

**01** Os **Vermelhos** eram um povo nómada e peregrino, habituados a andar, literalmente, com a casa às costas. Demoravam-se pouco em cada lugar, mas por onde passavam tudo se renovava, tudo se tornava mais belo. Tinham o dom da regeneração, ou seja, reanimavam o que estava degradado, seja lugares, pessoas ou mundos. Eram desprendidos de coisa mundanas, mas estavam sempre preparados e prontos para se colocarem ao serviço dos outros e do seu querido e amado planeta Rékursos. Tinham um olhar mais aguçado do mundo que os rodeava e isso reforçava a comunhão que tinham com a Terra. Sabiam e compreendiam o que ela precisava.

(continua na página seguinte)

**02** De todos os povos de Rékursos, eram os mais calmos e serenos, mas carregavam uma força e uma resiliência, que não eram encontradas nas outras nações. Havia quem dissesse que era por serem seres espirituais, que buscavam constantemente a presença de Deus. Outros diziam que a sua força e a sua capacidade de recuperarem de adversidades tinha origem numa chama que traziam consigo, dia e noite, e que cuidavam para que nunca se apagasse.

**03** Cuidadores e atentos por natureza, foram os primeiros a sentir que o seu amado planeta estava a entrar no limite do que era suportável. Em perfeita comunhão com Rékursos, começaram desde logo a sentir as suas dores. Dotados de uma empatia ímpar, foram logo ter com os seus anciões que lhes disseram que só o Bio e os outros guardiões os poderiam salvar da calamidade em que estava a entrar o mundo.

# VIII ACANUC

## GUARDIÕES DO PLANETA

### Folha Informativa 5



## Imaginário

(4.<sup>a</sup> secção)



# Os Vermelhos



**05** Já tinham ouvido muitas histórias desse Bio, um tal de guardião que, como eles, era mensageiro da renovação e mestre no equilíbrio dos ecossistemas, mas pensavam que eram só histórias. Surpresos com a sugestão dos anciões, perguntaram como os poderiam encontrar. Teriam que ir mais além.

**06** Desbravar caminhos nunca antes trilhados por outros povos e, por isso mesmo, teriam que criar estradas e construir pontes, teriam de deixar pistas e indicações, pois os anciões acreditavam que outros povos, a seu tempo, também os seguiriam.

**07** Então os **Vermelhos** partiram mais uma vez, mas desta vez com um propósito ainda maior: encontrar os Guardiões, salvar o seu Mundo, Rékursos, sempre com a sua chama acesa.

## Desafio

Vermelhos, mantenham a vossa chama acesa durante todo o ROVER.



# Como Confeccionar

## Febras estufadas com puré de batata

Num tacho colocar um fio de azeite no fundo do tacho, uma camada de cebola cortada às rodelas, uma camada de febras. Por cima colocar mais uma camada de cebola às rodelas, o sal, a pimenta, polpa de tomate e os alhos picados. Colocar nova camada de febras, repetir os temperos como na camada anterior e repetir, se necessário. Termina com os temperos e um fio de azeite. Juntar um pouco de água (1/4 de copo). Coze em panela tapada. Quando a cebola estiver cozida está pronto.

**Puré:** Aquecer um pouco a mistura de água e leite (não deixar ferver), juntar sal, pimenta e um pouco de manteiga. Juntar a dose de puré. Aguardar um pouco e mexer até atingir a consistência desejada.

## Bacalhau à Brás

Coze-se o bacalhau, deixa-se arrefecer e desfia-se. Corta-se a cebola em meias-luas e picam-se os dentes de alho. Refoga-se no azeite e deixa-se alourar. Junta-se o bacalhau desfiado e deixa-se tomar gosto. Junta-se a batata palha e envolve-se bem, deixando cozinhar por 2 a 3 minutos. Juntam-se os ovos batidos, tempera-se com pimenta e mistura-se bem. Os ovos não devem cozer totalmente, devem ficar cremosos. Polvilha-se com salsa picada, decora-se com azeitonas e está pronto a servir.

## Salada de atum

Num tacho com água a ferver e temperada com sal coloque as batatas cortadas em cubos, a jardineira e os ovos lavados a cozer. Quando estiver cozido escorra a água, descasque e corte os ovos em cubos. Abra e escorra o azeite das latas de atum, misture tudo e tempere com azeite.



