

o trevo



ASSOCIAÇÃO GUIAS DE PORTUGAL

2014 | 16ª SÉRIE | 1,50€



DESPERDÍCIO ALIMENTAR
DA TERRA ATÉ À MESA

NESTE JORNAL

ALVORADA

Desperdício alimentar, um fenómeno

DESPERDÍCIO ALIMENTAR: DA TERRA ATÉ À MESA

Desperdício alimentar no mundo
Campanha ONU – THINK. EAT. SAVE. reduce your foodprint
Desperdício alimentar em Portugal
As iniciativas portuguesas
As iniciativas das Guias
Dez dicas para reduzir a nossa pegada
alimentar e a conta de supermercado

VIDA DA ASSOCIAÇÃO

Projeto Ter Mãos Grandes
Missão Cabo Verde
A Missão
Verão 2014: Acampamentos regionais
Projeto Saca-Rolhas
1ª Companhia de Abraveses comemora 20 anos
Região de Braga expande a parceria faz-me rir
Reabertura oficial da 1ª Companhia de Portimão
Avezinhas aconselham: Viseu é uma cidade a conhecer

03

04

15

25

INTERNACIONAL

35ª Conferência Mundial do Guidismo
Região de Viana do Castelo recebe Guias belgas
num acampamento inter frotas
Região de Lisboa mostra a capital
às Guias mexicanas

26

AS HISTÓRIAS DAS AVEZINHAS

FICHA TÉCNICA

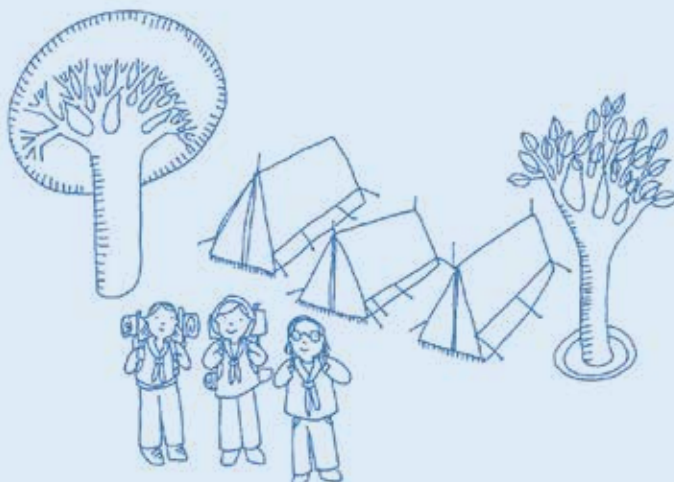
Proprietário:
Associação Guias de Portugal

Conceção Gráfica:
White_Brand Services

Impressão e acabamento:
Ondagrafe, Artes Gráficas Lda.

Tiragem:
6.600 exemplares

Depósito Legal nº239055/06



ALVORADA



DESPERDÍCIO ALIMENTAR, UM FENÓMENO

O desperdício, em geral, está a tomar proporções enormes, a um nível global. O desperdício alimentar não está a ser exceção, pelo contrário.

A Organização das Nações Unidas para a Alimentação e a Agricultura (FAO) tem vindo a focar-se neste fenómeno, nos últimos anos. Ambiciona erradicar o desperdício alimentar, num mundo em que se produz mais do que se consome, mas em que a fome persiste. A FAO acredita que o caminho é a criação de parcerias entre as organizações internacionais, o setor privado e a sociedade civil.

As Guias estão atentas aos objetivos traçados pelas organizações mundiais, na perspectiva de poderem ser, também, agentes de consciencialização e de mudança, em prol de um mundo e de uma qualidade de vida melhores. Dedicamos, assim, este Trevo, a este tema. Esperamos que, com esta edição, se tome consciência que o desperdício alimentar é um problema de todos, que traz consequências que podem ser evitadas e das quais não se tem real noção.

Os dados são muito preocupantes e podemos tomar, já hoje, ações. É urgente agirmos.

Quem aceita o desafio?

Comissária das Publicações
CAROLINA ABRANTES



COMISSÃO EXECUTIVA

Presidente: Sara Nobre

Comissária Nacional: Catarina Rebelo

C. Financeira: Mafalda Almeida

C. Publicações: Carolina Abrantes

C. Internacional: Bárbara Silva

C. N. Ramo Avezinha: Joana Alves

C. N. A. Ramo Avezinha: Maria João Charréu

C. N. Ramo Aventura: Sara Torres

C. N. Ramo Caravela: Joana Queiroz

C. N. A. Ramo Caravela: Bárbara Silva

C. N. Ramo Moinho: Elsa Alves

DESPERDÍCIO ALIMENTAR NO MUNDO

Cerca de um terço dos alimentos produzidos no mundo perde-se ou é desperdiçado durante os processos de produção e de venda. A perda de alimentos ocorre principalmente na colheita, processamento e distribuição, já o desperdício acontece ao nível do comércio e do consumo. Falamos de 1,3 mil milhões de toneladas de alimentos desperdiçados todos os anos.

Estudos da Organização das Nações Unidas para a Alimentação e a Agricultura (FAO) concluíram que, nos países desenvolvidos, o descarte é mais significativo no consumo, sendo exemplo disso práticas como não se venderem produtos hortofrutícolas imperfeitos ou o excesso de zelo na observação dos prazos de validade.

Nos países em desenvolvimento, a problemática ocorre durante a fase da produção, originando 95% de perda e desperdício, pois existem limitações financeiras, técnicas e de gestão das colheitas e as infraestruturas são inadequadas ao armazenamento e transporte dos alimentos.

A população mundial atingiu os 7 mil milhões de pessoas e deve chegar aos 9 mil milhões até 2050, quase 900 milhões passa fome. Na Europa, América do Norte, Oceânia e alguns países asiáticos como China, Japão e Coreia do Sul, o desperdício de alimentos *per capita* varia entre os 95 e os 115 quilos por ano, enquanto na África Subsaariana e no Sudeste Asiático varia entre 6 a 11 quilos. Este desperdício equivale a mais de 500 mil milhões de euros, anualmente. Cerca de metade do desperdício alimentar, nos países desenvolvidos, é superior a toda a produção alimentar na África Subsaariana e suficiente para alimentar todas as pessoas que passam fome no mundo. O desperdício de alimentos não faz sentido! Neste momento, se reduzíssemos o desperdício alimentar para zero, teríamos comida suficiente para alimentar 2 biliões de pessoas.

Na realidade, não são apenas os alimentos que se desperdiçam, mas também recursos preciosos como água, terras cultiváveis, recursos humanos e tempo de trabalho. Segundo o Programa das Nações Unidas para o Meio Ambiente (PNUMA), o desperdício alimentar provoca graves impactos nos recursos naturais, nomeadamente no consumo de água, no uso do solo e na biodiversidade.

A produção de alimentos que não são consumidos ocupa 30% da terra cultivada em todo o mundo, utiliza um enormíssimo volume de água e é responsável pela emissão de 3,3 mil milhões de toneladas de gases, com efeito de estufa na atmosfera. A redução do desperdício alimentar evitaria a pressão sobre os recursos naturais escassos e reduziria a necessidade de aumentar a produção de alimentos, para responder à procura de uma população mundial que se encontra em crescimento acentuado.

SABIAS QUE...

- A eliminação do desperdício alimentar tem um enorme potencial na redução da fome.



CAMPANHA ONU THINK. EAT. SAVE. REDUCE YOUR FOODPRINT

A campanha Think. Eat. Save. – Pensa. Come. Preserva. está inserida na iniciativa SAVE FOOD, que tem como objetivo reduzir a perda e o desperdício de alimentos, ao longo de toda a cadeia de abastecimento alimentar, desde a produção ao consumo. É uma parceria entre a FAO, o PNUMA e a Messe Düsseldorf (organizador de feiras de comércio justo).

Foi lançada em janeiro de 2013 e incide especificamente no desperdício alimentar ao nível dos consumidores, dos comerciantes, da restauração e da hotelaria. Visa sensibilizar as pessoas para a problemática, para que tomem ações hoje, pretende criar parcerias e potenciais aliados e disponibiliza um portal para partilha de iniciativas contra o desperdício alimentar, a decorrer em todo o mundo.

PENSA

Será que nos vemos como consumidores conscientes? Tentamos poupar água o mais possível, desligamos as luzes quando não são necessárias, maximizamos a eficiência do combustível quando conduzimos e evitamos fazer escolhas que levam ao desperdício em geral?

Aproximadamente metade de toda a comida que compramos ou servimos é deitada fora, mesmo antes de ser usada. Comida que está “boa”.

Será que sozinhos conseguimos fazer alguma coisa? Mas nós não estamos sozinhos e pequenas ações podem ter um grande impacto.

Começemos já a **PENSAr** sobre isto.

COME

Comer é uma parte crucial da nossa vida diária. Para alguns, comer representa apenas uma forma de sustento, para outros, a arte de comer é um ritual de prazeres culinários. Mas qualquer que seja a nossa relação com a comida, podemos todos ser mais inteligentes no que diz respeito ao modo como comemos, como servimos, como fazemos compras e como deitamos fora alimentos.

COMEr sim, mas conscientemente.

PRESERVA

Pouca ou nenhuma atenção se dá à forma como a comida chega às prateleiras do supermercado, tão pouco às fases de colheita, produção, embalagem, armazenamento, transporte ou comércio dos alimentos que sustentam a nossa vida diariamente. Não há ainda consciência da quantidade de comida que é perdida e desperdiçada em toda a cadeia de abastecimento alimentar, nem das implicações económicas, sociais e ambientais deste desperdício, que são impressionantes e continuam a crescer e a representar uma ameaça real.

É tempo de **PRESERVAr** para as pessoas, para a saúde pessoal, para o planeta e para o “bolso”.

SABIAS QUE...

- Aproveitar as sobras para novas refeições é uma ótima maneira de reduzir o desperdício alimentar. Para ajudar nesta tarefa, o parceiro da Think. Eat. Save. “Love Food Hate Waste”, criou um livro online gratuito de receitas confeccionadas por algumas celebridades.

DESPERDÍCIO ALIMENTAR EM PORTUGAL



O desperdício alimentar é um fenómeno complexo. Implica um gasto inútil de recursos ambientais, como o solo e a água. Tem consequências económicas que são cada vez mais abrangentes, porque vivemos num mundo globalizado. E é um problema moral, que nos leva a pensar nas desigualdades entre as regiões do mundo onde há comida em excesso que vai para o lixo e aquelas onde se passa fome. Entre 2011 e 2013, a fome afetou 842 milhões de pessoas no mundo.

