal doméstico ou selvagem (nome, alimentação, mobilidade, *habitat*);
- › Efetuar uma colagem usando recortes de jornais e revistas, que tenha pelo menos cinco espécies de animais diferentes.





# ARTES





# ARTISTA PLÁSTICA

As artes plásticas ou belas-artes são expressões artísticas que através de diferentes técnicas (como o desenho, a pintura, a escultura, a fotografia, as artes gráficas) utilizam materiais para construir formas e imagens. Essas produções são sempre subjetivas, dependendo da forma como o artista vê, sente e pensa o mundo que o rodeia.

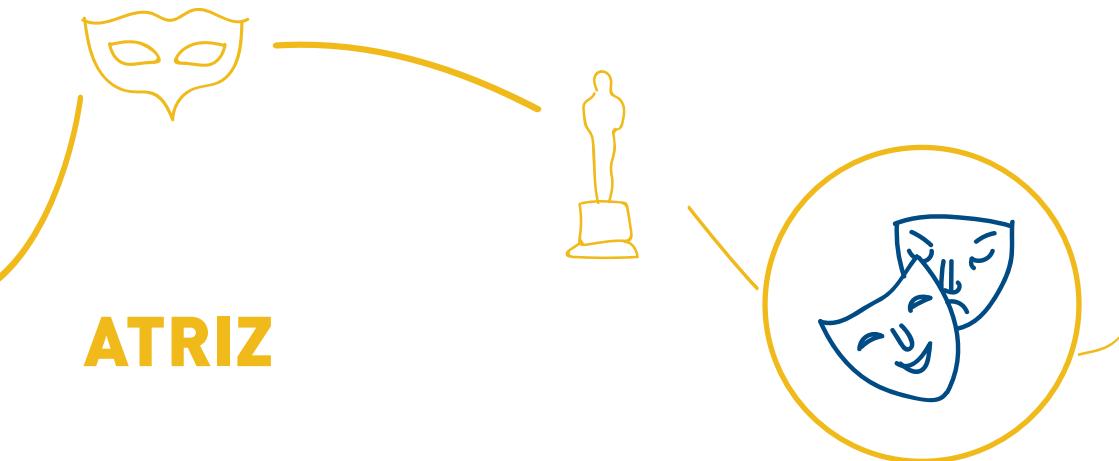


## SABER

- › Distinguir arquitetura, arte e artesanato;
- › Reconhecer os materiais básicos a utilizar em duas tecnologias criativas - desenho, pintura, escultura, fotografia, artes gráficas, ilustração, cerâmica, animação, arquitetura;
- › Indicar duas peças típicas de artesanato, duas obras de arte e dois monumentos arquitetónicos que se destaquem na região.

## FAZER

- › Manufaturar um presente-escultura utilizando pasta de moldar, barro ou pasta de papel;
- › Elaborar uma coleção de pinturas com cores primárias e secundárias (mínimo seis) e partilhar com o Ninho e/ou Bando;
- › Utilizar uma técnica de expressão plástica inovadora para fazer o símbolo das Avezinhas ou das Guias;
- › Ajudar na decoração de uma divisão da casa ou da sede, fotografando o antes e o depois.



# ATRIZ

Ser atriz é interpretar uma personagem num contexto de ação dramática. Com base em textos, improvisações, pesquisas, estímulos externos e até experiência de vida os atores propõem-se a transmitir mensagens e ideias através do uso do corpo, da voz e das emoções, tendo por objetivo levar ao espetador uma experiência emocional e um pretexto para pensar a vida.

## SABER

- › Explicar o significado de teatro;
- › Conhecer a origem do teatro;
- › Distinguir comédia e tragédia;
- › Definir ator, encenador e dramaturgo.

## FAZER

- › Assistir a uma peça de teatro;
- › Representar um papel numa peça de teatro;
- › Declamar um poema ou contar uma história;
- › Escrever uma peça curta de teatro com várias personagens.



# BAILARINA

Ser bailarina é uma manifestação artística, que através do corpo realiza movimentos previamente estabelecidos (coreografia) ou improvisados (dança livre) tendo por enquadramento uma música, um ritmo, um som e por objetivo expressar sentimentos, pensamentos e vivências. É uma atividade mágica, baseada na beleza da energia humana, enquanto movimento produzido pelo corpo.

## SABER

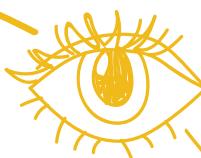
- › Conhecer os elementos da dança: corpo, espaço, energia e relação com os outros, objetos e ambientes;
- › Identificar os benefícios da dança para a saúde;
- › Conhecer pelo menos uma dança tradicional da localidade.

## FAZER

- › Criar sequências de movimentos (coreografias elementares) para dois estilos de música;
- › Utilizar sequências de movimentos para expressar imagens, sensações, emoções, histórias ou canções;
- › Ensinar ao Ninho e/ou Bando uma dança tradicional.



# FOTÓGRAFA



A fotografia é um processo técnico, e também artístico, que consiste em reproduzir imagens com recurso a uma câmara que capta um momento, movimento, emoção, paisagem ou pessoa. A imagem obtida pode ser reproduzida numa película ou em memórias digitais (fotografia digital).

## SABER

- › Segurar corretamente uma máquina fotográfica para tirar uma fotografia;
- › Conhecer as modalidades da máquina fotográfica para tirar fotografias com e sem flash;
- › Identificar quatro tipos diferentes de fotografia.

## FAZER

- › Fotografar três tipos de fotografia: pessoas em grupo, paisagem e interior de uma casa;
- › Elaborar um álbum fotográfico de uma atividade do Ninho e/ou Bando com a respetiva legenda.



# MÚSICA

A música é uma expressão artística que combina vários sons e ritmos, organizados com harmonia e através de um tempo. Abrange a vertente da composição (o processo criativo daquele que inventa uma melodia e a escreve numa pauta) e de interpretação (execução da pauta musical num determinado instrumento), sendo a voz também um instrumento (cordas vocais).



## SABER

- › Identificar as diferentes notas musicais;
- › Identificar e marcar a pulsação e/ou ritmo de lengalengas, canções, melodias e danças, utilizando percussão corporal, instrumentos, voz e movimento;
- › Organizar, relacionar e classificar conjuntos de sons segundo: timbre, duração, intensidade, altura e localização.

## FAZER

- › Criar um instrumento musical manufaturado e inventar uma canção para apresentar e ensinar à Companhia;
- › Explorar a emissão sonora fazendo variar: a forma de respirar, a altura do som, o volume da voz, a velocidade e a entoação;
- › Utilizar um gravador para produções próprias e do Ninho e/ou Bando;
- › Participar numa festa pública, cantando e tocando um instrumento musical só ou acompanhada.







# COMUNICAÇÃO





# COMUNICAÇÃO DIGITAL

Uma boa comunicação digital caracteriza-se por conhecer e aplicar o comportamento adequado e responsável no uso das tecnologias, assim como a estratégia e as ações de comunicação mais adequadas para a web, redes sociais e dispositivos móveis.

A comunicação digital, seja utilizada numa vertente pessoal seja social, caracteriza-se pela rapidez no acesso e divulgação de informação aos mais diferentes públicos.

## SABER

- › Diferenciar um *email*, um *site* e um *blog*;
- › Identificar o que é uma rede social;
- › Conhecer as normas de segurança na utilização de uma rede social.

## FAZER

- › Visitar o *site* da Associação Guias de Portugal (<http://www.guiasdeportugal.org/>) e apresentar o artigo que considerou mais interessante ao Ninho e/ou Bando ou na escola;
- › Procurar no YouTube um vídeo que ensine a construir um objeto (que seja novidade para si) e mostrar ao Ninho e/ou Bando como foi construído;
- › Enviar um *email* para a Águia ou Coruja com a ajuda de um familiar.



# ESCRITORA

Do trabalho de um escritor resulta a produção de obras literárias, tais como romances, biografias, novelas, contos, poesias, guiões, entre outras.

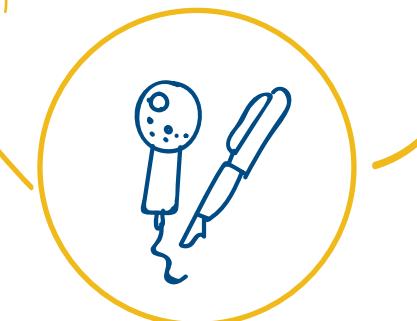
Estas obras podem ser ficção, fruto do imaginário, ou retratarem acontecimentos reais. Podem também ter diversos destinos, tais como a publicação em livro e a adaptação ao teatro ou à televisão. Ao redigirem os seus textos, os escritores partem das suas observações, experiências e criatividade.

## SABER

- › Distinguir prosa e poesia;
- › Identificar o autor, o ilustrador e a editora de um livro;
- › Conhecer as principais classes de palavras (nome, pronome, determinante, verbo, adjetivos, etc.).

## FAZER

- › Criar uma banda desenhada que poderá ser representada em Companhia ou em Bando;
- › Escrever dois textos: um que tenha como base a realidade e outro a imaginação;
- › Escrever uma notícia sobre um acontecimento da vida da Companhia ou Bando, tendo em consideração os princípios base de uma notícia (o quê, quem, onde, quando, como, porquê?);
- › Ler o livro “O Principezinho”, de Antoine de Saint-Exupéry ou um livro infantil de Sophia de Mello Breyner Andresen.



# JORNALISTA

Ser jornalista é relatar, de forma isenta e factual, determinado tema, situação ou ocorrência. Um jornalista pode trabalhar sobre questões gerais ou especializar-se em determinadas áreas e desenvolver o seu trabalho em meios de comunicação impressos, audiovisuais ou *online*.

## SABER

- › Explicar o que faz um jornalista;
- › Conhecer os diferentes meios de comunicação onde pode trabalhar um jornalista;
- › Distinguir, num jornal, uma notícia de uma entrevista;
- › Nomear alguns jornais nacionais portugueses.

## FAZER

- › Elaborar uma pequena reportagem escrita sobre uma atividade guidista e enviar a mesma para publicação num jornal guidista;
- › Fazer uma entrevista a algum familiar ou amigo sobre um tema que lhe interesse (preparar as perguntas e registar as respostas);
- › Tirar fotografias para documentar a reportagem ou a entrevista.



# RADIOAMADORA

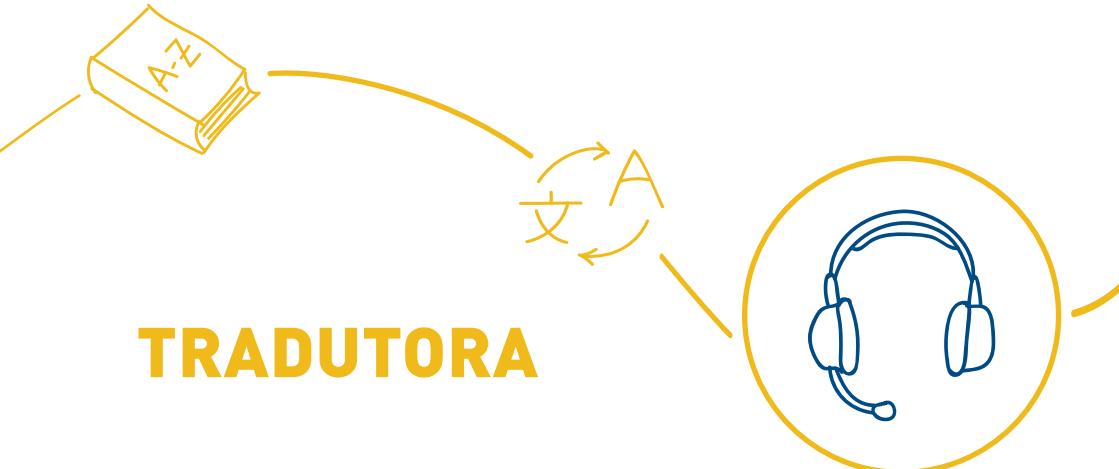
O radioamadorismo é um *hobby* praticado em quase todos os países do mundo, possuindo legislação nacional e internacional que regulamenta as condições de uso e as frequências de rádio destinadas à atividade. Serve como meio de comunicação, que é usado não de forma efetiva de comunicação, mas sim como atividade de tempos livres.

## SABER

- › Definir radioamadorismo, quem inventou e quando nasceu;
- › Definir JOTA JOTI;
- › Reconhecer o código internacional para pedir socorro através de código morse em radioamador (exemplificar através de sinais de apito);
- › Reconhecer o alfabeto fonético;
- › Dizer três palavras, relacionadas com o Ramo Avezinha, em alfabeto fonético.

## FAZER

- › Participar numa atividade de JOTA JOTI que inclua transmissão através de radioamador;
- › Realizar um jogo para o Bando sobre radioamadorismo que inclua as palavras em alfabeto fonético e SOS em código morse;
- › Construir um “telefone sem fio” e enviar uma mensagem com 20 palavras.



# TRADUTORA

A tradução e interpretação consistem em transpor o significado de textos e de falas de um idioma para outro. Na tradução escrita, esse trabalho abrange livros, textos e documentos. Na oral, passa principalmente por trabalhar com a tradução simultânea, assegurando que a comunicação entre pessoas que falam diferentes idiomas se consegue realizar com sucesso.

## SABER

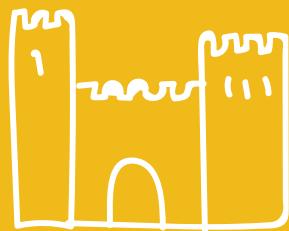
- › Explicar o que faz um tradutor/intérprete;
- › Apresentar-se numa língua escolhida que não seja o português (nome, idade, de onde vem, o que faz, nome do Ninho, cargo,...);
- › Corresponder algumas palavras escritas da língua escolhida para português;
- › Enumerar quais as línguas oficiais da WAGGGS.

## FAZER

- › Cantar uma canção na língua escolhida;
- › Elaborar um mini dicionário com a correspondência de palavras em português e na língua escolhida (palavras usadas no dia-a-dia);
- › Apresentar ao Ninho informação sobre um país que fale a língua escolhida (capital, comida típica, etc.);
- › Correspondêr-se com uma Avezinha de um país que fale a língua escolhida.







# CULTURA





# ARQUEÓLOGA

A arqueologia estuda as culturas e modos de vida do passado através de vestígios materiais das diferentes sociedades (objetos pessoais e de uso comunitário, estruturas arquitetónicas, entre outros), procurando compreender os seus costumes e o seu processo de evolução, contribuindo para construir a história da Humanidade.

## SABER

- › Definir o que é um arqueólogo e a arqueologia;
- › Perceber a diferença entre arqueologia e a paleontologia;
- › Conhecer pelo menos dois exemplos de património histórico e cultural dos nossos antepassados e saber a utilidade da sua preservação.

## FAZER

- › Visitar um museu e, na sua secção arqueológica, escolher um objeto e desenhar;
- › Elaborar um colar, pulseiras ou brincos com sementes de plantas da região;
- › Elaborar uma pintura rupestre (em papel, apenas com os dedos e tinta) onde surja caracterizada a vida quotidiana atual.



# BIBLIOTECÁRIA

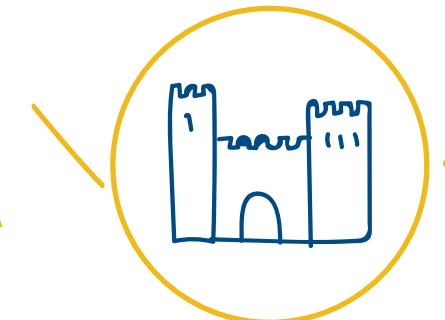
Ser bibliotecária é garantir a boa gestão de uma biblioteca, facilitando ao leitor uma boa experiência. Uma das suas responsabilidades é aconselhar os leitores sobre publicações relevantes e ajudá-los a encontrar mais facilmente a informação que procuram. Deve também assegurar a manutenção e renovação dos livros disponibilizados e ser um promotor dos benefícios da leitura junto de todos os públicos.

## SABER

- › Reconhecer uma biblioteca;
- › Identificar três tarefas de um bibliotecário;
- › Requisitar um livro numa biblioteca.

## FAZER

- › Forrar um livro;
- › Construir e utilizar um marcador de livros;
- › Organizar e manter organizada, limpa e arrumada a biblioteca da Companhia, durante um determinado período;
- › Elaborar um *placard* e/ou fichas de requisição com o nome do requisitante, data do empréstimo, título do livro e data da devolução;
- › Visitar uma biblioteca e perceber como está organizada.



# HISTORIADORA

Ser historiadora é estudar e escrever sobre vários aspectos do passado: economia, sociedade, política, cultura, aspectos do quotidiano, entre outros. É alguém que se interessa por todos os acontecimentos ocorridos ao longo do tempo e do espaço, analisando-os de forma crítica, contribuindo para construir a memória da Humanidade.

## SABER

- › Conhecer a diferença entre História e Pré-História;
- › Identificar três objetos que perduram desde os nossos antepassados até aos dias de hoje;
- › Identificar cinco monumentos históricos e saber onde estão localizados.

## FAZER

- › Escolher um monumento histórico e apresentar a sua história, relatando a data e a razão da sua construção, quem o decidiu construir e que estilo apresenta;
- › Representar com a ajuda do Ninho e/ou Bando um episódio da História.



# TEÓLOGA

Os teólogos estudam a história das religiões e o seu impacto nas várias dimensões da vida humana. As diferenças religiosas entre povos e nações estão muitas vezes na origem de conflitos e guerras, por isso o conhecimento da origem e evolução das diferentes religiões pode contribuir para uma maior tolerância entre todos, promovendo a paz.

## SABER

- › Conhecer a origem de duas religiões;
- › Identificar os símbolos de duas religiões;
- › Interpretar uma oração da religião que pratica;
- › Conhecer uma oração de uma religião diferente da que pratica.

## FAZER

- › Elaborar um glossário com cinco termos usados numa religião diferente da que pratica;
- › Visitar um templo de uma religião diferente da que pratica;
- › Escrever uma oração para o Ninho;
- › Encenar um episódio da religião que pratica com o Ninho e/ou Bando e apresentá-lo em Companhia.





# DESPORTO





# ATLETA

Atleta é alguém que pratica algum tipo de modalidade desportiva, estando normalmente associado à prática individual. Atletismo, natação e ciclismo são exemplos de desportos individuais, que podem ser realizados em contexto amador ou de competição, mas sem contacto físico com adversários. Já a prática do karaté, ténis ou esgrima são modalidades que embora individuais, exigem uma disputa direta, e por vezes física, com um adversário.

## SABER

- › Identificar três modalidades desportivas diferentes que se pratiquem individualmente;
- › Conhecer as regras de uma modalidade desportiva à escolha;
- › Identificar as características dos diferentes tipos de corrida: velocidade, resistência e obstáculos;
- › Nomear algumas regras para uma vida saudável.

## FAZER

- › Mostrar que sabe nadar;
- › Realizar um passeio de bicicleta de 5 km;
- › Transportar uma série de obstáculos (naturais ou artificiais);
- › Executar pelo menos três exercícios de aquecimento;
- › Realizar pelo menos oito das seguintes provas:
  - Correr 200 m em 60 seg.;
  - Correr 100 m em 20 seg.;
  - Em corrida saltar 70 cm em altura;
  - Trepar uma corda ou vara de 2,5 m;
  - Atirar uma bola de ténis a mais de 20 m;
  - Com alguém a pegar nos tornozelos, percorrer 20 m em carrinho de mão;
  - Fazer duas rodas;
  - Dar uma cambalhota;
  - Saltar ao eixo três vezes seguidas;
  - Fazer 20 abdominais em 60 seg.;
  - Fazer cinco flexões de braços sem parar;
  - Fazer 20 flexões de pernas sem parar;
  - Correr durante cinco minutos em pista.



# DESPORTOS AQUÁTICOS



Desportos aquáticos, como o próprio nome indica, são todas aquelas práticas desportivas que se realizam dentro de água, exigindo grande resistência física. Algumas modalidades são exclusivas do meio aquático (como a canoagem, a vela, o mergulho, ou a natação), sendo outras adaptações de desportos de outros meios (polo aquático como adaptação do andebol, ou o caso do *ski* aquático).

## SABER

- › Explicar a diferença dos desportos aquáticos para os restantes;
- › Enumerar cinco tipos de desportos aquáticos diferentes;
- › Explicar as regras básicas de um desporto aquático à escolha, diferente da natação;

## FAZER

- › Flutuar durante um minuto;
- › Mergulhar e apanhar um objeto no fundo da piscina/rio;
- › Escolher um exercício para realizar com a ajuda do chouriço flutuador;
- › Experimentar um desporto aquático, diferente da natação;
- › Contar ao Bando o que aprendeu sobre a modalidade que experimentou.



# DESPORTOS COLETIVOS

Desportos coletivos são os chamados jogos em equipa, cuja prática requer a participação de duas ou mais pessoas, em oposição a outra equipa. Estes desportos ajudam a desenvolver competências sociais, entreajuda na equipa e *fair play* com os adversários. Podem ser jogados em diferentes ambientes (campo, gelo, água, areia) e também com diferentes tipos de regras, materiais e equipamentos auxiliares.

## SABER

- › Descrever as regras do desporto coletivo que pratica;
- › Identificar o material e equipamentos necessários para praticar o desporto coletivo;
- › Conhecer os cuidados a ter com o material e equipamento de forma a mantê-lo em boas condições;
- › Identificar quais os desportos coletivos mais populares em Portugal;
- › Nomear algumas regras para uma vida saudável.

## FAZER

- › Praticar um desporto coletivo com regularidade;
- › Desenhar o campo do desporto coletivo que pratica;
- › Explicar ao Ninho as regras principais do desporto que pratica e fazer um pequeno jogo do mesmo.







# MUNDO GLOBAL





# CIDADÃ DA EUROPA

Qualquer nacional de um país da União Europeia é, automaticamente, cidadão europeu. A cidadania europeia possibilita um conjunto de direitos e responsabilidades adicionais importantes, que no seu conjunto visam garantir uma melhor defesa da justiça e equidade entre as pessoas. O espaço europeu caracteriza-se ainda por uma multiplicidade e riqueza de culturas.

## SABER

- › Explicar o que é a Europa e saber localizá-la no mapa;
- › Dizer “olá”, “adeus” e “obrigado” em quatro línguas diferentes usadas na Europa;
- › Descobrir em quantos países europeus existem Guias.

## FAZER

- › Contar a história de uma viagem que fez ou que outro familiar ou amigo tenha feito a um país da Europa;
- › Correspondente com uma Avezinha de um país da Europa à escolha;
- › Apresentar um país europeu ao Ninho ou ao Bando:
  - A localização, capital e língua;
  - História e principais monumentos e tradições.



# CIDADÃ DO MUNDO

Ser cidadã do mundo é contribuir para uma cooperação mais próxima entre as diversas nações do mundo, desejando uma sociedade mais justa, onde as pessoas se relacionam sem preconceitos e respeitando os direitos e os deveres uns dos outros.

## SABER

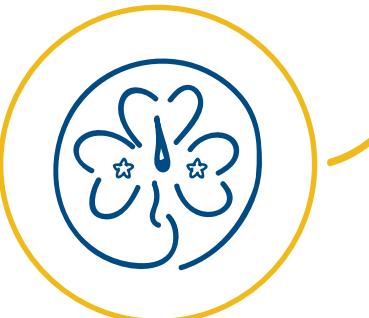
- › Conhecer a bandeira Cidadão do Mundo e perceber o seu significado;
- › Identificar num mapa pelo menos dois países de cada continente e respectivas capitais;
- › Dizer “olá”, “adeus” e “obrigado” em cinco línguas diferentes, uma de cada continente.

## FAZER

- › Aprender uma tradição ou um costume de um país à escolha e apresentar ao Ninho e/ou Bando;
- › Escolher um país e apresentá-lo ao Bando ou à Companhia, usando um traje típico durante a apresentação;
- › Correspondente com uma Avezinha de um país à escolha.



# EMBAIXADORA DO GUIDISMO



Ser embaixadora do Guidismo significa conhecer muito bem a história das Guias de Portugal e do mundo, ter orgulho nessa história e aceitar a missão de divulgá-la junto de todas as pessoas. Significa ser curiosa e gostar de descobrir as características do Guidismo noutras países. É ser mensageira do Guidismo, em Portugal e além-fronteiras!

## SABER

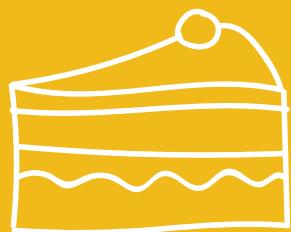
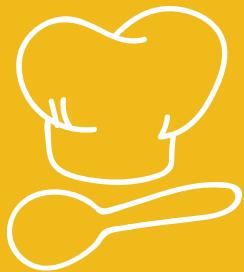
- › Localizar no mapa cinco países à escolha e conhecer acerca de cada um deles:
  - O nome da capital;
  - Duas ou três palavras nas respetivas línguas;
  - Qual o símbolo das Guias;
  - Como se chamam as Avezinhas;
- › Conhecer a história das *Brownies*;
- › Identificar os momentos mais importantes da vida de Baden-Powell;
- › Conhecer como surgiram as Guias no mundo;
- › Conhecer o significado e o símbolo do Dia Mundial do Pensamento.

## FAZER

- › Enviar um postal para as Avezinhas de um dos países escolhidos;
- › Dinamizar uma angariação de fundos com o Ninho ou o Bando para contribuir para o Tostão Mundial;
- › Participar e enviar uma mensagem na atividade JOTA JOTI.







# OFÍCIOS





# CARPINTEIRA

Carpinteiro é a pessoa que executa trabalhos em madeira, desde móveis, ferramentas, artigos para construção civil, construção naval, entre outros.

O trabalho de carpintaria implica ter noções de geometria e um bom conhecimento de como lidar com madeira no seu estado natural (madeira maciça).

## SABER

- › Distinguir pregos e parafusos e a sua utilidade;
- › Identificar as ferramentas básicas de carpintaria (martelo, serrote, lixa, chave de parafusos, etc.);
- › Conhecer os principais cuidados a ter com as ferramentas;
- › Conhecer três tipos de madeiras mais comuns para a construção de mobiliário.

## FAZER

- › Medir com uma fita métrica e esquadro;
- › Alisar uma superfície com uma lixa;
- › Construir um objeto simples com madeira:
  - Efetuar as medições;
  - Utilizar pregos, parafusos ou cola de madeira;
  - Pintar a superfície com tinta própria para madeira ou envernizar a madeira.



# COSTUREIRA

Costureiro é a pessoa que, de forma artesanal (à mão, utilizando agulha e linha, ou com ajuda de teares) ou de forma manufaturada (máquinas), produz peças e artigos feitos de tecido, pano, couro, casca, ou outros materiais. A costura é principalmente utilizada para produzir vestuário, acessórios pessoais e mobiliário doméstico.

## SABER

- › Diferenciar coser à máquina e coser à mão;
- › Identificar diferentes tipos de bordado: ponto cruz, crochet, tricot, etc.;
- › Conhecer os diferentes materiais e quais as suas funções (tecidos, linhas, botões).

## FAZER

- › Organizar uma pequena caixa de costura;
- › Coser um botão de duas casas;
- › Bordar o nome a ponto cruz ou outro ponto;
- › Elaborar um vestido para uma boneca.



# COZINHEIRA

Cozinheiro é a pessoa que executa atividades relacionadas com a preparação e confeção de refeições e sobremesas. Zela também pela conservação dos alimentos, providenciando as condições necessárias para evitar a sua deterioração, e conhece o adequado cálculo de porções de forma a combater o desperdício.

## SABER

- › Conhecer a composição da roda/pirâmide dos alimentos e dar exemplos dos diferentes grupos de alimentos;
- › Identificar os locais de armazenamento/conservação dos alimentos;
- › Interpretar as datas de validade nas embalagens;
- › Conhecer os locais onde se compram os diferentes alimentos: peixe, carne, vegetais, leite, iogurtes, etc.;
- › Conhecer os preços usuais dos principais géneros alimentares e saber conferir os talões de compra (pão, leite, massa, etc.);
- › Descrever um prato tradicional da sua região.

## FAZER

- › Construir um livro de receitas simples (receitas, quantidades, orçamento, etc.);
- › Confeccionar uma sobremesa fria em campo;
- › Realizar um sumo de um fruto da época, um chá e uma limonada.



# ELETRICISTA

Electricista é a pessoa que executa atividades relacionadas com a eletricidade, como seja a sua instalação em edifícios e o seu correto funcionamento.

Outro exemplo de atividades desenvolvidas prende-se com a reparação de equipamentos elétricos e eletrónicos.

## SABER

- › Conhecer quais as precauções e regras de segurança a ter com a corrente elétrica;
- › Identificar se uma lâmpada está fundida.

## FAZER

- › Elaborar um cartaz com as regras de segurança e precauções a ter com a corrente elétrica;
- › Substituir uma lâmpada elétrica com segurança;
- › Construir um pequeno circuito elétrico com uma bateria de métodos artesanais (limão/carvão/zinco) ou com pilhas e uma lâmpada.



# JARDINEIRA

Jardineiro é a pessoa que executa atividades de jardinagem, contribuindo para embelezar determinados locais através do cultivo e manutenção de plantas. A jardinagem tem ainda um papel importante na organização do território, principalmente nas grandes cidades, onde os jardins e parques são de grande importância para a qualidade de vida dos seus habitantes.

