



# AULA: UNIDADE VAI AO CAMPO

## **Unidade no campo**

A atividade que todo desbravador anseia participar é o acampamento. A primeira vez em um acampamento, pode ser, a melhor parte da vida de um juvenil, desde que, o Clube saiba ofertar atividades que, proporcionarão ao desbravador ações em que ele será o protagonista ao preparar as refeições, orientar, coordenar e gerir a unidade, montar e desmontar a área de acampamento, dirigir as meditações, colocar em prática suas habilidades e aprendizado teórico da classe progressiva.

## **Documentação**

A secretaria do Clube deve ter a ficha de inscrição/médica de todos os seus membros. As fichas de inscrição/médica deverão ser corretamente preenchidas pelo secretário do clube, que fará a impressão do documento para serem encaminhadas aos responsáveis legais, corrigir, posterior a isto, autenticar em cartão, para enfim serem enviadas para Avaliação Geral do evento.

É muito importante que a ficha esteja devidamente preenchida de acordo com que se pede na mesma, sem faltar nenhum tipo de informação, não deixando nenhum espaço em branco. Certifique-se que todas elas são verídicas, e em caso de intercorrências estejam ao alcance da direção do Clube para serem consultadas sempre que possível. Lembre-se: os dados no SGC devem ser atualizados sempre no início do ano, ou, quando houver qualquer tipo de mudança com o desbravador, principalmente na área da saúde.

Mantenha em sua pasta as seguintes cópias:

- Comprovante de residência atualizado;
- CPF DBV;
- RG DBV;
- Cartão de vacina atualizado;
- Cartão do SUS;
- PLANO DE SAÚDE (caso tenha)
- CPF E RG do pai;
- CPF E RG da mãe;
- Caso sejam separados, endereço e assinatura na ficha de inscrição/saúde de ambos;

Além disso, os desbravadores devem portar o RG original e autorização assinada pelos responsáveis em todas as atividades externas.

## **ATENÇÃO!**

Pais separados, atenção redobrada. Certifique-se de quem tem a guarda da criança. Solicite uma cópia da sentença da guarda e que ambos estão cientes da participação do desbravador em todas as atividades do Clube. Autorize a participação do desbravador em qualquer atividade externa mediante a assinatura de ambos, principalmente nos casos de guarda compartilhada.

Seja organizado, comunique com antecedência sobre as saídas para evitar problemas futuros e acusações infundadas.

## ***Seguro de vida***

### **O clube precisa fazer o seguro de todos os membros.**

O seguro de vida é realizado no início do ano e tem duração de 12 meses. Cada membro do Clube deve ser segurado para participar de todas as atividades, sejam as reuniões regulares, atividades externas e acampamentos. É importante que todos os membros estejam com a documentação em dia.

### ***Como cumprir requisitos em acampamentos***

Como o MAD trás, a grade curricular de um Clube é pautada no cumprimento dos requisitos de Classes Progressivas, e conseqüentemente, nas especialidades correspondentes a cada idade e grau de dificuldade. Por isso, não existe uma receita mágica, apenas um bom planejamento do cumprimento dos requisitos dos cartões com a qualidade e atenção ao grau de dificuldade que cada uma delas apresenta.

Esteja atento que muito do que se pede está fundamentado na leitura e interpretação de texto de cada requisito. Por exemplo, a especialidade de Acampamento 1 que comparece no cartão da Classe Progressiva de amigo, pede que requisitos como montagem de fogueira, pão caçador e a familiaridade com os materiais de acampamento, dentre outros requisitos, pedem que estas questões sejam cumpridas em mais de um acampamento. Logo, o desbravador de 10 anos só consegue sugerir um acampamento para sua unidade, como é solicitado na especialidade de Arte de Acampar da mesma classe, se já tiver vivido a experiência de acampar anteriormente.

Não podemos falar de um lugar/sensação nunca vivida.

Por isso a criança de 10 anos não consegue imaginar um acampamento, o tipo de roupa adequado a cada estação do ano, sem ter vivido cada uma de suas próprias experiências. Com isso, uma especialidade e conseqüentemente um requisito de cartão não é cumprido uma única vez e não deve nunca mais ser executado. No futuro, esta criança orientará seus amigos e liderará uma unidade, um clube. O processo é cíclico.

### ***Planejando um acampamento***

De acordo com o MAD:

Planejar e antever situações, prever as necessidades, arquitetar as soluções e criar as condições para se alcançar determinado objetivo. "Tudo que é sério, útil e interessante dá trabalho; tudo que é sério, útil, interessante e conduz ao Céu dá trabalho e exige sacrifício." MAD p. 64

Sem planejamento, não existe ordem, esta é a primeira Lei de Deus. Pois planejar é uma ação intrínseca do nosso dia a dia, faz parte de uma sequência de atividades que serão executadas e precisa minimamente de uma ordem a ser seguida para não dificultar o desenvolvimento das mesmas.

É fundamental para o bom desempenho do currículo do Clube, além da realização das atividades das classes progressivas, especialidades, bem como, as datas e quais serão as atividades executadas em acampamentos, no intuito de ter um trabalho desempenhado com excelência.

Como é comum, os planos em algum momento podem ser alterados, porém, ao se planejar, será possível remanejar uma atividade de maneira tranquila, sem o desespero de não saber o que pode ser feito.

Com isso, desenvolvemos em nossos desbravadores o princípio básico de organização que Deus usou ao criar o mundo, um dia de cada vez, mas, sabendo exatamente o que deveria ser feito e quais serão suas especificidades. Assim, eles saberão exatamente "Cumprir fielmente a parte que lhes corresponde".

Nossos acampamentos precisam seguir o princípio básico:

- Por que;
- Para que;
- Como.