Entende-se por desperdício alimentar as perdas evitáveis de alimentos, que ocorrem sobretudo nos países desenvolvidos, nas fases de distribuição e de consumo final da cadeia alimentar. Este conceito é diferente das perdas resultantes de dificuldades dos sistemas produtivo e industrial, que têm lugar principalmente nos países em desenvolvimento, nas fases de colheita, processamento e armazenamento. Calcula-se que um terço da produção alimentar a nível mundial seja perdida/perdida.

Foram identificados diversos fatores que contribuem para o desperdício alimentar, como a urbanização e a globalização do comércio, porque alongam as distâncias entre o produtor e o consumidor, e obrigam à existência de transportes e de intermediários, o que aumenta as hipóteses de desperdício. Além disso, a produção de alimentos está sujeita a elementos exteriores, como as condições do clima e as pragas, que podem estragar as colheitas. Daí que, para garantir o abastecimento alimentar, seja necessário produzir a mais e, portanto, gerem-se perdas. Outro exemplo é o que sucede no ato de consumo - a estética dos produtos faz parte dos critérios de escolha dos consumidores, que deixam nas prateleiras alimentos defeituosos, embora sejam de qualidade.

Portugal depende muito da importação de alimentos para satisfazer as necessidades dos seus habitantes. Mas o país é autossuficiente em produtos hortícolas, arroz, leite e vinho. Também têm peso na produção nacional a fruta, a batata, o milho, o azeite, os suínos e as aves. Em Portugal, os mercados tradicionais foram progressivamente substituídos pelas grandes superfícies comerciais, que fornecem aos consumidores uma enorme variedade de produtos a preços mais reduzidos. Cerca de 13% das despesas anuais dos consumidores portugueses destinam-se à compra de alimentos, sendo que a carne, o peixe e os cereais e derivados representam mais de metade deste valor.

Em Portugal, foi efetuado um estudo que mostrou que se perde ou desperdiça cerca de 1 milhão de toneladas de alimentos por ano. Estas perdas acontecem sobretudo no início da cadeia alimentar (produção) e na fase final, relacionada com os consumidores. As maiores perdas são de produtos hortícolas, cereais, fruta e lacticínios. Há uma tendência para as famílias com filhos desperdiçarem mais e a principal explicação dada pelos pais é a alteração imprevisível dos apetites dos filhos. As pessoas entrevistadas não planeiam as suas compras e refeições por quererem desperdiçar menos, mas sim devido às crianças ou a preocupações com a nutrição e a dieta. A frequência com que se vai às compras não influencia o grau de desperdício. No que respeita ao armazenamento, o uso do frigorífico ou do congelador tem um efeito duplo - ajudam a conservar os alimentos, mas também são depósitos onde os produtos ficam esquecidos,



acabando por se estragar e ir para o lixo. O tipo de embalagem também pode ser causador de desperdício, por ser demasiado grande e não se conseguir consumir todo o produto dentro do prazo de validade (isto verifica-se mais em famílias sem filhos, com uma ou duas pessoas).

Este estudo também revelou que o desperdício diminui à medida que a idade aumenta. Isto pode estar relacionado, em parte, com maior disponibilidade de tempo e/ou com maiores competências na cozinha (por exemplo mais conhecimentos e técnicas de cozinhar). Também acontece cozinhar-se demais, com medo que falte comida, e muitas vezes guardam-se as sobras para aproveitar noutra refeição. Porém, grande parte das vezes, estes restos acabam esquecidos e, mais uma vez, são deitados fora.

Diversos fatores tendem a minimizar o desperdício nas famílias, como o planeamento das compras e das refeições, o armazenamento correto dos alimentos e tentar cozinhar nas quantidades apropriadas. Outras sugestões apresentadas pelos participantes do estudo incluem: “Mudar a dimensão/quantidade nas embalagens, de forma adequada às necessidades das diferentes dimensões de famílias...”; “Se sobrar comida quando jantamos/almoçamos fora, pedir para levar para casa num recipiente”; “Evitar os desperdícios ‘inventando’ receitas com todos os restos de comida cozinhada ou não! No caso das frutas, fazer compotas, gelados, sumos. Nos legumes, cozer e congelar, para fazer sopas, pratos vegetarianos (lasanha, arroz de legumes), e com carne e peixe fazer tortas, pastéis”; “Levar marmitta para o emprego com os restos do jantar”. Contudo, as contingências diárias das pessoas, impostas pelas rotinas, por horários desencontrados dos elementos da família, pelos diferentes apetites ou por pouca motivação para desperdiçar menos, podem contrariar estas atitudes.

O momento de crise que atravessamos, com aumento da cobertura mediática sobre a pobreza e a desigualdade social, tem alertado as pessoas para a dimensão ética do desperdício alimentar e parece favorecer a modificação de comportamentos instalados. Mas persistem contradições, dado que a maioria dos entrevistados não aprova o desperdício, mas admite que continua a desperdiçar. As famílias são provavelmente o setor mais flexível da cadeia alimentar, podendo alterar os seus comportamentos e, nesse sentido, cabe a cada um de nós contribuir para diminuir o desperdício alimentar em Portugal.

Sónia Nobre

Aluna de Mestrado em Ecologia Humana e Problemas Sociais Contemporâneos

AS INICIATIVAS PORTUGUESAS

A ONU e a FAO dizem que Portugal está bem posicionado nesta luta. O nosso país tem um nível de desperdício de 17%, abaixo da média mundial (35%).

Projetos como a “Refood”, o “Movimento Zero Desperdício” e a “Fruta Feia” podem servir de modelo para experiências em todo o mundo.

MOVIMENTO ZERO DESPERDÍCIO

dariacordar
associação contra o desperdício



A Dariacordar é uma associação sem fins lucrativos que tem como missão a recuperação do desperdício, no sentido lato. Tem-se focado na questão do desperdício alimentar, por uma questão de prioridades.

Qual a vossa missão? O que fazem, na prática?

A Dariacordar nasceu na sequência de um cidadão (António Costa Pereira) ter colocado a questão de muitos milhares de refeições, em perfeitas condições, irem para o lixo, por interpretação de uma norma europeia. Lançou-se uma Petição em 2010 e fez-se chegar esta preocupação à ASAE, que confirmou ter existido, durante muitos anos, uma errada interpretação da lei.

A Dariacordar é um facilitador de todo o processo e teve uma estratégia em quatro frentes:

1. Resolver/esclarecer a questão legal, tendo, durante o ano de 2011, estabelecido um plano de trabalho com a própria ASAE e criando normas de procedimento para a recuperação de refeições confeccionadas vindas de diferentes cenários (supermercados, restaurantes, eventos, hotéis, ...).
2. Criação de protocolos com todos os que pudessem doar refeições dos seus refeitórios, como empresas, supermercados, hotéis, hospitais, etc, sendo que neste momento já temos mais de 100 doadores: Assembleia da República, Banco de Portugal, IKEA, Pingo Doce, Santini, Colégio Militar, Hotel Ritz, Rock in Rio, ...
3. Criação de um modelo de funcionamento que não envolva dinheiro e não desperdiça meios já existentes. Desta forma, em cada município, a Câmara Municipal informa quais são as instituições sociais que têm carrinhas e voluntários, com capacidade para recolherem os excedentes alimentares. Estas instituições recebem primeiro formação sobre Higiene e Segurança Alimentar e depois começam a recolher, localmente, as refeições doadas. São as instituições quem melhor conhecem a realidade local e assim quem definem quais os beneficiários das refeições recuperadas.
4. Numa parceria com a J. Walter Thompson (agência de publicidade), foi criado e lançado o Movimento Zero Desperdício, a fim de tornar esta causa do desperdício alimentar parte integrante da vida de todos os cidadãos.

DESPERDÍCIO ALIMENTAR

O que significa “comida em boas condições, mas que já não pode ser vendida”?

Estamos a falar de todos os excedentes alimentares de refeitórios de empresas, supermercados ou hotéis, que estão ainda dentro do seu prazo de validade, em segurança alimentar e qualidade, mas que por razões comerciais já não são colocadas à venda ou reencaminhadas para os seus clientes. No entanto, e por simples razões de bom senso, não devem ir para o lixo, mas sim reencaminhadas para quem necessita.

É apenas para famílias mais carenciadas? Como é que as famílias chegam até vós?

Quem determina para quem vão todas as refeições recuperadas são as instituições locais (centros paroquiais, Casa da Misericórdia, IPSS's, juntas de freguesia, que foram sendo indicadas pelas respetivas câmaras municipais), pois são quem melhor conhece a realidade local e as reais dificuldades das famílias mais necessitadas. Todo este movimento é um exemplo de trabalho de equipa, em que cada um cumpre com as suas capacidades e responsabilidades.

Em que medida o voluntariado e as parcerias são essenciais ao projeto? Sem eles a iniciativa era possível?

Todo o Movimento Zero Desperdício se baseia em parcerias e sinergias entre cidadãos comuns, empresas, instituições nacionais e locais, escolas, etc. Todos os intervenientes funcionam *pro bono*, pois não existe dinheiro envolvido. Os voluntários são de dois géneros:

1. Os associados da Dariacordar, que continuam a trabalhar para levar esta atitude onde for possível e que continuam a angariar mais parceiros.
2. Os voluntários das muitas instituições locais que fazem as recolhas locais nos parceiros aderentes a este movimento.

Uma “história curiosa” que queiram partilhar.

Há uns anos, e antes de se ter conseguido resolver esta questão, um jovem sobrinho meu perguntava-me o que era isto do desperdício alimentar de que o tio tanto falava. Depois de lhe explicar a situação e as soluções possíveis, respondeu-me colocando três questões e uma brilhante e simples conclusão, como só as crianças conseguem fazer:

- Tio, segundo a lei a comida vai para o lixo?
- Sim, é verdade e isso tem de se mudar.
- E existem muitas pessoas que têm fome?
- Infelizmente, é verdade.
- Então, muitas dessas pessoas têm de ir comer essas refeições ao lixo?!
- Por incrível que pareça, sim.
- Tio, isso é muito estúpido!

E sem grandes filosofias ou conversas, é exatamente o que tudo isto era.

António Costa Pereira, mentor do projeto Dariacordar



REFOOD



O projeto que começou com um homem, uma bicicleta e uma visão: resgatar as sobras alimentares dos estabelecimentos de restauração dentro do seu alcance e, com estas, evitar a fome de quem mais precisa.

O projeto deve-se a Hunter Halder, que se propôs a recolher sozinho as sobras dos restaurantes, no seu bairro, e entregar aos mais carenciados. Começou com a sua bicicleta e 30 dias depois já tinha 30 restaurantes parceiros e 30 voluntários.

Iniciado em 2011, o Projeto Refood é um esforço eco humanitário, 100% voluntário, efetuado para e pelos cidadãos, ao nível microlocal, para acabar com o desperdício dos alimentos preparados e a fome nos bairros urbanos, enquanto reforça os laços comunitários locais. De uma forma ambiciosa, procura espalhar este conceito e valores por todos os bairros urbanos do planeta.