## SABER

- › Diferenciar uma planta herbácea, arbusto e árvore;
- › Conhecer as ferramentas utilizadas para a criação e manutenção de um jardim e qual a sua utilidade;
- › Conhecer os cuidados a ter com uma planta num vaso ou em jardim;
- › Identificar as principais características de uma boa terra para um canteiro.

## FAZER

- › Expor num cartaz (para afixar na sala de aula ou na sede da Companhia) diferentes flores, folhas e suas principais características;
- › Semear três flores ou plantas e acompanhar o seu crescimento durante um determinado período, elaborando um registo em desenho.



# PASTELEIRA

Pasteleiro é a pessoa que, dentro da área da culinária, se especializa na confecção de alimentos doces, como por exemplo bolos, tartas, tortas, bolachas e biscoitos, rebuçados, chocolates, gelados, conservas e doces de frutas, entre outros.

## SABER

- › Conhecer os passos básicos para confeccionar um bolo;
- › Conhecer os utensílios necessários para confeccionar bolos e bolachas e quais os cuidados a ter;
- › Nomear as principais categorias de sobremesas.

## FAZER

- › Confeccionar um doce/geleia de um fruto à escolha;
- › Untar e forrar uma forma para confeccionar um bolo;
- › Bater claras em castelo;
- › Confeccionar bolachas;
- › Construir um pequeno livro de receitas de sobremesas para partilhar com o Ninho e/ou Bando.



# PUERICULTORA

Puericultura (do latim *puer*, *pueris*, que significa criança) é a área da saúde que se dedica ao acompanhamento do desenvolvimento infantil, aconselhando os educadores sobre boas práticas de alimentação, higiene, segurança e bem-estar e também alertando para eventuais problemas de saúde e de desenvolvimento.

## SABER

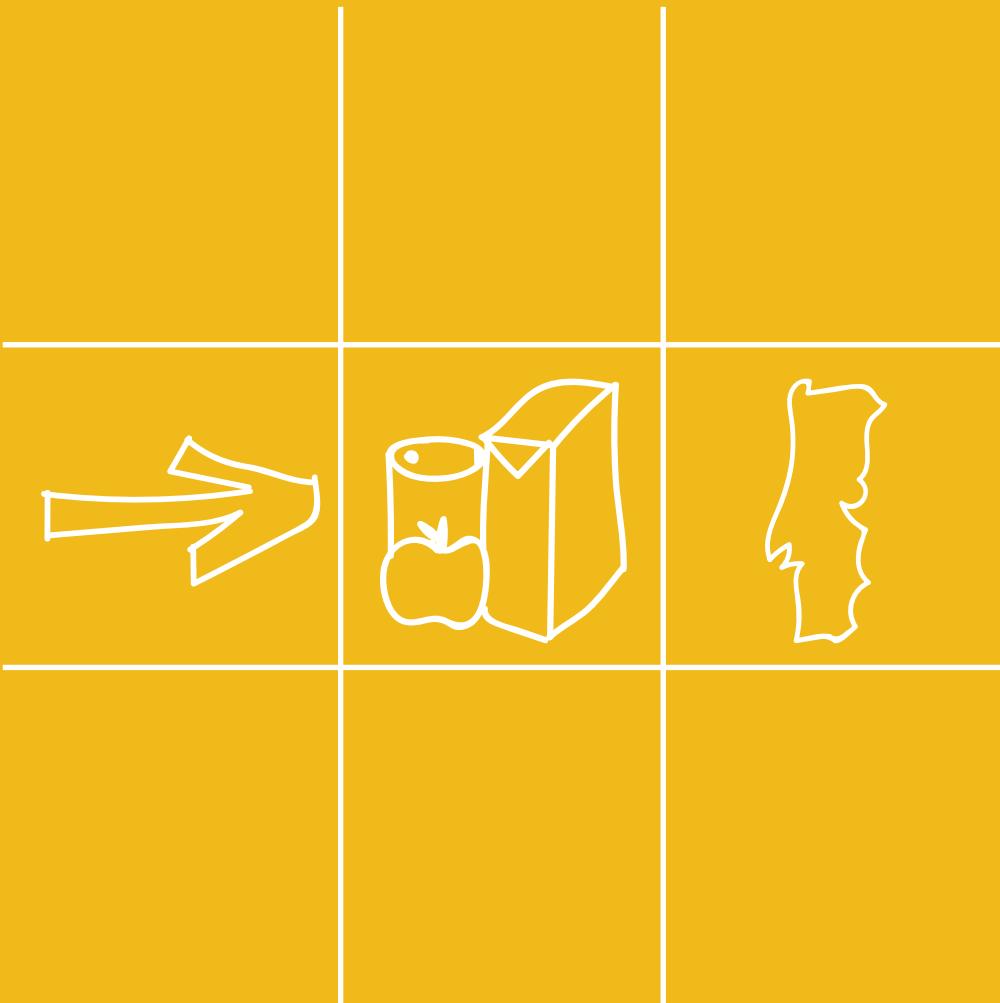
- › Identificar o material necessário para a prestação de cuidados de higiene a um bebé/criança e compreender a sua utilidade;
- › Conhecer quais os alimentos indicados para um bebé e para uma criança e quais as principais horas de refeição;
- › Identificar os principais cuidados a ter numa casa onde haja um bebé;
- › Distinguir os brinquedos adequados para um bebé e para uma criança;
- › Conhecer três canções para momentos distintos do dia: para acordar, para brincar e para adormecer/acalmar um bebé.

## FAZER

- › Escolher a roupa para um bebé e para uma criança, considerando uma das estações do ano;
- › Mostrar ao Ninho como tomar conta de um bebé, utilizando um boneco (pegar ao colo e deitar, cuidados a ter com a higiene e refeições).

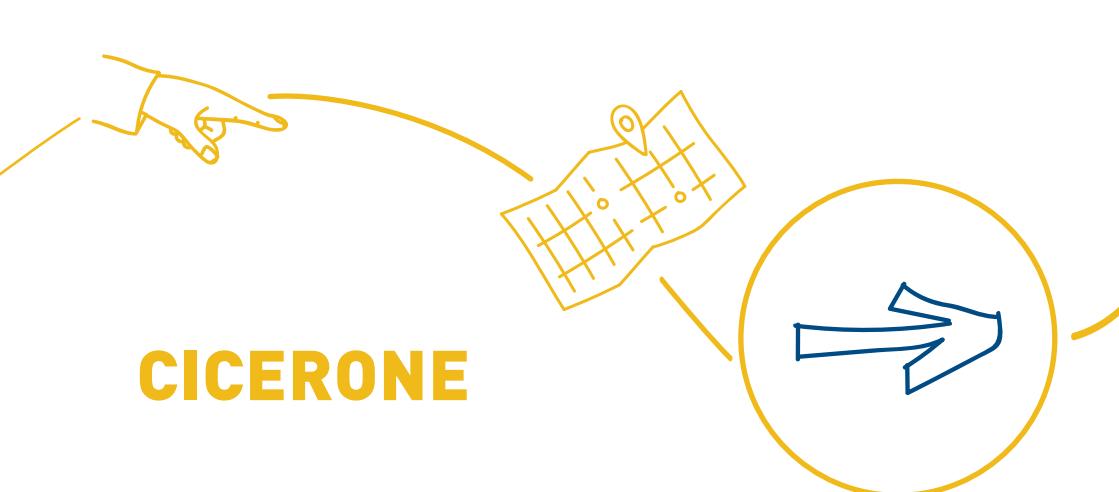






PÁTRIA





# CICERONE

Cicerone é alguém que, a par de uma boa capacidade de comunicação e interação com os outros, conhece a fundo os factos de interesse arqueológico, histórico, arquitetónico, cultural, artístico, entre outros, de um determinado local, apresentando-se como a pessoa ideal para desempenhar a função de guia turístico.

## SABER

- › Conhecer a seguinte informação acerca da localidade onde mora ou onde a Companhia se encontra:
  - História, lenda local;
  - Locais de interesse cultural e histórico.
- › Conhecer também sobre essa localidade os contactos úteis: quartel dos bombeiros, centro de saúde, polícia, farmácia, hospital, transportes públicos existentes, estação dos correios.

## FAZER

- › Apresentar a informação recolhida ao Bando ou Companhia através de um jogo, cartaz, folheto ou outro;
- › Organizar em conjunto com a Águia ou Coruja uma visita à localidade (pontos de interesse) para as outras Avezinhas do Bando.



# CONSUMIDORA SUSTENTÁVEL

Consumidora sustentável ou responsável é alguém que, nos seus comportamentos do dia-a-dia, tem consciência de que os recursos do planeta são limitados, assumindo um papel ativo na sua preservação e valorização. Consumir de forma sustentável significa ter em consideração os impactos ambientais, sociais e económicos das nossas ações e escolhas enquanto consumidores.

## SABER

- › Identificar quais os materiais que demoram mais e menos tempo a degradar-se no ambiente;
- › Identificar as frutas de cada época com origem portuguesa;
- › Conhecer três formas de poupar água em casa e num acampamento;
- › Conhecer cinco formas de poupar energia em casa.

## FAZER

- › Ajudar nas compras em casa, diminuindo a utilização de sacos de plástico e reduzindo a escolha de produtos com embalagem;
- › Construir um ecoponto para a sede e ficar responsável pela separação durante um determinado período;
- › Elaborar um presente para alguém, utilizando apenas materiais reciclados.



# HISTORIADORA DE PORTUGAL

Estudar a história de Portugal permite compreender melhor o percurso dos portugueses ao longo dos tempos e os momentos marcantes e decisivos da nação em termos políticos, sociais, económicos e religiosos. Permite também conhecer o que distingue os portugueses nas várias manifestações da sua identidade: a gastronomia, as tradições e outros aspetos de âmbito mais cultural.

## SABER

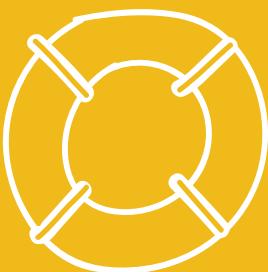
- › Conhecer o significado dos símbolos nacionais;
- › Conhecer os acontecimentos que determinaram os feriados nacionais: 25 de abril, 10 de junho, 5 de outubro e 1 de dezembro;
- › Compreender a origem do feriado da localidade ou cidade onde reúne a Companhia.

## FAZER

- › Cantar o Hino Nacional;
- › Apresentar ao Bando um prato, uma arte, uma música ou uma dança tradicional da região;
- › Visitar um monumento ou sítio de interesse histórico na cidade e fazer uma composição sobre essa visita.







# SOCORRISMO





# ENFERMEIRA

Ser enfermeira é uma profissão da área da saúde, cujas principais responsabilidades são a prevenção de doenças, alívio de sofrimento e proteção, recuperação e promoção da saúde das pessoas. Pode trabalhar em centros de saúde, hospitais e clínicas e também realizar serviços de enfermagem ao domicílio.

## SABER

- › Conhecer o que fazer em caso de ferida superficial, queimadura, picada/mordedura ou desmaio;
- › Identificar o Número Europeu de Emergência, em que situações se deve ligar e a informação necessária a dar;
- › Conhecer o número do centro de saúde e dos bombeiros da comunidade onde vive.

## FAZER

- › Organizar uma mala de primeiros socorros para o Ninho apenas com material não medicamentoso;
- › Demonstrar e ensinar ao Bando ou à Companhia a correta higienização das mãos;
- › Sensibilizar o Bando para a promoção da saúde: alimentação, exercício e sono;
- › Elaborar um cartaz em que divulgue o Número Europeu de Emergência e as situações em que este deve ser utilizado, e colocá-lo na sede ou na escola;
- › Visitar alguém que esteja doente e oferecer-lhe um postal com uma mensagem de conforto.



# NADADORA - - SALVADORA

Um nadador-salvador é uma pessoa que tem como principal responsabilidade evitar afogamentos e assim preservar a vida de quem se vê envolvido numa situação crítica no mar, rios ou piscinas. Para além disso, os nadadores-salvadores também asseguram o bem-estar dos banhistas no geral: dentro e fora da água.

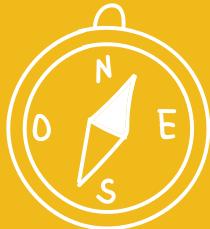
## SABER

- › Explicar o que é um nadador-salvador e em que locais podemos encontrá-los;
- › Identificar as diferentes modalidades de natação e qual a mais rápida;
- › Distinguir uma praia de uma praia fluvial;
- › Conhecer o que fazer em caso de picada de peixe-aranha e queimadura solar e quais os cuidados a ter;
- › Conhecer o significado de “Praia com Bandeira Azul”.

## FAZER

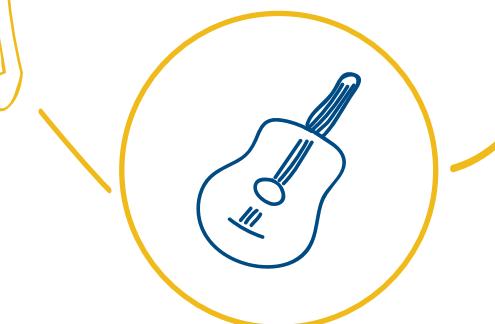
- › Aprender a boiar e a nadar corretamente 100 metros em pelo menos uma modalidade;
- › Escrever e ilustrar um panfleto explicativo das cores das bandeiras balneares;
- › Divulgar em cartaz os perigos que podem existir na praia e o que se deve fazer para evitá-los;
- › Apresentar ao Bando como proceder quando se está perdida na praia.





# TÉCNICA GUIDISTA





# ANIMADORA

Uma animadora é alguém que num contexto de grupo consegue motivar os seus elementos e interagir com eles de forma a manter o grupo com espírito positivo e animado. É também responsável por contribuir para uma gestão mais eficiente do tempo disponível para a execução das tarefas em grupo.

## SABER

- › Conhecer o hino dos quatro ramos;
- › Distinguir diferentes formas de animação (músicas, danças, jogos);
- › Conhecer duas danças tradicionais portuguesas;
- › Conhecer dois jogos tradicionais portugueses.

## FAZER

- › Ensinar duas canções guidistas, uma dança e um jogo tradicional ao Bando;
- › Construir e utilizar um instrumento de percussão;
- › Escolher as ações de graças das refeições para todos os dias de um acampamento;
- › Participar na apresentação de um Fogo de Conselho de Bando ou Companhia;
- › Criar um cantor individual ou de Ninho.



# COZINHEIRA DE CAMPO

Desempenhar a função de cozinheira em contexto de acampamento guidista exige algumas adaptações no que diz respeito à preparação, confeção e armazenamento dos alimentos, garantindo a sua segurança e evitando o seu desperdício. Acresce a particularidade de saber cozinhar numa fogueira.

## SABER

- › Conhecer os cuidados a ter com os instrumentos de cozinha (panela, grelha,...) antes de começar a cozinhar em campo;
- › Conhecer os cuidados a ter na preparação e conservação dos alimentos ao cozinhar em campo;
- › Identificar quais os cuidados a ter antes de acender uma fogueira em campo;
- › Escolher as refeições para o Bando, para um dia de acampamento, utilizando os princípios de uma alimentação saudável.

## FAZER

- › Organizar, com a ajuda da Águia e Coruja, a intendência de um dia em campo:
  - Ementa para um dia;
  - Lista dos alimentos necessários para essa ementa;
  - Lista de material necessário para essa ementa.
- › Fazer um sumo com uma fruta da época, uma salada simples ou uma salada de frutas, em campo e para todo o Ninho e/ou Bando;
- › Escrever um livro de receitas de campo, para o Bando.



# GUARDA - -MATERIAL

A guarda-material é o elemento do Ninho ou Patrulha que assume a responsabilidade de organização, aquisição e manutenção de todo o material necessário para as reuniões e para as atividades, nomeadamente acampamentos. Deve ser também capaz de sensibilizar o resto do Ninho ou Patrulha para uma boa utilização dos recursos.

## SABER

- › Identificar qual o material de Ninho necessário para as reuniões e para um acampamento;
- › Identificar qual o material individual necessário para duas atividades:
  - Caminhada/*raid*;
  - Acampamento.
- › Conhecer a utilidade e os cuidados a ter com os diferentes materiais de campo.

## FAZER

- › Elaborar uma lista de material para o Ninho;
- › Comprar o material necessário para o Ninho com a ajuda da Águia e Coruja;
- › Apresentar ao Ninho e/ou Bando o material individual necessário para uma atividade;
- › Apresentar ao Ninho e/ou Bando os cuidados a ter com os materiais de campo.



# PAPA-LÉGUAS

Fazer caminhadas é uma atividade que promove o contacto com a natureza, ao mesmo tempo que representa importantes benefícios para a saúde decorrentes da sua vertente desportiva. Para garantir que o percurso é realizado em segurança cumpre à papa-léguas ter conhecimentos sobre o material individual mais adequado, o itinerário e os seus obstáculos, e saber adequar a distância à condição física/idade.

## SABER

- › Conhecer os cuidados a ter numa caminhada;
- › Identificar o material individual necessário para uma caminhada;
- › Conhecer as principais regras e sinais de trânsito.

## FAZER

- › Realizar uma caminhada de oito km;
- › Durante a caminhada:
  - Assinalar num mapa simplificado o trajeto percorrido;
  - Identificar o nome das localidades por onde passou e o tempo que demorou o percurso;
  - Fazer a descrição do caminho percorrido, incluindo a ilustração ou registo fotográfico dos principais pontos de interesse.



# SECRETÁRIA



A secretária é o elemento responsável pela comunicação escrita do Ninho ou Patrulha, nomeadamente organização e redação de documentos.

Para ser uma boa secretária é necessário ter capacidades de comunicação escrita e oral, de síntese e gosto por desenvolver novas formas de organização do Ninho ou Patrulha.

## SABER

- › Conhecer pelo menos três formas diferentes de comunicação escrita;
- › Identificar a documentação que faz parte da secretaria do Ninho.

## FAZER

- › Desempenhar o cargo de secretária de Ninho durante um determinado período;
- › Efetuar e receber uma chamada telefónica;
- › Escrever um postal, colocando o texto e o remetente;
- › Organizar o dossier/caderno de Ninho e mantê-lo atualizado com:
  - Presenças e faltas de cada Avezinha do Ninho nas reuniões e atividades;
  - Ficha individual de cada Avezinha do Ninho com: nome, morada, contacto, data de nascimento, data de entrada no Ramo, data da Promessa, cargo, etc.;
  - Arquivar as mensagens e jogos das atividades realizadas pelo Ninho.



# TÉCNICA DE CAMPO

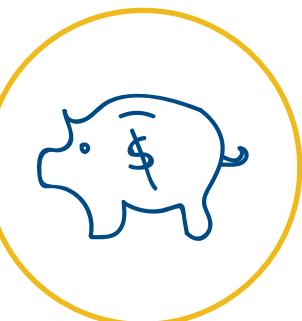
A técnica de campo refere-se ao conjunto de técnicas necessárias para a construção de um acampamento confortável e seguro, de pequenas ou grandes dimensões. Estas técnicas são aplicadas nos vários momentos de um acampamento, como a preparação, a montagem, as refeições, os momentos de animação, entre outros.

## SABER

- › Identificar qual o material individual necessário para acampar;
- › Conhecer qual o material de Ninho e Bando necessário para acampar;
- › Identificar os cuidados a ter com uma tenda - antes, durante e depois do acampamento - bem como o material que compõe uma tenda;
- › Enumerar as precauções a ter quando se acende uma fogueira em campo.

## FAZER

- › Montar, desmontar e dobrar uma tenda, com a ajuda do Ninho;
- › Elaborar um quadro de tarefas de Ninho, sendo responsável pelo seu cumprimento, bem como a explicação para o Ninho;
- › Planear com a colaboração da Águia e Coruja, um campo de Bando (canto de refeição, cozinha e canto de higiene);
- › Executar o içar e arriar da bandeira;
- › Organizar uma atividade de nós para o Ninho e/ou Bando (nó direito, nó de porco, nó de correr e nó de tripé).



# TESOUREIRA

A tesoureira é o elemento do Ninho ou Patrulha responsável pela contabilidade, pelo armazenamento do dinheiro (o tesouro) e pelas transações monetárias. Deve garantir a boa gestão do dinheiro do Ninho ou Patrulha garantindo que cada uma cumpre com os seus deveres (ex. quotas) registando todas as entradas e saídas, assim como as despesas do Ninho ou Patrulha, garantindo que são adequadas às suas possibilidades.

## SABER

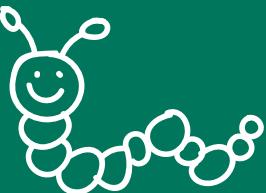
- › Identificar todas as moedas e notas da moeda corrente em Portugal;
- › Distinguir as moedas euro de origem nacional das moedas euro dos outros países;
- › Conhecer pelo menos três formas de pagamento;
- › Conhecer duas formas diferentes de poupar dinheiro;
- › Efetuar um troco.

## FAZER

- › Desempenhar o cargo de tesoureira de Ninho durante um determinado período;
- › Reunir o dinheiro e fazer os pagamentos do Ninho à Águia/Coruja (jornais, atividades, etc.);
- › Desenvolver um jogo para outras Avezinhas com compras e vendas, utilizando uma moeda de troca;
- › Promover, em conjunto com o Ninho, atividades de angariação de fundos para o Ninho.

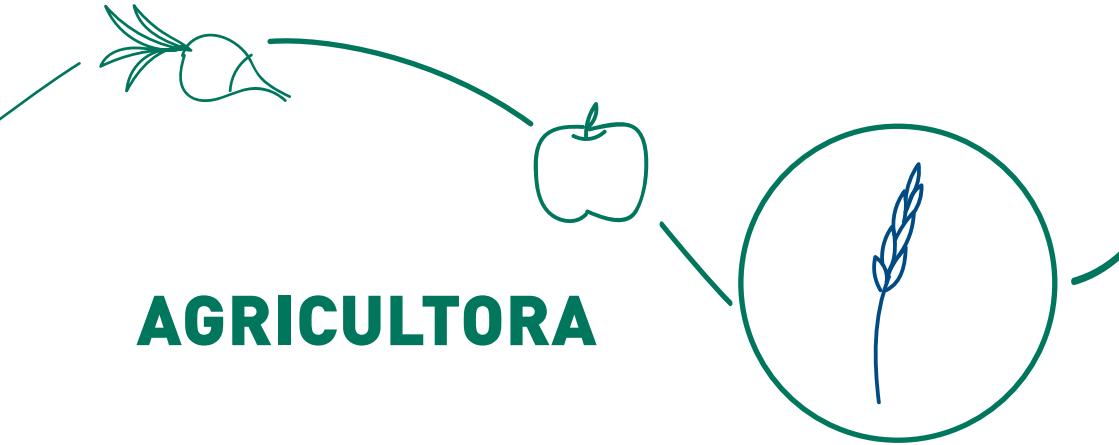






# AMBIENTE





# AGRICULTORA

A agricultura é uma atividade económica antiga e muito importante, que está relacionada com a produção de alimentos e matérias-primas. Continua a ocupar um lugar central no bem-estar e no desenvolvimento da sociedade de hoje. Ao longo dos anos houve uma grande evolução na agricultura, com a modernização das técnicas e instrumentos utilizados para cultivar os campos.

## SABER

- › Explicar a diferença entre semear e plantar;
- › Conhecer o processo da fotossíntese e os benefícios para as plantas e para os humanos;
- › Identificar três árvores autóctones da região e as suas principais características, nomeadamente: dimensão, copa, folhagem e família;
- › Definir compostagem, compreender o seu ciclo e os microrganismos que vivem no composto e o tipo de resíduos mais adequados para incorporar;
- › Identificar técnicas de plantação dos principais cultivos da região, os cuidados a ter e como deve ser feita a colheita.

## FAZER

- › Elaborar um herbário com plantas características da região;
- › Criar e cuidar de uma pequena horta junto da sede ou em casa;
- › Apresentar à Companhia ou à comunidade as diferentes técnicas de sementeira, plantação, preservação e colheita;
- › Preparar e acompanhar o crescimento de cinco sementes em vaso, elaborando um relatório de crescimento.



# AMBIENTALISTA

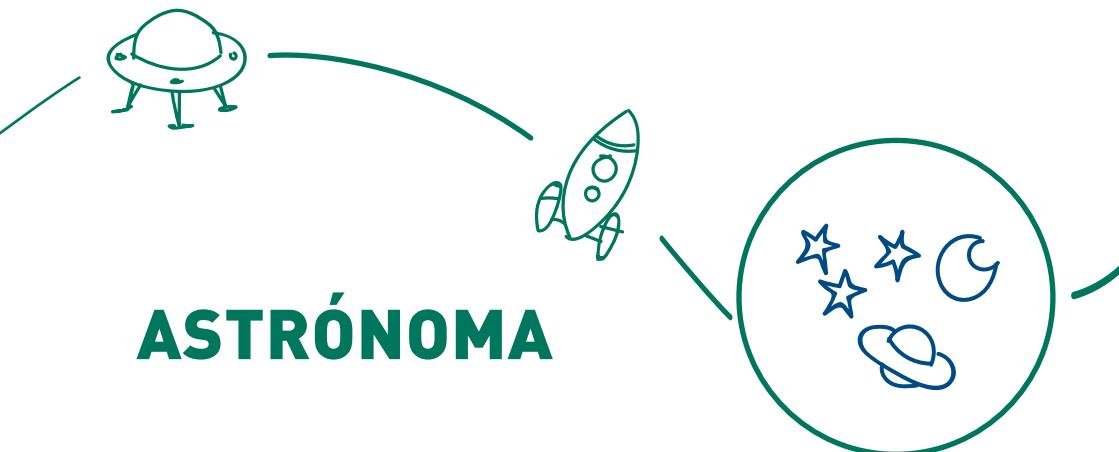
Ser ambientalista é assumir como missão a defesa do ambiente, através de iniciativas que apelam à sua preservação e conservação. Ser ambientalista é também dar o exemplo, adotando medidas em prol do ambiente, e ser capaz de mobilizar os que a rodeiam para uma ampla mudança nos hábitos e valores, de modo a promover um padrão de vida sustentável.

## SABER

- › Explicar o que é a política dos cinco R's, dando exemplos;
- › Identificar cinco técnicas para poupar eletricidade e cinco técnicas para poupar água, possíveis de utilizar em casa;
- › Conhecer quais os cuidados a ter com a água que deitamos para os esgotos domésticos;
- › Identificar quais os meios de transporte mais ecológicos;
- › Identificar quais os problemas causados pela destruição da camada de ozono e as origens dessa destruição.

## FAZER

- › Sensibilizar a Patrulha e/ou Odisseia para os principais problemas causados pelo lixo e importância de fazer uma correta separação;
- › Organizar uma atividade de limpeza de lixo em Patrulha e/ou Odisseia na comunidade local;
- › Reciclar papel e utilizá-lo numa campanha de sensibilização;
- › Transformar água não potável em água potável.



# ASTRÓNOMA

A astronomia é uma das ciências mais antigas da história da Humanidade, que se ocupa da compreensão e estudo dos corpos celestes e de todos os fenómenos que acontecem fora da atmosfera do planeta Terra. A observação dos astros tem servido para medir o tempo, marcar as estações do ano, apoiar a navegação marítima e impulsionar a inovação tecnológica.

## SABER

- › Conhecer os diferentes astros, constelações, camada da atmosfera e outros aspetos referentes ao espaço;
- › Conhecer sumariamente a teoria do "Big Bang";
- › Descrever os movimentos do planeta Terra;
- › Compreender a relação terra/sol e as diferentes fases do dia;
- › Conhecer as diferentes marés e a influência da lua;
- › Definir eclipse;
- › Conhecer a velocidade da luz;
- › Identificar cinco estrelas fixas e saber o que as diferencia de um planeta.

## FAZER

- › Encontrar no céu cinco constelações diferentes e ilustrá-las;
- › Reconhecer no céu as quatro fases da lua e demonstrar, por meio de um exemplo prático, a influência do fenómeno sobre a agricultura e as marés;
- › Construir um relógio solar e explicar à Patrulha e/ou Odisseia a sua utilização e história;
- › Elaborar um folheto sobre os sinais meteorológicos e uma tabela de classificação dos ventos;
- › Preparar um ateliê para a Patrulha e/ou Odisseia sobre orientação através do sol e da estrela polar.



# GEÓGRAFA

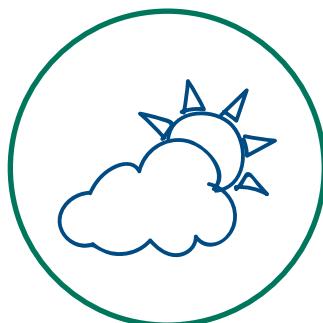
A geografia é uma ciência humana que estuda, pesquisa e analisa a interação entre diversos sistemas (ambientais, políticos, sociais, económicos, etc.) e o impacto dos mesmos nas populações. Com base nesse conhecimento dá também um importante contributo para um melhor planeamento da vida das sociedades.

## SABER

- › Identificar na rosa-dos-ventos os pontos cardeais e os colaterais;
- › Identificar no mapa de Portugal as principais cidades, rios e montanhas;
- › Enumerar em cada continente pelo menos cinco países e as suas capitais;
- › Localizar no mapa, através das coordenadas geográficas: latitude e longitude;
- › Ler e interpretar escalas;
- › Orientar-se pelo sol e pela estrela polar;
- › Distinguir localização absoluta de localização relativa.