Ao idealizar as datas de acampamentos propostos no calendário do ano, o diretor do Clube deve utilizar o currículo das classes e especialidades para se basear nos requisitos que serão cumpridos no acampamento. E se lembrar que as especialidades têm prazos e fundamentos em seu cumprimento.

Segue um modelo de planejamento:

## Acampamento de Verão

### QUINTA-FEIRA (02)

**Saída: 07h** - rota do ônibus: Igreja de Rio Marinho e Bela Vista.

Montagem do acampamento (Conhecer e praticar as regras de segurança de um acampamento)

**09h** - montagem de acampamento (Observar regras de prevenção contra incêndios depois que a barraca estiver montada e Conhecer e praticar os princípios de higiene de um acampamento, seja em local com estrutura, ou um acampamento rústico - mesmo que seja acantonamento)

**10h30min** - almoço (Demonstrar habilidade para escolher o local e preparar uma fogueira. Conhecer as regras de segurança para mexer com fogo - para cozinhar).

**13h** - Atividade 1 (Usar corretamente canivete e machadinha. Conhecer 10 regras de segurança no uso destas ferramentas. Demonstrar sua habilidade no uso do canivete: demonstrar ou explicar as regras de segurança para seu uso e usá-lo para preparar gravetos e madeira para fogueira. (arte de acampar) - dinâmica: roda das ferramentas - elencar ferramentas que precisamos levar para atividade).

**14h** - Atividade 2 (Resgate básico)

**17h** - banho

**18h40 min** - por do sol (culto preparado pela unidade Shekinah)

**19h** - Jantar (Demonstrar habilidade para escolher o local e preparar uma fogueira. Conhecer as regras de segurança para mexer com fogo - para cozinhar).

**20h30 min**- conselho de unidade

**21h30min** - Silêncio

## **SEXTA-FEIRA (03)**

**6h30min** - despertar

**6h50min** - devocional por unidade

**7h** - desjejum

**8h30min** - Atividade 3 (Demonstrar como proteger a lenha que será usada em fogueiras, em caso de chuva ou mal tempo. Preparar uma área para fazer a fogueira - arte de acampar)

**10h** - Atividade 4 (Demonstrar como proteger o acampamento de animais, insetos, e mau tempo ou chuva).

**10h30min** - almoço (Demonstrar habilidade para escolher o local e preparar uma fogueira. Conhecer as regras de segurança para mexer com fogo - para cozinhar).

**13h30min** - Atividade 5 (Fazer e comer pão no espeto em uma das refeições do acampamento.)

**15h** - Atividade 6 (Especialidade de animais noturnos - teórica)

**17h** - banho

**13h** - Atividade 1 (Usar corretamente canivete e machadinha. Conhecer 10 regras de segurança no uso destas ferramentas. Demonstrar sua habilidade no uso do canivete: demonstrar ou explicar as regras de segurança para seu uso e usá-lo para preparar gravetos e madeira para fogueira. (arte de acampar) - dinâmica: roda das ferramentas - elencar ferramentas que precisamos levar para atividade).

**14h** - Atividade 2 (Resgate básico)

**17h** - banho

**18:40** - por do sol (culto preparado pela unidade Shekinah)

**19h** - Jantar (Demonstrar habilidade para escolher o local e preparar uma fogueira. Conhecer as regras de segurança para mexer com fogo - para cozinhar).

**20h30 min**- conselho de unidade

**21h30min** - Silêncio

**Sábado (04)**

**6h30min** - despertar

**6h50min** - devocional por unidade

**7h** - desjejum

**8h** - Culto divino

Escola Sabatina

**10h30min** - Almoço (Demonstrar habilidade para escolher o local e preparar uma fogueira. Conhecer as regras de segurança para mexer com fogo - para cozinhar).

**13h** - Atividade 7 (Caminhada na natureza.)

**17h** - Banho

**18h40min** - por do sol

**19h** - **Jantar** (Demonstrar habilidade para escolher o local e preparar uma fogueira. Conhecer as regras de segurança para mexer com fogo - para cozinhar).

**20h30min** - Atividade 8 (Especialidade de animais noturnos - prática)

**22h** - conselho de unidade

**22h30min** - Silêncio

## **DOMINGO (05)**

**6:30** - Despertar (Acampar durante três dias e duas noites seguidas, dormindo ao relento ou dentro de uma barraca. Estar ativamente envolvido na preparação de pelo menos duas refeições.)

**7h** - desjejum

**7:30** - devocional

**8h** - Recreação (Unidade de ferro)

**10:30** - Almoço (Demonstrar habilidade para escolher o local e preparar uma fogueira. Conhecer as regras de segurança para mexer com fogo - para cozinhar).

**13h** - Desmontar acampamento (Demonstrar como preservar a natureza durante o acampamento e deixar o local como se ninguém tivesse estado ali)

**13:30** - Recreação por unidade

**16h** - Partida

# MONTE

# EVEREA

Insta frisar que apesar do planejamento ser montado baseado nas atividades do Clube, todas as atividades são realizadas em sistema de unidades, com horários e determinação do desbravador que ficará responsável por cada atividade do acampamento, de acordo com as funções de acampamento, incluindo o responsável pela preparação das refeições e os devocionais, além do responsável pela lenha e água, conforme as especificações sobre as *funções e acampamento*.

### **REC**

Quando pensamos em uma atividade externa a ser realizada com o Clube, antes da mesma ser executada é fundamental fazer uma avaliação do local, dada a importância do reconhecimento do perímetro.