O primeiro núcleo surgiu em Nossa Senhora de Fátima, depois Telheiras, depois outros bairros lisboetas. Neste momento, estão um pouco por todo o país. O projeto está a gerar não só a redução do desperdício e da fome, mas também a promover fortemente a solidariedade comunitária.

FRUTA FEIA



A cooperativa que vende fruta e legumes que não correspondem aos padrões de venda habituais.

A cooperativa Fruta Feia surge da necessidade de inverter as tendências de normalização de frutas e legumes que nada têm a ver com questões de segurança e de qualidade alimentar. O projeto visa combater uma ineficiência de mercado, criando um mercado alternativo para a fruta e hortaliças “feias” que consiga alterar padrões de consumo. Um mercado que gere valor para os agricultores e consumidores e combata tanto o desperdício alimentar como o gasto desnecessário dos recursos utilizados na sua produção.

A que é que se chama “fruta feia”? Existem padrões de beleza dos legumes e da fruta para terem lugar no supermercado?

Sim, existem padrões relativamente ao calibre, coloração, formato e manchas na casca que acabam por restringir o consumo a hortofrutícolas que respeitam determinadas normas estéticas. A “fruta feia” são todos aqueles produtos que os agricultores não conseguem escoar devido a estas meras razões estéticas.

O que é feito a esses alimentos excedentes que não podem ser vendidos?

Vão para o lixo. Não são colhidos nas hortas e pomares, ficando a apodrecer. São encaminhados para a indústria dos sumos, o que não é uma alternativa economicamente viável para o agricultor.

Em caso de haver gado nos arredores, podem servir de alimentação aos mesmos.

Porque que é que as pessoas não compram os legumes e fruta quando não estão bonitos? É uma questão psicológica ou associam a alimento estragado?

Penso que parte de uma conceção errada de que “o mais bonito é o melhor”. Creio, contudo, que esse paradigma está a inverter-se e que, atualmente, já são muitas as pessoas que sabem que aquela maçã grande e brilhante não é necessariamente a melhor e que, no caso de haver “fruta feia” à disposição, optariam por este tipo de produtos.

A Cooperativa tem tido adesão? Era a esperada ou surpreendeu de alguma forma? São procurados pela “causa” ou pelo preço?

A cooperativa tem tido uma adesão que superou enormemente as nossas expectativas. Arrancámos com 100 consumidores associados, hoje em dia somos 420 e temos 2000 em lista de espera. A maioria das pessoas juntou-se à Fruta Feia pela causa, sendo que o baixo preço facilita essa adesão. Há, contudo,

uma minoria de pessoas, famílias carenciadas, que se uniram à cooperativa pelo preço.

Uma “história curiosa” que queiram partilhar.

Quando a nossa carrinha ardeu a caminho do campo, numa segunda-feira de manhã. Nesse momento, questionámos a continuidade da cooperativa, já que tinha sido o maior custo para o arranque do projeto. No entanto, nesse dia, entre lágrimas, decidimos pedir uma carrinha emprestada a um amigo e fazer a entrega normal dos cabazes aos consumidores. Chegámos três horas atrasados em relação à hora normal de chegada a Lisboa, o que nos dava apenas 45 minutos para montar as 200 cestas dos consumidores associados, processo que normalmente demora três horas - um desafio olímpico, portanto, e quase impossível. Ao chegarmos ao Largo do Intendente, a notícia já tinha corrido e estavam 15 pessoas à porta da Casa Independente para nos ajudarem a descarregar a carrinha e a montar as 200 cestas. Nesse momento, percebemos que a Fruta Feia não ia acabar, porque havia uma força coletiva muito grande a sustentá-la. Quando os consumidores começaram a chegar às 17h e nós a contarmos o surreal incidente da carrinha, uma das associadas prontamente tirou um pote de decoração dizendo “Isto não vai acabar, vamos todos ajudar!”. Com os associados juntaram-se assim 2100 euros, a cooperativa pôs mais 4000 euros e comprou-se uma carrinha bem maior e mais recente.

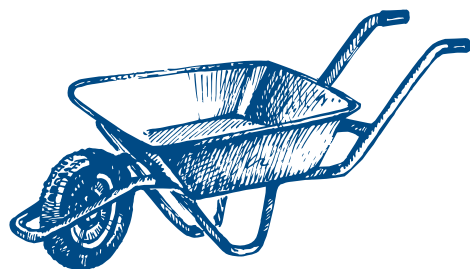
Isabel Soares, mentora do projeto Fruta Feia

SABIAS QUE...

- A Fruta Feia recebeu o 2º prémio do concurso FAZ – Ideias de Origem Portuguesa, promovido pela Fundação Calouste Gulbenkian em conjunto com a COTEC - Associação Empresarial para a Inovação, em 2013, o que permitiu o avanço da iniciativa.



AS INICIATIVAS DAS GUIAS



MÃOS À HORTA!, UM PROJETO DA COMPANHIA DE CELEIRÓS

As Guias da 1ª Companhia de Celeirós aperceberam-se que, atualmente e com o agravamento da situação económica do país, são poucos os cidadãos que têm a possibilidade de ter uma horta ou um pequeno cantinho de terra em que possam cultivar alimentos. Muitos residem em prédios e não têm jardins nem possibilidades para ter terrenos de cultivo e assim reduzir o desperdício e a despesa mensal relativos à alimentação.

Detetada a necessidade, pensou-se: E se se criasse uma horta comunitária na freguesia de Celeirós? Um local onde as pessoas possam ter um cantinho para cultivar o que quiserem? E assim nasceu o projeto “Mãos à Horta”.

Para a escolha do local da horta comunitária, contou-se com a ajuda da Junta de Freguesia, uma das parcerias do projeto. Foi localizado um terreno, que fica por trás de um prédio e cujos moradores se mostraram entusiasmados com a ideia.

Quis ir-se mais além da construção da horta e decidiu-se levar o projeto às escolas. A companhia participou nas aulas

de Educação para a Cidadania, das turmas de 6º ano, da Escola EB 2,3 de Celeirós, onde foram dinamizadas atividades relacionadas com as épocas de cultivo, de colheita e com os benefícios de alguns alimentos que podem ser cultivados.

O projeto irá finalizar com a divisão e atribuição das parcelas do terreno aos futuros utilizadores. As Guias de Celeirós sentem-se felizes por mais uma missão cumprida: tornar um espaço sem aparente utilidade, noutro que irá contribuir para a autossustentabilidade da população local, bem como evitar o desperdício alimentar, já que com a horta se possibilita adquirir apenas aquilo de que se precisa no momento.

Sandra Costa

DIRIGENTE DA 1ª COMPANHIA DE CELEIRÓS
REGIÃO DE BRAGA



ENTREGA DE EXCEDENTES ALIMENTARES PELA 1ª COMPANHIA DA PAREDE

Quando terminamos uma refeição em família, não pensamos que as sobras de alimentos poderão ser reutilizadas como primeira refeição de muitas pessoas carenciadas.

Vou falar-vos um pouco da minha vivência como mulher, mãe e avó e da forma como sempre geri a alimentação de toda uma família. Na elaboração das refeições do dia a dia, preocupei-me sempre com a combinação dos alimentos, para haver uma nutrição variada e o que sobrava era reaproveitado para as refeições seguintes.

Esta regra, por vezes, não se aplica nas casas de família, sendo os restos depositados diretamente no lixo doméstico. Venho apelar à sensibilidade de todos, para que reúnam essas sobras das refeições, tais como pão, carne, chouriço, arroz, batata, etc, fazendo-as chegar aos voluntários que dão apoio a quem mais precisa.

As Guias da 1ª Companhia da Parede (Região de Lisboa) abraçam este projeto há já algum tempo. Proveniente das suas atividades, chegam até mim excedentes alimentares que voluntariamente transformo, confeccionando-os em minha casa, juntamente com outros ingredientes que adquiro. Assim, componho refeições dignas, para serem consumidas por famílias carenciadas ou sem abrigo. Até as embalagens descartáveis que acondicionam os alimentos são reunidas pelas Guias da Parede que, depois de devidamente lavadas, me são entregues e utilizadas para servir as refeições.

Tudo é aproveitado!

M.I.

Voluntária

AMIGA DA 1ª COMPANHIA DA PAREDE
REGIÃO DE LISBOA

Dez dicas para reduzir a nossa pegada alimentar e a conta de supermercado:



1. Fazer compras de maneira inteligente, planeando as refeições, fazendo listas de compras e evitando compras por impulso.
2. Comprar hortofrutícolas feios, pois apesar do tamanho, formato ou cor estranhos estão em perfeitas condições para consumo, para além de se consumirem produtos que iriam perder-se.
3. Compreender as datas de validade: as datas indicadas com "consumir de preferência antes de/até" são sugestões do produtor para a qualidade máxima do produto, a data que deve ser cumprida é a indicada com "consumir até".
4. Esvaziar o frigorífico, antes de comprar mais alimentos ou preparar algo novo, economiza tempo e dinheiro.
5. Usar o congelador, seja para produtos frescos, sobras ou produtos que estão quase a atingir o prazo de validade, já que os alimentos congelados se mantêm seguros indefinidamente.
6. Pedir porções menores, em restaurantes.
7. Fazer compostagem, pois reduz o impacto sobre o clima e recicla nutrientes, que são aproveitados pela terra.
8. Ter regras na cozinha: consumir até ao fim o primeiro produto que for aberto, antes de abrir um novo; ter controlo sobre a despensa; cozinhar e comer primeiro o que se comprou primeiro; guardar os enlatados mais novos no fundo, mantendo os mais velhos à frente, etc.
9. Aproveitar as sobras das refeições, seja as das idas ao restaurante, seja as de casa, para comer noutra altura ou para criar novas receitas.
10. Fazer doações de excedentes, seja alimentos crus ou refeições já confeccionadas, a amigos, vizinhos ou instituições.

VIDA DA ASSOCIAÇÃO

PROJETO TER MÃOS GRANDES MISSÃO CABO VERDE



Ter Mãos Grandes para Ajudar é um projeto da Associação Guias de Portugal de apoio a países de língua oficial portuguesa.

Enquadrado num programa local de educação para o desenvolvimento e de sensibilização para o cumprimento dos Objetivos de Desenvolvimento do Milénio, este projeto assentou em duas fases:

A primeira fase decorreu em 2009 e 2010, na qual as Guias confeccionaram e venderam bolachas caseiras. A receita da venda permitiu angariar, em apenas seis meses, mais de 51 mil euros. Esta verba foi totalmente destinada para apoiar a implementação de três projetos de desenvolvimento local: um orfanato em Angola, uma biblioteca em Moçambique e uma padaria comunitária em Timor-Leste.