## FAZER

- › Criar um folheto turístico com fotografias de uma cidade ou país à escolha (localização, clima, principais monumentos, acessos, roteiro gastronómico, etnográfico e outras características culturais);
- › Construir um mapa-mundo, assinalando os oceanos e continentes e, em cada continente, pelo menos cinco países e as suas capitais;
- › Organizar um jogo de pista com orientação relativa (norte, sul, este, oeste) e orientação absoluta (coordenadas geográficas) para a Patrulha e/ou Odisseia;



# METEOROLISTA

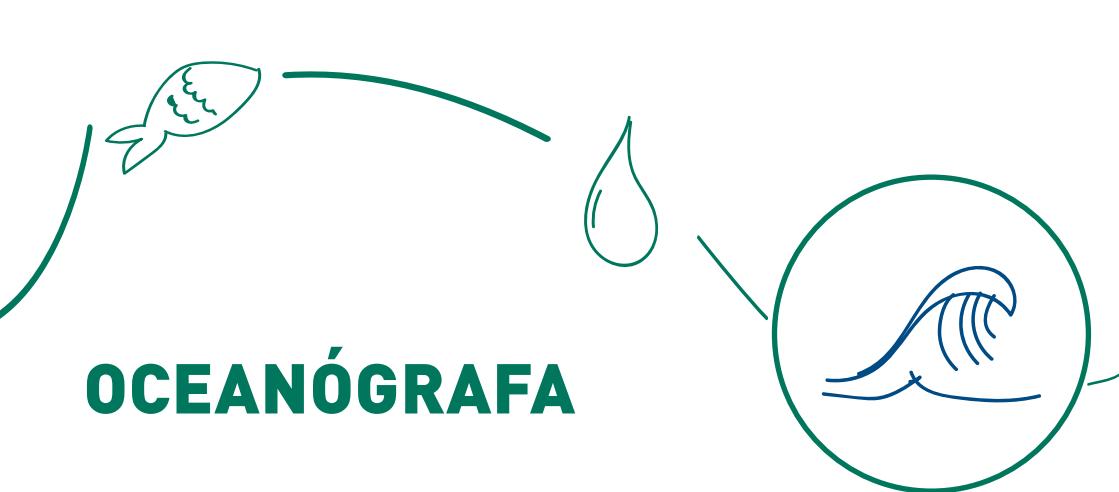
A meteorologia é uma ciência do ramo da geofísica que se foca nos fenómenos que acontecem na atmosfera e as interações existentes no estado físico e químico da mesma, responsáveis pelo tempo, clima e mudanças climáticas. O seu campo de estudo mais conhecido é a previsão do tempo.

## SABER

- › Conhecer a história da meteorologia em Portugal;
- › Conhecer o nome de pelo menos dois meteorologistas portugueses;
- › Associar fenómenos atmosféricos a diferentes zonas do planeta;
- › Conhecer conceitos como a formação do vento, composição e estrutura da atmosfera e pressão atmosférica;
- › Identificar os diferentes fenómenos naturais e catalogá-los nas diferentes áreas do conhecimento da geofísica.

## FAZER

- › Apresentar à Patrulha e/ou Odisseia os quatro grupos das nuvens e a sua influência no tempo;
- › Elaborar uma previsão meteorológica para uma atividade e/ou acampamento;
- › Divulgar em Companhia ou na comunidade local as fúrias da natureza e quais os cuidados a ter em caso de sismo e maremoto, tsunami, tornado e tempestade.



# OCEANÓGRAFA

A oceanografia é a ciência que estuda os mares, os oceanos e as zonas costeiras, desde a sua descrição física até à interpretação dos fenómenos que neles se verificam, nomeadamente as suas interações com a atmosfera e os continentes. É também responsável por identificar medidas que possam ser adotadas para melhorar o estado das massas de água e dos ecossistemas que delas dependem.

## SABER

- › Distinguir as famílias de fauna e flora que vivem no oceano;
- › Explicar o funcionamento das marés e a sua relação com a lua;
- › Conhecer o funcionamento do sistema respiratório e circulatório dos peixes;
- › Definir poluição marinha e a repercussão no ambiente;
- › Explicar dois fenómenos que aconteçam nos oceanos;
- › Caracterizar os diferentes tipos de ecossistemas costeiros (praia, estuário e lagoa costeira);
- › Indicar as características físico-químicas médias do oceano (salinidade, pH, temperatura, entre outros);
- › Consultar um quadro de marés.

## FAZER

- › Construir um mapa-mundo, assinalando os diferentes oceanos e mares;
- › Visitar uma praia e fotografar exemplos vivos ou vestígios de pelo menos cinco espécies diferentes;
- › Organizar uma atividade de limpeza de lixo (praia, rio ou lagoa) com a Patrulha e/ou a Odisseia.



# ORNITÓLOGA

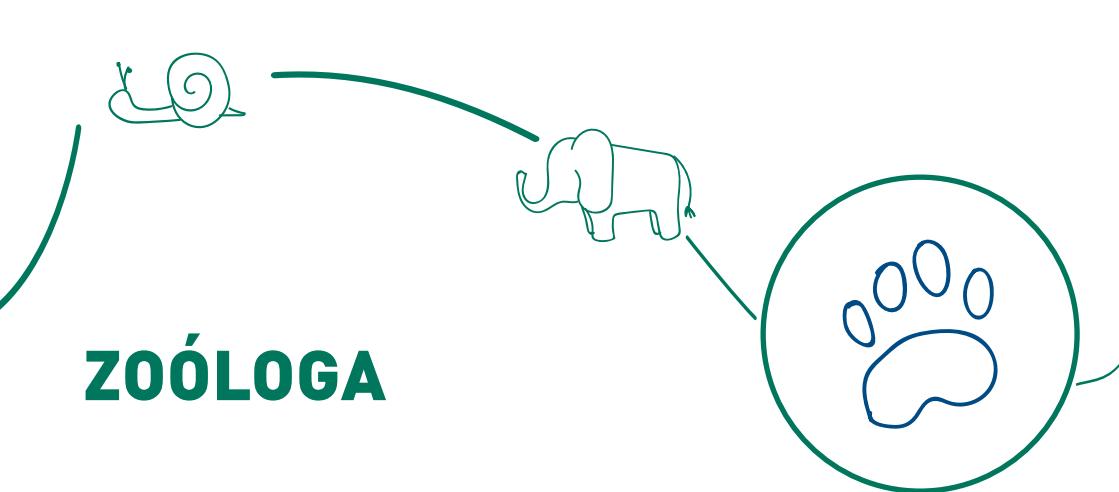
A ornitologia é a ciência que estuda as aves, nomeadamente o conhecimento e análise da sua distribuição na superfície terrestre, as suas características, costumes e modo de vida, bem como o *habitat* onde se encontram. Atualmente a maior parte dos estudos ornitológicos destinam-se a responder a questões sobre ecologia e evolução, assim como a auxiliar na conservação das espécies.

## SABER

- › Caracterizar cinco aves características da região;
- › Explicar porque conseguem as aves voar e enumerar as que não voam;
- › Conhecer os instrumentos utilizados na observação de aves e para que servem;
- › Conhecer dois tipos de ninhos diferentes;
- › Explicar o que é uma ave de rapina;
- › Enumerar as principais ameaças à conservação de uma ave que exista em Portugal;
- › Indicar alguns exemplos de locais onde as aves podem nidificar.

## FAZER

- › Construir duas caixas ninho para pássaros e mantê-las durante um determinado período;
- › Participar numa atividade de observação de aves e fotografar cinco aves de ordens diferentes;
- › Elaborar um folheto em que se apresentem os diferentes tipos de bicos de aves e a sua relação com o tipo de alimentação.



# ZOÓLOGA

A zoologia é a ciência que estuda os animais, dos minúsculos insetos aos maiores vertebrados, analisando as suas características físicas, a sua composição genética, o seu comportamento, bem como as relações entre as várias espécies e o ambiente em que vivem.

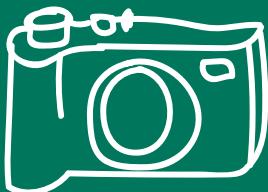
## SABER

- › Caracterizar extensivamente o totêm da Patrulha, nomeadamente: classe, família, estrutura física, comportamento, *habitat* e evolução;
- › Distinguir os diferentes grupos de animais vertebrados (mamíferos, aves, répteis, anfíbios e peixes), indicando as principais características;
- › Identificar cinco animais característicos da região e as suas principais características;
- › Explicar o que significa extinção e enumerar pelo menos cinco espécies que estejam extintas hoje em dia;
- › Diferenciar um animal carnívoro, herbívoro, omnívoro e ruminante;
- › Explicar o que é um fóssil, a sua formação e de que forma nos pode ajudar no estudo do reino animal.

## FAZER

- › Cuidar de um animal de estimação;
- › Criar o bilhete de identidade de um animal doméstico ou selvagem (nome, alimentação, mobilidade, *habitat*, reprodução, classe do reino animal a que pertence);
- › Elaborar um panfleto explicativo sobre os benefícios de ter um animal doméstico e, se possível, apresentá-lo em reunião de pais;
- › Arranjar e manter bichinhos da seda, acompanhando fotograficamente a sua transformação de larvas a borboletas;
- › Construir um fóssil artesanal de um animal à escolha.





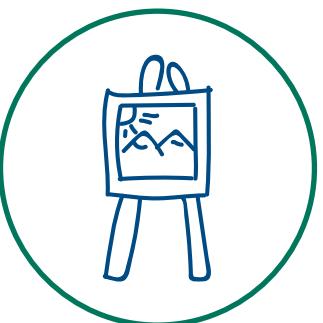
# ARTES





# ARTISTA PLÁSTICA

As artes plásticas ou belas-arts são expressões artísticas que através de diferentes técnicas (como o desenho, a pintura, a escultura, a fotografia, as artes gráficas) utilizam materiais para construir formas e imagens. Essas produções são sempre subjetivas, dependendo da forma como o artista vê, sente e pensa o mundo que o rodeia.

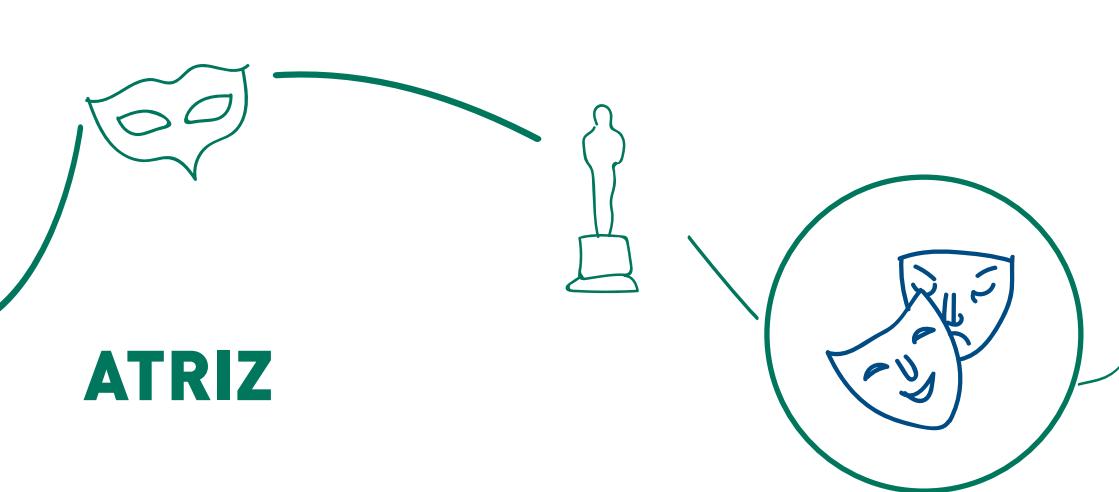


## SABER

- › Identificar trabalhos característicos das principais épocas artísticas da história (pré-história, arte antiga, arte medieval, arte moderna, arte contemporânea);
- › Distinguir os diferentes tipos de temática na pintura: retrato, paisagem, natureza morta, pintura abstrata;
- › Reconhecer três artistas portugueses de áreas distintas e explicar porque são reconhecidos;
- › Explicar o que é o *design* e saber quais as diferentes áreas: produto, moda, industrial, interiores, web, gráfico, entre outras.

## FAZER

- › Visitar uma galeria de arte ou museu, escrevendo uma pequena crítica à mesma;
- › Elaborar uma planta do Canto de Patrulha com proposta de otimização do espaço;
- › Criar um objeto original e útil para integrar o Canto de Patrulha, inspirado, se possível, no trabalho de um artista plástico, *designer* ou arquiteto;
- › Entrevistar um artista plástico.



Ser atriz é interpretar uma personagem num contexto de ação dramática. Com base em textos, improvisações, pesquisas, estímulos externos e até experiência de vida os atores propõem-se a transmitir mensagens e ideias através do uso do corpo, da voz e das emoções, tendo por objetivo levar ao espetador uma experiência emocional e um pretexto para pensar a vida.

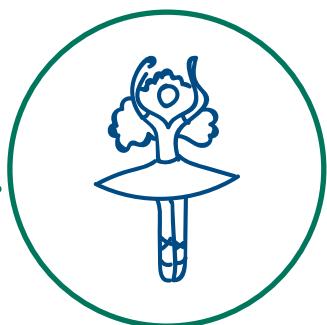
# ATRIZ

## SABER

- › Conhecer a origem e a história geral do teatro e do cinema, distinguindo as épocas mais marcantes;
- › Identificar o papel dos diferentes intervenientes numa peça de teatro e numa série televisiva/filme cinematográfico: autor, encenador, ator, produtor, cenógrafo, figurinista, iluminador, sonoplasta, realizador, argumentista, diretor de fotografia, caracterizador, editor, etc.;
- › Conhecer dois dramaturgos e dois realizadores nacionais e estrangeiros e suas obras;
- › Conhecer três peças nacionais e três filmes icónicos do cinema.

## FAZER

- › Assistir a uma peça de teatro;
- › Ver dois filmes cinematográficos;
- › Ler uma peça de teatro;
- › Representar um papel numa peça de teatro;
- › Interpretar um pequeno texto;
- › Escrever e encenar uma peça de teatro, tendo em conta os figurinos e o cenário.



# BAILARINA

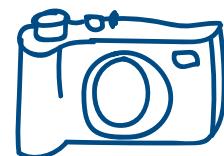
Ser bailarina é uma manifestação artística, que através do corpo realiza movimentos previamente estabelecidos (coreografia) ou improvisados (dança livre) tendo por enquadramento uma música, um ritmo, um som e por objetivo expressar sentimentos, pensamentos e vivências. É uma atividade mágica, baseada na beleza da energia humana, enquanto movimento produzido pelo corpo.

## **SABER**

- › Compreender a dança enquanto forma de arte;
- › Conhecer a biografia de uma bailarina internacional;
- › Conhecer e vivenciar os elementos da dança: corpo, espaço, energia e relação com os outros, objetos e ambientes;
- › Explorar um estilo de dança à escolha, identificando a sua história e dançarinos de destaque;
- › Conhecer três danças típicas de Portugal.

## **FAZER**

- › Organizar uma aula de dança com um estilo à escolha para a Odisseia e/ou Companhia;
- › Dinamizar um concurso de dança para a Companhia;
- › Ensinar à Companhia uma das danças típicas aprendidas na área do saber.



# FOTÓGRAFA

A fotografia é um processo técnico, e também artístico, que consiste em reproduzir imagens com recurso a uma câmara que capta um momento, movimento, emoção, paisagem ou pessoa. A imagem obtida pode ser reproduzida numa película ou em memórias digitais (fotografia digital).

## SABER

- › Conhecer a origem, história e evolução da fotografia;
- › Diferenciar uma máquina digital de uma máquina analógica;
- › Conhecer os componentes e funcionalidades de uma máquina fotográfica;
- › Identificar as modalidades da máquina fotográfica para utilizar o *flash*, o *zoom* e o temporizador;
- › Conhecer um programa informático simples de tratamento de imagem (brilho e contraste, cor e olhos vermelhos).

## FAZER

- › Construir um álbum fotográfico legendado, com cinco fotografias por cada um dos seguintes temas: paisagem, arquitetura, movimento, atividade guidista e grupo de pessoas;
- › Editar e apresentar uma fotografia antes e depois de ter recebido tratamento de imagem;
- › Realizar uma fotorreportagem (tema à escolha).



# MÚSICA

A música é uma expressão artística que combina vários sons e ritmos, organizados com harmonia e através de um tempo. Abrange a vertente da composição (o processo criativo daquele que inventa uma melodia e a escreve numa pauta) e de interpretação (execução da pauta musical num determinado instrumento), sendo a voz também um instrumento (cordas vocais).

## SABER

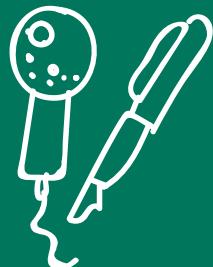
- › Conhecer cinco estilos musicais;
- › Identificar diferentes tessituras de voz;
- › Reconhecer as divisões das vozes num coro;
- › Explorar e responder a conceitos, códigos e convenções musicais na música gravada e ao vivo;
- › Conhecer a biografia de três músicos nacionais e três internacionais.
- › Ter noções elementares de educação musical.

## FAZER

- › Elaborar um cancionero para a Patrulha, com a identificação dos respetivos acordes musicais, bem como a sugestão do melhor instrumento musical para acompanhamento;
- › Adaptar textos para melodias, melodias para textos e textos para canções;
- › Compor e ensinar uma canção à Patrulha e/ou Odisseia em diferentes estilos e géneros musicais;
- › Orquestrar um coro composto pela Odisseia e/ou Companhia;
- › Dinamizar as canções utilizadas em festas guidistas ou Fogos de Conselho.







# COMUNICAÇÃO





# COMUNICAÇÃO DIGITAL

Uma boa comunicação digital caracteriza-se por conhecer e aplicar o comportamento adequado e responsável no uso das tecnologias, assim como a estratégia e as ações de comunicação mais adequadas para a web, redes sociais e dispositivos móveis.

A comunicação digital, seja utilizada numa vertente pessoal seja social, caracteriza-se pela rapidez no acesso e divulgação de informação aos mais diferentes públicos.

## SABER

- › Identificar o que é *cyberbullying*;
- › Identificar o que é uma *password* segura e saber quais os cuidados a ter com as nossas *passwords*;
- › Saber o que é pesquisa segura, filtros de pesquisa e ligações favoritas;
- › Saber o que é um avatar e para que serve;
- › Conhecer a funcionalidade do botão “Print Screen”.

## FAZER

- › Fazer uma apresentação à Odisseia sobre os cuidados a ter com a utilização de *tablets* e telemóveis;
- › Utilizar o Microsoft Power Point ou equivalente para apresentar à Patrulha um tema à escolha ou uma Prova de Progressão;
- › Procurar diferentes formas de contactar uma Guia noutra país ou num dos Centros Mundiais da WAGGGS, utilizando uma ferramenta digital.





# EDITORAS DE VÍDEO

A edição de vídeo consiste num processo de corte e montagem de imagens, que está na base da produção de filmes. Desse processo faz parte a escolha das melhores cenas a incluir, a melhor ordem para serem mostradas e a respetiva duração, e a sua junção na sequência desejada. Inclui ainda a inserção de efeitos especiais, banda sonora e legendas.

## SABER

- › Distinguir noções básicas da estrutura de filme: *take*, plano, cena, corte e sequência;
- › Conhecer vários tipos de enquadramento: planos de filmagem;
- › Compreender para que serve um *Storyboard*;
- › Conhecer pelo menos um realizador português;
- › Conhecer pelo menos um compositor de bandas sonoras;
- › Saber manusear uma máquina de filmar/fotografar com tripé: conhecer a focagem; conhecer os efeitos pré-definidos da máquina.

## FAZER

- › Fazer um pequeno guião de uma história à escolha e o respetivo *Storyboard*;
- › Filmar várias cenas previstas no *Storyboard* usando os diferentes planos de filmagem;
- › Editar algumas das cenas filmadas através de um software de edição de vídeo.



# ESCRITORA

Do trabalho de um escritor resulta a produção de obras literárias, tais como romances, biografias, novelas, contos, poesias, guiões, entre outras. Estas obras podem ser ficção, fruto do imaginário, ou retratarem acontecimentos reais. Podem também ter diversos destinos, tais como a publicação em livro e a adaptação ao teatro ou à televisão. Ao redigirem os seus textos, os escritores partem das suas observações, experiências e criatividade.

## SABER

- › Diferenciar os diferentes tipos de texto - expositivo, informativo, argumentativo, narrativo, dramático, entre outros;
- › Conhecer os objetivos e estrutura de alguns textos, como reportagem, entrevista, crónica, reclamação, etc.;
- › Conhecer autores de referência de alguns géneros literários: conto, epopeia, poesia, ficção, romance, etc.
- › Aprender o significado de 10 palavras que não use habitualmente ou não conheça.

## FAZER

- › Escrever um postal a um familiar ou a um amigo;
- › Escrever uma carta a uma amiga identificando o que mais gosta de fazer nas Guias;
- › Escrever uma letra original para uma música conhecida;
- › Elaborar uma banda desenhada ou um cartaz de sensibilização e divulgá-lo na escola, comunidade ou Companhia;
- › Redigir um texto de ficção que transmita um ensinamento guidista;
- › Escrever um artigo para um jornal guidista;
- › Dinamizar o diário de Patrulha;
- › Ler dois livros à escolha.



# JORNALISTA

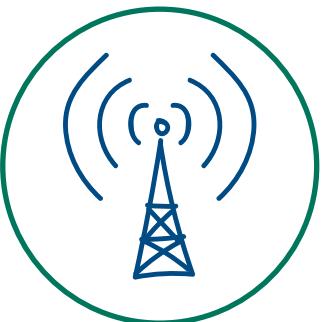
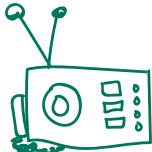
Ser jornalista é relatar, de forma isenta e factual, determinado tema, situação ou ocorrência. Um jornalista pode trabalhar sobre questões gerais ou especializar-se em determinadas áreas e desenvolver o seu trabalho em meios de comunicação impressos, audiovisuais ou *online*.

## SABER

- › Explicar para que serve o jornalismo e conhecer os princípios básicos (rigor, isenção, factual, ouvir as duas partes, etc.);
- › Conhecer os tipos de meio de comunicação social onde pode trabalhar um jornalista;
- › Distinguir jornalismo generalista de jornalismo especializado/setorial;
- › Compreender a estrutura de uma notícia (quem, quando, onde, como e porquê?);
- › Nomear vários jornais e revistas portuguesas, generalistas e especializados;
- › Nomear as principais rádios e estações de televisão portuguesas;
- › Conhecer alguns meios informativos *online* portugueses;
- › Nomear alguns jornalistas portugueses.

## FAZER

- › Elaborar uma pequena reportagem escrita sobre um tema à escolha, documentando-a com fotografias tiradas pela própria, e enviar a mesma para publicação num jornal guidista e/ou jornal local;
- › Escrever uma notícia sobre um tema da actualidade, respeitando a estrutura deste tipo de texto;
- › Preparar o guião e realizar uma entrevista a um profissional à sua escolha;
- › Visitar um meio de comunicação social.



# RADIOAMADORA

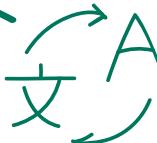
O radioamadorismo é um *hobby* praticado em quase todos os países do mundo, possuindo legislação nacional e internacional que regulamenta as condições de uso e as frequências de rádio destinadas à atividade. Serve como meio de comunicação, que é usado não de forma efetiva de comunicação, mas sim como atividade de tempos livres.

## SABER

- › Compreender o código morse;
- › Dizer o alfabeto fonético;
- › Conhecer o código Q;
- › Conhecer um repetidor e como funciona;
- › Distinguir entre radioamadorismo e CB (*citizens' band*/rádio do cidadão).

## FAZER

- › Participar numa atividade de JOTA JOTI que inclua transmissão através de radioamador;
- › Preparar um jogo para a Patrulha com mensagens em código morse e código fonético em que sejam transmitidos conhecimentos de radioamadorismo;
- › Elaborar um cartaz ou folheto sobre o radioamadorismo;
- › Explicar o que é a realimentação (*feedback*);
- › Enviar uma mensagem a outra Guia ou escuteiro através de radioamador ou CB (*citizens' band*/rádio do cidadão);
- › Elaborar uma mensagem em código Morse com pelo menos 30 palavras.



# TRADUTORA

A tradução e interpretação consistem em transpor o significado de textos e de falas de um idioma para outro. Na tradução escrita, esse trabalho abrange livros, textos e documentos. Na oral, passa principalmente por trabalhar com a tradução simultânea, assegurando que a comunicação entre pessoas que falam diferentes idiomas se consegue realizar com sucesso.

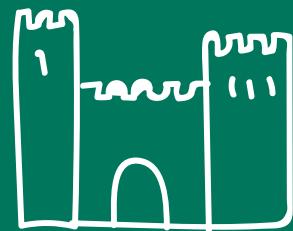
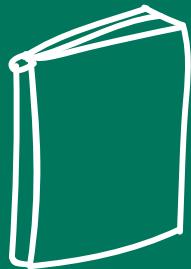
## SABER

- › Ter conhecimentos básicos de uma língua escolhida que não seja o português;
- › Traduzir frases da língua escolhida para português;
- › Saber explicar o que faz um tradutor/intérprete;
- › Saber quais as cinco línguas mais falados no mundo e os países onde são faladas.

## FAZER

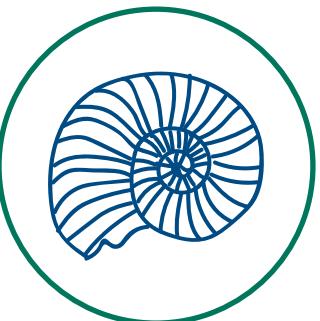
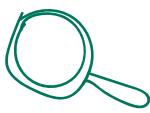
- › Cantar três canções na língua escolhida;
- › Traduzir uma pequena notícia na língua escolhida para português;
- › Corresponder-se com uma Guia de um país onde se fale a língua escolhida;
- › Apresentar à Patrulha informação sobre um país que fale a língua escolhida (capital, população, meios de transporte, comida típica, etc.);
- › Realizar uma entrevista a um tradutor/intérprete para perceber os tipos de trabalho associados a esta profissão.





# CULTURA





# ARQUEÓLOGA

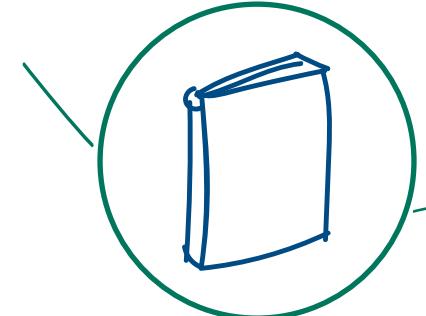
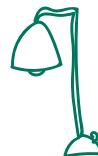
A arqueologia estuda as culturas e modos de vida do passado através de vestígios materiais das diferentes sociedades (objetos pessoais e de uso comunitário, estruturas arquitetónicas, entre outros), procurando compreender os seus costumes e o seu processo de evolução, contribuindo para construir a história da Humanidade.

## SABER

- › Conhecer a história da arqueologia;
- › Identificar as épocas em que a arqueologia se pode dividir;
- › Conhecer os tipos de materiais correspondentes a cada uma das épocas da arqueologia;
- › Localizar no mapa pelo menos cinco estações arqueológicas portuguesas mais importantes.

## FAZER

- › Visitar uma estação arqueológica já escavada ou ainda em fase de escavação;
- › Visitar um museu e, na sua secção arqueológica, escolher um objeto arqueológico e fazer o seu estudo;
- › Elaborar um cartaz com os principais sítios arqueológicos de Portugal e apresentar à Patrulha ou Odisseia.



# BIBLIOTECÁRIA

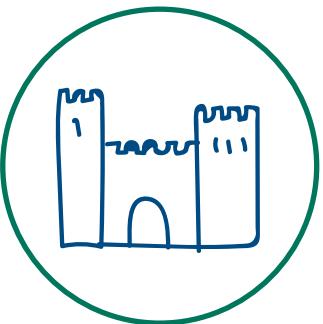
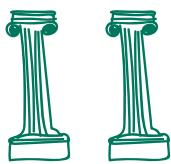
Ser bibliotecária é garantir a boa gestão de uma biblioteca, facilitando ao leitor uma boa experiência. Uma das suas responsabilidades é aconselhar os leitores sobre publicações relevantes e ajudá-los a encontrar mais facilmente a informação que procuram. Deve também assegurar a manutenção e renovação dos livros disponibilizados e ser um promotor dos benefícios da leitura junto de todos os públicos.

## SABER

- › Identificar as principais tarefas de um bibliotecário;
- › Conhecer os cuidados a ter com os livros;
- › Perceber a evolução do livro;
- › Pesquisar um livro no catálogo e a partir dessa pesquisa saber localizar o livro na estante, através da cota;
- › Requisitar um livro numa biblioteca.

## FAZER

- › Realizar uma campanha de leitura e de doação de livros à biblioteca da Companhia;
- › Elaborar uma lista completa da biblioteca da Companhia, organizada por tema, título, autor, ano e editora;
- › Organizar os livros da biblioteca da Companhia de acordo com os seus conteúdos/áreas de interesse e manter a biblioteca organizada, limpa e arrumada, durante um determinado período;
- › Monitorizar o *placard* e/ou fichas de requisição de livros da biblioteca da Companhia;
- › Realizar uma angariação de fundos para a aquisição de livros temáticos para a biblioteca da Companhia;
- › Inscrever-se como leitora numa biblioteca.



# HISTORIADORA

Ser historiadora é estudar e escrever sobre vários aspectos do passado: economia, sociedade, política, cultura, aspectos do quotidiano, entre outros. É alguém que se interessa por todos os acontecimentos ocorridos ao longo do tempo e do espaço, analisando-os de forma crítica, contribuindo para construir a memória da Humanidade.

