



MANUAL DE ACAMPAMENTO

# DAS MOÇAS





MANUAL DE ACAMPAMENTO

# DAS MOÇAS



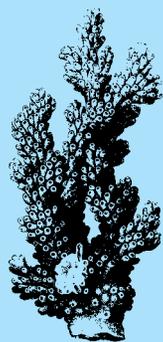
Publicado por  
A Igreja de Jesus Cristo dos Santos dos Últimos Dias  
Salt Lake City, Utah

© 1992, 2002 Intellectual Reserve, Inc.  
Todos os direitos reservados  
Impresso no Brasil  
Aprovação do inglês: 1/02  
Aprovação de Tradução: 1/02  
Tradução de *Young Women Camp Manual*  
Portuguese

# SUMÁRIO

<b>Introdução</b>	1	Barracas	70	<b>Às Líderes das Moças</b>	83
O Lema e o Emblema das Moças	2	Bússola	31	Liderança das Moças	85
Tema das Moças	3	Caminhadas	54	Tema do Acampamento	85
Declarações de Missão	3	Devocionais	31	Atividades de Acampamento	85
Valores das Moças	4	Dramatizações e Esquetes	32	Identificação de Acampamento	86
<b>Às Moças que Acampam</b>	5	Excursões a Pé	29	Certificação do Acampamento	87
Requisitos de Certificação do Primeiro Nível	8	Facas	56	Atingir as Metas do Acampamento	88
Requisitos de Certificação do Segundo Nível	11	Fogo do Conselho ou Atividades Noturnas	31	Programação de Atividades de Acampamento	89
Requisitos de Certificação do Terceiro Nível	14	Fogueiras	32	Diretrizes para Participação de Pessoas com Deficiências	89
Requisitos de Certificação do Quarto Nível	17	Grandes Aventuras	54	Responsabilidades dos Líderes	90
Requisitos do Primeiro Ano da Líder Jovem de Acampamento das Moças	20	Higiene	68	Líderes do Sacerdócio	90
Requisitos do Segundo Ano da Líder Jovem de Acampamento das Moças	23	Jogos	52	Presidência das Moças e Consultoras	90
<b>Recursos</b>	27	Música	73	Secretária das Moças	91
Alimentação e Nutrição	48	Natureza	58	Diretora de Acampamento	91
Atividades de Percepção da Natureza	62	Nós	57	Assistente da Diretora de Acampamento	91
Atividades de Resolução de Problemas	65	Orientação	63	Especialistas em Acampamento	91
Atividades para Fortalecer o Testemunho	71	Percepção Ambiental	32	Líderes Jovens	92
Atividades para Promover a Amizade	51	Primeiros Socorros	35	Idéias de Designações para as Líderes Jovens	92
		Sacos de Dormir e Similares	30	Treinamento de Liderança do Acampamento	93
		Segurança	67	Reunião de Orientação Prévia	93
		Segurança em Atividades Aquáticas	71	Materiais Suplementares de Apoio para o Acampamento	94
		Serviço	69	Normas	94
		Sobrevivência	69		
		Suprimento de Água	72		
		Tipos de Acampamentos	31		
		Tradições de Acampamento	31		

Os pólipos, minúsculos animais marinhos de corpo mole, estão entre os melhores construtores do mundo. Cada pequenino pólipo é tão pequeno quanto uma ervilha. As células do pólipo usam o visgo da água do mar para construir casas de coral. À medida que as gerações de pólipos constroem suas casas e morrem, erguem-se estruturas maciças de corais. Alguns formam uma orla ao redor de uma ilha, outros se tornam um recife ao longo da praia. A Grande Barreira de Recifes da Austrália tem aproximadamente 2.000 quilômetros – resultado do trabalho de arquitetos pequeninos como ervilhas!



Onde quer que se viva, a natureza tem surpresas reservadas para aqueles que deixam de lado as confusões e preocupações diárias e se voltam para o que vêem, cheiram e ouvem à sua volta. A surpresa pode ser uma súbita tempestade que obriga a correr em busca de abrigo, a emoção de aproximar-se de um animal para vê-lo alimentar-se, ficar parada em silêncio para ouvir o bater das asas de um pássaro ou ainda observar milhões de estrelas numa noite límpida. Em algum lugar da natureza, encontram-se surpresas que elevam e inspiram para dias futuros.



# INTRODUÇÃO

**E**ste manual destina-se tanto às Moças quanto às líderes de acampamento.

**Seção 1**, “Às Moças que Acampam”, é para ser usada pelas Moças no acampamento. Inclui os requisitos para a certificação do acampamento e as instruções para as Líderes Jovens de Acampamento. Inclui, também, páginas de diário para que elas registrem as experiências do acampamento.

**Seção 2**, “Recursos”, fornece informações para o planejamento e a realização das atividades do acampamento.

**Seção 3**, “Às Líderes das Moças”, explica às líderes como planejar e realizar um acampamento para as Moças.

Ao se esforçarem para se aproximar mais de Deus, as moças da Igreja adquirem uma percepção maior das Suas criações, o que fortalece seus testemunhos e serve como evidência do Supremo Criador. As seguintes palavras do Profeta Joseph Smith descrevem a base escriturística para o acampamento das Moças.

*“Que as montanhas gremem de alegria e todos vós, vales, clamai em alta voz; e vós, mares e terras secas, contai as maravilhas do vosso Eterno Rei! E vós, rios e riachos e ribeiros, fluí com alegria. Que as matas e todas as árvores do campo louvem ao Senhor; e vós, pedras sólidas, chorai de alegria! E que o sol, a lua e as estrelas da manhã cantem juntas (...) E que as criações eternas proclamem seu nome para todo o sempre”* (D&C 128:23).

Essa passagem expressa a alegria que sentiram todas as criações de Deus quando o evangelho foi restaurado com suas bênçãos e promessas para cada filho de Deus. Participar de um acampamento pode ajudar as moças a tornarem-se mais conscientes das criações de Deus e das bênçãos que o evangelho traz à vida delas. Encontrarão alegria em um ambiente ao ar livre que fortalecerá seu amor pelas pessoas e pelo evangelho e seu compromisso de juntas servirem “de testemunhas de Deus em todos os momentos e em todas as coisas e em todos os lugares” (Mosias 18:9).

O acampamento é o momento ideal para se reiterarem os princípios do evangelho descritos no programa das Moças.

Os vaga-lumes ou pirilampus não são moscas, mas uma espécie de besouros de corpo mole que produzem uma luz suave. Pode-se ver suas alegres luzes nas noites de verão. Há um tipo de vaga-lume na América do Sul que tem uma luz verde na barriga e uma luz vermelha na cabeça. No sudeste da Ásia, milhares de vaga-lumes pousam nas árvores e arbustos, lampejando em uníssono e produzindo um surpreendente espetáculo. Na América do Sul e nas Antilhas, onde os insetos chegam a ter 2,5 cm, os nativos colocam os vaga-lumes em cuias perfuradas e penduram-nas nos tetos das cabanas para iluminá-las!



## O Lema e o Emblema das Moças

O Lema das Moças é “Defender a Verdade e a Retidão”. A tocha, no emblema, representa a luz de Cristo, convidando todos a “virem a Cristo” (D&C 20:59). O emblema convida todas as jovens a manterem erguida a luz de Cristo, guardando os mandamentos.