Entre 2013 e 2014, data da segunda fase do projeto, as Guias Caravela e as Guias Moinho de todo o país desenvolveram, em patrulha, projetos nas suas comunidades em torno de temas como a literacia, saúde pública, combate ao isolamento dos idosos, conservação da natureza e florestas, recolha de medicamentos, preservação da cultura local, entre muitos outros, sempre relacionados com as necessidades locais identificadas. No final, foram selecionados dois projetos vencedores e as patrulhas desses projetos tiveram a oportunidade de criar e participar numa missão comunitária a Cabo Verde (Cidade da Praia).

A MISSÃO

A missão decorreu entre os dias 16 e 31 de agosto de 2014 e contou com a participação de 10 elementos. Ao longo da missão, as Guias desenvolveram ações de formação e sensibilização junto de crianças e adultos em áreas como a saúde e higiene, conservação de alimentos, primeiros socorros e cidadania; participaram na reconstrução e melhoramento de infraestruturas; visitaram várias organizações e partilharam da cultura cabo-verdiana nas suas diferentes formas.



PARTICIPANTES

A Patrulha Pandora da Região de Braga foi a vencedora com "Ambientalista-te", o projeto que conseguiu que a população reciclasse, numa comunidade em que a reciclagem era praticamente inexistente. A esta patrulha de moinhos, juntou-se outra do mesmo ramo, a Patrulha Bago-de-Milho da Região de Faro, mentora de outro dos projetos finalistas, "Vem Girar na Natureza", com incidência na proteção ambiental. A estas duas patrulhas juntaram-se as Delegadas Regionais do Ramo Caravela das Regiões de Faro e Viana do Castelo e uma Dirigente da Região de Braga.



PLANO DE MISSÃO

Dia 16	Dia 17	Dia 18	Dia 19	Dia 20
Partida de Lisboa Chegada a Cabo Verde Instalação na Escola Secundária Constantino Semedo	Jogos de roda com a comunidade Eucaristia Fogo de Conselho com os Escuteiros e a comunidade	Jogos quebra-gelo Apresentação da Associação com histórias ilustradas pelas crianças Hora do conto	Atividade com os PALOP's Concurso de dança "Talentos Estrela - Edição Cabo Verde" Eucaristia Ensaio com o coro de jovens da Paróquia	Visita ao Plateau e a Sucupira Atelier de pulseiras Pintura das mãos das crianças e jovens em cadernos
Dia 21	Dia 22	Dia 23	Dia 24	Dia 25
Pictionary sobre as profissões Torneio de futebol Eucaristia	Volta à ilha de Santiago Ensaio com o coro de jovens da Paróquia	Atividade sobre filtragem de água e conservação de alimentos Participação na inauguração do Estádio Nacional de Cabo Verde Eucaristia	Eucaristia com participação no grupo coral Visita à Cidade Velha	Jogo de pista sobre a reciclagem Visita e atividades com a Comunidade de Veneza Jantar de despedida dos nossos "Guardiões da noite"
Dia 26	Dia 27	Dia 28	Dia 29	Dia 30
Visita à Prainha e à Praia de Quebra-Canela Atelier de Primeiros socorros	Convívio com o grupo de Escuteiros de Vila-Nova e Ponta d'Água Jogo sobre as regras de higiene "Quem Quer ser Millionário" sobre as doenças com maior incidência em Cabo Verde Atividade sobre a criação de um boletim de vacinas	Visita ao Plateau e a Sucupira Visita ao Campo de Concentração de Presos Políticos no Tarrafal	Convívio com o grupo de Escuteiros de Vila-Nova e Ponta d'Água Visita a uma escola primária Visita e atividades na Aldeia SOS	Visita e atividades na Aldeias SOS Eucaristia
Dia 31				
Eucaristia com participação no grupo coral Festa de despedida Partida para Lisboa				

1. Antes da missão, foram essenciais os dois fins de semana de preparação e formação, em que a patrulha se conheceu e pôde trabalhar junta, para que tudo corresse pelo melhor.

2. Colocámos um pé na ilha e depressa o calor se fez sentir, eram 00:24h locais. O calor era tanto, que pareciam quatro horas da tarde. Olhámos umas para as outras e pensamos: "Trouxemos mesmo as sweat-shirts?"

3. O povo cabo-verdiano dá o pouco que tem com o maior dos sorrisos. Todos os dias, alguém trazia algo para nós, geralmente comida, feita com todo o amor.

4. Tivemos a oportunidade de aprender algumas das suas típicas danças como o funaná ou o batuque.

5. Imaginem só o que é comer feijoadá ao lanche, cachupa ao pequeno-almoço e ainda manga e cuscuz durante o dia todo...



6. Para usar água, não bastava apenas abrir a torneira...
1.º retirava-se a água da torneira, para uma panela, filtrando-a com um tecido (no nosso caso com uma camisola);
2.º colocava-se a panela ao lume, para deixar ferver, no mínimo 10 minutos;
3.º deitava-se a água em garrafas, filtrando-a novamente;
4.º utilizava-se uma pastilha desinfetante, por cada litro de água. Demorava cerca de uma hora e todo este processo era necessário para ter água.

7. Num futuro próximo, queremos recolher roupa, material e livros escolares, livros para todas as idades, produtos de higiene e outros necessários para projetos concretos das escolas e da paróquia que nos acolheu, de forma a prolongar a missão.



UMA MARCA DEIXADA

Tivemos a oportunidade de deixar a nossa marca no liceu que nos acolheu, como forma de agradecimento, pela hospitalidade. Foi com grande entusiasmo que desenhamos, numa das paredes da escola, um trevo azul que está a ser aquecido por várias mãos calorosas, vermelhas, amarelas e laranjas. Estas mãos pertencem-nos a nós e às crianças e jovens desta comunidade, que nos acompanharam nestes dias, para que juntos descobríssemos as duas culturas.



SODADE _ SAUDADE



Testemunhos da Comunidade de Achada de S. Filipe

“Elas fizeram uma coisa maravilhosa que nunca tinha acontecido antes na comunidade. As crianças, os adolescentes, os adultos, os jovens, ficaram felizes. Guias, vocês são especiais para mim!”

“Obrigada por visitarem a nossa paróquia e por tornarem os nossos dias muito mais felizes.”

“As Guias trouxeram uma outra dinâmica para a comunidade e nos ensinaram outras formas de aproveitar os tempos livres, além de serem excelentes companheiras nos meus dias, muito obrigada por isso tudo.”

“Elas para mim foram um anjo que vieram trazer alegria nos meus dias tristes. Queria agradecer-lhes por tudo “muito obrigada” pelo vosso amor, carinho e diversão nunca vou esquecer de vocês, obrigada.”



“As Guias trouxeram muitas diversões, e eu gostei muito, elas são simpáticas, amorosas e brincalhonas, achei as Guias mais interessantes porque elas eram bem simpáticas, espero que elas voltem para o ano e vou ter saudades.”

“As Guias são muito simpáticas, eu gostei muito delas e elas trouxeram muita alegria, diversos jogos, brincadeiras e quando elas forem para Portugal eu vou sentir saudades e quero que elas voltem para Cabo Verde. Aprendi muitas coisas.”

“As Guias! Muitas pessoas passaram por mim mas vocês foram as que me marcaram com muito entusiasmo. Obrigada.”

“As Guias trouxeram uma nova dinâmica para nossa localidade. Aprendi muitas coisas novas que não sabia.”

Testemunhos das Guias Missionárias

“Os desafios foram constantes. Os gestos mais simples e todas as brincadeiras faziam diferença nas crianças que nos acompanharam, elas valorizaram tudo o que lhes oferecemos. Aprendi a dar o melhor de mim e a superar-me. Da missão levo sobretudo o amor com que nos acolheram, o verdadeiro significado da partilha, a cultura no coração e sem dúvida que a saudade das pessoas com quem partilhámos momentos inesquecíveis.”

Sofia Fernandes, Patrulha Pandora

“A missão representou, para mim, um grande compromisso no que diz respeito a levar um pouco de cada Guia à população com quem trabalhamos. A capacidade de adaptação, de trabalho organizado segundo o Método Guidista e o sentido de responsabilidade frente ao serviço à comunidade, estiveram intrinsecamente integrados na nossa missão. Cultivei novas competências e aptidões pessoais.”

Ana Sofia Lopes, Patrulha Pandora

“Ser Guia é sem dúvida uma mais valia para qualquer jovem rapariga, dá-nos ferramentas úteis para a vida e capacita-nos para uma melhor interação com o próximo. A missão foi uma experiência que enriqueceu qualquer uma de nós, tanto a nível pessoal como guidista. Recebemos tanto a troco de quase nada...”

Mara Páscoa, Patrulha Bago de Milho

“Enquanto Guia e Cidadã, passei a olhar o mundo de uma forma ainda mais atenta.”

Beatriz Estremores, Patrulha Bago de Milho



“Adorei cada momento passado com a maravilhosa comunidade de S. Filipe Apóstolo. O brilho dos meus olhos não consegue esconder a enorme saudade que sinto por algumas pessoas que foram verdadeiros anjos no nosso caminho e que terão sempre um lugar muito especial no meu pensamento. Nesta missão, para além de todos os rostos sorridentes que nos encheram o coração de ternura, destaco também a maravilhosa sensação de deixar uma marca significativa onde ela mais era necessária. Agora, após estes 15 dias passados no paraíso, sinto-me contagiada pelo “bichinho” missionário e encaro a missão realizada como a primeira de muitas que adoraria concretizar. É com enorme orgulho que digo que enfrentei esta aventura com um lenço ao pescoço!”

Joana Silva, Patrulha Bago de Milho

“Esta viagem foi uma experiência única e enriquecedora. Esta missão contribuiu para o meu crescimento pessoal e fez de mim uma pessoa melhor, capaz de observar o que há de mais simples e que faz a diferença. O que recebemos é muito maior do que conseguimos oferecer.”

Susana Oliveira, Dirigente da Região de Braga

“Trouxe comigo a alegria que era vivida em cada dia! Recordo a entrega que cada pessoa nos dava que era contagiante e o acolhimento que recebemos fazia-nos sentir em casa! Agradeço a oportunidade e a todas que comigo partilharam a experiência.”

Ana Filipa Gomes, Delegada do Ramo Caravela da Região de Viana do Castelo

“Tivemos a oportunidade de nos tornarmos e de vivermos como cidadãos universais e responsáveis. E que responsabilidade! Ajudar a educar as crianças e jovens de Cabo Verde para a educação e a saúde. Fomos a voz de todas as Guias portuguesas a dizer: estamos aqui e queremos ajudar. O que podemos fazer?”