Devemos levar em consideração que os espaços são mutáveis. Conglomerados de terra, água, dentre outras paisagens naturais podem sofrer alteração pelo tempo, ação humana, ação animal, enfim, locais se transformam, por isso é tão importante que um local pleiteado para acampamento seja visitado para a escolha do local ideal e uma ou duas semanas antes do acampamento seja revisitado para que tenha ciência se houve ou não algum tipo de mudança.

Ao fazer o reconhecimento do perímetro temos uma visão completa das mudanças, além de mapear locais que podem ser utilizados ou não e como serão aproveitados, além da percepção de que será possível ou não cumprir todas as atividades propostas para o acampamento.

Existem regras básicas que precisamos avaliar ao visitar uma área de acampamento:

- Marcações de de água;
- 
- Marcações do alcance do volume do rio, em caso de tromba d'água;
- 
- Consultar a previsão do tempo para ter uma previsão do final de semana;
- 
- Mapear locais para montagem das barracas;
- 
- Definir locais para banho, latrina e sumidouro. Todos com a distância necessária e que não cause nenhum risco de contaminação aos alimentos depositados na cozinha;



## **Check list**

O Check list se baseia na verificação dos materiais que serão transportados para um acampamento pelos membros do Clube. É neste momento que o(a) conselheiro(a) pode averiguar se o desbravador estará transportando todo o material necessário, se tem algum item discriminado como proibido pela direção do Clube, excesso/falta de materiais solicitados, além da organização da bagagem.

Vale ressaltar que este tipo de conferência deve ser realizado na presença do proprietário da bagagem e o próprio deve retirar/colocar os itens da mochila. O conselheiro é o sujeito que apenas avalia, mas não toca nos objetos.

Durante o check list fique atento ao seguinte:

- Se todos os materiais necessários do clube, das unidades e individuais estão de acordo com a lista solicitada, e se estão em boas condições de uso e higienizados corretamente.
- Se todos os medicamentos e materiais necessários na maleta de primeiros socorros estão dentro da validade, e em boas condições de uso etc.
- Certificar-se de que todos os participantes do acampamento estão portando roupa suficiente (nem a mais, com grandes volumes, nem a menos, para que tenha que utilizar roupa suja), o tipo adequado para a estação do ano e o material adequado para dormir, também de acordo com a estação do ano.

É de extrema importância que seja dada uma atenção especial ao conteúdo da bagagem dos acampantes. O excesso pode causar uma lesão grave na coluna, e a falta pode gerar um incidente grave como a hipotermia. Por isso tenha zelo pelo seu desbravador, cuide para que os incidentes sejam coisas pequenas e substituíveis. Lembre-se sempre, você cuida do maior tesouro de um pai e uma mãe, e eles se tornam feras vorazes quando seu rebanho é prejudicado ou vive uma situação de perigo.

**Sempre faça o check list dos materiais no mínimo 3 dias antes da saída, caso esqueça algo, dá tempo providenciar.**

## **Montagem de acampamento**

Como citado anteriormente, o acampamento precisa de um planejamento prévio, isso inclui a planta do local mapeada com todos os pontos onde serão executadas todas as atividades. Para que durante a execução das atividades nenhuma delas seja prejudicada pela outra, ou pelo fator tempo.

Se for um local que tenha apenas um único local de água potável, este deve ser dividido de maneira que não prejudique o banho, a lavagem das louças e a alimentação. A demarcação desses espaços impede que um espaço seja contaminado, inapropriado o uso do rio e tendo como consequência o encerramento mais cedo do acampamento.

Outro local que deve ser sinalizado é a área de acampamento. Mesmo que seja um evento do Clube é importante que os desbravadores compreendam a ordem e disciplina no acampamento. Bem como, identificar com móveis de campanha locais como: sumidouro, latrina e área de banho. Diminuindo assim os riscos de acidentes.

Este também é o momento em que a liderança exerce a prática da mão para trás. Liderar exige que você seja ouvido e compreendido, para que o outro execute seu pensamento e suas palavras. A diretoria não monta o acampamento para o desbravador. É a unidade trabalhando unida para a montagem do seu acampamento, e a organização de cada espaço, por isso é tão importante que o conselho dialogue e planeje antes com a unidade como serão distribuídas as barracas, o local da cozinha e a organização da mesma.

É através do sistema de unidades que evitaremos conflitos, brigas, acidentes e qualquer tipo de situação embaraçosa. Um desbravador ativo, é um desbravador ocupado, que não procura problema, mas apresenta soluções e desenvolve seu papel de liderança na organização do grupo.

### ***Funções de acampamento***

Os desbravadores querem muito serem reconhecidos a partir de suas qualidades, por isso é importante que sejam demandadas responsabilidades de acordo com suas habilidades. Na unidade TODOS devem ter uma função, que deve ser desenvolvida de maneira diariamente, e com excelência.

Ao analisar as funções na unidade percebemos que são atividades desenvolvidas em nossa igreja por anciãos, secretários, diáconos, diaconisas, pastores, entre outras funções da igreja. Como supracitado, temos as funções do dia a dia da unidade, e em acampamento temos atividades específicas a serem trabalhadas, a partir desta divisão é que podemos manter a ordem e diminuir a ociosidade dos acampantes. Logo, teremos um acampamento organizado, a diminuição de sinistros e a qualidade no cumprimento dos requisitos.