## SABER

- › Conhecer, caracterizar e saber ordenar cronologicamente os diferentes períodos e épocas históricas;
- › Conhecer a biografia de uma personalidade marcante na história, caracterizá-la e contextualizá-la na sua época, relatando os seus feitos e história pessoal.

## FAZER

- › Contar a história da localidade, construindo um friso cronológico e caracterizando os grandes marcos;
- › Entrevistar alguém marcante para a história da comunidade local ou familiar;
- › Elaborar um cartaz ou um folheto sobre a história da localidade onde reside ou onde vai acampar;
- › Organizar uma visita da Patrulha a um monumento histórico da sua localidade ou cidade mais próxima.

# TEÓLOGA



Os teólogos estudam a história das religiões e o seu impacto nas várias dimensões da vida humana. As diferenças religiosas entre povos e nações estão muitas vezes na origem de conflitos e guerras, por isso o conhecimento da origem e evolução das diferentes religiões pode contribuir para uma maior tolerância entre todos, promovendo a paz.

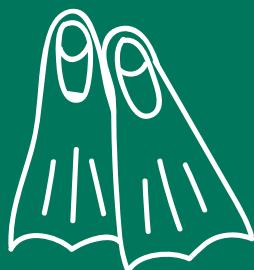
## SABER

- › Conhecer a origem de três religiões;
- › Identificar os símbolos e os livros sagrados de três religiões;
- › Comparar os temas diferenciadores entre duas religiões;
- › Conhecer os rituais praticados nos serviços religiosos de pelo menos duas religiões;
- › Conhecer uma oração de duas religiões diferentes da que pratica.

## FAZER

- › Elaborar um glossário com cinco termos usados em duas religiões diferente da que pratica;
- › Visitar um templo de uma religião diferente da que pratica e elaborar um relatório de observação;
- › Escrever uma oração para a Patrulha;
- › Encenar uma história da religião que pratica com a Patrulha e apresentá-la em Companhia;
- › Escrever um artigo sobre duas religiões existentes.





# DESPORTO



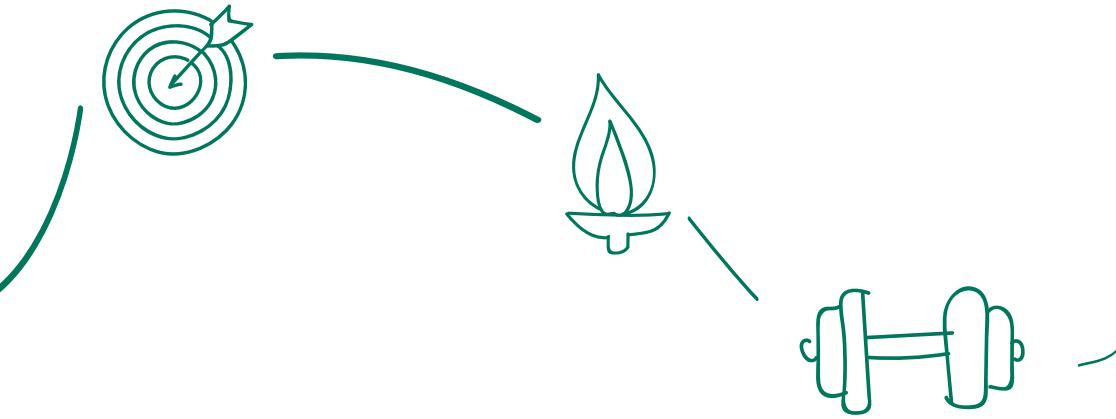


# ATLETA

Atleta é alguém que pratica algum tipo de modalidade desportiva, estando normalmente associado à prática individual. Atletismo, natação e ciclismo são exemplos de desportos individuais, que podem ser realizados em contexto amador ou de competição, mas sem contacto físico com adversários. Já a prática do karaté, ténis ou esgrima são modalidades que embora individuais, exigem uma disputa direta, e por vezes física, com um adversário.

## SABER

- › Conhecer as regras de segurança e o código de trânsito para ciclistas;
- › Identificar cinco modalidades desportivas diferentes que se pratiquem individualmente;
- › Conhecer as regras de duas modalidades que se pratiquem individualmente;
- › Identificar as características dos diferentes tipos de corrida: velocidade, resistência, obstáculos e estafetas;
- › Diferenciar pelo menos quatro tipos de ginástica;
- › Conhecer os benefícios do repouso e da alimentação, na prática desportiva;
- › Justificar a importância do aquecimento e dos alongamentos.



### **FAZER**

- › Nadar em pelo menos dois estilos;
- › Patinar ou andar de bicicleta, numa gincana de obstáculos;
- › Organizar e/ou participar num passeio de bicicleta de 15 km;
- › Dinamizar uma sessão de ginástica matinal;
- › Realizar pelo menos oito das seguintes provas:
  - Correr 200 m em 45 seg.;
  - Correr 100 m em 18 seg.;
  - Em corrida saltar 90 cm em altura;
  - Trepar uma corda ou vara de 3 m;
  - Atirar uma bola de ténis a mais de 30 m;
  - Com alguém a pegar nos tornozelos, percorrer 50 m em carrinho de mão;
  - Fazer duas rodas para cada lado;
  - Dar uma cambalhota para trás;
  - Saltar ao eixo seis vezes seguidas;
  - Fazer 40 abdominais em 60 seg.;
  - Fazer 15 flexões de braços sem parar;
  - Fazer 65 flexões de pernas sem parar;
  - Correr durante 15 minutos em pista;
  - Subir a uma árvore média.



# DESPORTOS AQUÁTICOS

Desportos aquáticos, como o próprio nome indica, são todas aquelas práticas desportivas que se realizam dentro de água, exigindo grande resistência física. Algumas modalidades são exclusivas do meio aquático (como a canoagem, a vela, o mergulho, ou a natação), sendo outras adaptações de desportos de outros meios (polo aquático como adaptação do andebol, ou o caso do ski aquático).

## SABER

- › Descrever as regras do desporto aquático que pratica;
- › Conhecer os nomes do equipamento necessário e descrever as suas funções;
- › Enumerar as regras básicas de segurança do desporto aquático que pratica;
- › Conhecer os benefícios do repouso e da alimentação, na prática desportiva;
- › Justificar a importância do aquecimento e dos alongamentos.

## FAZER

- › Nadar em pelo menos dois estilos;
- › Praticar um desporto aquático regularmente e experimentar outro;
- › Guardar e manter em bom estado o equipamento do desporto aquático que pratica, aplicando as técnicas necessárias para que se mantenham seguros;
- › Organizar uma atividade de Patrulha em que os restantes elementos possam experimentar o desporto aquático que pratica.



# DESPORTOS COLETIVOS

Desportos coletivos são os chamados jogos em equipa, cuja prática requer a participação de duas ou mais pessoas, em oposição a outra equipa. Estes desportos ajudam a desenvolver competências sociais, entreajuda na equipa e *fair play* com os adversários. Podem ser jogados em diferentes ambientes (campo, gelo, água, areia) e também com diferentes tipos de regras, materiais e equipamentos auxiliares.

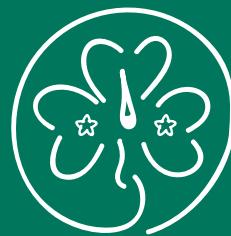
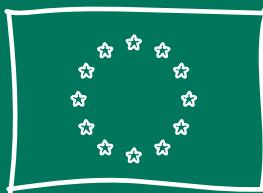
## SABER

- › Descrever as regras do desporto coletivo que pratica e de outro que não pratica;
- › Saber quais os cuidados a ter com o material e equipamento de forma a mantê-los em boas condições;
- › Explicar a diferença entre ataque e defesa na modalidade que pratica;
- › Identificar o lugar que ocupa em campo;
- › Conhecer os benefícios do repouso e da alimentação, na prática desportiva;
- › Justificar a importância do aquecimento e dos alongamentos.

## FAZER

- › Praticar um desporto coletivo com regularidade e experimentar outro;
- › Experimentar jogar em todas as posições;
- › Organizar um torneio de um desporto coletivo à escolha;
- › Discutir com um treinador de que forma as capacidades e táticas podem ser melhoradas e criar um plano de progresso/treino na modalidade que pratica;
- › Apresentar à Patrulha a história da modalidade que pratica.





# MUNDO GLOBAL





# CIDADÃ DA EUROPA

Qualquer nacional de um país da União Europeia é, automaticamente, cidadão europeu. A cidadania europeia possibilita um conjunto de direitos e responsabilidades adicionais importantes, que no seu conjunto visam garantir uma melhor defesa da justiça e equidade entre as pessoas. O espaço europeu caracteriza-se ainda por uma multiplicidade e riqueza de culturas.

## SABER

- › Conhecer a história e os objetivos da criação da União Europeia;
- › Conhecer o “Hino da Alegria” e a bandeira da União Europeia e saber explicar os respetivos significados;
- › Nomear as línguas oficiais da União Europeia;
- › Escolher três países europeus e conhecer a caracterização, tendo em conta diferentes critérios (moeda, língua, número de habitantes e sistema político);
- › Identificar personalidades portuguesas que desempenharam cargos na União Europeia/organismos europeus.

## FAZER

- › Localizar no mapa todos os Estados Membros da União Europeia e identificar as respetivas capitais e moedas;
- › Selecionar uma notícia de um país da Europa e apresentá-la à Patrulha;
- › Elaborar uma apresentação sobre a história da moeda Euro;
- › Ensinar uma música ou cozinhar um prato típico de um Estado Membro da União Europeia.



# CIDADÃ DO MUNDO

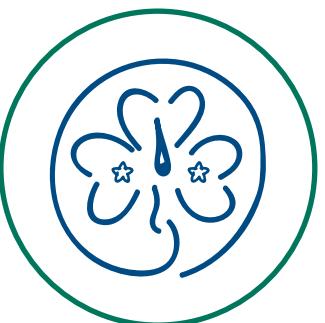
Ser cidadã do mundo é contribuir para uma cooperação mais próxima entre as diversas nações do mundo, desejando uma sociedade mais justa, onde as pessoas se relacionam sem preconceitos e respeitando os direitos e os deveres uns dos outros.

## SABER

- › Escolher três países e conhecer a caracterização, tendo em conta diferentes critérios (moeda, língua, número de habitantes, tradições, gastronomia e sistema político);
- › Descobrir quantos países existem no mundo segundo a Organização das Nações Unidas (ONU);
- › Conhecer as “Maravilhas do Mundo” e onde se localizam;
- › Nomear as cinco línguas mais faladas no mundo.

## FAZER

- › Selecionar uma notícia internacional e apresentá-la à Patrulha;
- › Confeccionar um prato ou uma sobremesa típica de um país à escolha;
- › Simular, durante um dia, que nasceu noutro país, realizando as respetivas rotinas (passatempos, alimentação, vestuário, etc.);
- › Elaborar um cartaz sobre uma organização mundial à escolha e apresentar a sua estrutura, missão, países onde atua e formas de apoio.



# EMBAIXADORA DO GUIDISMO

Ser embaixadora do Guidismo significa conhecer muito bem a história das Guias de Portugal e do mundo, ter orgulho nessa história e aceitar a missão de divulgá-la junto de todas as pessoas. Significa ser curiosa e gostar de descobrir as características do Guidismo noutras países. É ser mensageira do Guidismo, em Portugal e além-fronteiras!

## SABER

› Conhecer a Associação Mundial das Guias – WAGGGS (*World Association of Girl Guides and Girl Scouts*):

- O emblema;
- O hino internacional (em Português);
- A estrutura;
- O número de Guias e a sua distribuição no mundo;

› Localizar no mapa um país de cada Região da WAGGGS e conhecer acerca de cada um deles:

### **Do país:**

- A bandeira;
- A capital;
- A moeda;
- A língua oficial e saber agradecer e apresentar-se nessa língua;
- Um prato típico e sua receita;
- Os monumentos mais emblemáticos;

### **Da Associação de Guias:**

- O emblema;
- A divisa;
- A data de fundação do Guidismo;

› Conhecer os Centros Mundiais da WAGGGS:

- O nome;
- A localização;
- O emblema;

› Conhecer a finalidade e forma de recolha do Tostão Mundial;

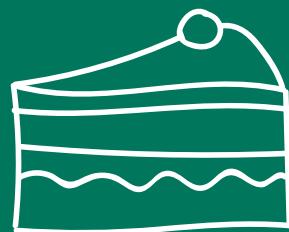
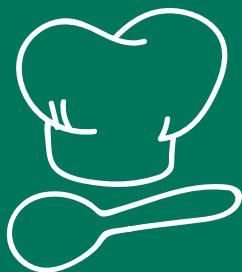
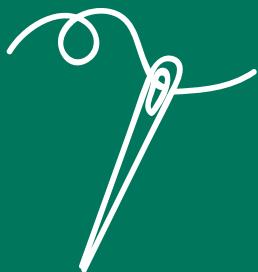
› Conhecer a história do Guidismo em Portugal.



### **FAZER**

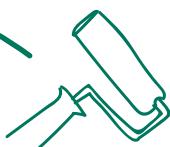
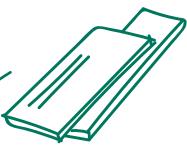
- › Apresentar à Patrulha ou à Odisseia um episódio marcante da história do Guidismo no mundo;
- › Explicar o significado e símbolo do Dia Mundial do Pensamento a alguém que não pertença ao Movimento Guidista;
- › Dar a conhecer o Guidismo numa apresentação pública;
- › Organizar uma atividade de angariação de fundos para contribuir para o Tostão Mundial;
- › Corresponder-se com uma Guia estrangeira, durante um determinado período.





# OFÍCIOS





# CARPINTEIRA

Carpinteiro é a pessoa que executa trabalhos em madeira, desde móveis, ferramentas, artigos para construção civil, construção naval, entre outros. O trabalho de carpintaria implica ter noções de geometria e um bom conhecimento de como lidar com madeira no seu estado natural (madeira maciça).

## SABER

- › Conhecer os diferentes tipos de madeiras e quais as suas principais utilizações;
- › Identificar todas as ferramentas de uma carpintaria e conhecer a sua função;
- › Explicar como deve estar arrumada uma caixa de ferramentas;
- › Distinguir os conceitos de envernizar e pintar a madeira.

## FAZER

- › Construir um abrigo para pássaros;
- › Envernizar um objeto de madeira;
- › Construir e organizar uma caixa de ferramentas.



# COSTUREIRA

Costureiro é a pessoa que, de forma artesanal (à mão, utilizando agulha e linha, ou com ajuda de teares) ou de forma manufaturada (máquinas), produz peças e artigos feitos de tecido, pano, couro, casca, ou outros materiais. A costura é principalmente utilizada para produzir vestuário, acessórios pessoais e mobiliário doméstico.

## SABER

- › Conhecer o material necessário para costurar à mão;
- › Conhecer o funcionamento básico de uma máquina de costura;
- › Distinguir os vários tipos de agulhas que existem, tamanhos e formatos e para que servem;
- › Distinguir pelo menos cinco pontos diferentes e para que servem.

## FAZER

- › Costurar uma peça simples à máquina;
- › Efetuar uma almofada à mão;
- › Coser colchete, ganchos e botões de três e quatro casas;
- › Coser meias e outras peças de vestuário rotas/descosidas.



# COZINHEIRA

Cozinheiro é a pessoa que executa atividades relacionadas com a preparação e confeção de refeições e sobremesas. Zela também pela conservação dos alimentos, providenciando as condições necessárias para evitar a sua deterioração, e conhece o adequado cálculo de porções de forma a combater o desperdício.

## SABER

- › Identificar onde devem ser guardados os diferentes alimentos e qual a melhor forma de os acomodar;
- › Interpretar as datas de validade nas embalagens bem como os rótulos nutricionais e respetivo código de cores;
- › Explicar quanto tempo os alimentos frescos podem permanecer no frigorífico ou no congelador;
- › Nomear as frutas e vegetais de cada época do ano;
- › Conhecer a roda dos alimentos;
- › Conhecer pelo menos duas técnicas diferentes de cozinhar;
- › Saber quais as técnicas de cozinha mais saudáveis;
- › Conhecer diferentes utensílios de cozinha e qual a sua utilização;
- › Descrever, pelo menos, um prato tradicional e uma sobremesa típica da sua região.

## FAZER

- › Construir um livro de receitas com duas receitas diferentes para cada estação do ano, utilizando as frutas e legumes da época;
- › Confeccionar uma ementa equilibrada, para um fim de semana, que inclua todas as refeições;
- › Confeccionar uma refeição completa utilizando diferentes técnicas de cozinha;
- › Confeccionar uma refeição de cozinha sem panelas;
- › Elaborar um orçamento para uma refeição.



# ELETRICISTA

Electricista é a pessoa que executa atividades relacionadas com a eletricidade, como seja a sua instalação em edifícios e o seu correto funcionamento. Outro exemplo de atividades desenvolvidas prende-se com a reparação de equipamentos elétricos e eletrónicos.

## SABER

- › Dar exemplos do dia-a-dia que mostrem o uso da eletricidade e da energia elétrica;
- › Exemplificar bons e maus condutores (isoladores) elétricos;
- › Distinguir circuito fechado de circuito aberto;
- › Identificar regras básicas de segurança na utilização de circuitos elétricos, indicando o que é um curto-circuito, formas de o prevenir e a função dos fusíveis e dos disjuntores.

## FAZER

- › Descrever o funcionamento de uma pilha e como conservá-la;
- › Consertar um fio elétrico partido;
- › Montar um pequeno aparelho elétrico (campainha, candeeiro, entre outros);
- › Estender um fio elétrico e fixá-lo.



# JARDINEIRA

Jardineiro é a pessoa que executa atividades de jardinagem, contribuindo para embelezar determinados locais através do cultivo e manutenção de plantas. A jardinagem tem ainda um papel importante na organização do território, principalmente nas grandes cidades, onde os jardins e parques são de grande importância para a qualidade de vida dos seus habitantes.

## SABER

- › Identificar os cuidados a ter com um jardim;
- › Perceber a influência da luz, calor e humidade na vida das plantas;
- › Identificar as épocas adequadas para semear ou plantar;
- › Conhecer o processo da fotossíntese e os benefícios para as plantas e para os humanos;
- › Identificar os utensílios usados para a jardinagem e quais as suas principais funções;
- › Conhecer vários tipos de plantas e saber qual a estação do ano em que devem ser plantadas;
- › Identificar os diferentes tipos de solo e quais as plantações que aí devem ser feitas.

## FAZER

- › Elaborar um herbário com plantas características da região;
- › Criar e cuidar de um pequeno jardim na comunidade, na sede ou em casa;
- › Cultivar uma planta à escolha e através de fotografias mostrar a sua evolução durante um determinado período, fazendo também o seu registo escrito;
- › Realizar uma experiência com uma planta, usando a influência da luz, calor e humidade, relatando o que acontece;
- › Secar flores variadas e fazer um arranjo floral.



# PASTELEIRA

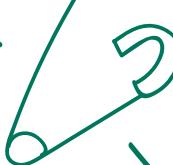
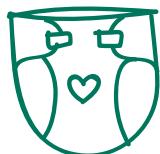
Pasteleiro é a pessoa que, dentro da área da culinária, se especializa na confecção de alimentos doces, como por exemplo, bolos, tartes, tortas, bolachas e biscoitos, rebuçados, chocolates, gelados, conservas e doces de frutas, entre outros.

## SABER

- › Identificar os tipos de massa mais utilizadas em pastelaria e como confeccioná-las (areada, quebrada, etc.);
- › Conhecer alguns tipos de cremes utilizados em pastelaria;
- › Conhecer os utensílios mais utilizados na pastelaria e saber como utilizá-los;
- › Reconhecer a frescura dos ovos;
- › Conhecer as correspondências entre as várias medidas mais utilizadas nas receitas (chávenas – gramas, etc.);
- › Descrever uma sobremesa típica da região.

## FAZER

- › Elaborar um glossário com os termos mais utilizados na pastelaria;
- › Bater natas em *chantilly*;
- › Derreter chocolate em banho-maria;
- › Confeccionar uma sobremesa no forno e uma sobremesa fria;
- › Construir um livro de receitas de sobremesas, com as categorias bolos, tortas, tartes e doces de colher.



# PUERICULTORA

Puericultura (do latim *puer*, *pueris*, que significa criança) é a área da saúde que se dedica ao acompanhamento do desenvolvimento infantil, aconselhando os educadores sobre boas práticas de alimentação, higiene, segurança e bem-estar e também alertando para eventuais problemas de saúde e de desenvolvimento.

## SABER

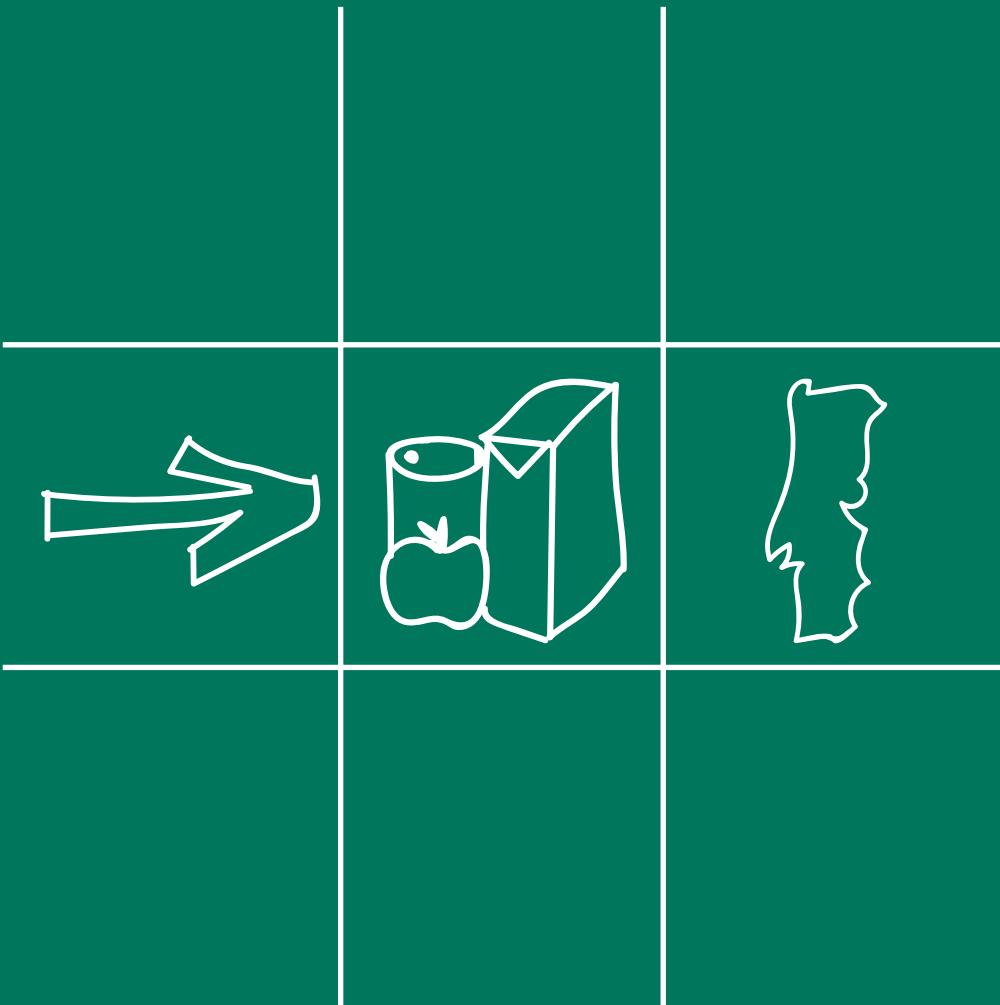
- › Conhecer os cuidados a ter com as crianças nas diferentes idades (até um ano; de um a dois anos; de dois a quatro anos) no banho, na alimentação e no sono;
- › Conhecer histórias infantis e pequenas canções úteis para adormecer um bebé;
- › Identificar as medidas de segurança a ter numa casa onde haja um bebé/criança.

## FAZER

- › Mudar a fralda a um bebé, sabendo os cuidados a ter caso seja um/a menino/a;
- › Dar a refeição a uma criança com idade superior a 18 meses;
- › Ajudar a tratar de uma criança durante um dia (refeições, banho, hora de dormir, hora de brincar).

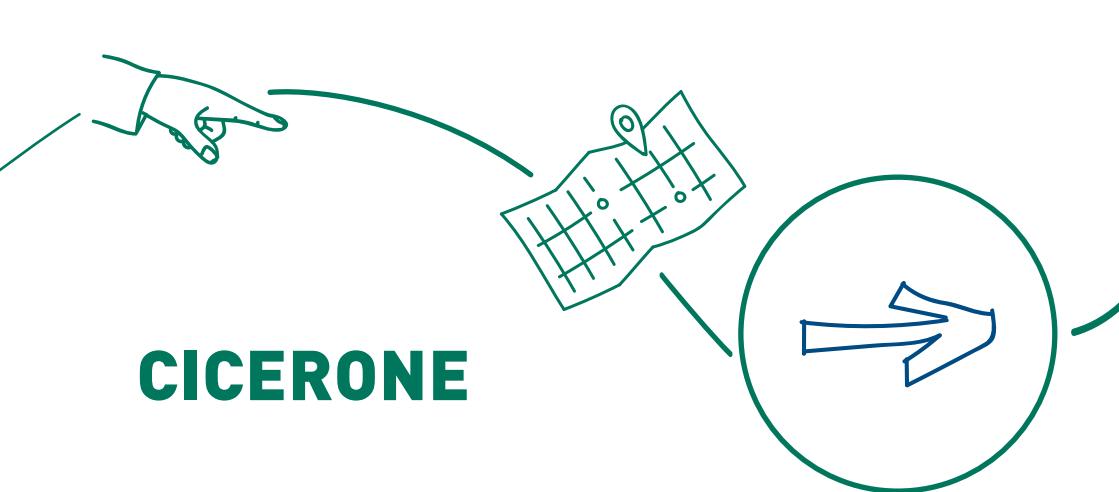






PÁTRIA



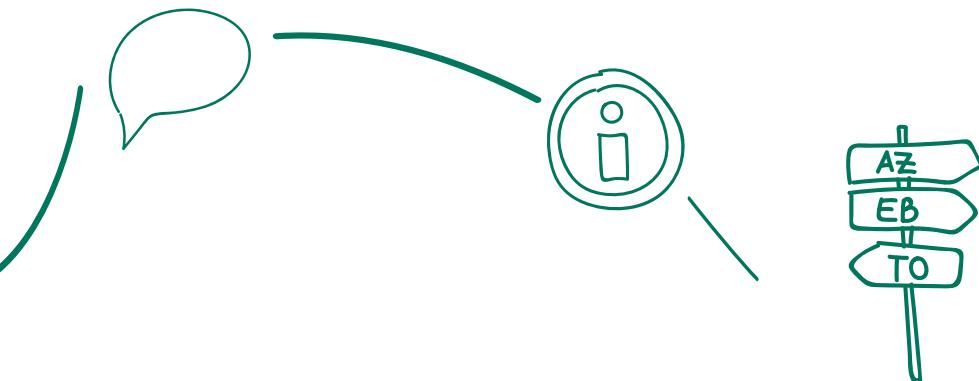


# CICERONE

Cicerone é alguém que, a par de uma boa capacidade de comunicação e interação com os outros, conhece a fundo os factos de interesse arqueológico, histórico, arquitetónico, cultural, artístico, entre outros, de um determinado local, apresentando-se como a pessoa ideal para desempenhar a função de guia turístico.

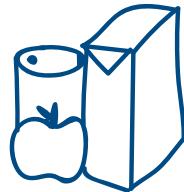
## SABER

- › Conhecer a seguinte informação acerca da região onde mora/onde a Companhia se encontra:
  - História, lenda local, brasão;
  - Locais de interesse cultural e histórico;
  - Jogos populares, danças, gastronomia e artesanato;
  - Atividade económica principal;
  - Fábricas e indústrias;
  - Mercados, mercearias e supermercados;
  - Locais de culto.
- › Conhecer também sobre essa localidade os contactos úteis: quartel dos bombeiros, centro de saúde, polícia, farmácia, hospital, transportes públicos existentes, estação dos correios, câmara municipal e junta de freguesia.



### **FAZER**

- › Elaborar um guia turístico que inclua as informações recolhidas;
- › Organizar uma visita que inclua os seguintes locais: igreja, câmara municipal/junta de freguesia, mercado e outros locais de interesse à escolha;
- › Organizar uma visita guiada a um ponto de interesse cultural ou histórico;
- › Entrevistar um habitante para saber como era a realidade da localidade há 40 ou 50 anos e fazer o comparativo com a atualidade: número de habitantes, casas e edifícios, monumentos, ruas e locais característicos, principais atividades, entre outros;
- › Fazer um artigo para uma publicação da AGP (local, regional ou nacional) sobre esta entrevista.



# CONSUMIDORA SUSTENTÁVEL

Consumidora sustentável ou responsável é alguém que, nos seus comportamentos do dia-a-dia, tem consciência de que os recursos do planeta são limitados, assumindo um papel ativo na sua preservação e valorização. Consumir de forma sustentável significa ter em consideração os impactos ambientais, sociais e económicos das nossas ações e escolhas enquanto consumidores.