Filipa Torrão, Delegada do Ramo Caravela da Região de Faro





VERÃO 2014 ACAMPAMENTOS REGIONAIS

Estes acampamentos ficam marcados para sempre na vida de uma Guia. O acampamento é maior, as construções são maiores, as tendas são maiores, as atividades são maiores, o desafio é maior. Este ano aconteceram três acampamentos regionais: de Braga, Lisboa e Faro.

REGIÃO DE BRAGA

TEMA: "Direitos Humanos"
LOCAL: Concelho de Famalicão

*"Vem daí,
Vem embarcar, nesta viagem,
A volta ao mundo tu vais dar!"*

(excerto do refrão do hino do acampamento)

As Guias da Região de Braga tiveram, este ano, a oportunidade única de "Dar a volta ao mundo em 8 dias", e nessa grande viagem puderam aprender o máximo possível sobre os Direitos Humanos.

Entre os dias 2 e 9 de agosto, na Quinta de Outiz, em Outiz – Vila Nova de Famalicão, decorreu o Acampamento Regional das Guias da Região de Braga.

As Avezinhas puderam conhecer melhor os Direitos da Criança e sob o "lema das poderosas" aprenderam que o direito a sorrir, brincar e aprender não é igual para todas as crianças. As Guias Aventura, que trabalharam o Direito na Diferença, aprenderam língua gestual, aprenderam a jogar Boccia com um campeão e conheceram a Misha, uma cadela que tem a nobre tarefa de ser guia de um invisual. Desta forma, perceberam que não vivemos numa sociedade justa e acessível a todos. Os Direitos da Mulher foram trabalhados pelas Guias Caravela, que entre uma noite de sobrevivência e um desfile de moda, conheceram mulheres com um papel importante no "mundo dos homens" e que têm por profissão ser jogadora de futebol, agricultora ou mesmo mecânica. As Guias Moinho trabalharam o Direito Político e Social e além das diversas atividades que desenvolveram acerca desta importante temática, puderam deixar a sua marca no Centro Social e Paroquial de Brufe, onde trabalharam com as crianças, com os idosos e ainda na distribuição de cabazes solidários.

Foi uma semana muito rica e em que todas as Guias da Região de Braga puderam experimentar, em campo, tudo aquilo



Direitos Humanos

Criança • Diferença • Mulher • Sociais e Políticos

Acampamento Regional - 2014
Outiz - V. N. Famalicão

que aprenderam na sede, de uma forma única e que só um acampamento regional pode proporcionar.

A vertente internacional foi uma constante neste acampamento e a participação de Guias irlandesas e de Guias mexicanas trouxe um grande contributo e possibilitou às Guias uma partilha única.

E a viagem chegou ao fim, apesar da chuva, do cansaço, dos desafios, o sorriso no rosto das Guias mostrou que valeu a pena!

Parabéns e um grande obrigada a todas!

Uma canhota orgulhosa

Sílvia Oliveira
COMISSÁRIA REGIONAL DE BRAGA

A PARTICIPAÇÃO DA IRLANDA E DO MÉXICO

Um acampamento é sempre um momento muito especial para uma Guia, sobretudo quando é possível partilhar o campo, experiências e valores com Guias de outros países.

A faceta internacional deu um brilho muito especial ao Acampamento da Região de Braga, que contou com a presença de 13 Guias Irlandesas e cinco Guias mexicanas. Foi, sem dúvida, uma experiência muito boa para as Guias da região que partilharam o campo com diferentes maneiras de trabalhar o Método Guidista.

Becky Murillo, dirigente do México, afirma: “um acampamento que não nos ensinou apenas sobre os Direitos Humanos, mas também que o Guidismo, não importa que língua fales ou em que continente vivas, nos une como irmãs e permite-nos a todas falar o mesmo

idioma, compartilharmos os mesmos ideais. Chegámos cinco Guias do México e vamos muitas mais irmãs Guias de Portugal e Irlanda.”.

Sarah Brown, representante das Guias irlandesas acrescenta: “foi uma grande aventura vir até Portugal, gostei muito,

as pessoas são muito simpáticas. É mais uma experiência para recordar!”.

O Guidismo é realmente um idioma universal e a partilha de experiências é essencial para a formação de cada uma de nós.

Filipa Lopes
DIRIGENTE DA REGIÃO DE BRAGA



“MULHERES NUM MUNDO DE HOMENS”, UMA DAS ATIVIDADES DO RAMO CARAVELA



No âmbito do tema dos direitos das mulheres – subtema do Ramo Caravela no Acampamento Regional de Braga, foi realizada uma atividade que abordava a realidade laboral do sexo feminino em profissões tipicamente de homens. Intitulada de “Mulheres num Mundo de Homens”, foi dividida por três setores de atividade (primário, secundário e terciário) e para exemplificar cada um deles recebemos três convidadas: uma agricultora, uma pintora de automóveis e uma jogadora de futebol profissional.

A principal atenção recaiu sobre a convidada, Edite Fernandes, atual capitã da Seleção Nacional de Futebol Feminino. A empatia foi gerada também pela importância do seu papel, mas principalmente, pela enorme diferença de “tratamento” entre jogadores de futebol do sexo masculino e as mulheres jogadoras de que falou. A humildade e paixão com que apresentou a sua profissão cativaram de imediato as Guias Caravela e as Dirigentes. Ficámos a saber que em Portugal, e apesar de ser capitã da Seleção Nacional, a Edite não sobrevive apenas do trabalho como jogadora no seu clube, porque infelizmente, a sua remuneração em nada é equivalente à de um jogador profissional do sexo masculino. Noutros países onde jogou, conseguiu ter ordenados equivalentes ao ordenado base desse país, mas nunca mais que isso. A vontade e gosto em ser a melhor na sua profissão, levou-a a adiar o desejo de ser mãe, pois uma mudança física que uma gravidez origina interfere na sua prestação em campo e teria que suspender, temporariamente,

a sua carreira, o que poderia prejudicar a sua ascensão profissional.

De uma maneira geral, a apresentação da Edite deixou-nos a pensar! É uma profissional com tantos títulos (ou mais) que um jogador da Seleção Nacional, só que a visibilidade e gratificação pública do futebol feminino está longe de ser como o do futebol masculino.

Nas diversas atividades que se desenvolvem com as Guias, dá-se a oportunidade de debater a igualdade de género, uma vez que é um dos Objetivos do Milénio (ODM 3) e é um tema que continua vigente no discurso social e a fazer parte do nosso quotidiano. O testemunho da Edite foi importante por ser um caso real e adequado à sociedade portuguesa.

A região só tem a agradecer às três fantásticas convidadas que muito prontamente deram um pouco de si ao Movimento Guidista. Bravo!

Marina Fernandes
DIRIGENTE DO RAMO CARAVELA
1ª COMPANHIA DE FONTARCADA, REGIÃO DE BRAGA

O ACAMPAMENTO VISTO POR...

UMA GUIA CARAVELA

Quanto mais procuras, mais queres. Quanto mais sonhas, mais desejas. Quanto mais te aproximares, mais vais sentir. Tudo o que queres, podes procurar. Tudo o que desejas, podes sonhar. De tudo o que sentires, podes aproximar-te.

Durante oito dias de convivência conhece-se melhor a patrulha do que em todas as reuniões na sede. A Guia, em campo, mostra tudo aquilo que é capaz. Conhecer pessoalmente aquelas que só conhecia de vista e que admirava imenso pelo trabalho que elas mostravam, fez-me ter ainda mais coragem para continuar, mostrar a essas pessoas do que sou capaz e ter uma resposta positiva fez com que tivesse mais vontade para seguir o meu caminho. Sentir o carinho da parte delas fez com que a minha alegria fosse maior do que já era.

É por tudo isto que valorizo as Guias! Elas mudaram-me a vida de todas as maneiras, cresci imenso e tenho orgulho por ser o que sou.

Obrigada!

Cláudia Colmeiro

FROTA DA 1ª COMPANHIA DE BALUGÃES
REGIÃO DE BRAGA



UMA EFETIVA COLABORADORA

Sou efetiva colaboradora na 1ª Companhia de Prado e decidi ir ao acampamento regional para recordar como é bom acampar, mas sobretudo para dar o meu contributo. Integrei a patrulha da técnica de campo que tratou de pôr tudo “Sempre a Direito”! Foi, devido a vários fatores, um voltar a acampar imprevisível e digo isto na melhor das intenções. Foram oito dias a fazer construções, a dormir pouco, a comer (muito) bem, a rir, à chuva, ao sol, ao frio, ao calor, a passear e a trabalhar. Embora estas palavras possam descrever o acampamento para a maioria das Guias que tiveram a sorte de lá estar, há um pormenor curioso: um acampamento nunca é igual ao outro e a experiência difere de uma Guia para a outra.

Ao escrever isto relembro todas as Guias com quem estive e a minha patrulha, em especial, já com saudade. Não há acampamentos que não nos deixem recordações especiais e este não foi exceção! Ao lembrar este acampamento, penso para mim mesma ‘tenho de voltar a entrar no ativo’... Acho que mostra o quão foi bom lá estar, não?

Rita Cruz

EFETIVA COLABORADORA
REGIÃO DE BRAGA



REGIÃO DE FARO

TEMA: "Guias Pela Europa"
LOCAL: Concelho de Setúbal

A Região de Faro realizou, de 26 de julho a 2 de agosto, o II Acampamento Regional e foi com grande alegria que todas rumámos até à Herdade da Gâmbia, no distrito de Setúbal, para uma semana cheia de aventuras, construções e muita, muita animação. Estivemos 130 Guias acampadas e contámos também com a ajuda de efetivas colaboradoras!

O tema escolhido foi "Guias pela Europa" e levou-nos numa viagem inimaginável onde, em cada ramo, conhecemos um pouco da geografia europeia: as Avezinhas foram os Vulcões da Europa, as Guias Aventura as Cordilheiras, o Ramo Caravela os Mares e o Ramo Moinho as Penínsulas. Durante oito dias, descobrimos mais sobre este velho continente, o seu lugar no Mundo, como ser Cidadão na Europa, um pouco da sua história e cultura, mas também soubemos mais sobre a Associação Mundial das Guias e, em particular, da Região Europa.