As funções de acampamento são:

1. **Intendente** - atividade exercida pelo capitão. Tem a finalidade de orientar, acompanhar e distribuir atividades na unidade;
2. **Aguadeiro** - É responsável pela água do acampamento. Ele deve observar os recipientes e sua qualidade para uso, discriminar a água que será utilizada para cozinhar, lavar vasilhas e outros. ATENÇÃO! O aguadeiro não tem a responsabilidade de alimentar as cisternas da unidade sempre que necessário, ele é responsável pelo controle, a reposição (se locomover e carregar) fica a cargo de todos os membros da unidade, para que não seja enfadonho somente a uma pessoa.
3. **Cozinheiro** - Ele é responsável pelo preparo da alimentação, e deve ser elaborada uma escala, para que haja um rodízio entre os desbravadores que atuarão no preparo, visto que, esta é uma atividade para cumprimento de requisito de classe progressiva;
4. **Copeiro** - É responsável pela limpeza dos utensílios de cozinha. Assim como o cozinheiro, deve-se fazer rodízio;
5. **Sanitarista** - Responsável pela limpeza da área de acampamento e os demais locais que a unidade estiver;
6. **Lenhador** - Responsável pelo cantinho do lenhador e mantê-lo sempre abastecido.
7. **Capelão** - Mantém as atividades e o desbravador que faria durante as atividades da unidade;
8. **Padioleiro** - Mantém as atividades e o desbravador que faria durante as atividades da unidade, e além disso, faz o controle de consumo de água e utilização de protetor solar e repelente;

## Equipamento de unidade - tralha

Sempre quando pensamos na criação de um Clube de Desbravadores nossas maiores preocupações estão pautadas nos materiais que precisamos para que este funcione. Utensílios de cozinha, ferramentas, fogão, dentre outros, tudo muito grande para contemplar os membros do Clube, e conseqüentemente, um local para armazenar todos estes materiais, além de barracas e estrutura de cozinha, bem como uma geladeira e outros utensílios que proporcionem conforto e praticidade nos acampamentos.

São tantas as coisas que uma diretoria deve se preocupar que se esquecem do primordial, é importante frisar que a proposta é que a diretoria de modo geral, tenha a preocupação de gerir, ensinar, avaliar e controlar os desbravadores, sem o desgaste com alimentação e material, pois tudo será organizado, arrumado ou/desarrumado e guardado pelas unidades, logo, será permitido que eles aprendam na prática o exercício de liderança no decorrer das atividades do clube.

Pensando nisso, o sistema de unidades tem por finalidade fragmentar volumes de bagagens físicas e emocionais, ao permitir que os Desbravadores sejam protagonistas do Clube desenvolvendo atividades de qualidade desde o seu preparo, na organização dos utensílios de acampamento e na execução das atividades.

Segue abaixo uma lista com materiais que a unidade deve ter ao participar de um acampamento:

- Panela tamanho médio
- Frigideira
- Escumadeira
- Concha
- Colher grande
- Colher de pau
- Facas
- Canecas
- Pratos
- Colheres
- Garfos
- Potes para mantimentos
- Jarra para suco
- Tábua de carne
- Balde lister
- Bombona 20L
- Enxada
- Cavadeira de duas bocas
- Serrote
- Serrinha
- Facão
- Luvas de raspa longo
- Perneira de raspa
- Tabuleiro
- Bacia para picar verduras

Vale ressaltar que este material não deve ser novo, pelo contrário, precisa estar apenas em bom estado de conservação e desuso pela família para doação. Com isso, teremos uma diminuição no volume de materiais a serem carregados, além de desenvolver responsabilidade dos desbravadores.

### ***Materiais Gerais***

Além da Tralha de Unidade, que consiste no material que a unidade deve ter para uso contínuo de suas atividades, para o bom funcionamento do Clube, bem como suas unidades, na execução das atividades propostas e melhor aproveitamento de seus membros, listamos abaixo materiais sugestivos de uso pessoal da unidade que são essenciais no dia a dia do acampamento.

#### *Lista de Materiais da Unidade*

- Barraca
- Lona 3x3 (min. 3)
- Cabo solteiro
- Cal 2 kg
- Cavadeiras
- Lona para latrina
- Specão\*
- Sisal
- Essência de citronela
- Cerra de poda
- Machadinha
- Cordas 5/6mm para tendas 20m
- Facão.

### ***Caminhada***

Toda e qualquer atividade que um Clube realiza tem como máxima o cumprimento de requisitos dos cartões de classes progressivas, e a execução de uma caminhada não é diferente disso, ela precisa ter um objetivo ao ser executada, além de bem determinado o seu percurso, pontos de parada e possíveis barreiras.

Ao praticar a caminhada é importante que seja realizado o reconhecimento do percurso, mapeamento de locais ou situações que podem causar acidentes ou infortúnios durante a execução da atividade e pensar previamente quais as lições que serão tiradas para a vida do participante, que seja de crescimento pessoal e espiritual

Durante uma caminhada opte por alimentos que sejam fáceis de transportar e ricos em energia. Somente em último caso, opte por alimentos industrializados que não sejam nocivos à saúde.

## **Lixo zero**

O lixo zero é uma maneira de orientar os desbravadores a produzirem o menor número de lixo possível durante a execução de um acampamento. Esta é uma atividade realizada em um acampamento da região Tupi e que desafia as unidades inscritas a produzirem o menor número de lixo possível, ou nada de lixo.

O diretor pode pensar em uma premiação ou outra maneira de estimular as unidades a produzirem o mínimo de lixo possível ou, nenhum.

### ***Alimentação nutritiva em acampamento***

Temos vivenciado no nosso dia a dia desbravadores e até mesmo adultos com distúrbios alimentares que estão relacionados a doenças como, intolerâncias, dificuldades financeiras e a síndrome do não como e nunca experimentei. Diante disso, elaborar um cardápio que atenda a necessidade da maioria se tornou cada vez mais complexo e desafiador.

