



Jornal do VIII Acampamento Nacional da FNA

CEADA - Centro Ambiental da Arrábida

O Parque Natural da Arrábida estende-se por uma área de 10.800 hectares, abrangendo áreas dos concelhos de Setúbal, Palmela e Sesimbra.

A Originalidade da paisagem deve-se não só às suas características naturais mas também à remota humanização destes espaços, que de uma maneira geral se foi desenvolvendo em harmonia com o ambiente natural.

O conjunto de acidentes de relevo que constituem a cadeia Arrábida, inclui elevações como as Serras de S. Luís, Gaiteiros, S. Francisco e Louro, atingindo o mais elevado expoente com a Serra da Arrábida, de constituição calcária, local onde se verifica o contacto com o mar.

O Parque Natural da Arrábida foi criado pela urgência de preservação de valores naturais, históricos e económicos, apresentando-se como uma área de revitalização dos espaços rurais e atividades tradicionais, onde o fabrico do queijo de Azeitão e vinhos de mesa, são mostras da perfeita integração no meio e da vida comunitária da população.

Igualmente os valores históricos, como o Convento da Arrábida, incluem o elemento humano no ambiente valorizando um contacto consciente e equilibrado do Homem com a paisagem.

O clima da região é temperado, estando patentes as suas características mais mediterrânicas.

A nível económico podemos considerar o sector primário como predominante, apelando para as riquezas da agricultura e da silvo-pastorícia. A nível turístico, as diversas praias que ornamentam a costa são alvo de grande procura durante a época balnear.

O Parque Natural da Arrábida, área de exemplos paisagísticos com centenas de anos, constitui um espaço importante e obrigatório a visitar e a conhecer.



Como chegar ao CEADA - Lista de itinerários

Serra da Arrábida

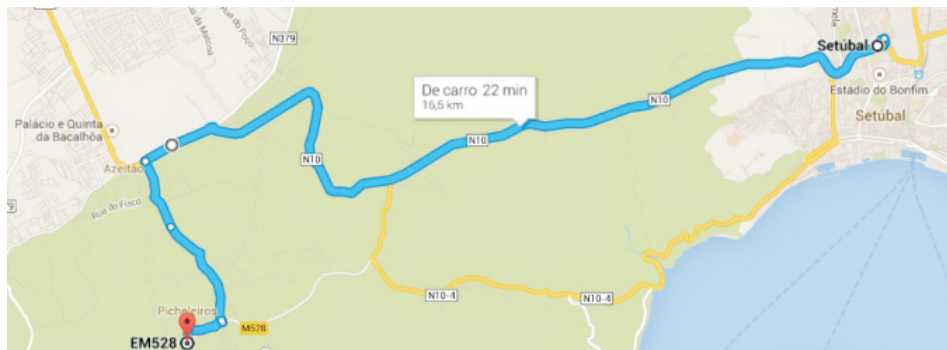


N 38° 29'49.45" - W 9° 00'12.55"

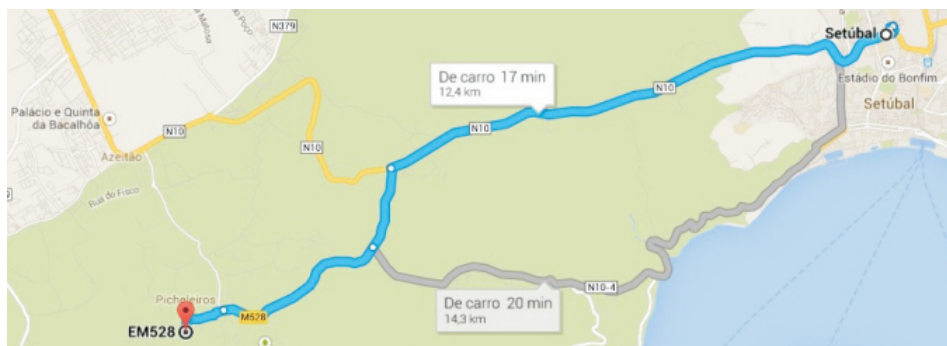
Latitude 38.4970957 Longitude -9.0034527

Itinerários

1ª opção: De Setúbal, pela estrada nacional nº 10, vira à esquerda para a Rua dos Picheleiros seguindo as placas para o parque de campismo pela estrada municipal 528.