Os pássaros gorjeiam, os coiotes  
uivam, as baleias cantam e as abelhas  
dançam para se comunicarem com  
os da sua espécie. Quando uma  
abelha operaria encontra flores com  
néctar, ela volta à colméia e dança no  
favo de mel. A abelha dança fazendo  
pequenos círculos para a esquerda  
ou direita ou faz uma complicada  
coreografia chamada “dança do  
sacolejo”. De acordo com o tipo,  
velocidade e duração da dança,  
as outras abelhas ficam sabendo a  
direção e a distância que devem voar.  
Quando nos sentamos em silêncio  
para observar a natureza, vemos  
insetos, pássaros ou animais  
“conversando” uns com os outros.



## Tema das Moças

Somos filhas do Pai Celestial, que nos ama e nós o amamos. Serviremos de “testemunhas de Deus em todos os momentos e em todas as coisas e em todos os lugares” ao nos esforçarmos por viver os valores das Moças, que são:

Fé  
Natureza Divina  
Valor Individual  
Conhecimento  
Escolhas e Responsabilidades  
Boas Obras e  
Integridade

Creemos que, ao aceitar e agir de acordo com esses valores, estaremos preparadas para fortalecer o lar e a família, fazer e guardar convênios sagrados, receber as ordenanças do templo e desfrutar as bênçãos da exaltação (ver Mosias 18:9).

## Declarações de Missão

### Abelhinha

Uma Abelhinha torna-se uma Jovem que Defende a Verdade quando segue os sussurros do Espírito Santo, busca a verdade e esforça-se por vivê-la e compartilhá-la.



Uma jovem procura conhecer a verdade por meio da oração.

## Menina-Moça

Uma Menina-Moça torna-se uma Jovem da Promessa ao honrar seu convênio batismal de guardar os mandamentos de Deus para receber Suas bênçãos e ter consigo Seu Espírito, criando um relacionamento de amor com seu Pai Celestial e as pessoas a sua volta.



Um livro de escrituras aberto representa a palavra de Deus.

## Laurel

Uma Laurel torna-se uma Jovem de Fé quando sente mais plenamente o amor do Salvador e se prepara para receber as ordenanças do templo, vivendo, ensinando e compartilhando o evangelho.



As torres do templo fazem-nos lembrar das ordenanças e convênios sagrados que levam à exaltação.

Numa noite límpida, olhando-se para o céu, vê-se uma faixa enevoadada de estrelas e luz chamada Via Láctea. Essa faixa é uma visão parcial da galáxia da qual fazem parte o nosso sol e sistema solar. Se pudéssemos olhar nossa galáxia de cima, veríamos um cata-vento de estrelas a milhões de quilômetros de distância. Nosso lar na Terra localiza-se à cerca de dois terços de distância do centro da galáxia. Vivemos nos arredores de uma grande cidade de estrelas!



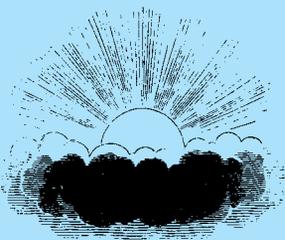
## Valores das Moças

<b>Valor</b>	<b>Referências Escriturísticas</b>	<b>Cor</b>
Fé	Sou uma filha do Pai Celestial que me ama e terei fé em Seu plano eterno que está centralizado em Jesus Cristo, meu Salvador (ver D&C 14:7).	Branco
Natureza Divina	Tenho qualidades divinas inatas, as quais me esforçarei por desenvolver (ver II Pedro 1:4-7).	Azul
Valor Individual	Sou de infinito valor, com minha própria missão divina, a qual me esforçarei por cumprir (ver D&C 18:10).	Rosa
Conhecimento	Procurarei continuamente oportunidades para aprender e crescer (ver D&C 88:118).	Verde
Escolhas e Responsabilidades	Permanecerei livre escolhendo o bem ao mal e aceitarei a responsabilidade por minhas escolhas (ver Josué 24:15; 2 Néfi 2:27).	Laranja
Boas Obras	Ampararei o próximo e edificarei o reino por meio de serviço digno (ver 3 Néfi 12:16).	Amarelo
Integridade	Terei coragem moral para agir de acordo com meu conhecimento do certo e do errado (ver Jó 27:5).	Púrpura

# ÀS MOÇAS QUE ACAMPAM



A luz do sol é uma das mais belas visões da natureza. Quando brilha através de gotículas de água durante uma tempestade ou numa cachoeira, separa-se num arco-íris violeta, anil, azul, verde, amarelo, laranja e vermelho. Quando o sol se põe no fim da tarde, seus raios percorrem um caminho mais longo pela atmosfera terrestre. Isso faz com que mais raios azuis e amarelos sejam filtrados e os vermelhos se destaquem. As nuvens e a poeira na atmosfera refletem os raios vermelhos e vemos um maravilhoso pôr-do-sol.



# ÀS MOÇAS QUE ACAMPAM

**B**em-vinda ao Acampamento das Moças! Com a natureza como sala de aula, você conhecerá as maravilhas das criações de Deus e aprenderá coisas que a ajudarão a se tornar auto-suficiente e capaz de viver ao ar livre com conforto. No acampamento, você fará novos amigos e desenvolverá amizades duradouras com as líderes trabalhando e divertindo-se juntas. Ao compartilhar experiências, você se aproximará mais do Pai Celestial e fortalecerá outros a viverem o evangelho.

As metas do Acampamento das Moças são para ajudá-la a:

- Aproximar-se mais de Deus.
- Apreciar e sentir respeito pela natureza.
- Tornar-se mais auto-suficiente.
- Desenvolver habilidades de liderança.
- Respeitar e preservar o meio ambiente.
- Servir ao próximo.
- Fazer amizades.
- Apreciar o acampamento e divertir-se.

Para ajudá-la a alcançar essas metas, você participará do programa de certificação do acampamento. Há quatro níveis que correspondem aos quatro primeiros anos no programa das Moças:

Nível 1 – doze anos

Nível 2 – treze anos

Nível 3 – quatorze anos

Nível 4 – quinze anos

Durante os dois últimos anos no programa das Moças, com dezesseis e dezessete anos, você poderá ser Líder Jovem do Acampamento das Moças e compartilhar com outros o que aprendeu nos anos anteriores. Essa é uma parte emocionante do seu próprio aprendizado. As moças mais jovens a admirarão e você terá oportunidade de desempenhar um papel significativo na vida delas.

Pense no quanto vai se divertir no acampamento. Imagine olhar o céu iluminado pelas estrelas todas as noites antes de dormir e acordar com o canto dos pássaros todas as manhãs. Você organizará e preparará refeições com suas novas e velhas amigas. Trabalhará lado a lado com elas em projetos que ajudarão a proteger o meio ambiente.

Atividades envolvendo grandes aventuras exigem preparo físico e a ajudam a sentir companheirismo por quem participa dos mesmos desafios.



Pense no quanto será divertido as líderes e as moças passarem esse tempo juntas, participando de refeições, tempos de compartilhar, apresentações, serões, criação de “atividades-surpresa”, programas culturais, e aulas de certificação. Haverá riso, música, e talvez algumas lágrimas com o passar dos dias.

Imagine-se voltando para casa, sabendo fazer coisas que nunca fez antes, sentindo o calor de novas e velhas amigas, e percebendo que está mais próxima do Pai Celestial. Tudo isso está à sua espera no Acampamento das Moças!