Querem saber alguns dos momentos mais divertidos do nosso Acampamento? Então chegámos todas, no sábado dia 26, e super animadas começámos a montagem do nosso campo e as construções de cada ninho e patrulha. No dia seguinte, tudo estava pronto para a abertura oficial do acampamento e contámos com a visita da Comissão Executiva, do Comissariado Regional de Lisboa e de algumas entidades importantes na localidade. Nessa noite, o serão foi de muita risada e música, pois vivemos o concurso

de hinos, que cada companhia preparou antecipadamente. Na segunda-feira, começámos o dia com a participação na eucaristia, que decorreu na capela da Herdade e, nessa noite, a Patrulha Bago de Milho vestiu fatos africanos e fez uma visita surpresa às Avezinhas, para lhes falar da missão que iam realizar em Cabo Verde. Na terça e quarta-feira todas as Guias saíram de campo para raid, jogo de cidade e as Avezinhas navegaram, no Estuário do Sado, para uma visita espetacular aos golfinhos que lá vivem. Ainda participámos todas numa Conferência Europeia e os diferentes países apresentaram excelentes propostas para aumentar o número de Guias na Região Europa. Todos os ramos realizaram jogos noturnos, mas a construção das jangadas nos Ramos Aventura, Caravela e Moinho foi um dos momentos mais divertidos. O Ramo Moinho colaborou com a comunidade e foi visitar o Centro de Dia, na Associação de Solidariedade Social da Freguesia de Gâmbia Pontes e Alto da Guerra, com a participação na aula de ginástica dos utentes. Ainda houve comida sem panelas, concurso de vulcões e "jogos sem fronteiras".

Com todas estas atividades e muitos sonhos realizados, o nosso II Acampamento Regional ficará para sempre marcado na história de cada uma de nós e na história da nossa Região. Parabéns ao Comissariado Regional e a todas as Dirigentes da região pelo trabalho e empenho demonstrados na preparação do acampamento, são todas excelentes exemplos para as suas Guias. Mas quero agradecer a cada uma de vocês, Guias e Avezinhas da Região de Faro, que aceitaram desde o primeiro minuto viver estes dias de festa.

Bem hajam!

Alexandra Ferreira
COMISSÁRIA REGIONAL DE FARO



VISITA AOS GOLFINHOS, UMA DAS ATIVIDADES DO RAMO AVEZINHA



Integrado no acampamento regional de Faro, as Avezinhas que habitaram os diferentes vulcões da Europa, ao longo dos oito dias de acampamento, voaram até ao Estuário do Sado para visitarem os golfinhos.

Sáimos de manhã bem cedo de campo, no grande desejo e expectativa de ir ver os golfinhos, contudo, quando chegámos ao porto o tempo estava cinzento e não pudemos seguir na embarcação... As Avezinhas ficaram tão tristes! Mas logo depois se reacendeu a esperança de podermos vê-los, depois do almoço. Fomos, então, conhecer a cidade de Setúbal, sempre no desejo de conseguirmos embarcar mais tarde.

E assim foi... Regressámos ao porto e pudemos embarcar! A euforia das Avezinhas era imensa, o entusiasmo para ir ver os golfinhos era visível nos seus

olhos e a excitação por estarem a entrar numa embarcação era geral. Coletes postos, o barco começou a navegar e rumámos até mar alto.

Navegámos e à medida que o tempo ia passando, a ânsia para ver os golfinhos aumentava, até que eles apareceram! A alegria das Avezinhas foi notória, os sorrisos imensos e o contentamento crescia à medida que os golfinhos se aproximavam.

Alguns momentos depois, os golfinhos acompanhavam a embarcação e saltavam perto do barco – foram momentos mágicos.

Regressadas, para trás ficaram os amigos golfinhos, mas para terra trouxemos muitas imagens, muitas histórias para contar e muita, muita alegria.

Chefia do sub-campo "Vulcões"
REGIÃO DE FARO

O ACAMPAMENTO VISTO POR UMA GUIA CARAVELA

No dia, cheguei ao autocarro de manhã e, assim que me sentei, a primeira coisa que quis fazer foi voltar para casa. Da minha patrulha só íamos duas e iríamos formar patrulha com duas outras Guias Caravela de outra companhia, pelo que estava um pouco apreensiva. Mas assim que cheguei ao campo as coisas logo correram bem. Conheci pessoas fabulosas, principalmente aquelas com quem tive de partilhar a minha tenda, aquelas com que tive de passar 24 horas, durante oito dias.

No segundo dia, já as via como minhas irmãs e no final agradeci a mim mesma por ter decidido vir ao acampamento. Partilhámos histórias de vida e a amizade foi crescendo, enquanto o tempo ia passando. O facto de sermos de companhias diferentes não fez diferença e é mesmo verdade quando dizemos que "a Guia é amiga de todos e irmã de todas as Guias". Vivemos experiências incríveis, desde andar perdidas durante horas no raid, a aprender a fazer abrigos, a fazer comidas sem panelas, a jogar a aproximação disfarçada em que se revelou toda a união que criámos durante estes

oito dias. Foi, sem dúvida alguma, um dos melhores, senão mesmo o melhor acampamento em que já estive.

O maior obrigado vai para as Dirigentes que estiveram connosco nestes oito dias. Foram fantásticas, sempre prontas a ajudar desde o início e que criaram um ambiente de muita animação, mas ao mesmo tempo de respeito e amizade. Um grande obrigado à patrulha de Guias

Moinho que fez um grande esforço na montagem de campo e que deixou o campo maravilhoso, fazendo deste um acampamento muito, muito especial.

Que venha o próximo acampamento regional, irei lá estar de certeza!

Carolina Laginha

PATRULHA VERÃO
FROTA DA 1ª COMPANHIA DE LOULÉ
REGIÃO FARO



REGIÃO DE LISBOA

TEMA: "Polis, 7 Colinas e 1 Rio"

LOCAL: Águas de Moura

Vivemos oito dias nesta cidade por nós construída, em que o contributo de cada uma foi fundamental. Uma cidade cheia de vida, de alegria, de desafios, de aprendizagem; de momentos partilhados em ninho e patrulha.

As Avezinhas foram uma presença sempre alegre e marcaram pela sua curiosidade em aprender.

As Guias Aventura empenharam-se em melhorar o seu desempenho ao longo destes dias, sabendo superar-se.

As Guias Caravela souberam tirar o melhor proveito do espírito de patrulha e todas juntas puderam crescer.

As Guias Moinho souberam partilhar e souberam ouvir, e descobriram o verdadeiro valor da cooperação.

Nestes oito dias crescemos juntas e ajudámos a tecer um pouco mais desta teia que a todas nos une; uma teia que uma aranha começou a tecer há 60 anos...E foram 60 anos de emoções,



de vivências, de memórias, de partilhas. Por isso, neste acampamento, somos mais do que nós. Somos todas aquelas que um dia pertenceram a este movimento e que na região de Lisboa souberam fazer a diferença, deixando o mundo um pouco melhor. E somos também todas aquelas que um dia farão parte desta família. Porque todas nós temos a oportunidade de poder partilhar o melhor deste movimento e a responsabilidade de o levar a cada vez mais raparigas. Muitas outras cidades poderemos construir, muitos mais anos iremos celebrar... porque somos GUIAS.

E GUIAS DE LISBOA porque um dia, houve uma pessoa que conseguiu ver tão mais fundo: BP transformou o mundo!

COMISSARIADO REGIONAL DE LISBOA

PROJETO SACA-ROLHAS

EXPOSIÇÃO “DA BOLOTA AO PROJETO SACA-ROLHAS”

A Região de Viana do Castelo deu a conhecer o projeto Saca Rolhas a várias entidades e surgiu a possibilidade de uma exposição no Centro Municipal de Interpretação Ambiental (CMIA) de Viana do Castelo.

A exposição intitulou-se “Da bolota ao Projeto Ação Saca-Rolhas” e teve como principais objetivos divulgar o projeto e a Associação Guias de Portugal a nível distrital, sensibilizar a população para a importância da reciclagem, nomeadamente das rolhas de cortiça e mostrar que, de uma forma simples, se pode colaborar com algumas instituições de solidariedade social. A tudo isto foi aliada, ainda, a comemoração do Dia Mundial da Árvore e da Floresta.

Todas as Guias da região aprenderam um pouco mais sobre os nossos sobreiros, sobre o projeto em si e tiveram a prova viva de como podem ser agentes de mudança de pequenos hábitos na sociedade – “Juntas podemos mudar o nosso mundo!”.

Esta exposição contará com uma itinerância. Será entregue às várias companhias da região, para que possa chegar a todas as freguesias, em especial aos agrupamentos de escolas. Assim, espera-se que se contribua de uma forma mais ativa para a sensibilização de mais pessoas para esta causa ambiental e social e que se possa exponenciar o número de rolhas recolhidas.



O PROJETO CONTINUA A DAR FRUTOS!

REGIÃO DE VIANA DO CASTELO

A Região de Viana do Castelo teve a oportunidade de apoiar uma instituição local, o Berço de Nossa Senhora das Necessidades, com os frutos do Projeto Saca-Rolhas.

A 1ª Companhia de Viana do Castelo já dinamizava atividades nesta instituição, ao longo do último ano e quis colaborar na festa do Dia Mundial da Criança da Paróquia da Nossa Senhora de Fátima com um posto de jogos tradicionais, entre outros. Nesse dia tão especial, foram doados alguns bens como edredões, capas de edredões, um leitor de DVD, caixas de arrumação e utensílios de cozinha, entre outros, que foram adquiridos em parte com os fundos angariados pelo Projeto Saca-Rolhas.

Fica a partilha de uma mensagem do Berço de Nossa Senhora das Necessidades, pela mão de Rosa Meira, para todas as Guias da região:

“Certo dia, um grupo de jovens Guias de Viana do Castelo contactou o Centro de Acolhimento Temporário Berço com o objetivo de semear alegria e ajudar a crescer as nossas crianças, vítimas inocentes da inconsciência, irresponsabilidade ou incapacidade dos adultos.

Desde o primeiro encontro nasceu uma grande empatia e amizade. O jovem grupo foi incansável e sempre disponível. Proporcionaram às nossas crianças momentos afetivos, educativos e alegres através



VIDA DA ASSOCIAÇÃO



da realização de diversas atividades. Ajudaram a criar um ambiente físico mais agradável através dos seus donativos. Assim, graças ao seu empenho, permitiram que os quartos dos nossos pequenitos ficassem mais aconchegados, confortáveis e bonitos. Graças a estas Guias, também poderão visualizar os seus filmes e contos preferidos.

Foram, ainda, um fator do sucesso, com a ajuda que nos concederam, na organização da festa comemorativa do Dia Mundial da Criança. Proporcionaram alegria a todas as crianças, incluindo as nossas, que participaram nesse domingo, luminoso como o coração das nossas grandes Amigas Guias.

Por toda essa partilha, disponibilidade e altruísmo, pela bondade e esforço da sua ação, em nome do Centro Social e Paroquial N^a Sr^a de Fátima e em nome de todos os nossos meninos e meninas do Berço: Um muito obrigado e Bem Hajam pela vossa linda missão. Continuem a ajudar a mudar vidas."

REGIÃO DE FARO

Há mais de um ano, foi feito um contacto com a Casa da Nossa Senhora da Conceição, uma instituição de cariz social, em Portimão, que acolhe raparigas em risco. Estas raparigas tiveram oportunidade de conhecer o Guidismo, através de algumas atividades e embora não tenham integrado o Movimento, os elementos que entretanto se foram juntando à

1^a Companhia de Portimão, continuaram a acompanhá-las em atividades pontuais, dada a recetividade da instituição. O Projeto Saca-Rolhas chegou à instituição, através de pequenos jogos e algumas ações, que incluíram a construção de um rolhão para a Casa da Nossa Senhora da Conceição.