2ª opção: De Setúbal, pela estrada nacional nº 10, vira à esquerda para a nº 10-4, depois à direita para a estrada municipal 528 seguindo as placas para o parque de campismo.



Do norte e centro: Pela A1, depois A12, ponte Vasco da Gama, sai para a A33 e depois para a estrada nacional nº 10 para Azeitão, entrar à direita na Rua dos Picheleiros seguindo as placas para o parque de campismo pela estrada municipal 528.

Se vierem a terminar na A8, depois seguem o IP7, ponte 25 de Abril, entra na A2 e sai para a estrada nacional nº 10 para Azeitão, entrar à direita na Rua dos Picheleiros seguindo as placas para o parque de campismo pela estrada municipal 528.

Do sul: Pela A2, depois A12 e em Setúbal segue para a estrada nacional nº 10 e vão pela opção 1 ou 2.

Mensagem do Chefe de Campo



Caros Irmãos e Irmãs Escutas

Estamos na recta final do início da nossa grande festa, o VIII ACANAC da FNA.

Tudo está preparado para Vos receber e proporcionar uma agradável estadia.

Isto só foi possível graças ao árduo trabalho e empenho de alguns Associados das Regiões de Setúbal e de Lisboa.

Tudo foi feito da melhor vontade, mas possivelmente haverá algumas falhas ou deficiências.

Devemos encarar estas situações com o verdadeiro espírito escutista, pois nesta actividade não há "Clientes" nem "Empregados" mas sim Escuteiros, sendo que hoje uns usufruem do trabalho de outros e, noutras ocasiões as posições serão contrárias.

Agradeço a leitura atenta do Guia de Campo, pois ele contém as informações importantes para todo o Acampamento e também o cumprimento de todos os Avisos, recordando que estamos num Parque Natural (com regras próprias e apertadas) e além disso, estamos numa casa que não é nossa.

Desejo-vos a todos um bom ACANAC.

Jorge Caria



Boa Ação Coletiva Boa Ação Coletiva Boa Ação

Neste ACANAC como em todos os outros que o antecederam, fazemos questão em contribuir com a nossa "Boa Ação Coletiva" para uma boa causa. Assim, neste quisemos beneficiar todos os participantes e no futuro deixar um contributo para o CNE.

Empenhámo-nos ao máximo na reparação e manutenção de alguns equipamentos e construção de outros (Pórtico, Enfermaria, Balneário, Refeitório) para que ficassem à altura de prestar um bom serviço no presente e no futuro, em benefício de todos os Escuteiros.



Jornal de Campo “O ROAZ”

Este será o nome do nosso Jornal de Campo, inspirado neste conjunto de paisagem entre mar e terra num ambiente natural e de grande beleza muito agradável para descanso, convívio e divertimento neste nosso ACANAC.

O ROAZ espécie de Golfinhos do Sado

A observação de Golfinhos em estado selvagem no Estuário do Sado, única população residente de golfinhos em Portugal, é uma actividade que se estende entre Setúbal e Troia, e pela zona marinha adjacente, a sul da península até ao Parque Marinho Luís Saldanha, parte integrante do Parque Natural da Arrábida. Igualmente os valores históricos, como o Convento da Arrábida, incluem o elemento humano no ambiente valorizando um contacto consciente e equilibrado do Homem com a paisagem.

Avisos e recomendações importantes

- Deves preencher o **formulário sobre a participação nas atividades** que enviamos junto e entregar ao teu Presidente de Núcleo para que ele nos faça chegar antes do ACANAC.

- Deves preencher a **FICHA INDIVIDUAL DE SAÚDE**, entregares pela tua mão no dia da chegada a campo á equipa que estiver a receber os participantes. (é obrigatório todos entregarem. **Esta exigência é para teu bem.**

- Traz o Cartão de Utente do **SNS**.