Associada a esta demanda de agradar a todos, nossos conselheiros negligenciam o fator crucial que é uma alimentação que seja nutritiva e saudável. É muito importante que o ADULTO E LÍDER convide os desbravadores, que são crianças, a refletirem sobre o tipo de alimentação que será ofertada num acampamento. Existem duas perguntas chaves que precisam ser feitas sempre que o assunto alimentação surgir na montagem do cardápio:

- **Por quanto tempo o desbravador terá a sensação de que estará alimentado?**
- **Quando será a próxima refeição programada ( horário)?**
- **Quanto tempo o desbravador terá para preparar essa refeição?**
- **Qual o local que o desbravador irá realizar a refeição?**
- **Qual o tipo de atividade será realizada após a refeição?**

Com base nessas perguntas você saberá se planejar quanto ao preparo e escolhas do cardápio, além de saber qual o valor energético que precisará dispor para essa refeição, ou seja, será uma refeição mais reforçada ou apenas um leve lanche?

Esses são alguns pontos que precisam ser questionados sempre. Ao planejar um acampamento ou caminhada, temos a consciência de que ambas serão exaustivas, precisamos conhecer o programa, o que será realizado para saber diferenciar o lanche planejado para uma atividade como essas de um momento como o culto, em que o desbravador não precisará dispor de tanta energia? Vamos a um exemplo:

Um trabalhador da construção civil está exposto a situações degradantes no dia a dia. Ele carrega bastante peso de um lado para o outro, sobe e desce lances de escada com muita frequência, seu ambiente de trabalho conta com a circulação de ar natural, ou seja, em dias muito quentes e com a umidade de ar seco, seu corpo sofrerá um maior desgaste e físico, suando bastante e com uma quantidade de ar nos pulmões menor.

Agora um outro caso é de um contador, que fica 8 horas do seu dia numa sala com ar condicionado, sentado a maior parte do seu tempo e sob pressão para errar os lançamentos de gastos de seus clientes e prazos de pagamentos.

Estes dois profissionais podem se alimentar dos mesmos alimentos? E das mesmas quantidades? Tem a mesma escala e desgaste físico e emocional? Que tipo de cardápio pode ser montado para eles?

Se existe uma profissão em que as atividades do Clube de Desbravadores pode ser comparada quando estamos acampando é ao profissional de construção civil, pela alta exposição que nossos desbravadores são colocados na montagem de acampamento e execução de atividades ao ar livre.

Isso é algo ruim? Quando seu organismo não está preparado para isso, sim. E para que eles estejam prontos, basta se alimentarem de maneira em que seu corpo tenha uma "bateria carregada" de alimentos bons e que sejam condutores de energia.

Por isso, queridos líderes, ao saírem para qualquer atividade, planeje um cardápio rico em alimentos in natura e minimamente processados, com preparação prática e como dito anteriormente, que pode ser descartado de maneira correta na natureza de modo que não as prejudique. Use moderadamente alimentos processados e evite ultra processados.

Para ter sucesso na adesão ao cardápio, você líder precisa apresentar para os seus desbravadores o que é ter uma alimentação saudável e porque é mais interessante, sendo o principal motivo a proximidade com Deus, além de a prevenção de doenças, o melhor rendimento nas atividades do clube, o melhor preparo físico. Mas, lembre-se que não é necessário ser extremista, é importante chegar a um cardápio ideal gradativamente, apresentando opções mais saudáveis de alimentos que normalmente são consumidos pelos seus desbravadores, proporcionando trocas inteligentes, como por exemplo trocar o toddy por um cacau em pó, o excesso de açúcar de um mingau pela adição de uma fruta para ajudar a ficar docinho, você precisa mostrar para ele que além de valer a pena é gostoso.

Uma dica de ouro é envolver os responsáveis nos testes do cardápio antes do acampamento. Pedindo que auxiliem seus desbravadores na preparação dos alimentos em casa, para que eles estejam adaptados ao sabor, textura, consistência e a preparação. Já que num acampamento quem prepara as refeições são os próprios desbravadores.

### ***Cardápio sugestivo***

Vamos apresentar abaixo a sugestão de um cardápio de acampamento para três dias e também um cardápio para caminhada com pernoite.

#### **Dia 1 (chegada ao local de acampamento à noite)**

-Mingau de aveia ou maisena (leite, aveia ou maisena, açúcar)

- **Podemos evoluir trocando o açúcar por uma banana cortadinha em cima do mingau para garantir o docinho. E ainda adicionar um pouquinho de canela em pó.**

## Dia 2

### DESJEJUM

- Crepioca com queijo (Manteiga, tapioca, ovo, sal, queijo minas )
- Banana da terra com granola e mel (cozida ou assada)
- **Podemos tirar o mel já que a banana da terra já é bem docinha e deixar espaço para um docinho após o almoço.**
- Leite queimado (leite em pó ) ou suco de limão

### COLAÇÃO

Banana prata com granola

### ALMOÇO

- Arroz (Alho, óleo e sal)
- Molho de batata (batata, leite em pó, alho, sal e orégano) ou purê.
- Salada de tomate
- Farofa (farinha de mandioca, óleo, ovo, cebola, cenoura e sementes de linhaça ou chia)
- Couve flor cozinha ou empanada
- Suco de laranja
- **Sempre que possível incentivar o consumo da fruta em primeiro lugar.**
- **Importante acrescentar alguma proteína vegetal: grão de bico, feijão, lentilha, ervilha, gergelim...**

### COLAÇÃO

Maçã com aveia

### JANTAR

- Caldo verde com torrada (batata, couve, cheiro verde, alho, sal e pão pronto, para fazer a torrada )
- Suco de laranja
- **Sempre que possível incentivar o consumo da fruta em primeiro lugar.**

## Dia 3

### DESJEJUM

- Pão caçador (receita abaixo)
- Bolo de frigideira ( trigo, ovo, açúcar, aveia e banana)
- farinha atômica (leite em pó, farinha láctea) ou suco de laranja