# Requisitos de Certificação do Primeiro Nível

## Complete cada um dos itens a seguir:

- Todos os dias, enquanto estiver no acampamento, vá para um local sossegado e leia as escrituras durante, pelo menos, quinze minutos. Inclua na leitura o relato da Criação que se encontra em Moisés 2:1–31 ou Gênesis 1:1–31. Depois de o Senhor ter criado a Terra, olhou para Sua obra e viu que era muito boa. Compartilhe suas idéias acerca das criações de Deus com uma líder ou amiga.
- Aprenda os princípios básicos de limpeza para o local do acampamento. Aprenda a desfazer-se do lixo durante uma caminhada e no acampamento, deixando o local mais limpo do que quando o encontrou. Siga esses princípios enquanto estiver acampando.
- Aprenda os regulamentos a respeito do uso de fogo na área do acampamento. Conheça as técnicas de extinção de fogo.
- Ajude a planejar e participe de uma caminhada de 5 quilômetros. Saiba o que fazer caso se perder.
- Prepare pelo menos dois pratos numa fogueira ou num fogão próprio para acampamentos.
- Explique o propósito de primeiros socorros e aprenda os primeiros quatro passos a se tomar no tratamento de vítimas de acidentes.
- Demonstre como executar a manobra de Heimlich para ajudar uma pessoa engasgada.
- Demonstre como prestar primeiros socorros em caso de hemorragia e envenenamento.
- Aprenda como fazer uma atadura triangular tipo gravata. Demonstre os usos da atadura.
- Saiba o que deve conter um estojo de primeiros socorros e como utilizar cada item.
- Aprenda os princípios básicos para se guardar e preparar alimentos ao ar livre.

---

Assinatura

Assinatura da Líder das Moças da Ala ou Estaca ou Diretora de Acampamento certificada

Assinatura

Assinatura

Assinatura

Assinatura

Assinatura

Assinatura

Assinatura

Assinatura da Líder das Moças da Ala ou Estaca ou Diretora de Acampamento certificada

- Procure uma oportunidade de servir uma colega ou líder. Ajude em alguma coisa para a qual não foi designada, por exemplo, na limpeza do acampamento, ou no preparo de uma refeição, limpando a área em seguida.
- Ajude a planejar e apresente uma música ou esquete sobre um tópico como, por exemplo, o tema do acampamento, os Valores das Moças, o Lema, o Emblema ou uma história das escrituras.

### Complete dois ou mais itens a seguir:

- Fique pelo menos trinta minutos em contato com a natureza, observando as criações do Pai Celestial que conseguir ver, ouvir, cheirar ou tocar. Agradeça ao Pai Celestial pela beleza a sua volta. Compartilhe suas idéias sobre a natureza com uma amiga ou líder.
- Separe vidro usado, plástico e latas e providencie para que sejam reciclados depois do acampamento.
- Aprenda a identificar seis tipos de plantas e três tipos de animais, pássaros ou peixes encontrados em sua área. Observe detalhes interessantes sobre cada um.
- Aprenda a dar um nó direito, uma volta redonda com dois cotes e um lais de guia. Saiba quando usar esses nós.

### Requisito Opcional de Certificação:

Caso deseje substituir um dos requisitos acima por um de sua escolha, peça a aprovação da diretora de acampamento antes de iniciá-lo. Escreva o requisito no espaço abaixo.

---

---

---

---

Aprovado: \_\_\_\_\_  
Diretora de Acampamento

Completei com sucesso todos os requisitos de  
Certificação do Primeiro Nível do Acampamento das Moças

Nome

Data

Aprovado:

Diretora de Acampamento da Ala ou Estaca

Líder das Moças da Ala ou Estaca





# Requisitos de Certificação do Segundo Nível

## Complete cada um dos itens a seguir:

- Todos os dias, enquanto estiver no acampamento, vá para um local sossegado e leia as escrituras durante, pelo menos, quinze minutos. Inclua em sua leitura JS-H 1:1–20, o relato da oração de Joseph Smith no Bosque Sagrado. Registre ou fale com alguém acerca do que acha de Joseph Smith e sua visão.
- Aprenda a respeito dos vários tipos de formações de nuvens. Se possível, identifique três formações diferentes durante sua estada no acampamento.
- Demonstre dois métodos de se purificar a água para beber.
- Aprenda os sinais para pedir socorro ao ar livre. Identifique os órgãos locais que possam fornecer ajuda, como, por exemplo, postos de saúde, defesa civil, corpo de bombeiros, Cruz Vermelha Brasileira e equipes de busca e resgate. Saiba como contatá-los.
- Ajude a planejar e participe de uma caminhada de 8 quilômetros. Planeje e leve uma refeição nutritiva.
- Demonstre como se orientar pelo sol e pelas estrelas.
- Demonstre como socorrer uma pessoa desmaiada ou em estado de choque.
- Demonstre como prestar os primeiros socorros em caso de exaustão causada por calor excessivo e insolação ou de hipotermia e enregelamento, dependendo das condições locais.
- Demonstre como fazer respiração artificial.
- Aprenda os princípios básicos da boa nutrição. Planeje e prepare uma refeição no acampamento.
- Ajude a planejar e participe de uma cerimônia de hasteamento de bandeira ou devocional.

Assinatura

Assinatura da Líder das Moças da Ala ou Estaca ou Diretora de Acampamento certificada

---

Assinatura

Assinatura da Líder das Moças da Ala ou Estaca ou Diretora de Acampamento certificada

- Procure uma oportunidade de servir uma colega ou líder. Ajude em alguma coisa para a qual não foi designada, por exemplo, na limpeza do acampamento, ou no preparo de uma refeição, limpando a área em seguida.
- Ajude a planejar e apresente uma música ou esquete sobre um tópico como o tema do acampamento, os Valores das Moças, o Lema, o Emblema ou histórias das escrituras.

### Complete dois ou mais dos itens a seguir:

- Fique pelo menos trinta minutos em contato com a natureza, observando as criações do Pai Celestial que conseguir ver, ouvir, cheirar ou tocar. Agradeça ao Pai Celestial pela beleza a sua volta. Escreva o que viu e o que sentiu a respeito. Compartilhe suas idéias com outras pessoas.
- Aprenda a fazer dois tipos de fogueira. Se a legislação local permitir, acenda-as e apague-as da maneira correta.
- Identifique de três a cinco plantas venenosas e de três a cinco plantas comestíveis em sua área.
- Demonstre como afiar, usar e cuidar de uma faca da maneira correta.

### Requisito Opcional de Certificação:

Caso deseje substituir um dos requisitos acima por um de sua escolha, peça a aprovação da diretora de acampamento antes de iniciá-lo. Escreva o requisito no espaço abaixo.