## SABER

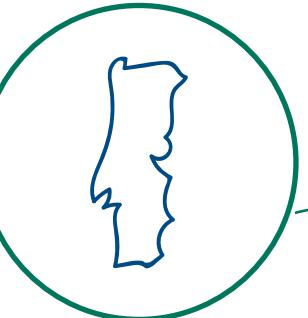
- › Definir consumo sustentável e pegada ecológica;
- › Identificar o processo do produto num rótulo de uma embalagem: origem do produto, nutrientes, aditivos e conservantes que possui e o destino da embalagem (respetivo ecoponto);
- › Conhecer a política dos cinco R's;
- › Identificar três formas de reduzir o consumo de embalagens em casa.

## FAZER

- › Escolher cinco produtos (cereais, massa, leguminosas, carne e azeite, entre outros) e comparar no supermercado/mercado/produtor local qual a opção de compra mais sustentável para cada um, tendo em conta a qualidade nutritiva, a embalagem e a origem;
- › Elaborar uma lista da origem dos produtos que estão na despensa: quantos são importados e quantos são nacionais;
- › Reutilizar um objeto que já tenha perdido o seu interesse/utilidade.



# HISTORIADORA DE PORTUGAL



Estudar a história de Portugal permite compreender melhor o percurso dos portugueses ao longo dos tempos e os momentos marcantes e decisivos da nação em termos políticos, sociais, económicos e religiosos. Permite também conhecer o que distingue os portugueses nas várias manifestações da sua identidade: a gastronomia, as tradições e outros aspectos de âmbito mais cultural.

## SABER

- › Conhecer a origem do nome da localidade ou cidade onde reúne a Companhia;
- › Identificar momentos marcantes para a história de Portugal que aconteceram nessa localidade/cidade;
- › Conhecer os países que fizeram parte do território português, saber localizá-los no mapa e indicar a data em que se tornaram independentes;
- › Conhecer uma invenção ou um acontecimento feito por portugueses que tenha tido um impacto importante para a história da Humanidade.

## FAZER

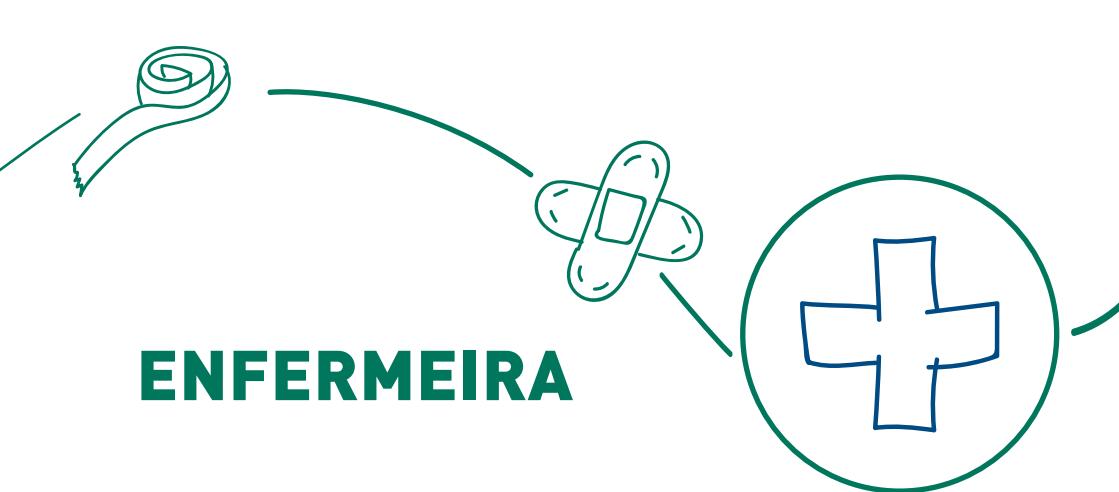
- › Conhecer uma personalidade importante da localidade/cidade e apresentá-la à Patrulha;
- › Organizar uma representação de um episódio histórico nacional.





# SOCORRISMO





# ENFERMEIRA

Ser enfermeira é uma profissão da área da saúde, cujas principais responsabilidades são a prevenção de doenças, alívio de sofrimento e proteção, recuperação e promoção da saúde das pessoas. Pode trabalhar em centros de saúde, hospitais e clínicas e também realizar serviços de enfermagem ao domicílio.

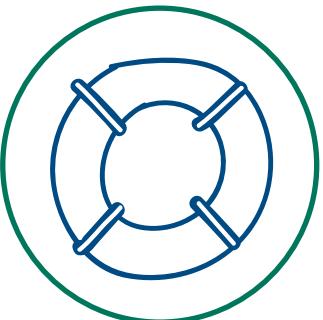
## SABER

- › Conhecer a medicação que deverá levar para um acampamento, como administrá-la e cuidados a ter com a mesma;
- › Colocar um termómetro digital e avaliar/registar a temperatura num adulto e num bebé;
- › Avaliar o pulso e registar a frequência cardíaca;
- › Conhecer o que fazer em caso de ferida, queimadura, picada/mordedura, febre, diarreia ou desmaio;
- › Identificar as entidades chamadas em caso de emergência para afogamento, acidente rodoviário e incêndio;
- › Identificar, numa vítima, o estado de consciência e a respiração.



### FAZER

- › Construir uma maca e transportar um ferido em segurança;
- › Efetuar uma ligadura: cabeça, ombro, mão, bacia e pé;
- › Organizar a caixa de primeiros socorros da Patrulha e certificar-se de que está tudo em ordem para as atividades;
- › Registar os dados de saúde dos elementos da Patrulha: data da vacina do tétano, alergias e antecedentes pessoais;
- › Afixar no Canto de Patrulha e ter no caderno de Guia: o número de telefone do centro de saúde e do hospital da zona; o número da linha Saúde 24 e o número do Centro de Informação Antivenenos;
- › Formar a Patrulha ou Odisseia sobre o Número Europeu de Emergência, em que situações se deve ligar e a informação necessária a dar;
- › Elaborar um cartaz sobre uma forma de educação para a saúde (alimentação, exercício, cuidados com medicamentos, sensibilizar para a vacinação atualizada) e apresentar o tema à Companhia ou numa reunião de pais;
- › Visitar e acompanhar uma criança ou adulto doente durante uma tarde (assegurar a alimentação, descanso e distração).



# NADADORA - - SALVADORA

Um nadador-salvador é uma pessoa que tem como principal responsabilidade evitar afogamentos e assim preservar a vida de quem se vê envolvido numa situação crítica no mar, rios ou piscinas. Para além disso, os nadadores-salvadores também asseguram o bem-estar dos banhistas no geral: dentro e fora da água.

## SABER

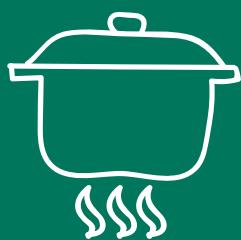
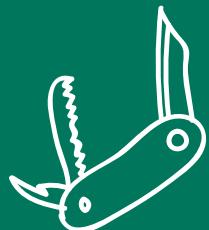
- › Reconhecer as competências de um nadador-salvador e o que é uma concessão;
- › Conhecer o que fazer em caso de queimadura solar, picada/mordedura de animais marítimos e insolação e saber os cuidados a ter;
- › Identificar os animais presentes na praia que podem ser perigosos e como evitá-los;
- › Explicar a digestão e os cuidados a ter com a água durante este processo fisiológico;
- › Identificar as técnicas para descansar dentro de água em caso de fadiga física;
- › Pedir socorro numa situação de emergência, na praia.

## FAZER

- › Mergulhar, retirando os sapatos dentro de água num local sem pé;
- › Registar, durante uma semana, as condições do mar e do tempo numa determinada praia e posteriormente construir um quadro demonstrativo das conclusões, dando uma bandeira balnear a cada dia;
- › Organizar uma mala de primeiros socorros a ter num posto de vigia;
- › Entrevistar um nadador-salvador sobre o seu dia-a-dia.







**TÉCNICA GUIDISTA**







# ANIMADORA

Uma animadora é alguém que num contexto de grupo consegue motivar os seus elementos e interagir com eles de forma a manter o grupo com espírito positivo e animado. É também responsável por contribuir para uma gestão mais eficiente do tempo disponível para a execução das tarefas em grupo.

## SABER

- › Classificar diferentes tipos de música;
- › Conhecer a origem de três danças tradicionais portuguesas;
- › Conhecer três jogos tradicionais portugueses;
- › Conhecer os diferentes momentos que compõem um Fogo de Conselho.

## FAZER

- › Criar um instrumento de percussão e acompanhar corretamente uma canção, utilizando-o;
- › Ensinar duas canções guidistas e uma dança à Odisseia ou à Companhia;
- › Entreter, durante pelo menos 10 minutos, uma Patrulha enquanto aguarda: chegada de transporte, início da reunião, etc., com um jogo calmo em que seja utilizada a imaginação e a memória;
- › Ser apresentadora principal num Fogo de Conselho de Companhia;
- › Preparar um *sketch* de cinco minutos para um Fogo de Conselho, com a colaboração da Patrulha;
- › Fazer um cancionário para a Patrulha ou Companhia.



# COZINHEIRA DE CAMPO

Desempenhar a função de cozinheira em contexto de acampamento guidista exige algumas adaptações no que diz respeito à preparação, confeção e armazenamento dos alimentos, garantido a sua segurança e evitando o seu desperdício. Acresce a particularidade de saber cozinhar numa fogueira.

## SABER

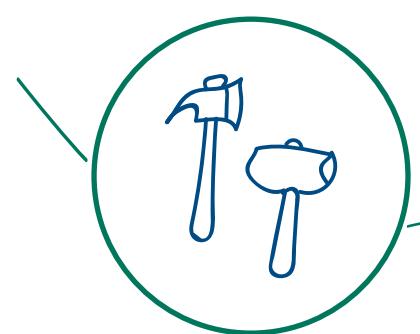
- › Conhecer quais os cuidados de higiene e segurança a ter no acondicionamento dos alimentos e nos utensílios de cozinha em campo, ao longo de um acampamento;
- › Identificar as características e tipos de fogueira para cozer, grelhar e assar;
- › Definir quais as condições que devem existir num local para podermos acender uma fogueira em segurança;
- › Identificar os alimentos que não devemos dispensar num dia de *raid*, de acordo com o seu valor nutritivo.

## FAZER

- › Organizar a intendência de um dia em campo, tendo em conta: ementa e lista dos alimentos e material necessários para a sua confeção; orçamento, respeitando o número de elementos por Patrulha e as quantidades necessárias; compilação de todas as informações necessárias acerca da intendência desse dia (receitas, quantidades, orçamento, etc.);
- › Escolher e preparar o local da fogueira, bem como todos os utensílios e alimentos necessários para cozinhar em campo;
- › Utilizar três tipos de fogueira diferentes para cozer, grelhar e assar;
- › Escrever um livro de receitas de campo, para a Patrulha e/ou Odisseia.



# **GUARDA - - MATERIAL**



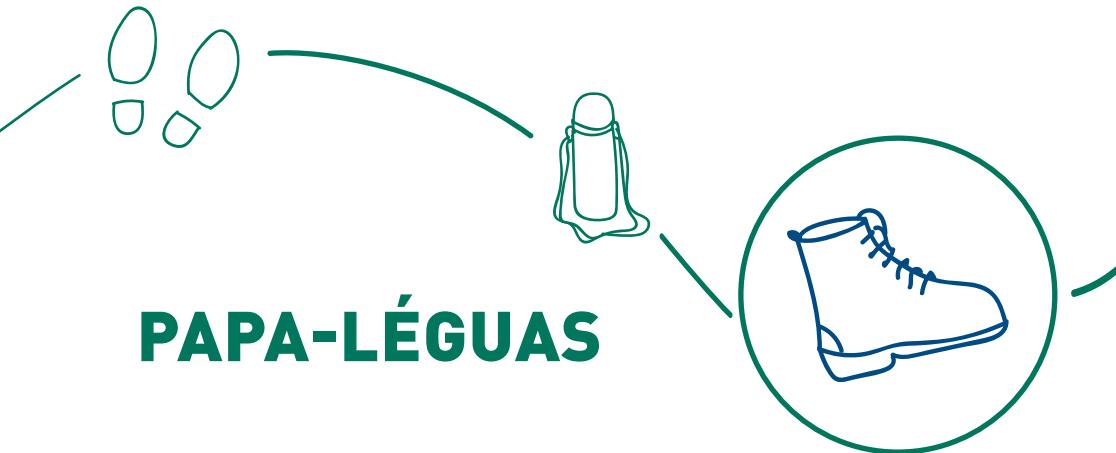
A guarda-material é o elemento da Patrulha que assume a responsabilidade de organização, aquisição e manutenção de todo o material necessário para as reuniões e para as atividades, nomeadamente acampamentos. Deve ser também capaz de sensibilizar o resto da Patrulha para uma boa utilização dos recursos.

## **SABER**

- › Utilizar e conservar os materiais de campo;
- › Acondicionar e transportar em segurança os materiais de campo;
- › Organizar todo o material de campo necessário para um acampamento.

## **FAZER**

- › Elaborar e manter o inventário de todo o material da Patrulha;
- › Organizar um local próprio para arrumar o material da Patrulha;
- › Elaborar uma lista de material de campo individual e de Patrulha para um acampamento, apresentando-a à Patrulha e/ou Odisseia;
- › Assegurar todo o material necessário para um acampamento;
- › Dinamizar uma apresentação sobre os materiais de campo necessários para um acampamento (transporte, manuseamento e conservação) para a Odisseia.



# PAPA-LÉGUAS

Fazer caminhadas é uma atividade que promove o contacto com a natureza, ao mesmo tempo que representa importantes benefícios para a saúde decorrentes da sua vertente desportiva. Para garantir que o percurso é realizado em segurança cumpre à papa-léguas ter conhecimentos sobre o material individual mais adequado, o itinerário e os seus obstáculos, e saber adequar a distância à condição física/idade.

## SABER

- › Conhecer os cuidados a ter numa caminhada: vestuário, calçado e alimentação mais adequados;
- › Identificar o material individual necessário para uma caminhada;
- › Enumerar as precauções necessárias em caso de chuva ou sol;
- › Gerir o tempo, alimentos e ritmo de andamento durante uma caminhada;
- › Conhecer o conteúdo e utilidade da caixa de primeiros socorros da Patrulha;
- › Atuar em caso de ferida, desmaios, bolhas, entorses e insolação.

## FAZER

- › Realizar, sem fadiga, uma caminhada de 16 a 20 km (atendendo ao grau de dificuldade do percurso);
- › Escolher e preparar o vestuário, calçado e alimentação adequados à caminhada;
- › Desenhar a planta da área percorrida incluindo a ilustração dos principais pontos de referência e de interesse.



# SECRETÁRIA

A secretária é o elemento responsável pela comunicação escrita da Patrulha, nomeadamente organização e redação de documentos.

Para ser uma boa secretária é necessário ter capacidades de comunicação escrita e oral, de síntese e gosto por desenvolver novas formas de organização da Patrulha.

## SABER

- › Utilizar pelo menos um programa informático de processamento de texto;
- › Distinguir correio não registado, correio registado e correio registado com aviso de receção.

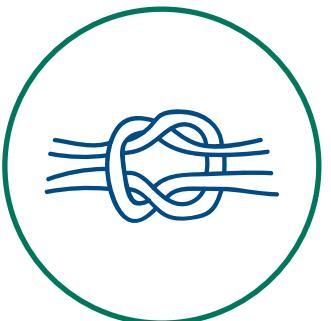
## FAZER

- › Desempenhar o cargo de secretária de Patrulha durante um determinado período;
- › Preencher um envelope, colocando o selo, o destinatário e o remetente;
- › Escrever duas cartas com objetivos diferentes;
- › Organizar o dossier de Patrulha e mantê-lo atualizado com:
  - Presenças e faltas de cada Guia da Patrulha nas reuniões e atividades;
  - Ficha individual de cada Guia da Patrulha com: nome, morada, contacto, data de nascimento, data de entrada no Ramo, data da Promessa, cargo, alergias, etc.;
  - Arquivar as mensagens e jogos das atividades realizadas pela Patrulha;
  - Atas das reuniões de Patrulha.



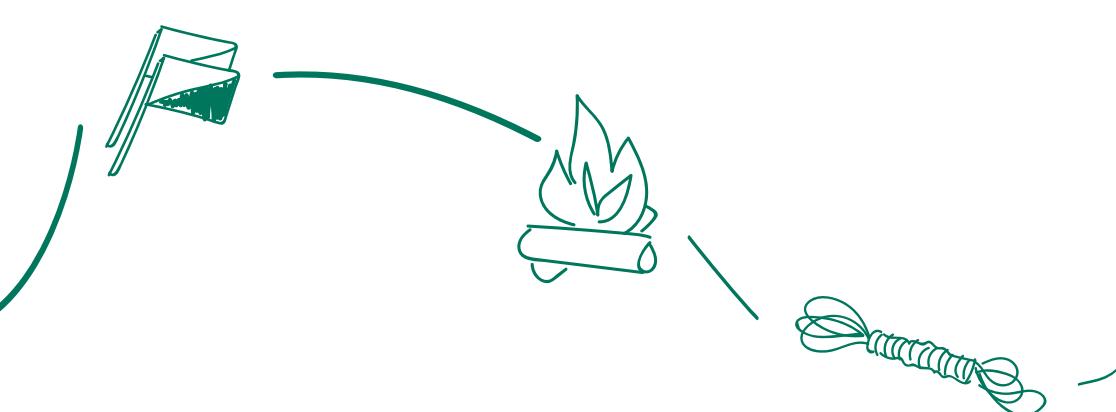
# TÉCNICA DE CAMPO

A técnica de campo refere-se ao conjunto de técnicas necessárias para a construção de um acampamento confortável e seguro, de pequenas ou grandes dimensões. Estas técnicas são aplicadas nos vários momentos de um acampamento, como a preparação, a montagem, as refeições, os momentos de animação, entre outros.



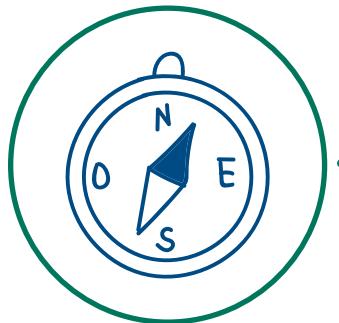
## SABER

- › Identificar qual o material individual e de campo necessário para acampar;
- › Identificar os cuidados a ter com uma tenda antes, durante e depois do acampamento;
- › Enumerar os cuidados a ter em campo em caso de chuva;
- › Enumerar as precauções a ter quando se acende uma fogueira em campo;
- › Explicar as funções dos diferentes tipos de fogueiras;
- › Conhecer as precauções a tomar com a água e saber torná-la potável;
- › Planear um Canto de Patrulha (canto de refeição, cozinha e canto de higiene) e calcular a quantidade de madeira e outro material necessário para a execução das construções.



## FAZER

- › Montar e orientar uma tenda em relação ao vento e ao sol;
- › Montar e instalar um Canto de Patrulha (canto de refeição, cozinha e canto de higiene);
- › Acender uma fogueira com auxílio de apenas três fósforos;
- › Construir com medidas corretas e de forma original:
  - Tripé para lavagens
  - Mesa estável com bancos
  - Fogão
  - Lava-loiça
  - Despensa suspensa
  - Porta-mochilas
  - Fossa ecológica para líquidos
  - Ecoponto
- › Executar o nó de cadeira de bombeiro e esticador;
- › Executar o içar e arriar da bandeira;
- › Organizar uma formação de nós para a Patrulha.



# TÉCNICAS DE ORIENTAÇÃO

A orientação é uma atividade realizada ao ar livre, de forma individual ou em grupo, tendo por objetivo percorrer uma determinada distância em terreno variado e desconhecido, com passagem por pontos (postos de controlo) descritos num mapa. Para a sua realização é importante conhecer diferentes técnicas, desde os sinais de pista à correta leitura da carta militar, a bússola ou as estrelas.

## SABER

- › Orientar um mapa pela bússola;
- › Orientar um mapa sem bússola, pelo sol, pelas estrelas e pelos ponteiros do relógio;
- › Calcular a escala de um mapa e como medir a distância entre dois pontos;
- › Ler a legenda de um mapa;
- › Indicar o norte a partir das estrelas;
- › Medir azimutes;
- › Conhecer quais os transportes públicos necessários para ir da sede para a cidade mais próxima.

## FAZER

- › Definir o trajeto de um ponto para o outro a partir de um mapa de ruas e a partir de um mapa com a escala 1:50.000 ou 1:25.000;
- › Efetuar um *raid* de pelo menos 10 a 15 km com mapa e bússola;
- › Efetuar um pequeno percurso para um jogo com recurso a azimutes.



# TÉCNICAS DE SOBREVIVÊNCIA

As técnicas de sobrevivência englobam um conjunto de medidas e práticas que quando compreendidas, treinadas e aplicadas em situações extremas, permitem ao indivíduo prolongar a sua vida e manter-se fisicamente íntegro, tornando possível a sua sobrevivência e salvamento ou o resgate por terceiros.

## SABER

- › Conhecer três medidas de prevenção para catástrofes naturais;
- › Conhecer técnicas de recolha de água da natureza;
- › Descrever três técnicas para encontrar o norte, sem bússola;
- › Conhecer técnicas naturais de armazenamento de comida;
- › Enumerar a técnica de utilização de um extintor.

## FAZER

- › Preparar um mini *kit* de primeiros socorros para levar para um *raid*;
- › Alimentar-se apenas com o que o meio ambiente oferece, durante um dia e em campo;
- › Acender uma fogueira apenas com um fósforo;
- › Cozinhar uma refeição sem panelas;
- › Dormir num abrigo.



# TESOUREIRA

A tesoureira é o elemento da Patrulha responsável pela contabilidade, pelo armazenamento do dinheiro (o tesouro) e pelas transações monetárias. Deve garantir a boa gestão do dinheiro da Patrulha garantindo que cada uma cumpre com os seus deveres (ex. quotas) registando todas as entradas e saídas, assim como as despesas da Patrulha, garantindo que são adequadas às suas possibilidades.

## SABER

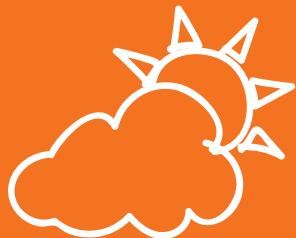
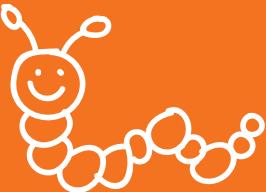
- › Conhecer a história da moeda euro;
- › Explicar o significado das imagens da moeda euro nacional;
- › Conhecer pelo menos quatro formas de pagamento diferentes;
- › Conhecer três formas diferentes de poupar dinheiro.

## FAZER

- › Desempenhar o cargo de tesoureira de Patrulha durante um determinado período;
- › Reunir o dinheiro e fazer os pagamentos da Patrulha;
- › Registar as contas da Patrulha e manter as entradas/saídas atualizadas;
- › Arquivar os documentos das contas pagas;
- › Promover, em conjunto com a Patrulha, atividades de angariação de fundos para a Patrulha.

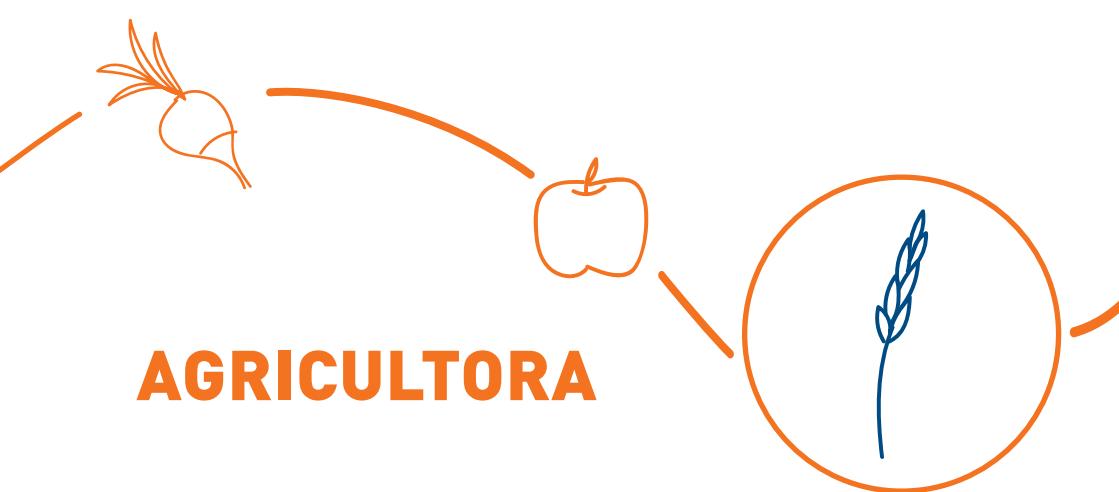






# AMBIENTE





# AGRICULTORA

A agricultura é uma atividade económica antiga e muito importante, que está relacionada com a produção de alimentos e matérias-primas. Continua a ocupar um lugar central no bem-estar e no desenvolvimento da sociedade de hoje. Ao longo dos anos houve uma grande evolução na agricultura, com a modernização das técnicas e instrumentos utilizados para cultivar os campos.

## SABER

- › Distinguir sementeira, transplantação e estacaria;
- › Conhecer as principais técnicas de agricultura utilizadas em Portugal;
- › Identificar o departamento governamental e agências nacionais que regulam a agricultura em Portugal;
- › Reconhecer os problemas e as possíveis soluções da agricultura urbana para a saúde pública;
- › Conhecer quais os principais instrumentos utilizados na agricultura, quais as suas funções e como manter as suas boas condições.

## FAZER

- › Apresentar à Patrulha e/ou Frota e/ou comunidade três técnicas de agricultura e pratos culinários que podem ser feitos em campo com produtos de horticultura;
- › Participar numa colheita na região;
- › Acompanhar o trabalho de um agricultor durante um dia e apresentar um relatório da visita;
- › Manter um jardim de ervas aromáticas em casa, acompanhando fotograficamente e registando a sua evolução, justificando numa ementa os benefícios para a saúde da utilização dessas ervas.



# AMBIENTALISTA

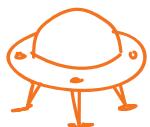
Ser ambientalista é assumir como missão a defesa do ambiente, através de iniciativas que apelam à sua preservação e conservação. Ser ambientalista é também dar o exemplo, adotando medidas em prol do ambiente, e ser capaz de mobilizar os que a rodeiam para uma ampla mudança nos hábitos e valores, de modo a promover um padrão de vida sustentável.

## SABER

- › Conhecer os principais tratados ambientais;
- › Identificar as principais agências nacionais ligadas à proteção do ambiente e o seu trabalho na área;
- › Conhecer as diferenças entre Parque Nacional, Parque Natural, Reserva Natural e Paisagem Protegida;
- › Conhecer os prós e os contras das energias renováveis, em termos de impacto no ambiente;
- › Distinguir hortas urbanas e biológicas e saber a sua utilidade ambiental;
- › Explicar o que é a pegada ecológica e calcular a própria pegada ecológica num ano.

## FAZER

- › Elaborar um artigo para um jornal guidista sobre o tema do ambiente em Portugal;
- › Construir um mapa de Portugal com a localização das principais áreas protegidas, com uma breve explicação de cada uma delas e divulgá-lo à Companhia ou à Região;
- › Organizar uma atividade de limpeza de lixo na comunidade local com toda a Companhia;
- › Preparar um conjunto de normas ambientais para um acampamento de Companhia (acampamento ecológico).



# ASTRÓNOMA

A astronomia é uma das ciências mais antigas da história da Humanidade, que se ocupa da compreensão e estudo dos corpos celestes e de todos os fenómenos que acontecem fora da atmosfera do planeta Terra. A observação dos astros tem servido para medir o tempo, marcar as estações do ano, apoiar a navegação marítima e impulsionar a inovação tecnológica.

## SABER

- › Conhecer a história da astronomia;
- › Descrever a origem e as diferenças entre o geocentrismo e o heliocentrismo;
- › Descobrir uma posição no mar por meio dos astros e marcá-la numa carta náutica;
- › Definir zénite e nadir;
- › Explicar as cores das estrelas;
- › Definir os equinócios.

## FAZER

- › Construir uma luneta rudimentar e explicar à Patrulha e/ou Frota a sua utilidade e história;
- › Organizar uma palestra informativa para a Frota e/ou Companhia sobre trabalhos relacionados com a astronomia desenvolvida a bordo de embarcações, incluindo a descrição e o funcionamento dos instrumentos e princípios que norteiam a navegação astronómica;
- › Ilustrar o processo de formação e evolução das estrelas;
- › Construir um plano celeste adequado à localização do acampamento, demonstrando à Odisseia a utilidade deste tipo de planos numa noite de acampamento.



# GEÓGRAFA

A geografia é uma ciência humana que estuda, pesquisa e analisa a interação entre diversos sistemas (ambientais, políticos, sociais, económicos, etc.) e o impacto dos mesmos nas populações. Com base nesse conhecimento dá também um importante contributo para um melhor planeamento da vida das sociedades.

## SABER

- › Identificar na região onde habita as principais fontes poluentes e perceber o que está a ser feito para atenuar este problema;
- › Identificar em cada continente pelo menos 10 países e suas capitais;
- › Identificar os obstáculos ao desenvolvimento e as possíveis soluções para atenuar os contrastes de desenvolvimento;
- › Caracterizar a situação de Portugal perante o índice de desenvolvimento humano;
- › Referir os principais impactos ambientais da atividade humana no que diz respeito a: poluição atmosférica, aumento do efeito de estufa, chuvas ácidas, sobre-exploração, poluição da água doce e desflorestação.