### COLAÇÃO

Frutas

### ALMOÇO

- Cuz cuz de milho com queijo (flocos de milho, queijo mussarela, sal)
- Banana da terra assada
- Batata doce
- Salada de pepino com trigoilho, azeite e orégano.
- Suco de limão
- **Importante acrescentar alguma proteína vegetal: grão de bico, feijão, lentilha, ervilha, gergelim...**

## COLAÇÃO

Pipoca

### **Caminhada**

Sugestões:

Farinha atômica

Farofão

Macarrão com ovo cozido

Geleia de fruta com torrada

Barra de cereal (pode ser feita em casa)

Frutas desidratadas (banana, tâmara)

Frutas

Granola

Paçoca e amendoim

Mariola

## RECEITAS

### **Farofão**

Para o preparo do farofão são necessários os seguintes itens:

- . 100g de manteiga;
- . 6 colheres de sopa de farinha de mandioca;
- . 4 colheres de sopa de trigoilho;
- . 2 colheres de sopa de linhaça;
- . 2 colheres de sopa de aveia em farelo;
- . 2 ou 3 bananas da terra;
- . 1 sachê de milho ou ervilha;
- . 2 ovos; . ¼ ou ½ cebola;
- . sal; . azeite.

Modo de preparo:

- Pegue uma pequena bacia e adicione todos os ingredientes medidos em colheres de sopa;
- Misture-os até que fique homogêneo e deixe essa mistura separada;
- Corte as três bananas em pedaços pequenos, pegue uma frigideira e frite todos esses pedaços pequenos. É importante que para a fritura seja utilizada a manteiga, pois ela conservará a banana e fará com que ela dure mais tempo sem estragar;
- Pegue agora uma panela pequena, adicione cerca de 75g de manteiga, espere ela derreter e quando estiver toda derretida, adicione a mistura feita na bacia. Vá mexendo a mistura na panela até que toda a manteiga tenha sido espalhada por toda a mistura. Logo mais, apague o fogo e adicione as bananas fritas.
- Misture bem, e deixe esfriar. Depois de ter esfriado, ponha a farofa em um recipiente que será utilizado para o transporte dela em sua mochila;



- Na hora do consumo da farofa faça o seguinte: frite dois ovos (ovos mexidos) na panela, utilizando o azeite. Após fritar os ovos picote  $\frac{1}{4}$  ou  $\frac{1}{2}$  cebola e frite-a na panela. Quando a cebola começar a dourar, adicione o milho ou ervilha, e deixe aquecer junto. Logo em seguida adicione o farofão na panela e misture bem. Seu farofão está pronto. No momento de servi-lo, adicione a batata palha.

### **Farinha atômica**

Para o preparo da farinha atômica são necessários os seguintes itens:

- . 3 colheres de sopa de leite em pó;
- . 3 colheres de sopa de aveia em flocos;
- . 2 colheres de sopa de farinha láctea;
- . granola ou sucrilhos. Os itens que são medidos em colheres de sopa devem ser acondicionados juntos em um saquinho de chup chup, sendo que cada saquinho corresponde a 1 farinha atômica.

Modo de preparo:

- Encha uma panela com 250ml a 300ml de água;
- Adicione a mistura que está no saquinho;
- Espere ferver e criar uma consistência boa;
- Adicione açúcar a gosto e granola ou sucrilhos a gosto e está pronto!

### **Pão caçador**

Para isso, você vai precisar desses ingredientes:

500g de farinha de trigo.

1 colher de sopa de sal.

1 xícara de água morna.

1 pacote de fermento biológico para pão.

Modo de preparo:

Coloque em um recipiente a água morna e dilua o sal. Em outro recipiente, misture o fermento com a farinha. Faça um montinho com um buraco no meio e coloque um pouco da água preparada anteriormente. Com a ponta dos dedos vá misturando tudo e adicionando água até que a massa esteja bem homogênea e não grude mais nas mãos. Com a massa pronta, faça tiras arredondadas e enrole em pedaços de bambu ou espetos feitos com galhos secos (lembre-se de lavar e limpar bem esses espetos). Coloque os espetos a uma distância de 10 a 15 centímetros de um fogo em brasa (nunca coloque sobre as chamas). Gire o espeto até que todo o pão esteja assado. Depois, é só saborear seu "churrasco de pão".

### **Barra de cereal**

Ingredientes:

Aveia

Mel

Modo de preparo:

Numa vasilha misture a granola e o mel, mexa até ter uma consistência de pasta.

Despeje numa forma forrada com folha de arroz.

Você pode cortar as barras ou colocar em sacolas de chup chup para transportar.

## RECEITAS COM PROTEÍNA VEGETAL

### Stroganoff de grão de bico

Grão de bico .....	500 g
Requeijão, creme de leite ou creme de ricota .....	400 g
Tomates ( médio) .....	02 und
Cebola.....	1/2 unidade
Alho.....	3 dentes
Azeite.....	q.s.p.
Sal.....	q.s.p.
Água.....	400 ml

#### Modo de preparo

- Faça o remolho do grão de bico antes de cozinhar por 2 horas ;
- Cozinhe o grão de bico até ficar macio ( mas cuidado para não cozinhar muito e virar um purê);
- Adicione uma pequena quantidade de azeite ou óleo em uma panela, e em seguida os temperos como alho, sal e cebola ( pode incluir temperos naturais de sua preferência); Misture bem.
- Adicione o grão de bico já cozido e misture, acrescente o tomate e deixe ferver por em média 05 minutos;
- Adicione o creme de ricota, requeijão ou creme de leite, acrescente 400 ml de água, misture e deixe ferver por mais 05 minutos.
- Pronto, agora é só servir!