# Alertas

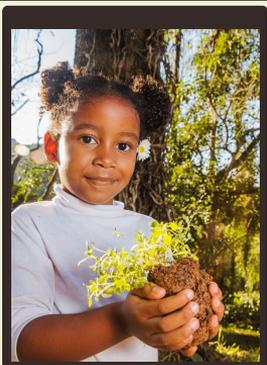
As chefias dos quatro subcampos **alertam** para:

- almoço para 23 de Julho (II e III secções);
- bandeirola (bandeira/patrolha/equipa);
- 2 coletes refletores (patrolha/equipa/clã);
- caderno de caça, caneta, boné ou chapéu e protetor solar (por elemento);
- caixa de primeiros-socorros (alcateia/patrolha/equipa/clã);
- 1 muda de roupa velha e calçado de muda e para o banho (por elemento);
- t-shirt, chapéu ou outro adereço comum a toda patrolha (II secção);
- instrumento musical para animar os fogos (facultativo);
- mochila pequena, tipo escolar (explorador/pioneiro/caminheiro);
- peça ou canção ou jogo para o fogo de conselho (alcateia/patrolha/equipa);
- fardas de gala e campo, lanterna, palamenta de cozinha (por elemento).

Para a atividade traz várias t-shirts alusivas ao escutismo e calções da farda e/ou scouts. A organização dará a t-shirt da atividade.

# Desmontagens

Após o término da atividade, na segunda-feira de manhã, apela-se aos agrupamentos participantes a indicação, no mínimo, de um caminheiro/companheiro ou dirigente que colaborará na desmontagem do campo". Os agrupamentos deverão indicá-lo através: [cne\\_jnsm@sapo.pt](mailto:cne_jnsm@sapo.pt).



# Ficha médica

CORPO NACIONAL DE ESCUTAS  
Ficha Individual de Saúde  
Agrupamento: \_\_\_\_\_

**Identificação**

Nome: \_\_\_\_\_  
Morada: \_\_\_\_\_ Telefone: \_\_\_\_\_  
Localidade: \_\_\_\_\_  
Naturalidade: \_\_\_\_\_ Data de Nascimento: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_  
BT nº: \_\_\_\_\_ Arquivo de: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_ Emitido em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_  
Nome do Pai: \_\_\_\_\_  
Nome da Mãe: \_\_\_\_\_

**Assistência**

Beneficiário de: \_\_\_\_\_ nº \_\_\_\_\_ por parte de \_\_\_\_\_

**Contacto** em caso de necessidade

Nome: \_\_\_\_\_  
Contactos: \_\_\_\_\_

**Doenças/Afeções que tem:**

Doença Cardíaca?  Não  Sim - Qual? \_\_\_\_\_  
Doença Pulmonar?  Não  Sim - Qual? \_\_\_\_\_  
Doença Gástrica/Intestinal?  Não  Sim - Qual? \_\_\_\_\_  
Doença Renal?  Não  Sim - Qual? \_\_\_\_\_  
Doença Sistema Nervoso?  Não  Sim - Qual? \_\_\_\_\_  
Doença Infecciosa?  Não  Sim - Qual? \_\_\_\_\_  
Doença Sanguínea?  Não  Sim - Qual? \_\_\_\_\_  
Outras Doenças?  Não  Sim - Qual? \_\_\_\_\_  
Alergias?  Não  Sim - Qual? \_\_\_\_\_

**Toma medicamentos de forma crónica ou continuada?**

Nome: \_\_\_\_\_ Dose: \_\_\_\_\_ Frequência: \_\_\_\_\_  
Nome: \_\_\_\_\_ Dose: \_\_\_\_\_ Frequência: \_\_\_\_\_  
Nome: \_\_\_\_\_ Dose: \_\_\_\_\_ Frequência: \_\_\_\_\_  
Nome: \_\_\_\_\_ Dose: \_\_\_\_\_ Frequência: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_ O(A) Declarante

Todas as informações contidas nesta ficha são confidenciais e destinam-se exclusivamente a ser utilizadas, em caso de doença súbita ou acidente, podendo ser divulgadas aos técnicos responsáveis pela assistência ao seu titular.