- Uniforme completo para utilizar na Cerimónia de Abertura (31- Sexta feira) e na Eucaristia e Cerimónia de Encerramento (2 - Domingo).

- A T-shirt oficial do ACANAC será para usar durante o dia de sábado. Nos outros dias cada um utiliza as T-shirts que quiser mas recomendamos que escolham motivos escutistas.

- Não esquecer de trazer pratos (incluindo para a sopa), talheres e copo.

- Traje das profissões mais representativas de cada Região ou Localidade, ou de alguma figura de relevo cultural, para a Festa das Artes & Ofícios.

- Fato de banho (para os que preferirem tomar banho ao ar livre).

- Calçado confortável e agasalho para a noite, que pode ser fresca.

- Domingo 2 de agosto será o dia de entrada livre no Campo, a partir das 9h30. Assim, visitas de escuteiros, familiares ou amigos terão que ser só neste dia.

- Trazer alegria, boa disposição e Espírito Escutista.

Fogos de Conselho

O Fogo de Conselho terá sempre lugar todas as noites como momento de convívio, alegria e boa disposição. Os participantes poderão assim pensar e/ou preparar previamente as peças a apresentar. As peças serão apresentadas em equipa, que serão constituídas por vários Núcleos, de forma a totalizarem uma quantidade uniforme de pessoas. Assim sendo, espera-se que as peças pensadas e/ou preparadas tenham salvaguardada a possível integração dos restantes elementos da equipa.



Conselhos de saúde

Exposição solar:

- Usar protetor solar, com um índice superior a 30, em todas as zonas do corpo expostas;
- Aplicar protetor solar 30 minutos antes da exposição solar, e reaplicar a cada 2 horas;
- Usar chapéu e óculos de sol com proteção aos raios UV;
- Usar roupa solta, de preferência de algodão;
- Caminhar de preferência em locais com sombra;

Desidratação (diminuição da água do corpo):

- Ingerir diariamente pelo menos 1,5 l de água;
- Ingerir água 2 horas antes de realizar exercício físico;
- Consumir alimentos ricos em água, como a fruta;
- Se sentir sede, não substituir a água por outras bebidas;
- Evitar exposições prolongadas ao sol;



Desmaio:

- Deitar a pessoa, colocando a cabeça de lado e levantando-lhe as pernas;
- Desapertar a roupa da pessoa;
- Assegurar que a pessoa tem bastante ar fresco (pedir às pessoas presentes para se afastarem);
- Assim que a pessoa recuperar, deve ser tranquilizada e levada para o posto de socorrismo;

Entorses e distensões:

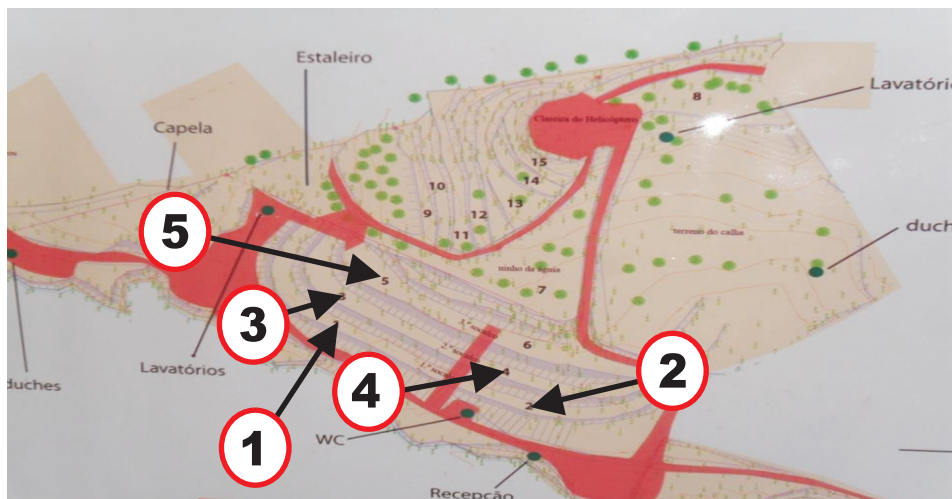
- Repousar a parte lesionada;
- Evitar movimentar a parte lesionada;
- Se for possível, aplicar água fria sobre a parte lesionada;
- Se for possível, elevar a parte lesionada.