## FAZER

- › Apresentar um mapa com a respetiva localização e legenda dos produtos e atividades mais importantes para o desenvolvimento nacional, com maior pormenor para o distrito onde habita;
- › Escolher um país desenvolvido e outro em vias de desenvolvimento e dinamizar uma apresentação para a Patrulha ou Frota com as principais características de cada um: população, atividades económicas, esperança média de vida, taxa de alfabetização, clima, PIB, religião, entre outros;
- › Dinamizar um jogo para a Patrulha e/ou Frota, tendo como base o geográfico de cinco países de continentes diferentes: principais rios, montanhas, cidades, indústria, população, clima, entre outros.



# METEOROLOGISTA

A meteorologia é uma ciência do ramo da geofísica que se foca nos fenómenos que acontecem na atmosfera e as interações existentes no estado físico e químico da mesma, responsáveis pelo tempo, clima e mudanças climáticas. O seu campo de estudo mais conhecido é a previsão do tempo.

## SABER

- › Conhecer as diferentes áreas da meteorologia e em que consistem;
- › Reconhecer os sistemas de pressão e os movimentos ciclónicos e anticiclónicos;
- › Enumerar os diferentes tipos de vento;
- › Explicar a radiação solar e descrever a formação das brisas marítimas e terrestres;
- › Identificar uma catástrofe atmosférica da actualidade, considerando o fenómeno e as causas inerentes.

## FAZER

- › Elaborar um estudo, através de entrevista à população local, sobre a temperatura mais alta e mais baixa alguma vez registada na comunidade;
- › Explicar à Companhia a influência das condições meteorológicas na segurança de uma atividade exterior, expondo os cuidados a ter para evitar uma hipotermia e insolação;
- › Entrevistar um meteorologista.



# OCEANÓGRAFA

A oceanografia é a ciência que estuda os mares, os oceanos e as zonas costeiras, desde a sua descrição física até à interpretação dos fenómenos que neles se verificam, nomeadamente as suas interações com a atmosfera e os continentes. É também responsável por identificar medidas que possam ser adotadas para melhorar o estado das massas de água e dos ecossistemas que delas dependem.

## SABER

- › Caracterizar as várias áreas da oceanografia;
- › Identificar as espécies marítimas criticamente em perigo no seu país e saber as respetivas causas;
- › Identificar as diferentes correntes oceânicas;
- › Relacionar os parâmetros físico-químicos da água entre si e qual a influência das suas alterações;
- › Conhecer os departamentos governamentais ou agências nacionais que protegem os oceanos e regulam a sua utilização;
- › Identificar as principais tipologias de pesca e saber as mais utilizadas em Portugal;
- › Definir aquacultura.

## FAZER

- › Entrevistar um profissional da área;
- › Organizar uma sessão para a Companhia e/ou comunidade sobre as consequências da não proteção dos mares/oceanos;
- › Criar uma obra de arte com elementos da natureza marinha para oferecer à comunidade ou expor na sede da Companhia.



# ORNITÓLOGA

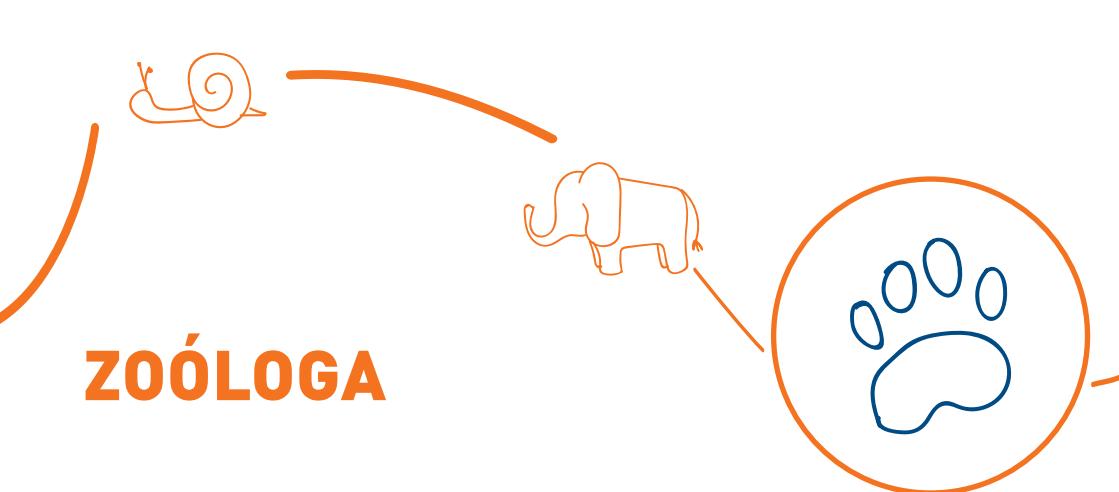
A ornitologia é a ciência que estuda as aves, nomeadamente o conhecimento e análise da sua distribuição na superfície terrestre, as suas características, costumes e modo de vida, bem como o *habitat* onde se encontram. Atualmente a maior parte dos estudos ornitológicos destinam-se a responder a questões sobre ecologia e evolução, assim como a auxiliar na conservação das espécies.

## SABER

- › Relacionar as características físicas de uma ave com os seus hábitos e meio ambiente (bico, pescoço, plumagem, patas);
- › Enumerar exemplos de aves vulneráveis, em perigo e criticamente em perigo no país e respetiva causa;
- › Conhecer o departamento governamental ou agências nacionais de proteção de aves e em que áreas atuam;
- › Conhecer os movimentos migratórios das aves do país.

## FAZER

- › Contactar uma organização local de observação de aves e participar numa atividade da mesma;
- › Entrevistar um ornitólogo da região e acompanhar o seu trabalho durante um dia;
- › Construir um documento que inclua a caracterização das aves da região;
- › Dinamizar uma apresentação sobre o tema da ornitologia para a Frota e/ou Companhia;
- › Construir um abrigo para observação de pássaros (por exemplo, num acampamento), tendo em conta os cuidados a ter nesta observação.



# ZOÓLOGA

A zoologia é a ciência que estuda os animais, dos minúsculos insetos aos maiores vertebrados, analisando as suas características físicas, a sua composição genética, o seu comportamento, bem como as relações entre as várias espécies e o ambiente em que vivem.

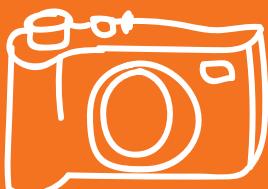
## SABER

- › Identificar os vários ramos da zoologia;
- › Distinguir uma espécie extinta, espécie ameaçada e espécie não preocupante;
- › Conhecer os departamentos governamentais ou agências nacionais que protegem os animais e em que áreas atuam;
- › Identificar a fauna característica da região;
- › Conhecer a origem do mundo animal – Teoria da Evolução.

## FAZER

- › Criar o bilhete de identidade de uma espécie animal em vias de extinção em Portugal e o que se pode fazer para evitar essa extinção;
- › Apresentar a evolução de uma espécie animal à Frota e/ou Companhia;
- › Dinamizar um jogo para outro Ramo sobre o reino animal;
- › Sensibilizar a Companhia ou a comunidade local para a não utilização de peles em vestuário e acessórios, dando exemplos de substitutos;
- › Visitar e ajudar em tarefas numa organização protetora de animais.





# ARTES





# ARTISTA PLÁSTICA

As artes plásticas ou belas-artes são expressões artísticas que através de diferentes técnicas (como o desenho, a pintura, a escultura, a fotografia, as artes gráficas) utilizam materiais para construir formas e imagens. Essas produções são sempre subjetivas, dependendo da forma como o artista vê, sente e pensa o mundo que o rodeia.



## SABER

- › Conhecer a importância da história da arte;
- › Conhecer extensivamente três movimentos artísticos, identificando pelo menos um artista e um arquiteto representativos de cada um;
- › Identificar os principais museus e galerias em Portugal;
- › Identificar o artesanato regional e a sua importância cultural.

## FAZER

- › Manufaturar uma obra artística representativa das quatro constantes do Guidismo, acompanhada de uma memória descritiva onde as técnicas utilizadas sejam descritas;
- › Elaborar uma planta da sede, com uma proposta de otimização do espaço;
- › Preparar uma exposição, com um mínimo de cinco peças legendadas e durante a exposição fazer uma visita guiada;
- › Visitar uma galeria de arte;
- › Acompanhar um artista plástico durante um dia, fazendo um relatório para apresentar à Patrulha.



# ATRIZ

Ser atriz é interpretar uma personagem num contexto de ação dramática. Com base em textos, improvisações, pesquisas, estímulos externos e até experiência de vida os atores propõem-se a transmitir mensagens e ideias através do uso do corpo, da voz e das emoções, tendo por objetivo levar ao espetador uma experiência emocional e um pretexto para pensar a vida.

## SABER

- › Conhecer a origem e a história nacionais e mundiais do teatro e do cinema;
- › Identificar os vários intervenientes do teatro e do cinema;
- › Conhecer o funcionamento de um palco e de um set de gravações e os termos técnicos associados;
- › Distinguir as várias vertentes estéticas do teatro e os géneros cinematográficos;
- › Conhecer os principais dramaturgos e realizadores nacionais e estrangeiros;
- › Conhecer a sala de teatro da localidade e identificar as salas nacionais.

## FAZER

- › Assistir a duas peças de teatro de diferentes géneros;
- › Ver três filmes cinematográficos e uma curta metragem de realizadores nacionais e estrangeiros;
- › Ler duas peças de teatro de um dramaturgo nacional e estrangeiro;
- › Executar exercícios de aquecimento e pesquisa de voz e corpo;
- › Representar um papel numa peça de teatro;
- › Interpretar um monólogo;
- › Escrever e encenar um pequeno espetáculo.



# BAILARINA

Ser bailarina é uma manifestação artística, que através do corpo realiza movimentos previamente estabelecidos (coreografia) ou improvisados (dança livre) tendo por enquadramento uma música, um ritmo, um som e por objetivo expressar sentimentos, pensamentos e vivências. É uma atividade mágica, baseada na beleza da energia humana, enquanto movimento produzido pelo corpo.

## SABER

- › Conhecer a origem da dança;
- › Identificar diferentes estilos de dança e a sua origem;
- › Aprofundar, em termos teóricos, a técnica de um estilo de dança à escolha;
- › Desenvolver a noção da importância de diferentes técnicas de um estilo de dança, assim como das estratégias de composição coreográfica;
- › Conhecer três danças típicas da Europa.

## FAZER

- › Desenvolver capacidades na área de interpretação (agir e dançar);
- › Participar numa festa da comunidade onde seja apresentado um estilo de dança e as suas técnicas;
- › Preparar uma apresentação para a Companhia e/ou comunidade sobre a história da dança;
- › Ensinar à Companhia uma das danças típicas aprendidas na área do saber.



# FOTÓGRAFA

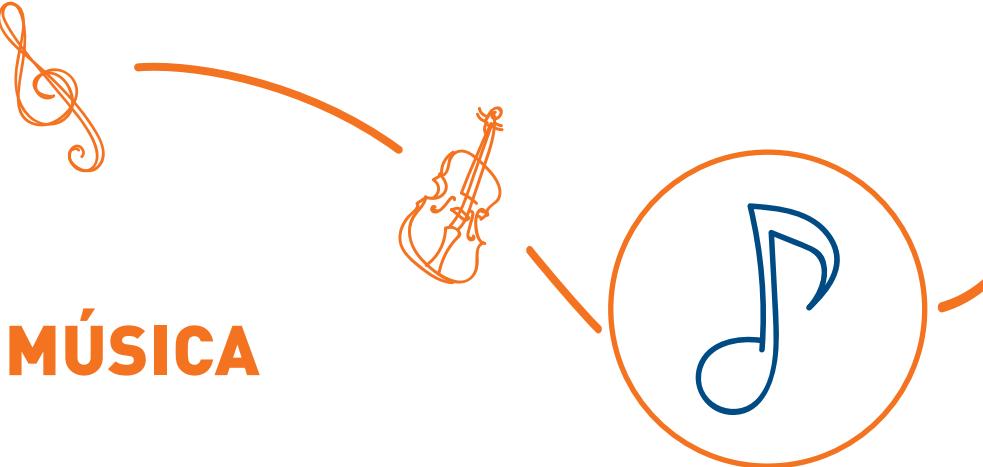
A fotografia é um processo técnico, e também artístico, que consiste em reproduzir imagens com recurso a uma câmara que capta um momento, movimento, emoção, paisagem ou pessoa. A imagem obtida pode ser reproduzida numa película ou em memórias digitais (fotografia digital).

## SABER

- › Conhecer a “regra dos terços”;
- › Identificar os vários tipos de *zoom* existentes;
- › Distinguir os tipos de máquina, cartões de memória e rolos fotográficos disponíveis;
- › Definir *pixel* e *megapixel* e diferentes tipos de utilização;
- › Utilizar um programa informático de tratamento de imagem (brilho e contraste, cor e olhos vermelhos, fotografias panorâmicas, etc.);
- › Gravar em formato digital: captura (importação para computador) e edição.

## FAZER

- › Elaborar um glossário com 10 termos usados em fotografia digital;
- › Construir um álbum legendado com uma sequência de 10 fotografias (tema a escolha), que podem ter sido tiradas em momentos diferentes, e que descrevam uma história ou que apresentem diferentes aspectos do mesmo tema;
- › Fotografar retratos e fotografias a preto e branco;
- › Efetuar a manutenção de uma máquina: que partes devem ser limpas, como limpar, com que regularidade e que partes não devem ser tocadas;
- › Organizar uma exposição (tema à escolha), com um mínimo de 20 fotografias legendadas. Durante a exposição, fazer uma visita guiada;
- › Utilizar um tripé.



# MÚSICA

A música é uma expressão artística que combina vários sons e ritmos, organizados com harmonia e através de um tempo. Abrange a vertente da composição (o processo criativo daquele que inventa uma melodia e a escreve numa pauta) e de interpretação (execução da pauta musical num determinado instrumento), sendo a voz também um instrumento (cordas vocais).

## SABER

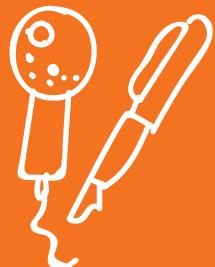
- › Conhecer como surgiu a música e qual o seu propósito;
- › Conhecer a origem das notas musicais;
- › Identificar três cantores/compositores nacionais e três cantores/compositores internacionais com distinção na área musical;
- › Identificar e utilizar símbolos de leitura e escrita musical.

## FAZER

- › Cantar por pauta musical;
- › Compor, orquestrar e improvisar em diferentes estilos e géneros musicais;
- › Apreciar, discriminar e ter sensibilidade sonora e musical crítica, fundamentada e contextualizada em diferentes estilos e géneros musicais;
- › Coordenar um coro musical com a Patrulha e/ou Frota ou Companhia;
- › Criar uma canção.







# COMUNICAÇÃO





# COMUNICAÇÃO DIGITAL

Uma boa comunicação digital caracteriza-se por conhecer e aplicar o comportamento adequado e responsável no uso das tecnologias, assim como a estratégia e as ações de comunicação mais adequadas para a web, redes sociais e dispositivos móveis.

A comunicação digital, seja utilizada numa vertente pessoal seja social, caracteriza-se pela rapidez no acesso e divulgação de informação aos mais diferentes públicos.

## SABER

- › Identificar o que é *cyberbullying*;
- › Identificar o que é uma *password* segura e saber quais os cuidados a ter com as nossas *passwords*;
- › Conhecer o que são definições de privacidade nas redes sociais;
- › Conhecer programas de computador que permitam alterar imagens e o que significa direitos de imagem;
- › Saber o que é um vírus de computador e que medidas preventivas se podem utilizar;
- › Conhecer o significado de pirataria;
- › Conhecer os cuidados a ter com *downloads* da internet;
- › Conhecer três técnicas de *marketing* digital;
- › Diferenciar as funcionalidades de “Para/To”, “Cc/Cc” ou “Cco/Bcc”, no envio de *emails*.

## FAZER

- › Escolher uma rede social e descrever quais as vantagens e desvantagens da sua utilização;
- › Fazer um *blog*, *site*, ou página sobre um projeto da Patrulha e manter este recurso ativo e funcional durante a duração do projeto (utilizar pelo menos uma das técnicas de *marketing* digital para promover o *blog*, *site* ou página);
- › Mostrar à Companhia imagens que foram modificadas com programas de computador e refletir sobre como essas imagens podem influenciar o modo como vemos as outras pessoas.



# EDITORIA DE VÍDEO

A edição de vídeo consiste num processo de corte e montagem de imagens, que está na base da produção de filmes. Desse processo faz parte a escolha das melhores cenas a incluir, a melhor ordem para serem mostradas e a respetiva duração, e a sua junção na sequência desejada. Inclui ainda a inserção de efeitos especiais, banda sonora e legendas.

## SABER

- › Compreender o conceito de continuidade e a sua importância na edição de filmes;
- › Conhecer as diferentes formas de ligar planos (exemplo: *fade in* ou *fade out*);
- › Identificar as cenas de um filme;
- › Explicar as diferenças entre filme documental, institucional e ficção.

## FAZER

- › Produzir uma curta-metragem e/ou foto montagem através de um *software* de edição de vídeo:
  - Organizar o guião prévio com *Storyboard*;
  - Usar vários planos de filmagem;
  - Experimentar vários tipos de cortes.
- › Produzir um *videoclip* para uma música guidista;
- › Estudar uma sequência de cenas de um filme de um realizador importante:
  - Identificar o número de cortes na sequência;
  - Fazer a *Storyboard* da sequência com os diferentes cortes.



# ESCRITORA

Do trabalho de um escritor resulta a produção de obras literárias, tais como romances, biografias, novelas, contos, poesias, guiões, entre outras. Estas obras podem ser ficção, fruto do imaginário, ou retratarem acontecimentos reais. Podem também ter diversos destinos, tais como a publicação em livro e a adaptação ao teatro ou à televisão. Ao redigirem os seus textos, os escritores partem das suas observações, experiências e criatividade.

## SABER

- › Conhecer a história da escrita;
- › Identificar os vários géneros literários e reconhecer pelo menos um autor para cada um deles;
- › Conhecer os principais autores portugueses e de que forma marcaram a sua época.

## FAZER

- › Elaborar uma breve biografia de uma personalidade (escritor, cantor, político, ativista, etc.) e apresentar à Patrulha ou à Companhia;
- › Escrever um poema em que expresse diferentes sentimentos;
- › Inventar uma sinopse para um livro;
- › Escrever uma crítica de cinema;
- › Escrever um texto publicitário (anúncio ou spot de rádio);
- › Visitar uma livraria/biblioteca de referência;
- › Ler um livro escrito por Baden-Powell.



# JORNALISTA

Ser jornalista é relatar, de forma isenta e factual, determinado tema, situação ou ocorrência. Um jornalista pode trabalhar sobre questões gerais ou especializar-se em determinadas áreas e desenvolver o seu trabalho em meios de comunicação impressos, audiovisuais ou online.

## SABER

- › Conhecer o código deontológico dos jornalistas;
- › Conhecer a história da imprensa;
- › Compreender os conceitos de liberdade de imprensa e liberdade de expressão;
- › Compreender a estrutura de uma notícia (quem, quando, onde, como e porquê?);
- › Identificar o que faz uma agência noticiosa e quais existem em Portugal;
- › Nomear vários meios de comunicação (escritos, audiovisuais, *online*) nacionais e estrangeiros.

## FAZER

- › Elaborar uma reportagem escrita sobre um tema à escolha, documentando-a com fotografias tiradas pela própria, e enviar a mesma para publicação num jornal guidista;
- › Elaborar uma reportagem escrita sobre uma atividade guidista e enviar a mesma para publicação num jornal local;
- › Preparar o guião e realizar uma entrevista a um jornalista, para saber mais sobre esta profissão, devendo ser feito o registo da entrevista por escrito, gravado (apenas som) ou filmado;
- › Participar num programa de rádio;
- › Visitar um meio de comunicação e fazer uma apresentação sobre a sua história e realidade atual, em suporte escrito, vídeo ou áudio.



# RADIOAMADORA

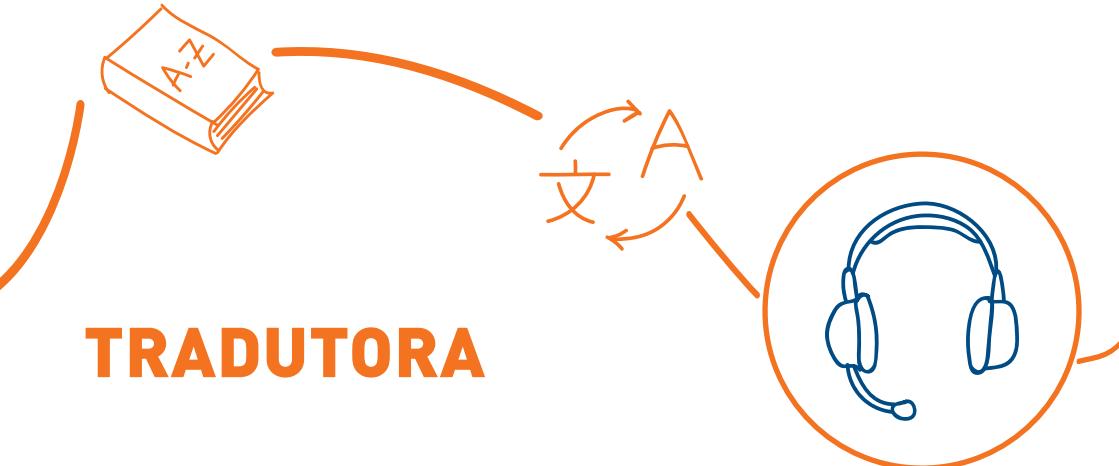
O radioamadorismo é um *hobby* praticado em quase todos os países do mundo, possuindo legislação nacional e internacional que regulamenta as condições de uso e as frequências de rádio destinadas à atividade. Serve como meio de comunicação, que é usado não de forma efetiva de comunicação, mas sim como atividade de tempos livres.

## SABER

- › Definir radioamadores, que categorias existem e quais as diferenças entre eles;
- › Conhecer a legislação e segurança necessárias à obtenção do Certificado de Amador Nacional (CAN) de categoria 3;
- › Conhecer três organizações internacionais de radioamadorismo.

## FAZER

- › Participar na organização e montagem de uma estação para o Jamboree no Ar;
- › Preparar um jogo para a Patrulha com mensagens em código morse, código fonético e código Q em que sejam transmitidos conhecimentos de radioamadorismo;
- › Explicar pelo menos oito regras que regulamentam as atividades dos operadores de rádio;
- › Explicar o que é: amplificação, modulação, detecção e atenuação;
- › Obter o Certificado de Amador Nacional (CAN) de categoria 3.



# TRADUTORA

A tradução e interpretação consistem em transpor o significado de textos e de falas de um idioma para outro. Na tradução escrita, esse trabalho abrange livros, textos e documentos. Na oral, passa principalmente por trabalhar com a tradução simultânea, assegurando que a comunicação entre pessoas que falam diferentes idiomas se consegue realizar com sucesso.

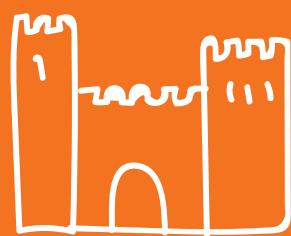
## SABER

- › Ter conhecimentos de duas línguas escolhidas que não o português;
- › Traduzir textos das línguas escolhidas para português e de português para as línguas escolhidas;
- › Saber explicar os vários tipos de trabalho que faz um tradutor/intérprete;
- › Saber quantas línguas oficiais existem no mundo.

## FAZER

- › Cantar três canções nas duas línguas escolhidas;
- › Traduzir uma notícia em cada uma das línguas escolhidas para português;
- › Ler um livro numa das línguas escolhidas e resumi-lo à Patrulha;
- › Corresponder-se com Guias de países onde se falem as línguas escolhidas;
- › Legendar um vídeo de dois minutos de uma das línguas escolhidas;
- › Servir de cicerone a um estrangeiro durante meia-dia, traduzindo as informações dos locais visitados, as ementas dos restaurantes e cafés, os produtos à venda nas lojas, etc.





CULTURA





# ARQUEÓLOGA

A arqueologia estuda as culturas e modos de vida do passado através de vestígios materiais das diferentes sociedades (objetos pessoais e de uso comunitário, estruturas arquitetónicas, entre outros), procurando compreender os seus costumes e o seu processo de evolução, contribuindo para construir a história da Humanidade.

## SABER

- › Identificar os tipos de estações arqueológicas que se podem encontrar em cada época da história;
- › Reconhecer quais os objetivos da arqueologia, considerando a localização, escavação, interpretação sistemática dos achados e publicação.

## FAZER

- › Participar numa campanha arqueológica;
- › Produzir um livro ou brochura sobre monumentos arqueológicos, dentro do contexto do património cultural;
- › Organizar uma visita a um sítio de interesse arqueológico e apresentá-lo à Patrulha, Frota ou Companhia.



# BIBLIOTECÁRIA

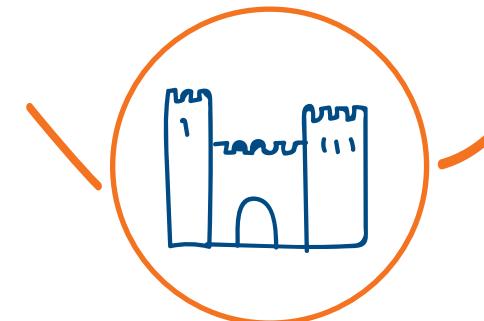
Ser bibliotecária é garantir a boa gestão de uma biblioteca, facilitando ao leitor uma boa experiência. Uma das suas responsabilidades é aconselhar os leitores sobre publicações relevantes e ajudá-los a encontrar mais facilmente a informação que procuram. Deve também assegurar a manutenção e renovação dos livros disponibilizados e ser um promotor dos benefícios da leitura junto de todos os públicos.

## SABER

- › Conhecer as funções de um bibliotecário;
- › Conhecer os cuidados a ter quando um livro está molhado, enfolado pelo sol ou calor e rasgado;
- › Identificar as técnicas necessárias para recuperar um livro que se encontre danificado.

## FAZER

- › Elaborar uma lista completa, em formato digital, dos livros da biblioteca da Companhia, organizada por tema, título, autor, ano e editora;
- › Organizar os livros da biblioteca da Companhia de acordo com os seus conteúdos/áreas de interesse e manter a biblioteca organizada, limpa e arrumada, durante um determinado período;
- › Monitorizar o *placard* e/ou fichas de requisição de livros da biblioteca da Companhia;
- › Procurar uma biblioteca na comunidade e saber de que forma poderá ajudar na sua dinamização/divulgação;
- › Organizar uma visita a uma biblioteca e ajudar as restantes Guias a aprender os procedimentos para requisitar um livro;
- › Promover uma feira do livro para todas as Guias da região com publicações guidistas e outras ou uma feira do livro na comunidade local.



# HISTORIADORA

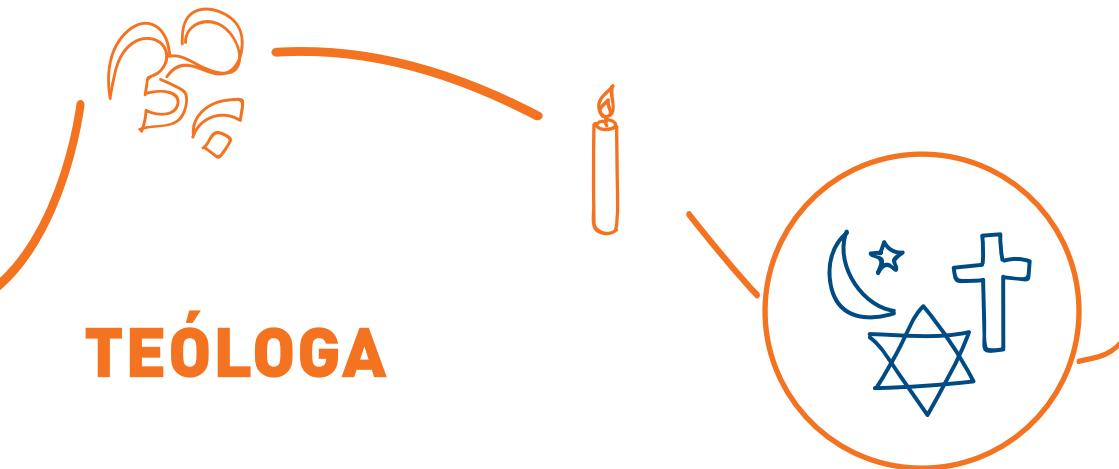
Ser historiadora é estudar e escrever sobre vários aspectos do passado: economia, sociedade, política, cultura, aspectos do quotidiano, entre outros. É alguém que se interessa por todos os acontecimentos ocorridos ao longo do tempo e do espaço, analisando-os de forma crítica, contribuindo para construir a memória da Humanidade.

## SABER

- › Identificar e caracterizar os vários tipos de fontes históricas e conhecer as diferentes ciências auxiliares que contribuem para a sua análise;
- › Conhecer a história mundial.

## FAZER

- › Escolher uma época ou monumento histórico e caracterizá-lo a nível social, cultural, económico, político e científico. Reconstruir a vida quotidiana [alimentação, vestuário, lazer], recorrendo a obras de arte, literatura, música, publicações, imagens e documentos da época;
- › Apresentar, de forma criativa, os conteúdos recolhidos à Companhia e/ou à comunidade.