A ficha médica do CNE é de preenchimento obrigatório por todos os elementos inscritos na actividade.

No caso do participante ser menor (inferior a 18 anos), tem de ser assinada por um dos pais ou encarregado de educação. O incumprimento deste último requisito é da inteira responsabilidade do Chefe do Agrupamento.



# Avisos gerais



## EUCARISTIA

Esta decorrerá no Sábado, dia 27 de Julho, às 20 horas, celebrada pelo nosso Bispo e pelo Assistente de Núcleo, em regime fechado.



## SESSÃO SOLENE E FOGO DA AMIZADE

No Domingo, dia 28 de Julho, a partir das 14h30, terá início a sessão solene do VIII ACANUC e Fogo da Amizade.

Neste dia os escuteiros não participantes poderão vir, igualmente, fardados.



## ENSAIO PARA AS MÚSICAS DA EUCARISTIA

A pedido dos responsáveis pela equipa de animação convocam-se todos os escuteiros que saibam tocar instrumentos musicais ou cantar, para comparecerem, na Casa do Escuteiro, na Terça-feira, dia 9 de Julho, às 20 h.



## ALERTA AOS COZINHEIROS

Todos os produtos não perecíveis serão fornecidos, no primeiro dia, na totalidade, para todo o acampamento. Sugerimos que tragam recipientes para os acondicionar devidamente (p.ex: caixa plástica com tampa para o açúcar, manteiga, biscoitos, pão, sal,...). Diariamente, ao jantar, será dada uma sopa já confeccionada pelo que deverão levar uma panela de 3L. A organização fornecerá uma bilha de gás para cada duas patrulhas / equipas, o redutor da GALP e os T's. No entanto é necessário que cada uma leve um tubo de gás, dentro da validade, com 1,5m de comprimento e duas anilhas. A montagem e desmontagem será efectuada, **UNICA MENTE**, por elementos da equipa de segurança. As cozinhas das patrulhas / equipas serão próximas umas das outras.



## TRANSPORTE DO MATERIAL DAS PATRULHAS/EQUIPAS

Atendendo a um esperado grande fluxo de veículos de transporte com o material, entende a organização que o circuito autorizado será a entrada pelo portão de baixo e saída pelo portão de cima (caminho da Central).



## VISITAS AO CAMPO

Só serão permitidas no Domingo, dia 28 de Julho. Durante o restante período não são permitidas visitas aos participantes. Salienta-se apenas as situações de emergência e serão alvo de parecer do Chefe de Campo.



# AMBIENTE EM CAMPO

O Escuta protege as plantas e os animais, diz o sexto artigo da Lei.

Deixar o mundo um pouco melhor do que o encontramos é a nossa missão.

E porque o VIII ACANUC irá decorrer numa zona protegida, onde os lençóis freáticos estão muito à superfície, obriga-nos a ter algumas preocupações acrescidas.

Assim, só serão permitidos detergentes, champôs e sabonetes biodegradáveis, e iremos ter em campo recolha selectiva de lixo.

**Champôs, sabonetes e detergentes biodegradáveis? O que isto quer dizer?**

Biodegradável é todo o material que, após o seu uso, pode ser decomposto pelos microrganismos usuais no meio ambiente. Desta forma o material quando se decompõe, perde as suas propriedades químicas nocivas em contacto com o meio ambiente.

Biodegradável pode ser decomposto em matéria, através de processos biológicos naturais. É composto por substâncias que podem ser destruídas no ambiente por acção de organismos vivos.

Os materiais biodegradáveis não se acumulam nas cadeias alimentares e desaparecem do ambiente com relativa rapidez.

Então patrulhas e equipas, mãos-à-obra! Vão à procura do que necessitam usar em campo. Vejam bem onde os adquirir ou fabriquem, se possível, vocês mesmos!

**atenção:** As pilhas são resíduos perigosos. Uma simples pilha pode contaminar 3000 litros de água, por isso coloque-as no pilhão.

Os bolos, bolachas e outras guloseimas deverão ser separados e entregues aos chefes que os guardarão muito bem separados nos seus estômagos