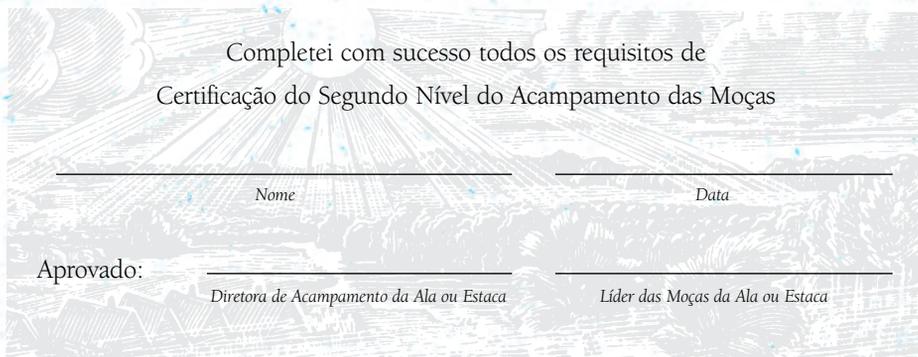
---

---

---

---

Aprovado: \_\_\_\_\_  
Diretora de Acampamento







---

Assinatura

Assinatura da Líder das Moças da Ala ou Estaca ou Diretora de Acampamento certificada

# Requisitos de Certificação do Terceiro Nível

## Complete cada um dos itens a seguir:

- Todos os dias, enquanto estiver no acampamento, vá para um local sossegado e leia as escrituras durante, pelo menos, quinze minutos. Inclua na leitura Mosias 18:1–17. Examine os convênios que o povo do Livro de Mórmon fez quando foi batizado e como eles se sentiram. Escreva o que pensa sobre seu batismo.
- Fique algum tempo observando alguma coisa na natureza. Pode ser o nascer ou o pôr-do-sol, a movimentação das nuvens ou um arco-íris. Expresse suas idéias por meio de uma pintura, desenho, poema, música, dança ou algo escrito. Se quiser, converse com outras pessoas sobre essa experiência.
- Aprenda uma maneira de preservar e proteger o meio ambiente na região onde mora. Ponha em prática o que aprendeu, fazendo algo para melhorá-lo.
- Demonstre os procedimentos para apagar fogo acidental, como o causado por gordura que pega fogo enquanto se está cozinhando, roupa em chamas ou faíscas que são levadas pelo vento para a vegetação seca.
- Aprenda duas maneiras de fazer fogo sem fósforo. Aprenda como impermeabilizar fósforos.
- Aprenda a usar a bússola. Participe de uma atividade que inclua métodos de orientação por bússola.
- Mostre como prestar primeiros socorros em caso de picadas ou ferroadas de insetos, queimaduras, bolhas e picadas de cobras, se estas forem comuns na região.
- Demonstre como fazer reanimação cardio-respiratória (RCR).
- Aprenda o que fazer se a água do acampamento ficar imprópria para beber. Explique como torná-la potável. Se houver um riacho, lago ou mar perto do acampamento, examine a área e relate qualquer fonte de poluição. Onde for possível, resolva o problema.

Assinatura

Assinatura

Assinatura

Assinatura

Assinatura

Assinatura

Assinatura

Assinatura

Assinatura

Assinatura da Líder das Moças da Ala ou Estaca ou Diretora de Acampamento certificada

- Participe de uma caminhada organizada.
- Cumpra uma designação feita pela diretora de acampamento da ala ou estaca.
- Descubra, no acampamento, alguém com alguma necessidade e ajude a suprir essa necessidade.
- Ensine uma canção ou jogo a um grupo.

### Complete dois ou mais dos itens a seguir:

- Aprenda as diretrizes de segurança em caminhadas ou esportes aquáticos. Ensine essas diretrizes a um grupo.
- Aprenda a construir três tipos de abrigos de emergência, incluindo aqueles feitos com lona ou outro material impermeável.
- Experimente dois métodos de cozinhar ao ar livre que nunca tenha tentado antes, tais como: forno enterrado com painelão de ferro (forno holandês), cozinhar sem utensílios, fogão suspenso, ou usando um forno refletor.
- Ofereça-se para ajudar uma jovem mais nova ou alguém com deficiência física a cumprir um requisito de certificação.

### Requisito Opcional de Certificação

Caso deseje substituir um dos requisitos acima por um de sua escolha, peça a aprovação da diretora de acampamento antes de iniciá-lo. Escreva o requisito no espaço abaixo.

---

---

---

---

Aprovado: \_\_\_\_\_  
Diretora de Acampamento

Completei com sucesso todos os requisitos de  
Certificação do Terceiro Nível do Acampamento das Moças

Nome

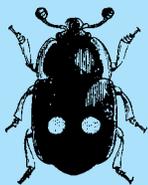
Data

Aprovado:

\_\_\_\_\_  
Diretora de Acampamento da Ala ou Estaca

\_\_\_\_\_  
Líder das Moças da Ala ou Estaca





# Requisitos de Certificação do Quarto Nível

## Complete cada um dos itens a seguir:

- Todos os dias, enquanto estiver no acampamento, vá para um local sossegado e leia as escrituras durante, pelo menos, quinze minutos. Inclua na leitura Mateus 26: 36–46, um relato do que ocorreu no Jardim do Getsêmani. Escreva como se sente acerca do que Cristo fez por você.
- Fique algum tempo observando o céu à noite. Identifique duas ou mais constelações. Em seguida, leia D&C 88:42; Moisés 1:37–39 e D&C 67:2. Converse com uma líder ou um grupo sobre o que observou e o que leu nas escrituras.
- Demonstre ou ensine maneiras de proteger o meio ambiente na região em que vive. Execute um projeto que ajude a preservar ou restaurar a região.
- Aprenda o que fazer para sua segurança durante situações decorrentes do mau tempo, tais como: relâmpagos, tornados, tufões, avalanches ou enchentes.
- Prepare uma refeição usando dois métodos diferentes de cozimento.
- Ajude a planejar uma atividade para todo o acampamento ou para o seu grupo que ajude as moças a se conhecerem. Envolver a todas.
- Converse sobre uma necessidade do acampamento com a diretora de acampamento e, com a ajuda das Líderes Jovens do Acampamento, desenvolva um plano para satisfazer tal necessidade.
- Ajude a organizar e participe de um passeio ecológico ou uma caminhada para as moças mais jovens.
- Descreva os sinais de um osso quebrado. Demonstre os procedimentos de primeiros socorros para carregar alguém com fratura.
- Aprenda e demonstre quatro métodos para o transporte de uma pessoa ferida.
- Examine os procedimentos de primeiros socorros dos três primeiros níveis de certificação. Demonstre a manobra de Heimlich, respiração artificial e reanimação cardio-respiratória (RCR).

---

Assinatura

Assinatura da Líder das Moças da Ala ou Estaca ou Diretora de Acampamento certificada

Assinatura

Assinatura

Assinatura

Assinatura

Assinatura

Assinatura

Assinatura da Líder das Moças da Ala ou Estaca ou Diretora de Acampamento certificada

- Ajude a planejar e apresente uma música ou esquete sobre um tópico como, por exemplo, o tema do acampamento, os Valores das Moças, o Lema, o Emblema ou histórias das escrituras.

### Complete dois ou mais dos itens a seguir:

- Com outra moça, ou sozinha, aprenda algo novo sobre a natureza e ensine o que aprendeu a seu grupo.
- Desenvolva um projeto para ajudar as moças do acampamento portadoras de deficiências. Por exemplo, faça uma trilha ou prepare uma atividade ao ar livre para uma pessoa cega, alguém em cadeira de rodas ou que tenha alguma outra necessidade especial.
- Demonstre como improvisar um saco de dormir com coberturas ou uma cama no chão com materiais secos (não use plantas vivas).
- Planeje e participe de uma jornada que inclua passar uma noite ou outra atividade com alguma aventura.

### Requisito Opcional de Certificação

Caso deseje substituir um dos requisitos acima por um de sua escolha, peça a aprovação da diretora de acampamento antes de iniciá-lo. Escreva o requisito no espaço abaixo.