# TEÓLOGA

Os teólogos estudam a história das religiões e o seu impacto nas várias dimensões da vida humana. As diferenças religiosas entre povos e nações estão muitas vezes na origem de conflitos e guerras, por isso o conhecimento da origem e evolução das diferentes religiões pode contribuir para uma maior tolerância entre todos, promovendo a paz.

## SABER

- › Conhecer a origem, símbolos e livros sagrados das principais religiões existentes;
- › Comparar os temas diferenciadores entre as religiões existentes;
- › Conhecer os rituais praticados nos serviços religiosos de pelo menos três religiões;
- › Conhecer uma oração de três religiões diferentes da que pratica;
- › Conhecer figuras notáveis de pelo menos duas religiões diferentes;
- › Definir ecumenismo;
- › Conhecer a Comissão de Liberdade Religiosa.

## FAZER

- › Visitar um templo de uma religião diferente da que pratica e participar nas celebrações possíveis;
- › Escrever uma oração para a Frota;
- › Organizar uma vigília de oração ecuménica;
- › Ler um livro ou visualizar um filme sobre alguém cuja fé desempenha um papel importante na sua vida e partilhar com a restante Patrulha.





# DESPORTO



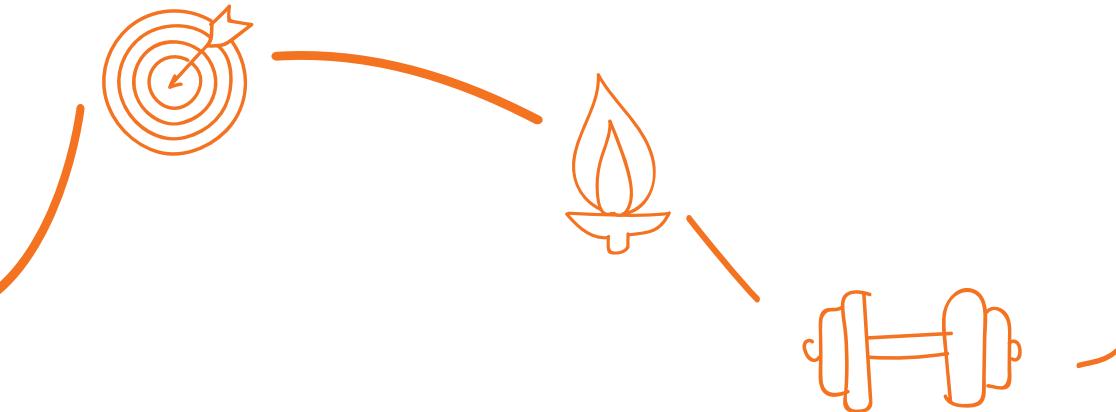


# ATLETA

Atleta é alguém que pratica algum tipo de modalidade desportiva, estando normalmente associado à prática individual. Atletismo, natação e ciclismo são exemplos de individuais, que podem ser realizados em contexto amador ou de competição, mas sem contacto físico com adversários. Já a prática do karaté, ténis ou esgrima são modalidades que embora individuais, exigem uma disputa direta, e por vezes física, com um adversário.

## SABER

- › Conhecer a história do atletismo;
- › Conhecer a história dos Jogos Olímpicos;
- › Nomear os principais atletas nacionais medalhados;
- › Conhecer as regras de três modalidades que se pratiquem individualmente;
- › Identificar as características dos saltos horizontais e dos lançamentos.



### FAZER

- › Organizar e participar num passeio de bicicleta de 30 km, no mínimo;
- › Colocar uma corrente na bicicleta e substituir/remendar um pneu furado;
- › Participar numa corrida de 10 Km, no mínimo;
- › Realizar pelo menos oito das seguintes provas:
  - Correr 200 m em 40 seg.;
  - Correr 100 m em 16 seg.;
  - Em corrida saltar 110 cm em altura;
  - Trepar uma corda ou vara de 3,5 m;
  - Atirar uma bola de ténis a mais de 40 m;
  - Com alguém a pegar nos tornozelos, percorrer 75 m em carrinho de mão;
  - Fazer rodada ou roda só com uma mão;
  - Saltar ao eixo 12 vezes seguidas;
  - Fazer 50 abdominais em 60 seg.;
  - Fazer 20 flexões de braços sem parar;
  - Fazer 100 flexões de pernas sem parar;
  - Correr durante 20 minutos em pista;
  - Subir a uma grande árvore.
- › Ensinar cinco exercícios de treino respeitantes à modalidade que pratica;
- › Ensinar como proceder em caso de lesão muscular;
- › Realizar uma entrevista a alguém federado que tenha praticado ou pratique uma modalidade de ginástica.



# DESPORTOS AQUÁTICOS

Desportos aquáticos, como o próprio nome indica, são todas aquelas práticas desportivas que se realizam dentro de água, exigindo grande resistência física. Algumas modalidades são exclusivas do meio aquático (como a canoagem, a vela, o mergulho, ou a natação), sendo outras adaptações de desportos de outros meios (polo aquático como adaptação do andebol, ou o caso do ski aquático).

## SABER

- › Descrever as regras do desporto aquático que pratica;
- › Conhecer os nomes do equipamento necessário e descrever as suas funções;
- › Enumerar as regras básicas de segurança do desporto aquático que pratica;
- › Conhecer a história da modalidade que pratica;
- › Identificar as principais espécies de fauna e flora subaquática da zona onde pratica a modalidade.

## FAZER

- › Nadar em pelo menos três estilos;
- › Praticar um desporto aquático regularmente e experimentar outros dois;
- › Guardar e manter em bom estado o equipamento do desporto aquático que pratica, aplicando as técnicas necessárias para que se mantenham seguros;
- › Ensinar as bases do desporto aquático que pratica à Patrulha e/ou Frota;
- › Organizar uma atividade de Patrulha em que os restantes elementos possam experimentar a modalidade que pratica;
- › Convidar um praticante experiente da modalidade que pratica para fazer uma apresentação à Patrulha e/ou Frota;
- › Ensinar como proceder em caso de lesão muscular;
- › Participar numa ação de limpeza dos oceanos.



# DESPORTOS COLETIVOS

Desportos coletivos são os chamados jogos em equipa, cuja prática requer a participação de duas ou mais pessoas, em oposição a outra equipa. Estes desportos ajudam a desenvolver competências sociais, entreajuda na equipa e *fair play* com os adversários. Podem ser jogados em diferentes ambientes (campo, gelo, água, areia) e também com diferentes tipos de regras, materiais e equipamentos auxiliares.

## SABER

- › Descrever as regras do desporto coletivo que pratica e de outros dois que não pratica;
- › Conhecer a história da modalidade que pratica e os dados da prática em Portugal;
- › Saber quais os cuidados a ter com o material e equipamento de forma a mantê-los em boas condições;
- › Explicar a diferença entre ataque e defesa na modalidade que pratica.

## FAZER

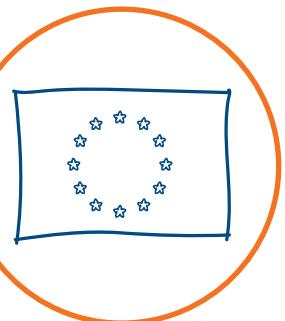
- › Praticar um desporto coletivo regularmente e experimentar outros dois;
- › Experimentar jogar em todas as posições;
- › Organizar um torneio com pelo menos dois desportos coletivos à escolha;
- › Discutir com um treinador de que forma as capacidades e táticas podem ser melhoradas e criar um plano de progresso/treino no desporto que pratica;
- › Ensinar a modalidade e exemplificar táticas à Patrulha;
- › Ensinar como proceder em caso de lesão muscular;
- › Arbitrar um jogo coletivo.





# MUNDO GLOBAL





# CIDADÃ DA EUROPA

Qualquer nacional de um país da União Europeia é, automaticamente, cidadão europeu. A cidadania europeia possibilita um conjunto de direitos e responsabilidades adicionais importantes, que no seu conjunto visam garantir uma melhor defesa da justiça e equidade entre as pessoas. O espaço europeu caracteriza-se ainda por uma multiplicidade e riqueza de culturas.

## SABER

- › Enumerar os passos da história da construção da União Europeia e identificar os principais fundadores;
- › Conhecer quais são as principais estruturas de poder da União Europeia, a sua ação e os países onde se situam;
- › Identificar as iniciativas dedicadas aos jovens que a Europa dispõe na figura da União Europeia.

## FAZER

- › Preparar uma apresentação de um país europeu para poder ser usada como guia turístico;
- › Organizar uma exposição sobre “Ser Cidadão na Europa” e apresentá-la à comunidade local, à Companhia ou à escola;
- › Entrevistar uma entidade de relevo, sobre direitos e deveres do cidadão europeu;
- › Falar uma língua europeia.



# CIDADÃ DO MUNDO

Ser cidadã do mundo é contribuir para uma cooperação mais próxima entre as diversas nações do mundo, desejando uma sociedade mais justa, onde as pessoas se relacionam sem preconceitos e respeitando os direitos e os deveres uns dos outros.

## SABER

- › Evidenciar o conhecimento sobre o processo de descoberta do mundo ao longo dos séculos, cronológica e geograficamente;
- › Identificar os principais tipos de regimes políticos que existem nos vários continentes;
- › Conhecer o conceito de fronteiras, porque é necessário o uso de passaporte, porque algumas nacionalidades são proibidas em alguns países e a razão de haver restrições migratórias;
- › Diferenciar emigrante e refugiado;
- › Conhecer o conceito de diálogo inter-religioso e intercultural;
- › Conhecer a Carta dos Direitos Humanos.

## FAZER

- › Participar numa manifestação/ação de sensibilização a favor de uma causa que atravesse as fronteiras portuguesas;
- › Planear e organizar um debate ou formação sobre a globalização;
- › Efetuar uma apresentação sobre o Guidismo em Portugal, num idioma estrangeiro, e partilhá-la com Guias estrangeiras;
- › Entrevistar uma pessoa que seja emigrante;
- › Falar pelo menos uma língua estrangeira.



# EMBAIXADORA DO GUIDISMO

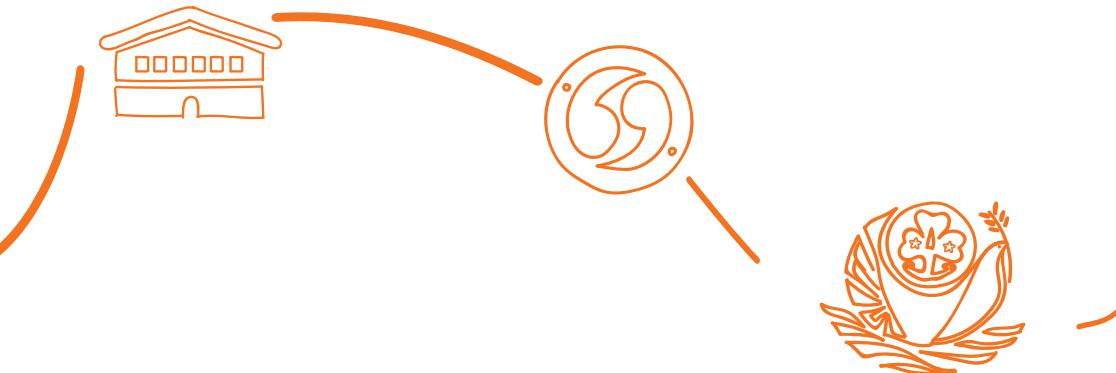


Ser embaixadora do Guidismo significa conhecer muito bem a história das Guias de Portugal e do mundo, ter orgulho nessa história e aceitar a missão de divulgá-la junto de todas as pessoas. Significa ser curiosa e gostar de descobrir as características do Guidismo noutras países. É ser mensageira do Guidismo, em Portugal e além-fronteiras!

## SABER

- › Conhecer a Associação Mundial das Guias – WAGGGS (*World Association of Girl Guides and Girl Scouts*):
  - O emblema;
  - O hino internacional (em Inglês);
  - Os países que a compõem;
  - As principais ações/projetos desenvolvidos;
- › Conhecer uma Associação de Guias de cada Região da WAGGGS:
  - A organização nos diferentes ramos;
  - Os momentos mais marcantes da sua história;
- › Conhecer os Centros Mundiais da WAGGGS:
  - O hino;
  - A história;
  - As principais atividades;
- › Conhecer a Associação Mundial de Escuteiros – WOSM (*World Organization of Scout Movement*):
  - O emblema;
  - O número de países que a compõe;
  - O número aproximado de Escuteiros no mundo;
- › Identificar as associações ou projetos para as quais reverteu o Fundo do Tostão Mundial no último ano;
- › Identificar os principais acontecimentos da história do Guidismo no mundo;
- › Conhecer a estrutura e organização da AGP e quais as principais competências do Conselho Nacional;
- › Falar pelo menos uma língua estrangeira.

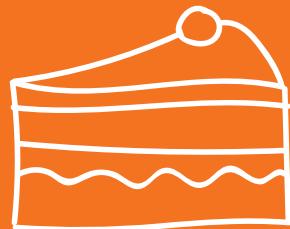
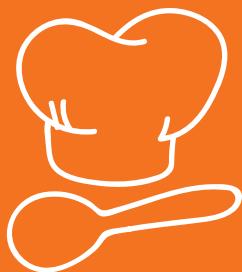
**NOTA:** Qualquer contacto com Associações estrangeiras e/ou com a WAGGGS deverá sempre ser efetuado através e mediante orientação do Comissariado Internacional.



### FAZER

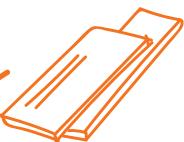
- › Realizar uma reportagem sobre a experiência de vida de uma pessoa que tenha vivido ou trabalhado num país estrangeiro;
- › Contactar a embaixada ou consulado em Portugal de um país à escolha e conhecer as suas funções e atribuições, a organização do seu corpo diplomático bem como outras informações relevantes;
- › Elaborar um cronograma da história do Guidismo em Portugal, pormenorizando os principais acontecimentos que a constituem;
- › Participar numa atividade/experiência internacional (não obrigatoriamente guidista) e apresentar um diário de bordo ou um conjunto de crónicas que a retratem;
- › Assegurar um turno na estação nacional da AGP do JOTA JOTI ;
- › Organizar um debate sobre um tema da actualidade importante para a Europa, convidando outra(s) Frotas(s) para participar, e abordar:
  - Sugestões de soluções de futuro em relação à temática escolhida;
  - Formas de consciencialização da comunidade para o tema;
  - Possível contribuição das Guias em relação à temática identificada.





# OFÍCIOS





# CARPINTEIRA

Carpinteiro é a pessoa que executa trabalhos em madeira, desde móveis, ferramentas, artigos para construção civil, construção naval, entre outros. O trabalho de carpintaria implica ter noções de geometria e um bom conhecimento de como lidar com madeira no seu estado natural (madeira maciça).

## SABER

- › Distinguir os vários tipos de tintas e as suas aplicações;
- › Conhecer as linhas gerais da história do mobiliário;
- › Conhecer quais os cuidados a ter dentro de uma carpintaria.

## FAZER

- › Elaborar um trabalho em madeira com utilidade, recorrendo ao uso de dobradiças e fecho;
- › Gravar algo (frase/símbolo/lema) na madeira, usando uma tupia;
- › Pregar um objeto numa parede;
- › Mudar uma fechadura.



# COSTUREIRA

Costureiro é a pessoa que, de forma artesanal (à mão, utilizando agulha e linha, ou com ajuda de teares) ou de forma manufaturada (máquinas), produz peças e artigos feitos de tecido, pano, couro, casca, ou outros materiais. A costura é principalmente utilizada para produzir vestuário, acessórios pessoais e mobiliário doméstico.

## SABER

- › Conhecer a história da costura e a sua evolução no tempo (primeiras roupas feitas, evolução do vestuário/fabrico de tecidos/roupa);
- › Reconhecer os vários tipos de tecido e suas aplicações;
- › Distinguir as várias técnicas de costura, seus pontos, remates e respetivas utilizações.

## FAZER

- › Elaborar um cachecol/gorro ou acessório à escolha em crochê ou outra técnica;
- › Tirar medidas e fazer molde de peça de vestuário simples;
- › Costurar uma peça à máquina;
- › Colocar remendos;
- › Elaborar bainhas e casas para botões.

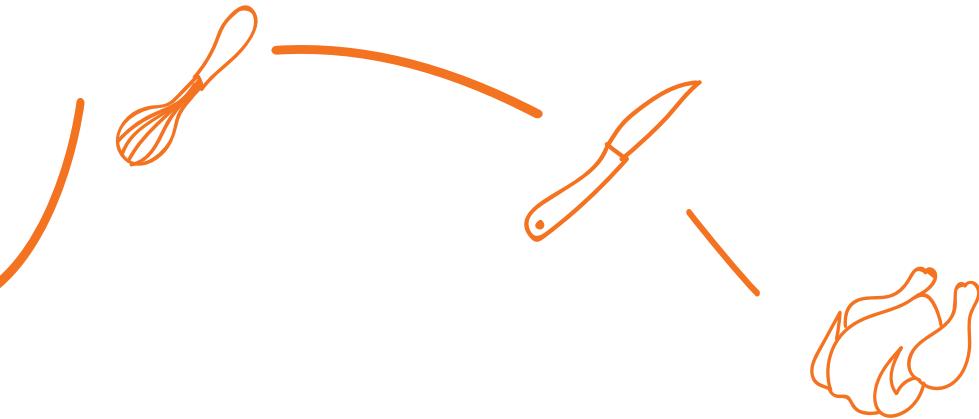


# COZINHEIRA

Cozinheiro é a pessoa que executa atividades relacionadas com a preparação e confeção de refeições e sobremesas. Zela também pela conservação dos alimentos, providenciando as condições necessárias para evitar a sua deterioração, e conhece o adequado cálculo de porções de forma a combater o desperdício.

## SABER

- › Conhecer os valores nutricionais dos alimentos e de que forma estes devem estar representados em cada refeição;
- › Organizar uma cozinha e identificar os alimentos básicos de uma despensa;
- › Identificar onde devem ser guardados os diferentes alimentos e qual a melhor forma de os acomodar, em pelos menos dois diferentes tipo de armazenagem;
- › Ler e interpretar rótulos de embalagens;
- › Conhecer diferentes utensílios de cozinha, qual a sua utilização, como devem ser guardados e feita a sua manutenção;
- › Descrever pelo menos um prato tradicional e uma sobremesa típica da sua região.



### FAZER

- › Afiar uma faca;
- › Preparar e arranjar os diferentes alimentos (peixe, carne, vegetais e frutas);
- › Reutilizar restos de comida;
- › Construir um livro de receitas com receitas de entradas, sopa, peixe, carne e sobremesas, que inclua receitas para diferentes estações do ano, consoante as frutas e legumes da época, e receitas de pratos estrangeiros;
- › Confeccionar uma ementa equilibrada para um fim de semana, com orçamento e que inclua todas as refeições (as refeições devem incluir diferentes técnicas de cozinha);
- › Confeccionar uma refeição completa na qual dois pratos deverão ser preparados com antecedência.



# ELETRICISTA

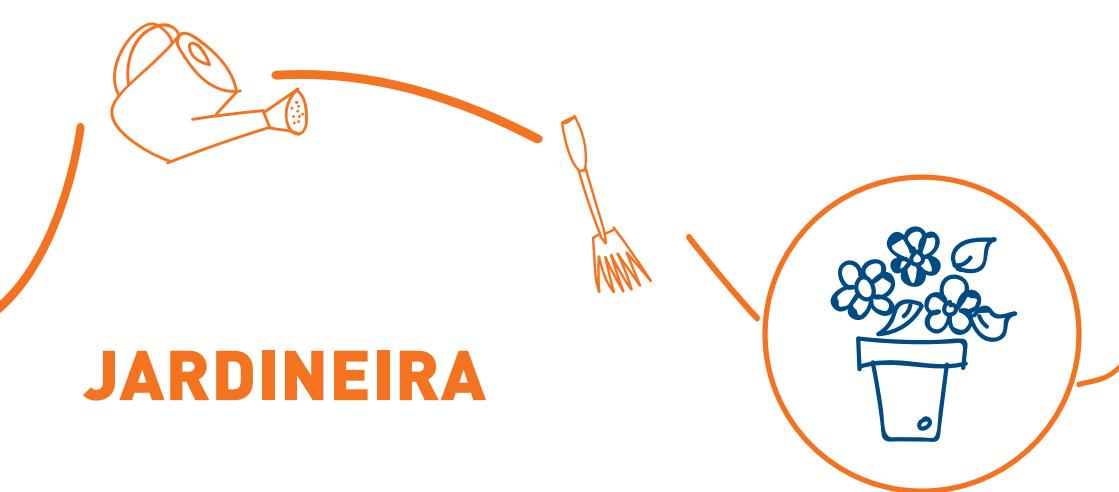
Eletricista é a pessoa que executa atividades relacionadas com a eletricidade, como seja a sua instalação em edifícios e o seu correto funcionamento. Outro exemplo de atividades desenvolvidas prende-se com a reparação de equipamentos elétricos e eletrónicos.

## SABER

- › Associar a corrente elétrica a um movimento orientado de partículas com carga elétrica (eletrões ou iões) através de um meio condutor;
- › Enunciar a lei de Ohm e explicá-la;
- › Conhecer e compreender os efeitos da corrente elétrica, relacionando-a com a energia, e aplicar esse conhecimento;
- › Descrever os efeitos térmicos (efeito Joule), químico e magnético da corrente elétrica e dar exemplos de situações em que eles se verifiquem;
- › Comparar potências de aparelhos elétricos e interpretar o significado dessa comparação;
- › Determinar energias consumidas num intervalo de tempo, identificando o kW h como a unidade mais utilizada para medir essa energia;
- › Conhecer as ferramentas da profissão.

## FAZER

- › Representar e construir um circuito com associações de lâmpadas em paralelo, indicando como varia a tensão e a corrente elétrica, e medir a diferença de potencial e intensidade da corrente elétrica nas lâmpadas e no gerador/pilha;
- › Montar uma instalação elétrica de utilidade.



# JARDINEIRA

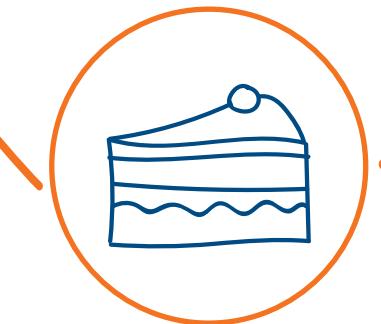
Jardineiro é a pessoa que executa atividades de jardinagem, contribuindo para embelezar determinados locais através do cultivo e manutenção de plantas. A jardinagem tem ainda um papel importante na organização do território, principalmente nas grandes cidades, onde os jardins e parques são de grande importância para a qualidade de vida dos seus habitantes.

## SABER

- › Conhecer diferentes plantas e sua utilidade;
- › Identificar a função das plantas na cadeia alimentar;
- › Conhecer o processo da fotossíntese e os seus benefícios para as plantas e para as pessoas;
- › Conhecer quais os principais cuidados a ter com a terra antes, durante e após a plantação;
- › Identificar os diferentes tipos de solo e quais as plantações que aí devem ser feitas;
- › Conhecer os principais instrumentos utilizados na jardinagem, quais as suas funções e cuidados de manutenção;
- › Identificar quais as plantas aromáticas que é possível ter em casa para consumo próprio e em que pratos podem ser aplicados, considerando os seus benefícios clínicos.

## FAZER

- › Acompanhar o trabalho de um jardineiro ou arquiteto paisagista durante um dia e apresentar um relato da visita;
- › Apresentar à Patrulha, Frota ou comunidade como fazer sementeira, transplantação e estacaria de ervas aromáticas;
- › Manter um jardim, acompanhando fotograficamente e registrando a sua evolução.



# PASTELEIRA

Pasteleiro é a pessoa que, dentro da área da culinária, se especializa na confeção de alimentos doces, como por exemplo, bolos, tartes, tortas, bolachas e biscoitos, rebuçados, chocolates, gelados, conservas e doces de frutas, entre outros.

## SABER

- › Nomear sobremesas onde se possa utilizar a fruta da época;
- › Caracterizar os pontos de açúcar mais utilizados na pastelaria;
- › Conhecer as sobremesas mais típicas do nosso país e associá-las às respetivas regiões, justificando a sua confeção.

## FAZER

- › Confeccionar uma tarte à escolha, incluindo a própria massa;
- › Confeccionar, recheiar e decorar um bolo;
- › Utilizar um saco de pasteleteiro;
- › Elaborar um lanche para a Patrulha e/ou Frota, utilizando pelo menos duas técnicas diferentes de pastelaria.



# PUERICULTORA

Puericultura (do latim *puer*, *pueris*, que significa criança) é a área da saúde que se dedica ao acompanhamento do desenvolvimento infantil, aconselhando os educadores sobre boas práticas de alimentação, higiene, segurança e bem-estar e também alertando para eventuais problemas de saúde e de desenvolvimento.

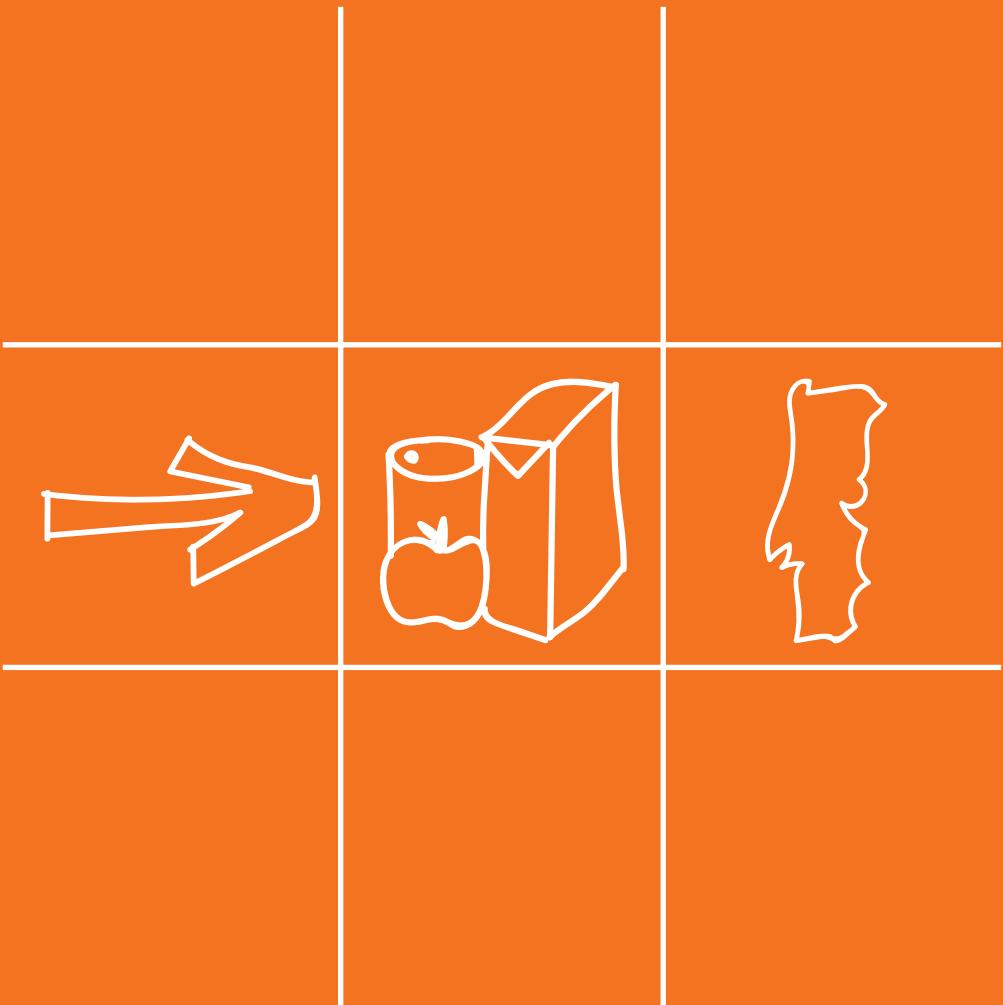
## SABER

- › Conhecer os cuidados a ter com as crianças nas diferentes idades (recém nascido, de um a dois anos; de dois a quatro anos) no banho, na alimentação, no passeio e no sono;
- › Identificar as ementas diárias para as refeições de um bebé durante a normal introdução de alimentos;
- › Identificar as medidas de segurança a ter com um bebé/criança em casa, na rua e no carro;
- › Ter noção do Plano Nacional de Vacinação do bebé e da criança.