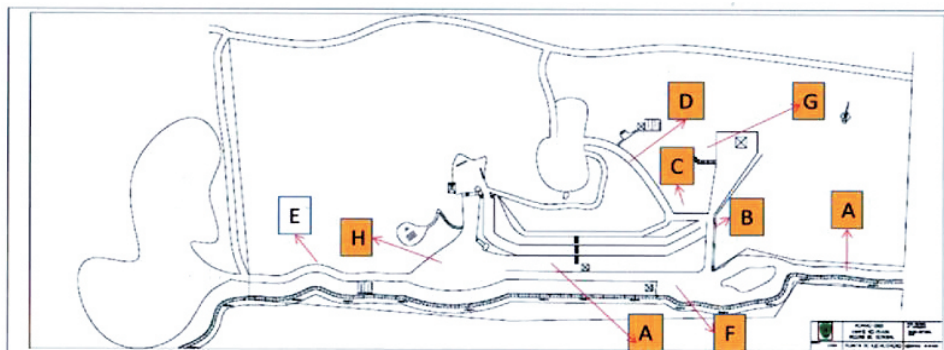
Estacionamento de viaturas

Haverá estacionamento dentro das instalações do Campo. No entanto, quem puser o automóvel dentro do recinto do ACANAC, só poderá retirá-lo no último dia, Domingo 2, após o almoço. Quem precisar de utilizar o automóvel durante o ACANAC, terá que o deixar fora do Campo, no parque mais próximo que na altura da chegada será informado.

Mapas de localização em campo



Campo 1	Mestre Avis	3º Sucalco
Campo 2	Santo Condestável	2º Sucalco
Campo 3	Aljubarrota.....	1º Sucalco
Campo 4	Conde Arroios	Campo Staf
Campo 5	Carmelita	Encosta Arena Hélio



A- Flor da Rosa	Ligação Portão principal do campo.....	até ao Restaurante
B- Arrábida	Ligação Av Flor da Rosa.....	até á Cabana do BP
C- Golfinho	Ligação Cabana do BP.....	até ao X Campo do Staf
D- Serra	Ligação do Campo do Staf.....	até á Arena do Hélio
E- Sado	Ligação ao Restaurante	até á Clareira da Cancela
F- Rotunda de Setúbal	Largo da Recepção
G- Largo de BP	Largo da Cabana
H- Largo do Monge	Largo do Restaurante

Parque Natural da Serra da Arrábida

O Parque Natural da Arrábida estende-se por uma área de 10.800 hectares, abrangendo áreas dos concelhos de Setúbal, Palmela e Sesimbra.

A Originalidade da paisagem deve-se não só às suas características naturais mas também à remota humanização destes espaços, que de uma maneira geral se foi desenvolvendo em harmonia com o ambiente natural.

O conjunto de acidentes de relevo que constituem a cadeia Arrábida, inclui elevações como as Serras de S.Luís, Gaiteiros, S.Francisco e Louro, atingindo o mais elevado expoente com a Serra da Arrábida, de constituição calcária, local onde se verifica o contacto com o mar.

O Parque Natural da Arrábida foi criado pela urgência de preservação de valores naturais, históricos e económicos, apresentando-se como uma área de revitalização dos espaços rurais e atividades tradicionais, onde o fabrico do queijo de Azeitão e vinhos de mesa, são mostras da perfeita integração no meio e da vida comunitária da população.

Igualmente os valores históricos, como o Convento da Arrábida, incluem o elemento humano no ambiente valorizando um contacto consciente e equilibrado do Homem com a paisagem.

O clima da região é temperado, estando patentes as suas características mais mediterrânicas.