---

---

---

---

Aprovado: \_\_\_\_\_

*Diretora de Acampamento*

Completei com sucesso todos os requisitos de  
Certificação do Quarto Nível do Acampamento das Moças

Nome

Data

Aprovado:

*Diretora de Acampamento da Ala ou Estaca*

*Líder das Moças da Ala ou Estaca*





# Requisitos do Primeiro Ano da Líder Jovem de Acampamento das Moças

Durante os seus dois últimos anos no programa das Moças, quando estiver com dezesseis e dezessete anos, você poderá ser líder jovem de acampamento das Moças e compartilhar o que aprendeu com outras pessoas. Essa é uma parte emocionante do seu próprio aprendizado. As Moças mais jovens vão admirá-la e você terá a oportunidade de exercer um papel significativo na vida delas.

## Complete cada um dos itens a seguir:

1. Escolha uma escritura que ilustre uma qualidade de liderança cristã que queira desenvolver. Estabeleça uma meta específica para ajudá-la a desenvolver essa qualidade.

Referência escriturística e meta: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

2. Selecione um tópico ou habilidade referente ao acampamento sobre os quais gostaria de aprender mais a respeito. Converse com a diretora de acampamento e aprenda tudo o que for possível sobre o assunto. Prepare-se para ensinar o tópico ou a habilidade a outras pessoas enquanto estiver no acampamento.

Tópico: \_\_\_\_\_

Examinado por: \_\_\_\_\_  
*Diretora de Acampamento*

3. Aceite e cumpra as responsabilidades de liderança que lhe forem designadas antes e durante o acampamento. Escreva suas designações na página seguinte. A diretora de acampamento pode pedir-lhe que faça algumas das tarefas abaixo:

- Planejar cardápios, comprar alimentos e empacotar os utensílios que serão usados no acampamento.
- Preparar o local do acampamento.
- Organizar as designações para o preparo das refeições, limpeza e montagem de fogueiras.
- Ajudar a escolher o tema do acampamento para o ano e a preparar atividades relacionadas a ele.
- Planejar e cumprir designações no acampamento, como devocionais, cerimônias de hasteamento de bandeira, apresentações do tema do acampamento, fogo do conselho, reuniões de testemunho, eventos recreativos ou esportivos, atividades que incluam aventura, trabalhos manuais, música, atividades que preservem o meio ambiente, projetos de serviço e caminhadas.
- Servir como especialista de acampamento em um assunto que conheça bem.
- Ensinar e aprovar requisitos de certificação.

Assinatura

Assinatura

Assinatura

Assinatura da Líder das Moças da Ala ou Estaca ou Diretora de Acampamento certificada

## Designações de Liderança

**Exemplo** Planejar o estudo  
das escrituras em grupo

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

## Passos a Seguir no Cumprimento das Designações

1. Escolher duas jovens. 2. Pedir a cada uma que selecione uma escritura de sua preferência e que se prepare para falar sobre ela. 3. Convidar as outras jovens do acampamento para levarem as escrituras para um local designado.





# Requisitos do Segundo Ano da Líder Jovem de Acampamento das Moças

Durante os seus dois últimos anos no programa das Moças, quando estiver com dezesseis e dezessete anos, você poderá ser líder jovem de acampamento das Moças e compartilhar o que aprendeu com outras pessoas. Essa é uma parte emocionante do seu próprio aprendizado. As Moças mais jovens vão admirá-la e você terá a oportunidade de exercer um papel significativo na vida delas.

## Complete cada um dos itens a seguir:

1. Escolha uma escritura que ilustre uma qualidade de liderança cristã que queira desenvolver. Estabeleça uma meta específica para ajudá-la a desenvolver essa qualidade.

Referência escriturística e meta: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2. Escolha um tópico ou habilidade referente ao acampamento sobre os quais gostaria de aprender mais a respeito. Converse com a diretora de acampamento e aprenda tudo o que for possível sobre o assunto. Prepare-se para ensinar o tópico ou habilidade a outras pessoas enquanto estiver no acampamento.

Tópico: \_\_\_\_\_

Examinado por: \_\_\_\_\_

*Diretora de Acampamento*

3. Aceite e cumpra as responsabilidades de liderança que lhe forem designadas antes e durante o acampamento. Escreva suas designações na página seguinte. A diretora de acampamento pode pedir-lhe que faça algumas das tarefas abaixo:

- Planejar cardápios, comprar alimentos e empacotar os utensílios que serão usados no acampamento.
- Preparar o local do acampamento.
- Organizar as designações para o preparo das refeições, limpeza e montagem de fogueiras.
- Ajudar a escolher o tema do acampamento para o ano e a preparar atividades relacionadas a ele.
- Planejar e cumprir designações no acampamento, como devocionais, cerimônias de hasteamento de bandeira, apresentações do tema do acampamento, fogo do conselho, reuniões de testemunho, eventos recreativos ou esportivos, atividades que incluam aventura, trabalhos manuais, música, atividades que preservem o meio ambiente, projetos de serviço e caminhadas.
- Servir como especialista de acampamento em um assunto que conheça bem.
- Ensinar e aprovar requisitos de certificação.

Assinatura

Assinatura

Assinatura

Assinatura da Líder das Moças da Ala ou Estaca ou Diretora de Acampamento certificada

## Designações de Liderança

**Exemplo** Ensinar outros  
a cuidar de uma pessoa  
em estado de choque.

1. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## Passos a Tomar no Cumprimento das Designações

1. Aprender a cuidar de uma pessoa em estado de choque (ver p. 38).  
2. Praticar o que aprendi ensinando outra jovem. 3. Ensinar outras moças do  
acampamento quando designada. 4. Assinar as páginas de certificação das jovens.

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



*disser: “Estou com uma fome animal”.*

*Quem roeu a casca desta árvore?*

*Quem achatou a relva na campina?*

*De quem são essas pegadas na lama*

*perto do poço? Aprender a reconhecer*

*rastros e sinais de vida selvagem*

*equivale ao trabalho de detetive.*

*Folhas com as beiradas mordidas,*

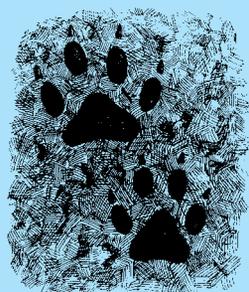
*excremento de animais, marcas*

*na areia ou na neve, o tamanho,*

*a forma, a profundidade e a direção*

*dos rastros — tudo isso conta uma*

*história, esperando para ser decifrada.*

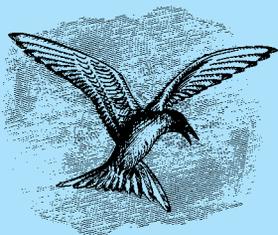




# RECURSOS



*Se houvesse uma medalha de ouro  
para ser dada a pássaros na categoria  
de viagens de longa distância,  
provavelmente a vencedora seria a  
andorinha-do-mar que vive no Ártico.  
Com a cabeça preta, o bico de um  
vermelho vivo e a calda aforquilhada,  
esse pássaro do mar faz ninhos no  
verão na tundra do Ártico, onde  
desfruta de vinte e quatro horas de  
sol diariamente. Quando os filhotes  
estão prontos para voar, migram até  
o litoral da Patagônia e da Antártica.  
Do Ártico até a Antártica, ida e volta,  
os pássaros voam cerca de 35.000  
quilômetros todos os anos!*



# RECURSOS

**E**sta seção fornece informações e idéias para atividades. Ajudará as líderes adultas e as líderes jovens de acampamento a planejar atividades e a trabalhar com as moças no cumprimento dos requisitos de certificação.

