

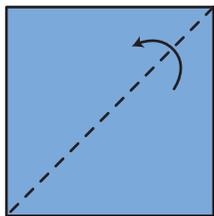


ABAE
ASSOCIAÇÃO BANDEIRA AZUL DA EUROPA

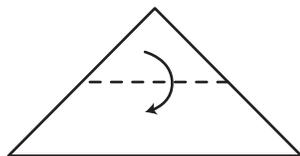


Rua General Gomes Araújo Edifício Vasco da Gama,
Bloco C - 1350-355 Lisboa
Tel: +351 21 394 27 40 | Fax: +351 21 394 27 49
abae@abae.pt | www.abae.pt

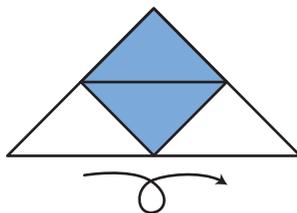
bandeiraazul.abae.pt



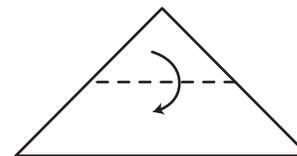
1 Dobra uma diagonal no lado com cor.



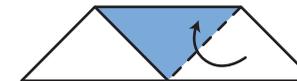
2 Dobra uma ponta até à linha de baixo.



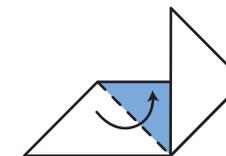
3 Vira o papel.



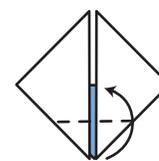
4 Dobra a outra ponta até à linha de baixo.



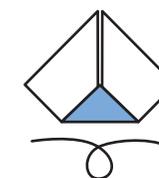
5 Dobra uma ponta lateral para cima.



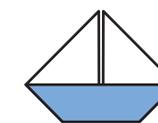
6 Dobra a outra lateral para cima.



7 Dobra a ponta de baixo até ao centro.



8 Vira o papel.



9 O teu barco está pronto!

Embarcação

- 70% do corpo humano é constituído por água
- 1 em cada 9 pessoas no mundo não tem acesso a água potável
- Por dia, 30% da água é desperdiçada através das canalizações mundiais
- Para produzir 1 par de calças de ganga são gastos 10.000L de água
- A Agricultura é o setor que mais água consome no mundo, utiliza cerca de 70% da água mundial disponível
- Talassoterapia é um tratamento terapêutico que se baseia na utilização das propriedades da água do mar, algas e lamas marinhas
- O contacto com a Natureza estimula os sentidos, ajuda na motivação, na criatividade e diminui níveis de stress

- “Espaço Azul”: nome atribuído pelos cientistas às praias devido à expansão do céu, profundezas do mar e seus efeitos no bem-estar e na saúde mental
- Mar e areia reforçam a resistência corporal num contexto de exercício físico, sem recurso a aparelhos e espaços fechados
- Está cientificamente provado (Blue Health) que as ondas dos oceanos promovem alterações moleculares no corpo, gerando sensações de paz e equilíbrio com a ativação do cortex pré-frontal
- A Lua e o Sol são os responsáveis pelas ondas e pelas marés

Ser sustentável

- Reduzo o consumo de produtos de origem animal
- Bebo água potável da torneira
- Coloco redutores de caudal nas torneiras
- Coloco garrafas com areia no autoclismo para reduzir o volume de água nas descargas
- Reutilizo e aproveito água para rega ou autoclismo
- Coloco na sanita só o que o meu corpo produz
- Escolho faturação eletrónica
- Penso antes de comprar e recuso o desnecessário
- Pratico desporto ao ar livre