### Empadão de grão de bico

Grão de bico .....	500 g
Palmito .....	300 g
Requeijão ou creme de ricota .....	200 g
Tomates ( médio) .....	02 und
Cebola.....	1/2 unidade
Alho.....	6 dentes
Azeite.....	q.s.p.
Sal.....	q.s.p.
Panela de pressão.....	1 unidade
Processador.....	1 unidade

#### Modo de preparo

- Pesar o grão de bico;
- Deixe o grão de bico de remolho por 2 horas
- Descarte a água, cozinhe em panela de pressão até ficar macio e escorra;
- Bata o grão de bico no processador/ ou amasse com um garfo e, aos poucos, vá adicionando o azeite até virar uma massa;

Pese 400 g aproximadamente da massa;

- Com uma parte dessa massa, forre uma vasilha refratária e leve ao forno médio por 10 minutos, reserve um pouco da massa para cobrir depois;
- Refogue o alho, coloque o palmito (300 g) e depois o tomate, deixe ferver em média 10m até formar um molho (se preciso adicione um pouquinho de água, 100 ml), desligue o fogo e adicione o requeijão e/ou creme de ricota (recheio cremoso);
- Recheie o refratário e depois cubra com o restante da massa;
- Pincele com azeite e leve ao forno médio por mais 20 minutos ou até dourar.

### **Escondidinho de soja**

Proteína texturizada de soja (PTS).....	50 g
Mandioca .....	1 kg
Tomates pelados.....	1 lata
Pimentão.....	1 un
Cebola .....	1 un grande
Manteiga .....	1 colher de sopa
Alho .....	8 dentes
Sal .....	a gosto
Leite .....	q.s.q

### **Modo de preparo**

- Pese a proteína de soja.
- Deixe a proteína de soja de molho em água morna com 20 minutos.
- Enquanto isso, prepare um refogado com a cebola, o alho, o pimentão e o sal.
- Adicione o tomate pelado.
- Deixe levantar fervura e acrescente a proteína de soja.
- Cozinhe por aproximadamente 5 minutos, desligue o fogo e aguarde.
- Após retirar a casca da mandioca e cortá-la em pequenos pedaços, cozinhe em panela de pressão com água e sal por aproximadamente 30 minutos.
- Retire do fogo, espere a panela esfriar, destampe e passe a mandioca para outra panela, amassando-a com um garfo.
- Acenda o fogo e adicione a manteiga e o leite, mexendo sempre até que se transforme em purê bem molinho.
- Coloque a proteína de soja em uma forma grande cobrindo todo o fundo ( pode-se adicionar queijo/ opcional).
- Por cima, acrescente o purê de mandioca, cobrindo toda a proteína de soja.
- Pincele com azeite e leve ao forno em temperatura média até dourar.

## Quibe de Abóbora

### A. Gêneros e Materiais

- Abóbora madura ..... 500g
- Triguilho ..... 1 xícara (chá)
- Cebola picada ..... ½ xícara (chá)
- Hortelã fresco picado ..... 2 colheres (sopa)
- Sal ..... à gosto
- Pimenta-do-reino ou sória ..... Opcional, à gosto
- Azeite ..... 2 colheres (sopa)
- Recheio: legumes picadinho..... à gosto
- + requeijão

### Modo de preparo

- Lave bem o triguilho.
- Deixe de molho por 1 hora (em água fria).
- Cozinhe a abóbora, amasse ainda quente.
- Escorra o triguilho em uma peneira, pressionando com uma colher até retirar bem a água.
- Misture todos os ingredientes.
- Monte em uma assadeira untada, uma camada da mistura, uma do recheio e outra da mistura.
- Decore com cebola em rodela.
- Regue o azeite e leve à assar em forno moderado (20 a 30 min.)

## Hambúrguer de grão de bico ou lentilha

- Grão de bico ou lentilha ..... 500g
- Cebola picada ..... ½ xícara (chá)
- Sal ..... à gosto
- Pimenta-do-reino ou sória ..... Opcional, à gosto
- Azeite ..... 2 colheres (sopa)
- Temperos verde à gosto ..... à gosto

### Modo de preparo

- Deixe o grão de bico de molho por 2 horas,
- Para o hambúrguer de lentilha, cozinhe direto, sem molho.
- Descarte a água, cozinhe em panela de pressão até ficar macio e escorra;
- Bata o grão de bico ou a lentilha no processador/ ou amasse com um garfo, até virar uma massa;
- Adicione a cebola, sal e os temperos de seu gosto e preferência deixando bem temperadinho;
- Molde a massa em formatos de " hambúrguer/ arredondado", e coloque em uma forma untada com azeite;
- Leve ao congelador por em média 1h, tire da forma e armazene no congelador para os próximos dias;
- Quando for preparar para consumo imediato, em uma frigideira adicione um pouquinho de azeite, coloque o hambúrguer por 03 minutos, vire o lado e deixe por mais 03 minutos (Prontinho agora é só consumir);

Não podemos esquecer que o Clube de Desbravadores pertence a igreja, e esta segue princípios importantes de saúde e alimentação. Para tanto colocaremos textos aqui para lembrarmos dos conselhos de Ellen White sobre alimentos cárneos e como deve ser o regime alimentar durante os eventos realizados em nome da igreja.