## FAZER

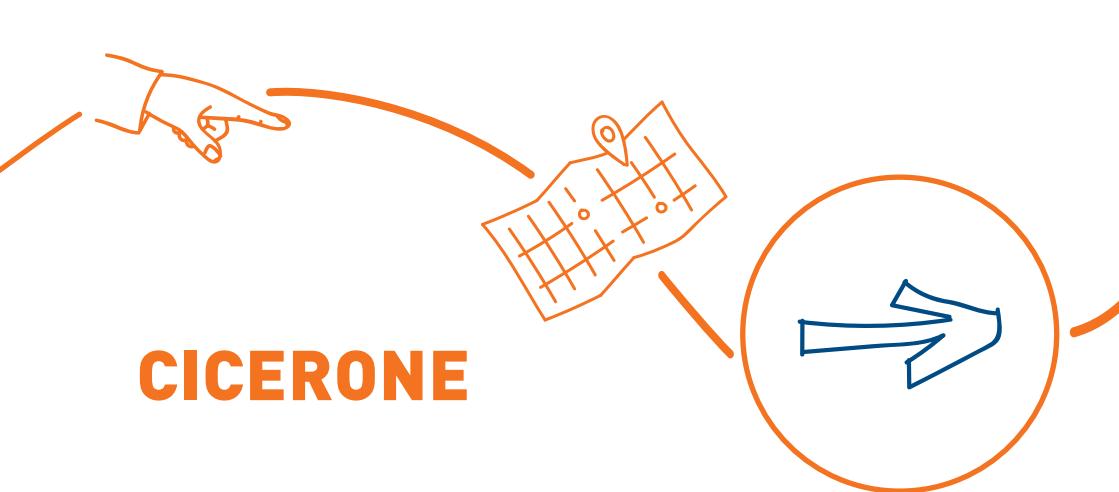
- › Tomar conta de uma criança com idade inferior a dois anos durante um dia (considerando as refeições, higiene, brincadeira e dormir);
- › Ensinar uma criança a fazer a higiene oral;
- › Elaborar um folheto com os cuidados a ter com uma criança numa idade específica;
- › Participar num *workshop* ou formação específica sobre uma das temáticas: alimentação, segurança infantil, saúde infantil.





PÁTRIA





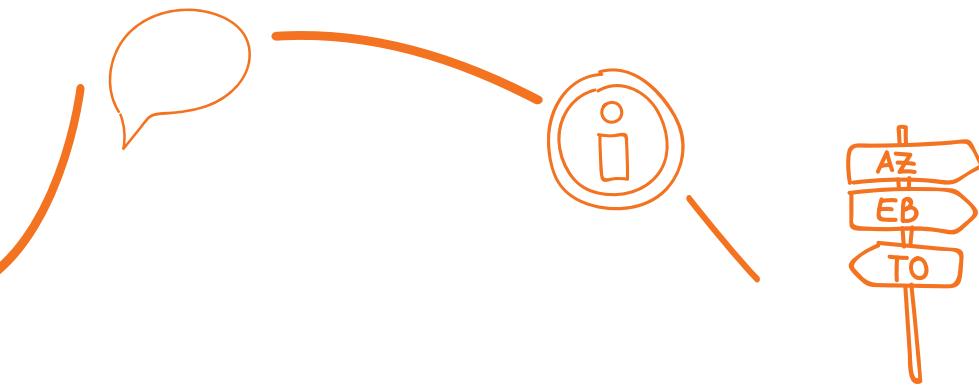
# CICERONE

Cicerone é alguém que, a par de uma boa capacidade de comunicação e interação com os outros, conhece a fundo os factos de interesse arqueológico, histórico, arquitetónico, cultural, artístico, entre outros, de um determinado local, apresentando-se como a pessoa ideal para desempenhar a função de guia turístico.

## SABER

› Conhecer a seguinte informação acerca da região onde vai acampar:

- História, lenda local, brasão;
- Locais de interesse cultural e histórico;
- Jogos populares, danças, gastronomia e artesanato;
- Atividade económica principal;
- Fábricas e indústrias;
- Mercados, mercearias e supermercados;
- Locais de culto;
- Contactos úteis: quartel dos bombeiros, posto de saúde, polícia, farmácia, hospital, transportes públicos existentes, estação dos correios, câmara municipal e junta de freguesia;
- Principais locais de vivências/realidades típicas, estabelecendo contacto com a população e entidades responsáveis.



#### **FAZER**

- › Efetuar uma foto reportagem sobre um local ou região à escolha;
- › Preparar, com base na informação recolhida, um circuito turístico com a duração média de uma hora e trinta minutos;
- › Elaborar um roteiro turístico sobre esse local e convidar uma Patrulha de outra Companhia, região ou país a usar esse roteiro;
- › Elaborar uma peça de teatro representativa de uma lenda da região;
- › Integrar/cooperar ativamente com o grupo organizador de uma festa ou evento da localidade ou região;
- › Colaborar num projeto de recuperação ou proteção de património na região (monumento, jardim, rua, rio/ribeira, edifício social);
- › Escolher uma localidade da região e fazer uma pesquisa sobre a fundação da localidade, apresentando o resultado dessa pesquisa à comunidade ou Companhia.



# CONSUMIDORA SUSTENTÁVEL

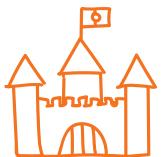
Consumidora sustentável ou responsável é alguém que, nos seus comportamentos do dia-a-dia, tem consciência de que os recursos do planeta são limitados, assumindo um papel ativo na sua preservação e valorização. Consumir de forma sustentável significa ter em consideração os impactos ambientais, sociais e económicos das nossas ações e escolhas enquanto consumidores.

## SABER

- › Definir agricultura biológica;
- › Conhecer alguns truques utilizados pelos supermercados e hipermercados para levar os consumidores a adquirir mais do que necessitam;
- › Descobrir o que é o Rótulo Ecológico da União Europeia e identificar quantos produtos com esse rótulo existem na despensa de casa.

## FAZER

- › Elaborar a ementa para um acampamento, utilizando apenas produtos nacionais;
- › Registar as despesas e receitas de uma área à escolha, durante um mês, e identificar alterações de comportamento para poupar dinheiro;
- › Pesquisar sobre as políticas de sustentabilidade das marcas que mais utiliza;
- › Acompanhar o desperdício alimentar em casa durante um mês: durante a primeira semana, registar tudo o que é deitado fora, depois, sugerir formas de redução do consumo ou reaproveitamento e, no final, verificar se há redução de desperdício nas três semanas seguintes.



# HISTORIADORA DE PORTUGAL

Estudar a história de Portugal permite compreender melhor o percurso dos portugueses ao longo dos tempos e os momentos marcantes e decisivos da nação em termos políticos, sociais, económicos e religiosos. Permite também conhecer o que distingue os portugueses nas várias manifestações da sua identidade: a gastronomia, as tradições e outros aspectos de âmbito mais cultural.

## SABER

- › Conhecer a origem do apelido de família;
- › Explicar o brasão/bandeira da sua localidade/cidade;
- › Conhecer as principais coletividades da localidade/cidade (grupos de dança, teatro, coletividades recreativas mais antigas, etc.).

## FAZER

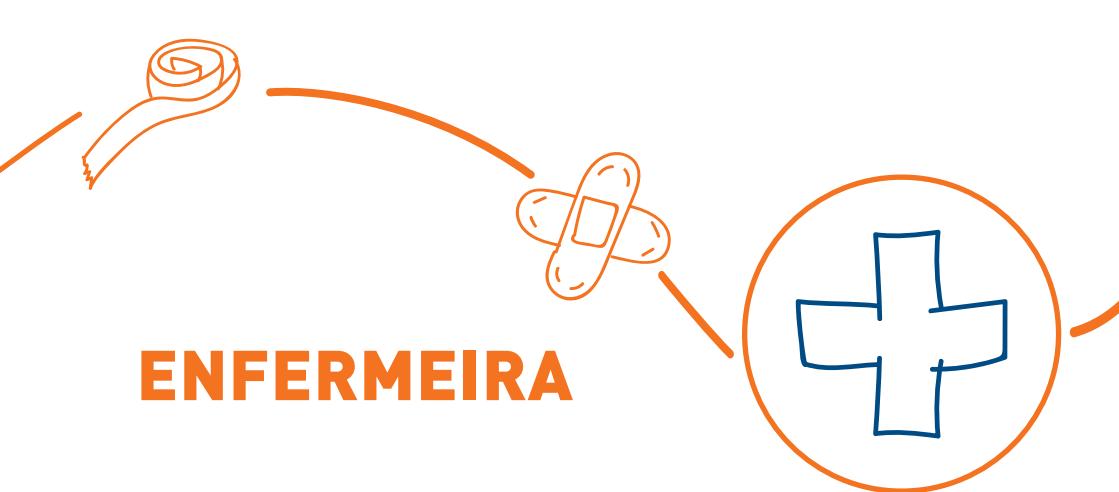
- › Conhecer uma personalidade importante da história de Portugal e apresentá-la à Patrulha;
- › Organizar um arraial ou festa para a Companhia ou comunidade em que promova tradições regionais/nacionais;
- › Conhecer uma lenda local e apresentá-la à Frotade forma original;
- › Preparar para a Patrulha uma atividade sobre a história da localidade/cidade, que inclua a visita aos principais monumentos/sítios históricos.





# SOCORRISMO





# ENFERMEIRA

Ser enfermeira é uma profissão da área da saúde, cujas principais responsabilidades são a prevenção de doenças, alívio de sofrimento e proteção, recuperação e promoção da saúde das pessoas. Pode trabalhar em centros de saúde, hospitais e clínicas e também realizar serviços de enfermagem ao domicílio.

## SABER

- › Conhecer qual o conteúdo adequado de uma caixa de primeiros socorros e garantir a sua correta manutenção;
- › Conhecer o Algoritmo de Suporte Básico de Vida;
- › Avaliar e registar os cinco sinais vitais;
- › Prestar primeiros socorros a situações comuns em campo: diarreia, vômitos, febre, gripe, feridas e pequeno trauma;
- › Reconhecer casos de hipoglicémia/hiperglicémia e convulsão.

## FAZER

- › Organizar uma intervenção na comunidade (palestra, conferência, *workshop*) sobre educação para a saúde: alimentação, exercício, vacinação, medicamentos;
- › Sensibilizar e monitorizar junto das enfermeiras de Ninho/Patrulha as caixas de primeiros socorros;
- › Contactar os bombeiros locais ou a Cruz Vermelha e ser voluntária para fazer de vítima em simulações de resgate/acidente;
- › Entrevistar uma enfermeira sobre o seu dia-a-dia;
- › Visitar e acompanhar uma criança ou adulto doente durante um dia (assegurar a alimentação, descanso, distração, higiene e colaborar na medicação).



# NADADORA - SALVADORA

Um nadador-salvador é uma pessoa que tem como principal responsabilidade evitar afogamentos e assim preservar a vida de quem se vê envolvido numa situação crítica no mar, rios ou piscinas. Para além disso, os nadadores-salvadores também asseguram o bem-estar dos banhistas no geral: dentro e fora da água.

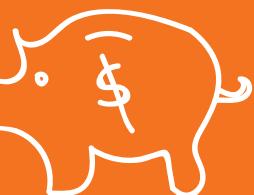
## SABER

- › Identificar a entidade nacional que credencia os nadadores-salvadores e quais são as suas competências;
- › Conhecer os instrumentos que os nadadores-salvadores utilizam e qual a sua utilidade;
- › Reconhecer e explicar fenómenos marítimos, como marés vivas;
- › Identificar os diferentes métodos de salvamento;
- › Conhecer o que fazer em caso de desidratação, desmaio, asfixia, frio, queimadura solar, picada/mordedura de animais marítimos e saber os cuidados a ter.

## FAZER

- › Aguentar em apneia pelo menos 20 segundos;
- › Aprender a fazer mergulho;
- › Organizar uma intervenção na comunidade sobre a importância de respeitar as instruções de um nadador-salvador e quais os cuidados a ter nas praias;
- › Acompanhar um nadador-salvador durante um dia e fazer um relatório;
- › Em regime de simulação, salvar uma vítima de afogamento.





# TÉCNICA GUIDISTA





# ANIMADORA

Uma animadora é alguém que num contexto de grupo consegue motivar os seus elementos e interagir com eles de forma a manter o grupo com espírito positivo e animado. É também responsável por contribuir para uma gestão mais eficiente do tempo disponível para a execução das tarefas em grupo.

## SABER

- › Conhecer a origem histórica das danças e dos jogos tradicionais;
- › Diferenciar técnicas de animação para grupos, nas seguintes áreas: expressão plástica, expressão dramática e caracterização, atividades lúdicas e desportivas, expressão musical e danças;
- › Conhecer técnicas de animação para espaços e locais diferenciados (gestão de espaços e animação no interior/exterior);
- › Identificar as regras para a construção de um hino.

## FAZER

- › Ensaiar com a Patrulha ou Companhia, duas canções guidistas, uma moderna e outra folclórica, para uma apresentação em público;
- › Ensinar a Patrulha ou Companhia a cantar em coro;
- › Programar e orientar um Fogo de Conselho para a Companhia;
- › Escrever e preparar uma peça de teatro;
- › Criar e ensinar uma coreografia com um mínimo de cinco personagens;
- › Dinamizar uma sessão de animação utilizando a expressão plástica;
- › Organizar uma atividade na comunidade de promoção da interculturalidade.



# COZINHEIRA DE CAMPO

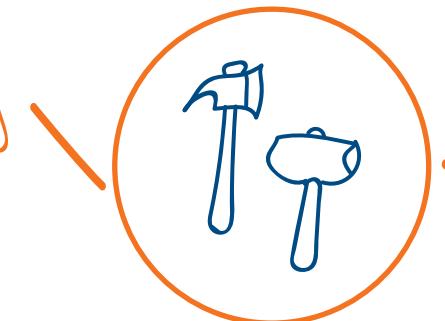
Desempenhar a função de cozinheira em contexto de acampamento guidista exige algumas adaptações no que diz respeito à preparação, confeção e armazenamento dos alimentos, garantido a sua segurança e evitando o seu desperdício. Acresce a particularidade de saber cozinhar numa fogueira.

## SABER

- › Identificar os perigos de segurança inerentes à cozinha em campo;
- › Reconhecer os tipos de lenha indicados para diferentes fogueiras utilizadas para cozer, assar e grelhar;
- › Conhecer a receita de três pratos típicos da região onde vai acampar e saber adaptá-la às condições da cozinha em campo;
- › Conhecer quais as técnicas de cozinha mais saudáveis.

## FAZER

- › Construir um “frigorífico” para guardar os alimentos em campo;
- › Construir um forno e utilizá-lo para a preparação de uma refeição completa (entrada, prato principal e sobremesa);
- › Preparar uma refeição quente em fogueira sem a utilização de panelas;
- › Preparar a intendência para um acampamento de Patrulha, de quatro dias, considerando:
  - Valor nutritivo requerido para o tipo de atividade;
  - Quantidades;
  - Diversidade;
  - Diferentes técnicas de cozinha;
  - Conservação;
  - Preço;
  - Tempo de confeção;
  - Cuidados alimentares específicos dos elementos da Patrulha;
  - Local das compras.



# GUARDA-MATERIAL

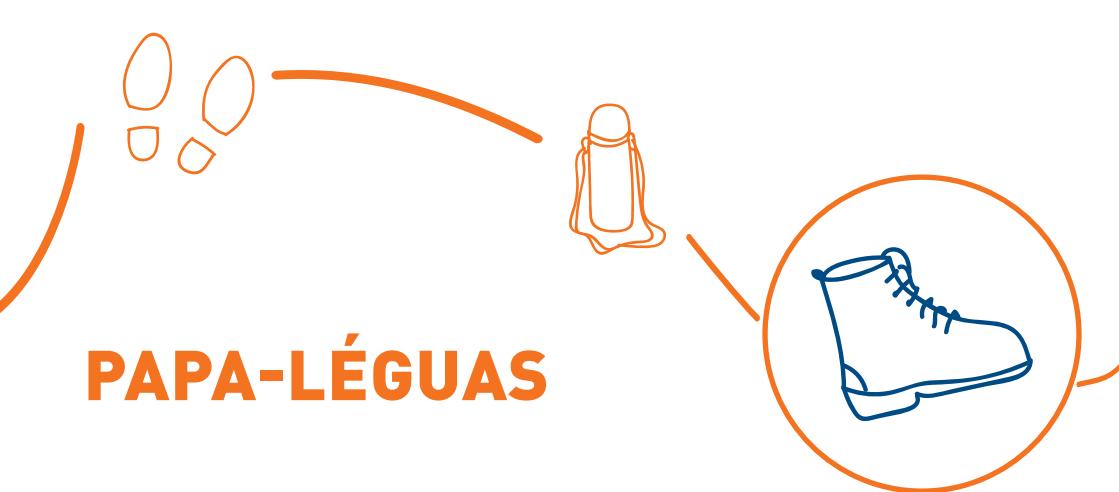
A guarda-material é o elemento da Patrulha que assume a responsabilidade de organização, aquisição e manutenção de todo o material necessário para as reuniões e para as atividades, nomeadamente acampamentos. Deve ser também capaz de sensibilizar o resto da Patrulha para uma boa utilização dos recursos.

## SABER

- › Identificar o material de campo necessário para um acampamento e para um bivaque com atividade de sobrevivência;
- › Conhecer os estabelecimentos na região que vendem materiais de campo;
- › Conhecer os preços de referência para os vários tipos de material de campo.

## FAZER

- › Elaborar e manter o inventário de todo o material da Patrulha e da Companhia;
- › Elaborar uma lista de material de campo individual e de Patrulha para um acampamento e para um bivaque com atividade de sobrevivência;
- › Organizar um local próprio para arrumar o material da Patrulha e da Companhia;
- › Assegurar todo o material necessário para um acampamento de média dimensão;
- › Consertar e/ou remediar um buraco numa tenda e um fecho danificado;
- › Consertar os materiais em mau estado;
- › Elaborar uma lista de estabelecimentos da região que vendem materiais de campo, incluindo os preços de referência dos vários materiais.



# PAPA-LÉGUAS

Fazer caminhadas é uma atividade que promove o contacto com a natureza, ao mesmo tempo que representa importantes benefícios para a saúde decorrentes da sua vertente desportiva. Para garantir que o percurso é realizado em segurança cumpre à papa-léguas ter conhecimentos sobre o material individual mais adequado, o itinerário e os seus obstáculos, e saber adequar a distância à condição física/idade.

## SABER

- › Identificar o procedimento nos seguintes casos:
  - Caminhar em estrada, em segurança;
  - Ao ser surpreendida por uma trovoadas.
- › Atuar em caso de ferida, desmaios, bolhas, entorses e insolação;
- › Identificar e saber como agir perante sinais anormais de fadiga.

## FAZER

- › Realizar uma caminhada de dois dias, caminhando cerca de seis horas por dia:
  - Utilizar orientação por carta em pelo menos metade do percurso;
  - Integrar dois pontos de interesse no percurso;
  - Estipular a duração das várias etapas do percurso (dividir o percurso em etapas, calcular a duração de cada parte da caminhada tendo em conta o terreno, o estado do tempo, a hora do dia e as participantes, prever paragens para descanso e refeições);
  - Escolher e preparar o vestuário e calçado adequados;
  - Escolher e preparar a alimentação adequada;
  - Preparar um *kit* de primeiros socorros;
  - Escrever um relatório da atividade.



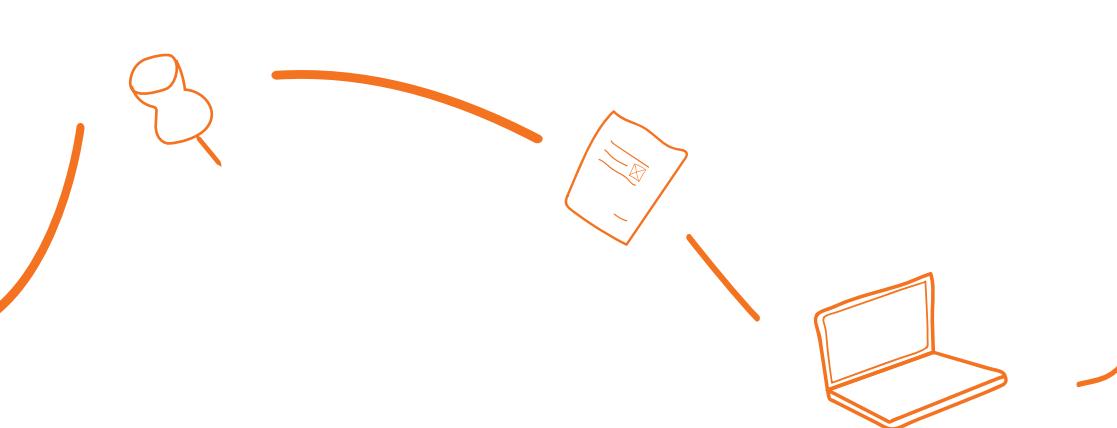
# SECRETÁRIA

A secretária é o elemento responsável pela comunicação escrita da Patrulha, nomeadamente organização e redação de documentos.

Para ser uma boa secretária é necessário ter capacidades de comunicação escrita e oral, de síntese e gosto por desenvolver novas formas de organização da Patrulha.

## SABER

- › Registar uma carta com aviso de receção;
- › Enviar uma encomenda registada e à cobrança;
- › Identificar, num *email*, em que situação utilizar as diferentes opções de colocação dos endereços de *email* dos destinatários (cc, bcc);
- › Definir dactilografia e a estenografia;
- › Conhecer as regras básicas da conversação telefónica.



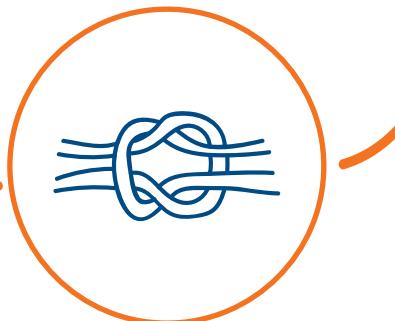
### FAZER

- › Desempenhar o cargo de secretária de Patrulha durante um determinado período;
- › Escrever duas cartas com objetivos diferentes e uma carta formal;
- › Escrever dois *emails* com objetivos diferentes e um *email* formal;
- › Organizar o dossier de Patrulha e mantê-lo atualizado com:
  - Presenças e faltas de cada Guia da Patrulha nas reuniões e atividades;
  - Ficha individual de cada Guia da Patrulha com: nome, morada, contacto, data de nascimento, data de entrada no Ramo, data da Promessa, cargo, alergias, etc.;
  - Arquivar as mensagens e jogos das atividades realizadas pela Patrulha;
  - Atas das reuniões de Patrulha;
  - Toda a correspondência da Patrulha.
- › Fazer uma apresentação em suporte informático para a Patrulha.



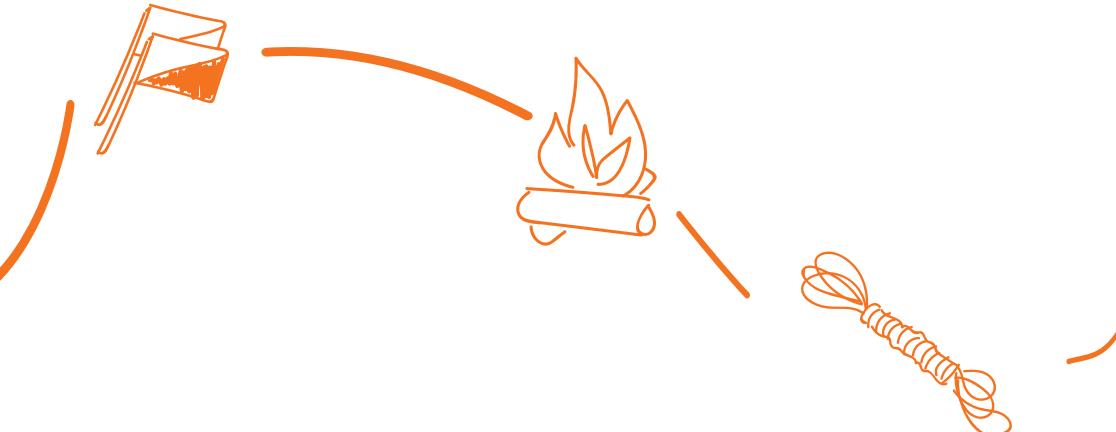
# TÉCNICA DE CAMPO

A técnica de campo refere-se ao conjunto de técnicas necessárias para a construção de um acampamento confortável e seguro, de pequenas ou grandes dimensões. Estas técnicas são aplicadas nos vários momentos de um acampamento, como a preparação, a montagem, as refeições, os momentos de animação, entre outros.



## SABER

- › Planear um bivaque de dois a três dias, incluindo escolha do local, contactos, material necessário, intendência, etc.;
- › Escolher madeira e lenha conforme o fim a que se destinam;
- › Identificar o que pode ser melhorado para que o impacto ambiental num acampamento seja zero;
- › Enumerar boas práticas de higiene nos vários momentos de um acampamento;
- › Definir um plano B para ausência de reciclagem em campo.

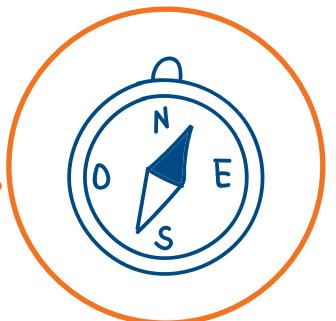


### FAZER

- › Organizar um bivaque de dois a três dias, incluindo a construção de um abrigo e a utilização de cozinha sem panelas;
- › Elaborar um projeto de um Canto de Patrulha, incluindo a disposição e o plano de construções;
- › Construir, utilizando diferentes técnicas:
  - Mesa com toldo;
  - Despensa;
  - Lava-loiça;
  - Fogão com forno;
  - Porta mochilas e guarda-roupa;
  - Abrigo de material;
  - Pórtico de Patrulha;
  - Tripé para lavagens;
  - Fossa ecológica para líquidos;
  - Ecoponto;
  - Quadro de tarefas;
  - Pelo menos uma construção geral de um acampamento de Companhia (*placard* de campo, Fogo de Conselho, latrinas, duches, pórtico, mastros, etc.)
- › Utilizar vários nós numa só peça diferente, que não uma construção (rede de descanso, base de quentes, anilha, etc.).



# TÉCNICAS DE ORIENTAÇÃO



A orientação é uma atividade realizada ao ar livre, de forma individual ou em grupo, tendo por objetivo percorrer uma determinada distância em terreno variado e desconhecido, com passagem por pontos (postos de controlo) descritos num mapa. Para a sua realização é importante conhecer diferentes técnicas, desde os sinais de pista à correta leitura da carta militar, a bússola ou as estrelas.

## SABER

- › Indicar cinco constelações;
- › Identificar a estrela polar através de diferentes métodos;
- › Definir triangulação;
- › Conhecer três formas de calcular distâncias, coordenadas ou direções;
- › Orientar pelos seguintes meios auxiliares: posição da lua, posição do sol, coordenadas dadas por um sistema de posicionamento global (ex.: GPS) e dois indícios naturais (vento, correntes, vegetação).

## FAZER

- › Efetuar um *raid* de pelo menos 20 km com recurso a uma carta topográfica, bússola ou escalímetro;
- › Preparar uma atividade para a Patrulha e/ou Frota que exija a utilização de técnicas de orientação;
- › Elaborar um croqui de um local de uma atividade ou acampamento, indicando locais de interesse e tendo em conta a escala e a orientação.



# TÉCNICAS DE SOBREVIVÊNCIA

As técnicas de sobrevivência englobam um conjunto de medidas e práticas que quando compreendidas, treinadas e aplicadas em situações extremas, permitem ao indivíduo prolongar a sua vida e manter-se fisicamente íntegro, tornando possível a sua sobrevivência e salvamento ou o resgate por terceiros.

## SABER

- › Identificar o que deve ter um *kit* de sobrevivência para catástrofes naturais;
- › Conhecer técnicas de previsão meteorológica e utilizá-las em campo;
- › Improvisar uma bússola em campo;
- › Conhecer o papel das Guias em caso de catástrofe natural;
- › Conhecer o Algoritmo de Suporte Básico de Vida.

## FAZER

- › Efetuar um bivaque com a Patrulha, de pelo menos uma noite, com:
  - Alimentação apenas com o que o meio ambiente oferece;
  - Dormida num abrigo;
  - Levar apenas um número limitado de objetos por pessoa.
- › Acender uma fogueira sem fósforos e com uma das seguintes técnicas:
  - Utilizando o sol e uma lente;
  - Utilizando uma pederneira e aço;
  - Através de fricção de madeira;
  - Através de fricção de pedras de sílex.



# TESOUREIRA

A tesoureira é o elemento da Patrulha responsável pela contabilidade, pelo armazenamento do dinheiro (o tesouro) e pelas transações monetárias. Deve garantir a boa gestão do dinheiro da Patrulha garantindo que cada uma cumpre com os seus deveres (ex. quotas) registando todas as entradas e saídas, assim como as despesas da Patrulha, garantindo que são adequadas às suas possibilidades.

## SABER

- › Conhecer a história da moeda em Portugal, a partir do século XX;
- › Identificar quais as instituições que regulam o mercado financeiro/monetário em Portugal;
- › Preencher uma folha de caixa e saber a sua utilidade;
- › Utilizar pelo menos duas ferramentas de cálculo diferentes;
- › Preencher um cheque, qual a utilidade e qual a diferença entre um cheque ao portador e um cheque nominativo;
- › Conhecer pelo menos quatro formas de poupança;
- › Utilizar uma máquina ATM.

## FAZER

- › Desempenhar o cargo de tesoureira de Patrulha durante um determinado período;
- › Construir um orçamento para uma atividade ou acampamento;
- › Apresentar o balanço das contas da Patrulha;
- › Planear e implementar, em conjunto com a Patrulha, campanhas de angariação de fundos;
- › Escrever uma carta a solicitar apoio para determinada atividade, e a respetiva carta de agradecimento;
- › Efetuar a conversão da unidade monetária de, pelo menos, um país de cada Região da WAGGGS, para a moeda corrente nacional;
- › Efetuar um depósito bancário.



## **FICHA TÉCNICA**

**Proprietário**

Associação Guias de Portugal

**Design Gráfico**

Mariana Pedro

Teresa Segismundo

1<sup>a</sup> Edição Digital

Março de 2018



ASSOCIAÇÃO  
GUIAS DE PORTUGAL