A Região de Faro apoiou esta instituição, com os fundos angariados pelo Saca-Rolhas. Fez-se um levantamento das principais necessidades da instituição e assim doou-se uma máquina de lavar roupa, um ferro de engomar de caldeira e 24 conjuntos de lençóis e capas de edredões que deram um outro brilho ao quarto destas jovens.

O dia de entrega foi um dia de muita alegria e sentimento de gratidão. São estes gestos que nos enchem o coração e que nos dão sentido para continuar a pôr em prática os ideais guidistas.

Fica a partilha de uma mensagem da Casa da Nossa Senhora da Conceição, pela mão de Ana Cristina Nunes da Equipa Técnica:

"A Casa de Nossa Senhora da Conceição, Instituição Particular de Solidariedade Social, apoia crianças e jovens entre os três e os 21 anos, com medida de acolhimento institucional. São crianças e jovens sujeitas a situações de perigo (maus-tratos, negligência, abusos...) e que, na generalidade dos casos, cresceram em condições de privação emocional.

O objetivo de trabalho fundamental é proporcionar apoio bio-psico-social e psico-educativo, de modo a que se concretize uma adequada reintegração na família e/ou na sociedade. Neste sentido, todas as atividades e experiências que lhe possamos proporcionar, que as estimulem, valorizem, proporcionem ferramentas e competências são fundamentais.

Toda a colaboração desenvolvida com a Associação de Guias de Portugal, mais concretamente com a 1^a Companhia de Portimão, tem permitido que estas crianças e jovens participem em diversas atividades lúdicas e pedagógicas, contactem com novas realidades e beneficiem de diversos bens e materiais, o que de outro modo não seria possível. Mais importante, esta colaboração tem ultrapassado grandemente o conceito de "donativo", sendo muito vinculada a vertente da corresponsabilização e do sentido de aprendizagem. Este ponto é fulcral e completa o trabalho que realizamos com elas no dia a dia. Há pequenos gestos de mudança que têm um valor incalculável!"



1ª COMPANHIA DE ABRAVESES COMEMORA 20 ANOS

Foi com muita emoção que a 1ª Companhia de Abraveses, da Região de Viseu, celebrou os seus 20 anos de existência, em maio de 2014.

As comemorações iniciaram com a Velada de Oração, uma vez que, à semelhança de maio de 1994, novas Guias se preparavam para entrar na família guidista.

Foram convidadas antigas Guias, membros do Comissariado Regional que a fundou, membros do atual Comissariado Regional, Guias de outras companhias, pais e amigos, para um convívio. Este momento fica guardado pela partilha, recordações, alegria e reencontro. Celebrou-se uma Eucaristia, animada pelas aniversariantes, com muita alegria, oração e agradecimento, lembrando as 12 irmãs Guias que se juntaram há 20 anos e tornaram possível este tempo de aprendizagem, compromisso, crescimento, amizade e muita união.

A festa engrandeceu com as Promessas, no final da Eucaristia e com o bolo de aniversário. À 1ª Companhia de Abraveses juntaram-se os amigos e o senhor Presidente da Junta da Freguesia para cantarem os Parabéns!



O almoço foi partilhado com antigas Guias desta companhia. Não faltaram as memórias, as saudades e as emoções, num recordar de pequenos grandes momentos, vividos em duas décadas guidistas!

1ª COMPANHIA DE ABRAVESES
REGIÃO DE VISEU

REGIÃO DE BRAGA EXPANDE A PARCERIA FAZ-ME RIR

O Comissariado Regional de Braga, após o diagnóstico de uma necessidade e do um apelo do serviço de Pediatria do Hospital de Braga, em 2012, propôs uma parceria a esta unidade de saúde. Para a região, este projeto foi usado como modelo dos passos necessários para estabelecer uma parceria e como formação para as suas Dirigentes, permitindo paralelamente às Guias da Região de Braga entrar em contacto com uma realidade diferente. Ficou então estabelecido que as Guias da Região de Braga, sempre que possível, teriam a responsabilidade de animar as tardes de sábado no internamento de Pediatria, possibilitando a estas crianças e aos seus pais uma forma diferente de passar o tempo, por forma a ajudar a ultrapassar algumas dificuldades. Além disso, a preparação e concretização desta atividade foi uma excelente oportunidade para cruzar com a progressão e com os programas anuais de atividades das companhias. Assim tem sido ao longo destes dois anos e de ambas as partes só há experiências boas como avaliação do trabalho feito.

Em 2014, o Centro Hospitalar Médio Ave - Unidade de Famalicão, teve conhecimento desta iniciativa e desafiou as Guias de Famalicão a replicarem a ideia, neste hospital. O concelho de Vila Nova de Famalicão tem cinco companhias de Guias, que aceitaram o desafio, reconhecendo os ganhos para ambas as partes. Desde fevereiro, as cinco companhias têm realizado visitas ao Hospital de Famalicão. Deixamos um testemunho das Avezinhas da 1ª Companhia de Joane, a propósito da primeira visita:

“Debaixo de um “dilúvio” fomos dar início à parceria “Faz-me Rir” no concelho de Vila Nova de Famalicão, mas não iria ser a chuva a impedir-nos! Na secretaria já tinham conhecimento que as Guias iriam fazer uma visita e o segurança até nos arranhou um local para guardarmos os casacos, mochilas e guarda chuvas!”

Na pediatria conversámos com os pais das crianças e entregámos um cartão com uma mensagem e um desenho que nós fizemos. Jogámos boccia com os mais jovens e fizemos ainda máscaras de carnaval.

Despedimo-nos com a certeza de termos deixado aquele lugar um pouco mais alegre do que o encontramos!”

REGIÃO DE BRAGA



REABERTURA OFICIAL DA 1ª COMPANHIA DE PORTIMÃO

As Avezinhas e Guias da 1ª Companhia de Portimão fizeram as suas promessas, marcando a reabertura oficial da companhia. O momento foi preparado em conjunto com a companhia amiga, a 1ª Companhia de Monchique.

Foi um dia de grande alegria e de muitas emoções por parte de todas as Guias, Dirigentes e pais e em que se ergueu, de novo, com cerca de 40 anos, a bandeira da companhia.

Após 10 anos de encerramento, retomamos as atividades em Portimão, um objetivo cumprido, que compensa todo o esforço da Região de Faro!

Cristina Fernandes

CHEFE DE COMPANHIA

1ª COMPANHIA DE PORTIMÃO
REGIÃO DE FARO



AVEZINHAS ACONSELHAM: VISEU É UMA CIDADE A CONHECER

As Avezinhas da companhia da paróquia de S. José, da Região de Viseu, realizaram uma atividade com o objetivo de conhecerem melhor a sua cidade.

“Viajámos no funicular até à Sé Catedral, para visitar o Museu Grão Vasco, onde observámos pinturas que nos ensinaram mais sobre a vida de Jesus e os seus apóstolos, com a ajuda da guia. Depois testámos a nossa atenção no jogo «Glória de Vasco”. Por fim, fomos ver algumas esculturas para, a seguir, almoçar. O pior é que começou a chover!

Continuámos a atividade, visitando os principais monumentos de Viseu num jogo, onde nos davam informações e uma tarefa para resolver. Estes eram: a Sé de Viseu, a Igreja da



Misericórdia, a Estátua do Soldado Desconhecido, a Cava de Viriato e o Quartel da Paz. Depois, regressámos à nossa sede.

Trocámos as nossas respostas com as dos outros ninhos e elegemos o melhor ninho do mês, que foi o nosso: as Andorinhas.

Foi divertido e fez-nos aprender mais sobre a nossa belíssima cidade!”

Matilde Aguiar Ventura e Gabriela Aguiar Ventura

NINHO ANDORINHA
BANDO DA 1ª COMPANHIA DE VISEU
REGIÃO DE VISEU



INTERNACIONAL

35ª CONFERÊNCIA MUNDIAL DO GUIDISMO

De 5 a 9 de julho, representantes de 108 países encontraram-se e comemoraram juntas, em Hong Kong, o Guidismo.

O tema da 35ª Conferência Mundial do Guidismo 2014, organizada pela WAGGGS (World Association of Girl Guides and Girl Scouts), foi “Imaginar mais. Crescer. Impacto”, e um dos momentos altos foi a oficialização de cinco novos países como Membros Efetivos da WAGGGS: Arménia, República dos Camarões, Ilhas Cook, República da Guiné e Mongólia. A cerimónia de abertura foi uma verdadeira festa chinesa que incluiu a típica dança do leão e uma sessão de ópera, para destacar apenas alguns momentos...

As sessões de trabalho foram intensas e permitiram discutir e refletir sobre temas como a estratégia global para 2015-17, a estratégia de crescimento, os Centros Mundiais, a constituição e governação da WAGGGS e o novo método de pagamento da quota mundial.

Um elenco excecional de oradores convidados arrancou com a Princesa Mabel van Oranje, da organização “Girls not Brides” - organização que tem como objetivo combater o casamento infantil -, seguida da Dra. Linda Scott, cujo discurso inspirador refletiu sobre o impacto das mulheres na economia. A Baronesa Valerie Amos fez um discurso sobre a sua jornada de liderança e homenageou, de forma agradecida, o nosso Movimento.

É durante a Conferência Mundial que se elege a equipa que compõe a Direção Mundial. Esta equipa é composta por 12 elementos, dos quais seis são substituídos de quatro em quatro anos. Assim, foram eleitos seis novos membros, num processo eleitoral renhido: Ana Maria Mideros (Peru), Anne Guyaz (Suíça), Connie Matsui (EUA), Haifa Ourir (Tunísia), Nadine Kaze (Burundi) e Natasha Hendrick (Austrália).

O serão internacional, que inclui o mercado no qual cada país participante coloca à venda alguns dos seus artigos mais típicos, foi um sucesso, cheio de vibração, cor e emoção! As receitas do mercado servem para apoiar alguns países com mais dificuldades financeiras.



A última sessão de palestras foi liderada por Anna Maria Chávez, Presidente das Guias dos EUA, que apelou à importância de desafiarmos os desafios, e pela inspiradora Marita Cheng, fundadora da Robogals, uma organização de estudantes internacional que pretende aumentar a participação feminina nas áreas de Engenharia, Ciência e Tecnologia.

A cerimónia de encerramento foi uma oportunidade para desfrutar da dimensão internacional única que se vive nesta conferência e uma forma de agradecer às dezenas de Guias e Dirigentes de Hong Kong, cujo esforço, eficiência e constante boa disposição, tornaram a conferência especial.