Será necessário obter localmente algumas informações específicas de sua região, como, por exemplo, os regulamentos de segurança para o uso de fogo, trilhas para caminhadas, proteção do meio ambiente local, estrelas e constelações, plantas e animais nativos da área, preparação e preservação de alimentos e procedimentos de sobrevivência e emergência. Tente obter informações nas bibliotecas, órgãos governamentais e militares, Cruz Vermelha e União dos Escoteiros do Brasil. Os que apresentarem essas informações não precisam ser peritos, mas devem conhecer o bastante sobre o assunto para dar instruções com segurança. Pode-se também chamar especialistas para dar alguma assistência.

Ao planejar e selecionar atividades que se adaptem a seu calendário e necessidades, leve em consideração idéias não encontradas no presente manual que sejam apresentadas tanto pelas líderes jovens como adultas.

## Excursões a Pé

Excursões a pé, carregando o próprio equipamento em mochilas, exigem resistência física. As jovens só devem fazer excursões que incluam pernoite depois de terem caminhado por várias trilhas fáceis e aprendido as técnicas de tal tipo de caminhada. Todas as jovens devem preservar as belezas naturais, sem deixar vestígios de sua visita a áreas isoladas.

Faça excursões em grupos de quatro ou seis e ande em silêncio. Se a área já tiver trilhas, use-as. Se escolher um caminho sem trilhas, espalhem-se para preservar a vegetação rasteira. Apanhe qualquer tipo de lixo que encontrar pelo caminho.

Deixe as pedras, flores e madeira em seu ambiente natural para que outros as apreciem. Uma boa regra é lembrar de deixar a área do jeito que a encontrou, ou ainda em melhores condições.

Verifique com os órgãos locais a respeito da disponibilidade de áreas adequadas para acampamento e planeje o passeio de forma a evitar regiões que precisem se recuperar por já terem sido utilizadas.

## Equipamento Sugerido

Leve uma barraca ou uma lona para fazer um abrigo, um saco de dormir, uma espuma para colocar sob o saco de dormir (opcional), um fogareiro

próprio para acampamentos, combustível e utensílios de cozinha que sejam leves, uma pequena lanterna com pilhas e lâmpadas extras, uma bússola, faca, fósforos impermeáveis, sabão biodegradável, estojo de primeiros socorros, protetor solar, repelente de insetos, toalhas, cantil ou garrafa d'água e sacos para colocar o lixo que não puder ser queimado.

Para saber quanto peso carregar, comece com 1/5 ou 1/4 do seu peso. Leve em conta seu preparo físico, sua experiência e o terreno a ser percorrido.

## Vestuário

Escolha roupas confortáveis e que a protejam das intempéries. Leve uma muda de roupa e previna-se quanto a mudanças de tempo. Para adaptar-se melhor às variações de temperatura, vista-se com várias camadas de roupa. Você poderá precisar de acessórios para chuva e de um chapéu para protegê-la do sol.

Escolha calçados que sejam confortáveis e adequados para a área na qual fará a caminhada. Eles devem proteger e dar apoio aos pés.

## Como Arrumar Seu

### Equipamento na Mochila

Procure aproveitar o melhor possível o espaço na mochila. Acomode os itens da seguinte forma:

- Coloque na parte de baixo os itens de que menos precisar e, os mais pesados em cima.
- Material de emergência em local de fácil acesso.
- O que for macio, próximo às costas.
- Combustível separado de roupas e alimentos.

Caso viajem por via aquática, leve em consideração a possibilidade de molhar-se e arrume a bagagem de forma adequada.

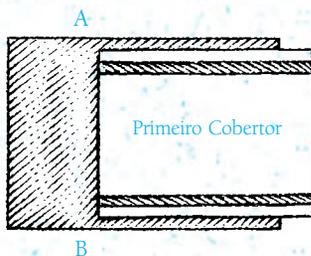
Uma mochila bem arrumada tem aparência organizada e os itens bem distribuídos, com a maior parte do peso na parte superior. Deve ajustar-se confortavelmente aos ombros e permitir-lhe ficar ereta e caminhar com comodidade.

## Sacos de Dormir e Similares

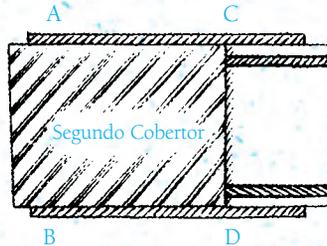
### Saco de Dormir Improvisado

Você não precisa ter um saco de dormir para acampar. Muitas pessoas preferem improvisá-los com cobertores. Para fazer um saco de dormir, obtenha um plástico ou outro tecido impermeável, quantos cobertores desejar e um lençol. Siga estas instruções:

1. Estique o tecido impermeável no chão. Coloque o primeiro cobertor de forma que ocupe dois terços do impermeável (A-B).



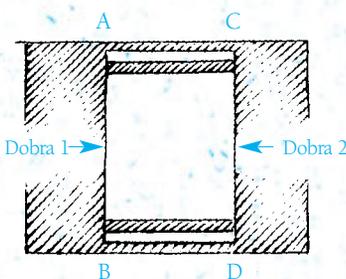
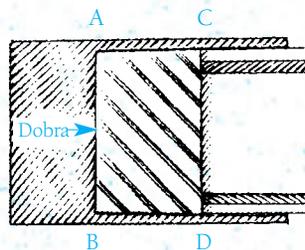
2. Estique o segundo cobertor de forma que uma das extremidades fique no meio do primeiro cobertor (C-D).



3. Alterne a colocação dos cobertores restantes seguindo o mesmo processo, até terem sido todos colocados. Dobre o lençol ao meio e coloque-o no cento (A-B-C-D).



4. Começando com o último cobertor colocado, dobre-os, um de cada vez, por cima do lençol. (A-B-C-D).



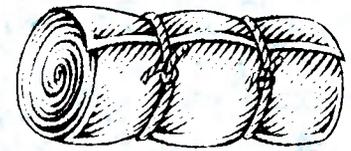
5. Dobre o tecido impermeável sobre os cobertores. Ao acomodar-se para dormir, entre pela parte de cima, deitando-se dentro do lençol dobrado.

6. Ao enrolar o saco de dormir, guarde dentro dele o seu pijama e artigos de higiene pessoal, começando a enrolá-lo pela parte de baixo.



Comece a enrolar aqui →

7. Amarre cordas em volta do saco de dormir.



### Sacos de Dormir

O acampamento será mais agradável se você dormir confortavelmente.

Portanto, é importante escolher o saco de dormir adequado. O propósito principal do saco de dormir é proteger o corpo do frio. Eles são feitos de diversos materiais. Escolha o tipo que melhor se adapte às suas necessidades.

Uma vez escolhido o saco de dormir, tome os devidos cuidados para mantê-lo em boas condições. Nunca o guarde sujo ou úmido. Para mantê-lo limpo, dobre um lençol velho ao meio e coloque-o dentro do saco. Siga as instruções do fabricante quanto à limpeza.

Use algum tipo de forro impermeável embaixo do saco de dormir para protegê-lo. Se quiser, faça pequenos buracos no chão para acomodar os quadris e os ombros, tornando o saco de dormir mais confortável.