A nível económico podemos considerar o sector primário como predominante, apelando para as riquezas da agricultura e da silvo-pastorícia. A nível turístico, as diversas praias que ornamentam a costa são alvo de grande procura durante a época balnear.

O Parque Natural da Arrábida, área de exemplos paisagísticos com centenas de anos, constitui um espaço importante e obrigatório a visitar e a conhecer.



História de Setúbal

Com a presença romana, nos séculos I a IV da nossa era, nasceu Cetóbriga, um importante núcleo urbano e industrial, principalmente ligado à salga de peixe, que se estendeu pelas duas margens do rio Sado, integrando Tróia.

Durante as invasões bárbaras e a ocupação árabe, a zona habitada foi sendo progressivamente abandonada devido ao avanço das areias.

Atalaias como Palmela, portos mais abrigados, como Alcácer do Sal, e vales férteis, como Azeitão, foram os locais escolhidos pelos invasores muçulmanos para se fixarem.

Após a conquista de Palmela aos mouros e do estabelecimento da Ordem de Santiago da Espada, Setúbal foi repovoada, primeiro na colina de Santa Maria e, progressivamente, na zona baixa que se estende até ao atual bairro de Troino. Recebeu, em 1249, de D. Paio Peres Correia, mestre da Ordem, a primeira carta foral.

Setúbal, com uma extensão territorial relativamente diminuta, teve de afirmar-se, lutando com os concelhos vizinhos de Palmela, Santiago do Cacém e Alcácer do Sal, já então constituídos.

Com as dificuldades apresentadas pelos habitantes, no que diz respeito à entrada e venda de produtos trazidos de Sesimbra, Palmela e Alcácer, o mestre de Santiago, D. Garcia Peres, em 1343, deu execução a uma carta de D. Afonso IV, que delimitava o termo de Setúbal, tendo sido construída uma cortina de muralhas.

Ao longo do século XV, a vila desenvolveu atividades económicas, ligadas sobretudo, à indústria e ao comércio, tirando rendimentos elevados com os direitos cobrados pela entrada no porto.

Os primeiros conventos franciscanos, um deles o Convento de Jesus, foram construídos em Setúbal durante esse século.

A época dos Descobrimentos trouxe um grande desenvolvimento, tendo D. Afonso V, em 1458, partido do porto de Setúbal à conquista de Alcácer Ceguer.

A construção de um aqueduto, em 1487, que conduzia a água à vila, iniciada por D. João II, terminou no reinado de D. Manuel. Este monarca reformou o foral da vila, em 1514, devido ao progresso e aumento demográfico que Setúbal tinha registado ao longo do último século.

O título de “notável villa” é concedido, em 1525, por D. João III. Foi este título que proporcionou a criação, em 1553, por carta do arcebispo de Lisboa, D. Fernando, de duas novas freguesias, a de S. Sebastião e a da Anunciada, que se juntaram às já existentes S. Julião e Santa Maria.

A cerca de dois quilómetros do centro de Setúbal, o Rei D. Filipe II mandou edificar uma fortaleza – de S. Filipe –, cujos trabalhos foram iniciados em 1582.

No início do século XVIII, a população setubalense solicitou que S. Francisco Xavier fosse eleito padroeiro da cidade.

O terramoto de 1755 destruiu e danificou muitos edifícios, tendo as freguesias localizadas na zona mais baixa de Setúbal sido as mais afetadas.

Ao longo do século XIX, o desenvolvimento económico e social transformou a vila num dos mais importantes centros comerciais e industriais do País. A elevação a cidade deu-se em 1860, por carta régia, após solicitação da Câmara, dois anos antes, ao Rei D. Pedro V.

Nessa altura, foi inaugurada a via-férrea Barreiro/Setúbal e, em 1863, a iluminação a gás. As obras de aterro sobre o rio iniciaram-se, fazendo nascer a Avenida Luísa Todi.

Setúbal foi elevada, em 1926, a sede de distrito e, em 1975, a cabeça de diocese.

Fonte CM Setúbal