A 36ª Conferência Mundial terá lugar em 2017, na Tunísia. Até lá!

GIRLS NOT BRIDES: Todos os anos, cerca de 14 milhões de raparigas são obrigadas a casar ainda crianças, sendo-lhes negados os direitos à saúde, à educação, às oportunidades e a uma infância “normal”? Como seria o mundo sem estas “noivas crianças”? Ao acabar com esta prática, a comunidade global poderá começar a abordar um dos mais complexos desafios inerentes ao desenvolvimento. A Girls Not Brides consiste numa parceria global entre mais de 300 organizações da sociedade civil que trabalham em cerca de 50 países. Unindo as suas forças, os membros desta comunidade global acreditam que é possível lidar com esta norma social significativamente prejudicial e acabar com o casamento infantil. Descobre mais em www.girlsnotbrides.org.

ROBOGALS: É uma organização de estudantes internacional que visa aumentar substancialmente o número de raparigas e jovens mulheres que pretendem seguir os seus estudos e carreiras na área de engenharia. Tem como atividade principal a dinamização de oficinas de robótica destinadas a raparigas da escola primária e secundária. Está presente em 21 universidades da Austrália, Canadá, Reino Unido, Estados Unidos e Japão. Alguns dos eventos organizados pela Robogals incluem competições de robótica, dança de robô, exposições de obras de arte robô e uma feira de ciências. A organização é gerida por estudantes universitários voluntários e a sua sede mundial fica em Melbourne, na Austrália. Sabe mais em www.robogals.org.



REGIÃO DE VIANA DO CASTELO RECEBE GUIAS BELGAS NUM ACAMPAMENTO INTER FROTAS

Foi com grande entusiasmo que a região de Viana do Castelo recebeu oito membros da Associação de Guias Católicas da Bélgica. Um dos seus objetivos era a realização de atividades de serviço com crianças e acampar com as Guias portuguesas. Assim, realizaram-se três atividades de serviço com a instituição “Berço”, que já tem vindo a receber visitas da 1ª Companhia de Viana do Castelo.

Realizou-se um acampamento inter Frotas, dando oportunidade às Guias Caravela de viver cinco dias em campo com Guias estrangeiras e partilhar conhecimentos e experiências de vida. Para uma maior interação entre as Guias Caravela e as Guias belgas antes do acampamento, as Guias Caravela organizaram e dinamizaram atividades para três dias. O primeiro dia foi dedicado à descoberta da cidade de Viana, o segundo dedicado ao mar e praia e o terceiro ao monte de Santa Luzia, local de destaque da cidade.

As experiências das Guias Caravela:

“Para além da vertente social e cultural, este acampamento serviu, ainda, para nos apercebermos que, apesar das diferenças, os ideais Guidistas não têm fronteiras e aproximam pessoas, independentemente da sua nacionalidade.”

PATRULHA COITE
FROTA DA 1ª COMPANHIA DA MEADELA

“Foi um constante trocar de experiências e conhecimentos onde vivenciamos as

diferentes formas de pôr em prática o mesmo ideal Guidista.”

PATRULHA CHITA
FROTA DA 1ª COMPANHIA DE PONTE DE LIMA

“Foi uma oportunidade de partilharmos vivências não só ao nível cultural, mas também no que toca ao Guidismo. Sentimos que crescemos como Guias e também como pessoas.”

PATRULHA PIRANHA – FROTA DA 1ª COMPANHIA DE VILA PRAIA DE ANCORÁ

“O momento que mais gostámos foi o raid, onde tivemos a maravilhosa oportunidade de andar a cavalo, de conhecer lindas vilas com paisagens espetaculares. Um outro momento que gostámos muito foi o jantar temático, em que fizemos deliciosas pataniscas e tivemos o prazer de provar uma sobremesa feita pelas Guias belgas. (...) Foram cinco dias com muita alegria, amizade e união, com novas experiências e desafios como falar inglês todos os dias.”

PATRULHA CORAL
FROTA DA 1ª COMPANHIA DE VIANA DO CASTELO

“Este acampamento, como muitos outros, deixou-nos com vontade de ficar e continuar a viver em campo de forma a que as memórias não tenham de ser recordadas, mas sim vividas. O que este acampamento teve de diferente foi a companhia de Guias da Bélgica que nós de certeza não vamos esquecer.”

PATRULHA ECO
FROTA DA 1ª COMPANHIA DE SANTA MARTA DE PORTUZELO

REGIÃO DE LISBOA MOSTRA A CAPITAL ÀS GUIAS MEXICANAS

A Frota da 1ª Companhia da Parede, da Região de Lisboa, teve a oportunidade de dar a conhecer a capital, os seus sítios mais históricos e mais turísticos à patrulha de Guias mexicanas, que participou no Acampamento Regional de Braga. O ponto de encontro foi na sede nacional, onde a patrulha do México e a sua Dirigente estavam vestidas com umas t-shirts que diziam “I am a Girl Guide. What’s your super power?” (Eu sou Guia. Qual é o teu super poder?). O dia ficou marcado pela grande partilha de conhecimentos e histórias e pelas novas amizades feitas, tendo sido muito gratificante para todas.

FROTA DA 1ª COMPANHIA DA PAREDE
REGIÃO DE LISBOA



SABIAS QUE...

- No dia 11 de outubro, comemora-se o Dia Internacional da Rapariga.
- A Região de Viana do Castelo acolheu a Estação Nacional da AGP, no 57º Jamboree no Ar, que decorreu em outubro.
- A WAGGGS participou na 58ª comissão sobre o estatuto da mulher das Nações Unidas.
- A WAGGGS e a DOVE desenvolveram um programa para promover a autoestima da mulher com o nome “Free Being Me”.

AS HISTÓRIAS DAS AVEZINHAS

A UNIÃO FAZ A FORÇA

Era uma vez, um pequeno passarinho, o Tobias, que não sabia voar. Vivía num campo repleto de lindas flores, árvores muito verdinhas e outros pássaros. Ele era muito frágil e tímido e estava triste, pois os amigos troçavam dele por não saber voar.



Até que um dia o passarinho viu uma menina que passeava no campo, ela tinha uma camisola azul e um lenço amarelo ao pescoço. Foi algo que o fez estranhar e depressa se escondeu, assustado, atrás de uma árvore.



Mais tarde, reparou que mais meninas se aproximaram, montaram uma tenda e começaram todas a cantar. O Tobias, ao ver aquela alegria,

perdeu a timidez, foi ter com elas e logo, começou a dançar.

Depois de tanto dançar, o pequeno Tobias foi perdendo a timidez e começou a falar com elas.

- Quem são vocês?
- Nós somos Avezinhas da Associação Guias de Portugal.
- E tu, como te chamas?
- Eu chamo-me Tobias e sou um pequeno passarinho que tem problemas em voar... – disse o passarinho.
- Oh... não fiques triste! Nós também estamos com um grande problema... – responderam.
- Também têm um problema? Qual? – perguntou o Tobias admirado.
- Na nossa escola, os alunos deitam comida para o lixo e não sabemos o que fazer para o evitar!



- A sério!? Estou pronto para vos ajudar! – disse o Tobias valente.

-Que bom! Precisamos mesmo de ajuda e assim retribuímos-te, ajudando-te a voar!

- Isso seria muito bom, pois o meu sonho é voar! – disse o Tobias muito contente.

- Bem, a primeira coisa é começar a preparar a "Campanha da Poupança da Comida". Esta campanha vai consistir em: por cada comida que um colega de escola não desperdiçar, ganha um ponto e no final do ano letivo ganha um prémio quem mais pontos tiver. Para esta iniciativa, temos que conseguir a ajuda dos funcionários e colegas de escola e preparar bem a sua divulgação, através de cartazes e panfletos. O que acham da minha ideia?

- Sim, é uma excelente ideia. – responderam as Avezinhas – Vamos já começar a fazer os cartazes, e mal comece a escola vamos afixá-los. De certeza que vamos diminuir o desperdício de comida na nossa escola. Acho que todas as escolas deveriam fazer o mesmo!



Quando começou a escurecer, o passarinho disse às Avezinhas que tinha de ir para casa. O passarinho foi muito feliz por saber que ia aprender a voar e as Avezinhas estavam muito contentes por ajudarem a escola e por estarem a cumprir a sua divisa, "A Avezinha ajuda sempre".

Dias depois, o Tobias e as Avezinhas, reuniram-se para verem como correu a campanha na escola e para ajudarem o pequeno Tobias a voar.



- Olá Tobias!

- Olá amigas Avezinhas, como correu a vossa campanha?

- Correu muito bem, querido Tobias, estamos a ter uns excelentes resultados. Agora queremos retribuir-te com umas aulas de voo.

- Sim, vamos lá! Estou pronto para pôr estas asas a pairar pelo ar.

As Avezinhas tentaram, tentaram e tanto tentaram que o passarinho conseguiu voar. Foi um pequeno voo, mas o suficiente para ele começar a voar.

- Obrigada, amigas, não acredito que já sei voar!

- Sim, Tobias, já sabes voar. Mas tens muito que praticar, ainda.

De tanto praticar, o passarinho caiu e torceu a asas. As Avezinhas, assustadas, foram tratá-lo.

- Pronto, Tobias. Logo, logo vais estar bom e já vais poder voar de novo.

- Oh! Obrigada mais uma vez.

- Não precisas de agradecer, pois nós gostamos muito de fazer boas ações.

As Avezinhas e o Tobias ficaram tão amigos que foram lanchar e cantar para o meio do campo.



O Tobias, no meio daquele convívio, começou a pensar naquilo que lhe tinha acontecido e disse:

- Avezinhas! Gostava muito de agradecer-vos por toda a vossa ajuda e percebi um coisa muito importante.

- O quê, Tobias? – perguntaram as Avezinhas curiosas.

- Que a união faz a força! Ambos tínhamos problemas e conseguimos resolvê-los juntos.

- Pois é, querido Tobias! É como o trabalho em Ninho, só conseguimos trabalhar bem se nos ajudarmos umas às outras.

E foi assim que o Tobias e as Avezinhas se tornaram grandes amigos e juntos contribuíram para um mundo melhor. Em vez de terminarmos dizendo "vitória, vitória acabou a história", terminamos dizendo: juntos iremos contribuir para o aproveitamento alimentar!

História escrita pelas Avezinhas da Região de Viana do Castelo, no âmbito de uma atividade regional



ASSOCIAÇÃO GUIAS DE PORTUGAL

Av. Miguel Bombarda, 128, r/c Esq. - 1050-167 LISBOA
Tel: 351 217938227 - Fax: 351 217938228
Email: a.g.p@netcabo.pt - Website: www.guiasdeportugal.org



INSTITUTO PORTUGUÊS
DO DESPORTO
E JUVENTUDE, I. P.