## Fogo do Conselho ou Atividades Noturnas

Planeje o fogo do conselho ou outras atividades noturnas com um propósito ou tema. Escolha um bom local e, se a legislação local permitir, faça uma boa fogueira (ver “Fogueiras”, p. 32).

Envolva todas as jovens nas atividades do grupo, tais como jogos ou música. Se possível, dê a cada moça a oportunidade de participar individualmente ou de fazer parte de um pequeno grupo.

O fogo do conselho e as atividades noturnas são excelentes ocasiões para explorar o tema do acampamento, enfatizar os Valores das Moças e ajudar as jovens a desenvolver talentos, como, por exemplo, tocar um instrumento musical, contar histórias ou montar esquetes.

## Tipos de Acampamentos

### Acampamento das Moças

Geralmente, o acampamento das Moças tem a duração de três a seis dias, dependendo da viabilidade do local, dos custos e de outras condições de sua área. O tipo de acampamento varia desde o rudimentar e do acampamento com barracas, até os realizados em “campings” organizados ou áreas com cabanas e outras instalações. Com um bom planejamento, as metas do acampamento das Moças e os requisitos de certificação podem ser cumpridos no local e no tempo disponíveis.

### Acampamento Diurno

Em áreas onde for proibido o acampamento com pernoite ou quando outras circunstâncias não permitirem, um acampamento diurno pode funcionar muito bem.

As atividades podem ser similares àquelas realizadas em outros tipos de acampamento, com a diferença que as jovens voltam para casa todas às noites. Normalmente, o acampamento diurno realiza-se numa área de lazer próxima às residências como, por exemplo, um parque ou até mesmo um quintal. As metas do acampamento das Moças podem ser cumpridas e os requisitos de certificação completados em uma série desses acampamentos.

### Acampamentos com Pernoite

Num acampamento com pernoite, as participantes chegam ao local num dia, passam a noite e voltam para casa no dia seguinte. As atividades são semelhantes àquelas realizadas em outros tipos de acampamento.

### Acampamento Rudimentar

Num acampamento rudimentar, as jovens usam suas habilidades e engenhosidade para preparar uma área de acampamento adequada e confortável. Antes de planejar um acampamento desse tipo, informe-se sobre a legislação local a esse respeito.

### Acampamento de Inverno

Os acampamentos de inverno possibilitam o aprendizado das habilidades

necessárias para se enfrentar os desafios do clima frio. Tais acampamentos devem ser cuidadosamente planejados e preparados a fim de garantir a segurança das jovens. Obedeça sempre a legislação local. Certifique-se de que as jovens tenham roupas, equipamento para dormir e abrigos que as mantenham aquecidas.

### Acampamento Familiar

Quando as jovens acampam com a família, estreita-se o relacionamento familiar e compartilham-se experiências espirituais. As informações contidas neste manual podem ser usadas tanto num acampamento em família como num acampamento das Moças.

## Tradições de Acampamento

As tradições dos acampamentos podem ajudar as moças a sentirem-se unidas, a desenvolverem sentimentos de valor individual e a aumentarem seu compromisso com o evangelho. Atividades, músicas, escrituras, hábitos ou idéias repetidas todos os anos num acampamento podem tornar-se tradições. Examine as tradições do acampamento para certificar-se de que fortalecem o testemunho das moças.

## Bússola

(Ver “Orientação”, p. 63).

## Devocionais

(Ver “Atividades para Fortalecer o Testemunho”, p. 71).

## Dramatizações e Esquetes

As esquetes e apresentações dramáticas podem ser divertidas como parte do fogo do conselho ou de caminhadas planejadas com um tema. Histórias das escrituras, parábolas, episódios da história da Igreja, os Valores das Moças ou o tema do acampamento podem servir como sugestões. Certifique-se de que todas as apresentações sejam escolhidas cuidadosamente, bem ensaiadas, edificantes e adequadas.

## Percepção Ambiental

Todos os locais onde se realizam acampamentos das Moças devem ser usados com respeito, seja nas montanhas, no deserto, na praia, na neve, no campo, na mata, ou numa área urbana. Todos os participantes têm a responsabilidade de cuidar do meio ambiente. Informe-se sobre a área onde será realizado o acampamento antes de chegar ao local. Órgãos locais e outras organizações podem fornecer informações sobre a vegetação, animais selvagens, fontes de água e regulamentos de segurança e uso de fogueiras. Faça acampamentos e jogos que preservem a área. Antes de sair do local, deixe-o como o encontrou.

Os participantes do acampamento aprenderão a respeitar o meio ambiente, fazendo coisas como:

- Aprender mais sobre as belezas da Terra, sua criação e seu Criador.

- Compreender que temos a responsabilidade de cuidar das criações do Senhor (ver D&C 104:13).
- Assumir a responsabilidade individual de proteger o meio ambiente de poluição e mau uso.
- Ensinar outros pelo próprio exemplo como cuidar do meio ambiente.

As sugestões a seguir ajudarão os participantes do acampamento a proteger e restaurar o meio ambiente:

- Ajudar a preservar plantas e animais em extinção.
  - Providenciar meios adequados para desfazer-se do lixo.
  - Refazer ou marcar uma trilha.
  - Ajudar a preservar a pureza de um rio, riacho ou lago.
  - Consertar as instalações de áreas de acampamento.
  - Plantar árvores.
  - Prevenir a erosão.
  - Ajudar projetos de pesquisa sobre o meio ambiente.
  - Fazer uma trilha que permita às pessoas apreciarem as plantas e animais da região.
  - Fazer marcações de segurança para um ancoradouro, cais natural ou praia.
  - Realizar projetos num parque da cidade, jardim botânico ou zoológico.
- Consulte sempre os órgãos governamentais e outras organizações especializadas e trabalhe junto com eles, pois podem sugerir projetos mais necessários, além de instruir e apoiar as moças.

## Fogueiras

### Regras de Segurança

É importante saber como armar, acender e apagar fogueiras com segurança. Entre em contato com o órgão responsável para que lhe forneçam os regulamentos sobre o uso de fogueiras na área em que irá acampar. Os agentes desses órgãos podem reunir-se com as moças para ensinar-lhes os procedimentos de segurança sobre o uso de fogueiras. Seguem abaixo algumas diretrizes:

1. Nunca acenda uma fogueira em nenhum local, sem a permissão do dono da terra. Em caso de propriedade do governo, como parques, reservas e florestas, siga os regulamentos do local.
2. Aprenda os procedimentos de combate ao fogo antes de ir acampar.
3. Imediatamente após chegar ao acampamento, saiba onde se localiza o equipamento de combate a incêndio. Certifique-se de que sabe usá-lo.
4. Quando os regulamentos permitirem o uso de fogueiras, faça-a numa área aberta de terra, pedras ou areia, a pelo menos dois metros de distância de árvores, arbustos ou troncos caídos. Nunca faça uma fogueira junto a uma árvore caída, uma tora muito grande ou tocos cujas raízes estejam enterradas.
5. Limpe o chão num raio de dois metros de distância do fogo, varrendo relva e folhas secas, galhos e pinhas. Recoloque-os onde estavam quando apagar a fogueira. Cave um buraco no centro da área preparada como explicado acima. As pedras são condutoras de calor e podem ser

usadas para forrar o buraco. Evite pedras que contenham calcário, xisto ou umidade, pois podem explodir ao serem aquecidas. Numa área relvada, cave a relva e suas raízes com uma pá, guardando a terra num local úmido e à sombra. Depois de apagado o fogo, recolha a relva com as raízes e molhe o relvado a fim de que continue a crescer.