"Todos devem ser esclarecidos neste assunto, mas seja ele apresentado cuidadosamente. Hábitos que foram ensinados por toda a vida como sendo corretos, não devem ser mudados por medidas rudes ou precipitadas. Devemos educar o povo em nossas reuniões campais e outras reuniões grandes. Ao mesmo tempo em que são apresentados os princípios da reforma de saúde, seja o ensino apoiado pelo exemplo. Não seja encontrada carne em nossos restaurantes ou tendas de refeições, mas seja ela substituída por frutas, cereais e verduras. Devemos praticar aquilo que ensinamos. Quando assentados a uma mesa onde a carne é servida, não devemos vibrar um ataque contra os que usam, mas deixá-la intocada quanto a nós, e se nos perguntarem a razão de assim proceder, devemos de maneira bondosa explicar o motivo de não a usarmos." Conselhos sobre o Regime Alimentar, p. 462, 2º parágrafo.

Devemos ter um princípio de mansidão ao discutirmos um assunto tão delicado e/ou indiferente para outros e se lembrar que o exemplo também é uma forma de testemunho.

"Constituem, as grandes reuniões do nosso povo, uma excelente oportunidade para ilustrarem os princípios da reforma de saúde. Falava-se muito, alguns anos atrás, nessas reuniões, a respeito de saúde e dos benefícios do regime vegetariano; ao mesmo tempo, porém, ofereciam-se alimentos cárneos na tenda-refeitório, e diversos artigos prejudiciais de alimentação eram vendidos no posto de abastecimento. A fé sem obras é morta; e a instrução sobre a reforma de saúde, constatada pela prática, não causa impressão mais profunda. Em reuniões campais posteriores, os encarregados têm ensinado pela prática, bem como por preceito. Nenhum alimento cárneo tem sido oferecido na tenda-refeitório, mas se têm oferecido frutas, cereais e verduras em abundância. Quando os visitantes fazem perguntas com respeito à ausência de carne, a razão claramente apresentada é que a carne não é o alimento mais saudável." Conselhos Sobre Saúde, p. 467. 1º parágrafo.

Os princípios imutáveis da mordomia ensinados a Adão no Éden foram alterados por homens e não por Deus, precisamos ensinar aos nossos desbravadores o respeito à lei de Deus e o zelo pela Sua criação.

"O uso comum de carne de animais mortos tem tido influência deteriorante sobre a moral, bem como na constituição física. A má saúde, em variedade de formas, caso fosse rastreada até à causa, mostraria o seguro resultado da alimentação cárnea." Conselhos Sobre Regime Alimentar, p. 383

## Seja esperto:

**Sugestões de cardápio a nível de sistema de unidade irão reforçar a sua importância e como ela torna mais prática e barata a alimentação em acampamentos. Além de amenizar as preocupações aos familiares.**

**Lembre-se que os alimentos devem seguir a grade alimentar e rica em nutrientes.**

## Agora vamos praticar

Agora que você já entendeu como deve funcionar o sistema de unidades na teoria, vamos pensar como colocar tudo isso em prática. Por isso fique atento às dicas.

Dica 1: Distribua os cargos a partir da personalidade e afinidade de cada desbravador com a função que será exercida;

Dica 2: Incentive o capitão a personalizar o mastro do bandeirim, e havendo necessidade o próprio bandeirim, a partir da identidade da unidade;

Dica 3: Promova reuniões de unidade (RU) semanalmente para fidelizar o grupo;

Dica 4: "Perca tempo" conhecendo a história de cada um deles e o que tem a ensinar;

Dica 5: Pactue normas de convivência da unidade. Crianças se amam e se odeiam com muita intensidade, por isso construa junto com eles as normas de boa convivência e as leia no coletivo sempre que necessário;

Dica 6: Acompanhe o desenvolvimento do desbravador com sua família. Crie estratégias de diálogo com os responsáveis para que tenha ciência do desempenho de cada um;

Dica 7: Distribua tarefas de maneira igualitária;

Dica 8: Monte com seu tesoureiro, secretário, almoxarife e capelão um caderno para o controle de suas ações, bem como bens da unidade e os incentive a compartilhar com os demais desbravadores;

Dica 9: Monte a caixinha de primeiros socorros com seu padoleiro e o oriente como devem ser os primeiros atendimentos ao desbravador com necessidade. Se não souber como fazer, peça a alguém que saiba;

Dica 10: Incentive e dê oportunidades do capelão desenvolver ações espirituais com a unidade, e o oriente a anotar os pedidos de oração feitos no momentos do cantinho de unidade e compartilhar com a igreja nos cultos de quarta-feira;

- Dica 11: Solicite ao coordenador de recreação que tenha sempre uma atividade para ser aplicada com o grupo em momentos de relevância. O motive a criar uma pasta com dinâmicas para sempre ser “uma carta na manga”. Com isso você o estimulará a ter organização e uma boa leitura e escrita;
- Dica 12: Conselheiro, acompanhe as atividades que são praticadas pela sua unidade diariamente, e sempre que possível converse individualmente com eles. Motive sua unidade, eles podem muito se forem motivados a fazer o que é certo;
- Dica 13: Finalize cada encontro com o grito de guerra da unidade. Isso promove a união do grupo.

Para finalizar: **“Elogie em público e corrija em particular.”** Mário Cortella

MONTE

EVERA

## REFERÊNCIAS

- <http://escoteiros196fenix.blogspot.com/p/comida-mateira.html>
- 
- <https://pt.slideshare.net/ESCOTEIROSJOA00SCALINO/comida-mateira-13182488>
- 
- <https://www.clmonteeverest.org/general-7>
- 
- Conselhos Sobre Regime Alimentar, Ellen White.
- 
- Conselhos Sobre Saúde, Ellen White.

Criado por:

**Lidia Valadares**

*Conselheira Geral CLME*

Edição:

**Nycolle Inacio**

*Coordenadora de Mídia CLME*

Colaboradores:

**Rebeca Prattes**

*Acadêmica de Nutrição*

MONTE

EVEREST