6. Não faça fogueiras maiores do que o necessário. As usadas para cozinhar devem ter apenas o tamanho necessário para tal fim. Fogueiras muito grandes desperdiçam lenha, são difíceis de controlar e tornam incômodo o seu uso para cozinhar.
7. Mantenha as fogueiras sob controle. Instrumentos de combate ao fogo como água, areia e pás devem estar próximos, prontos para serem usados, se necessário.
8. Fique junto à fogueira e observe-a com cuidado. Nunca a deixe sem alguém tomando conta, e nunca vá dormir sem apagá-la completamente.
9. Apague o fogo completamente antes de deixar a área (ver instruções na p. 34).

### Coleta de Combustível

Reúna os gravetos e a lenha a serem usados para acender o fogo antes de começar a montar a fogueira.

Mantenha a pilha de lenha perto o suficiente da fogueira para maior conveniência, mas longe o bastante por questão de segurança.

Isclas são pedaços de madeira ou vegetação mais longos, porém, não mais grossos do que um palito de

fósforo. Galinhos finos, feixes tirados do topo dos arbustos, sementes, lascas de pinheiro, pedacinhos de casca de árvore, relva e folhas secas servem como isclas.

Gravetos são ramos e galinhos secos de quinze a trinta centímetros de comprimento, variando desde a espessura de uma iscla até a largura do polegar. Pedacos mais grossos de madeira podem ser rachados e transformados em gravetos. Os gravetos devem estar secos o bastante para estalarem ao serem quebrados. Os que se curvam sem quebrar estão, provavelmente, verdes e não queimam facilmente.

Lenha são pedaços de madeira pesada, mais grossos do que gravetos, incluindo troncos razoavelmente grandes, dependendo do uso da fogueira.

### Tipos de Fogueiras

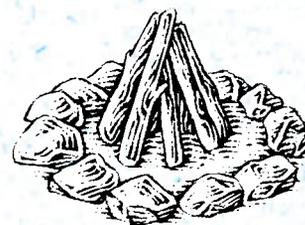
O tipo de fogueira que se fizer, dependerá do propósito a que ela se destina.

#### Fogueira Tipo Tenda

Arme uma fogueira tipo tenda como base para todos os outros tipos. É boa para ser usada com o forno refletor porque produz chamas altas.

Para fazer uma fogueira tipo tenda, coloque uma grande quantidade de iscla no centro da área onde fará o fogo. Cerque a iscla com gravetos dispostos de maneira que as pontas se toquem no alto. Coloque lenha ao redor dos

gravetos da mesma forma. Deixe uma pequena abertura, no lado onde bate o vento, para que o ar atinja o meio da fogueira. Também pelo meio da fogueira, acenda a iscla com um fósforo. A chama se alastrará pela iscla e a seguir pela lenha. Mantenha a fogueira compacta, com cada pedaço de madeira tocando os outros pedaços.



#### Fogueira Cruzada

A fogueira é usada quando se quer obter uma base profunda de carvão para cozinhar algo num caldeirão de ferro (forno holandês), assar salsichas ou alimentos enrolados em papel alumínio. Como queima por longo tempo, é também boa para ser usada no fogo do conselho. Para se fazer uma fogueira cruzada, arme primeiro uma pequena fogueira do tipo tenda entre dois pedaços grossos de madeira. Usando-os como apoio, coloque várias camadas de lenha, cruzando umas com as outras, por cima da primeira fogueira. Acenda a fogueira tipo tenda e a lenha da fogueira cruzada em patamares pegará fogo.



### Fogueira Tipo Estrela

A fogueira tipo estrela, às vezes, é chamada de “fogueira de preguiçoso” porque a lenha é colocada à medida que queima. Comece fazendo uma fogueira tipo tenda. Assim que estiver queimando, coloque pedaços de lenha em volta do fogo, formando uma estrela. Vá colocando a lenha no fogo conforme necessário. Use essa fogueira para fazer fogo lento, necessário quando se cozinha com uma panela num tripé.



### Como Apagar o Fogo

#### Fogueiras

Apague fogueiras comuns, cobrindo-as completamente com terra ou derramando água sobre elas.

Para apagar fogueiras com terra, faça o seguinte:

1. Deixe que o fogo apague.
2. Separe os pedaços de lenha em chamas, mas mantenha-os na área da fogueira.
3. Jogue terra sobre as brasas e cinzas para abafar o fogo. Fique mexendo o carvão e as cinzas até apagarem.
4. Certifique-se de que o fogo está completamente apagado, colocando as mãos por sobre as cinzas para ver se ainda há algum calor. Use mais terra, se necessário.

5. Quando as cinzas estiverem frias, cubra a área com terra. Recoloque toda a relva com as raízes que tenha retirado. Faça com que o local pareça não ter sido visitado por ninguém.

Para apagar fogueiras com água, faça o seguinte:

1. Molhe a área em volta da fogueira.
2. Borrife água sobre o fogo. Não derrame água, pois o vapor resultante poderá queimá-la.
3. Espalhe as brasas com uma vara.
4. Borrife água novamente. Vire os gravetos ainda acesos e molhe-os de todos os lados.
5. Derrame água na fogueira, mexendo até que só restem cinzas encharcadas.
6. Certifique-se de que o fogo está completamente apagado, colocando as mãos por sobre as cinzas para ver se ainda há algum calor. Jogue mais água, se necessário.
7. Quando as cinzas estiverem frias, cubra a área com terra. Recoloque toda a relva com as raízes que tenha retirado. Faça com que o local pareça não ter sido visitado por ninguém.

#### Incêndios Acidentais

Caso se inicie um incêndio, faça o seguinte:

1. Mandar alguém notificar o corpo de bombeiros local.
2. Use imediatamente o equipamento contra incêndios.
3. Se uma barraca pegar fogo ou houver fogo perto de uma barraca, arranque os espeques. Estando no chão, pode-se abafar o fogo com os pés, ou jogar água sobre ela, mas, se estiver armada, queimará rapidamente.

4. Siga as instruções das líderes.

Se suas roupas pegarem fogo, role na terra; enrole-se num cobertor, saco de dormir ou toalha, ou pule dentro da água. Não corra. Correr faz o fogo alastrar-se mais rapidamente.

Se a gordura numa panela pegar fogo enquanto estiver cozinhando, jogue sal, bicarbonato de sódio, farinha ou areia. Não jogue água na gordura em chamas. Se possível, abafe o fogo com uma tampa de metal, ou use um pequeno extintor de incêndio em aerosol.

### Como Fazer Fogo Sem

#### Usar Fósforos

#### Pedra de Quartzo e Aço

Para as emergências, muitas pessoas que acampam levam uma pedra de quartzo e uma lâmina de aço como parte de seu equipamento. Pode-se comprar um kit desses em lojas de artigos para camping ou talvez você encontre essa pedra nas redondezas. A pedra de quartzo é bem dura e tem beiradas cortantes. Encontra-se, às vezes, no cascalho usado na construção de estradas. Outros tipos de pedras bem duras podem também produzir faíscas. Teste-as, friccionando-as em uma lâmina de aço, tal como a parte de trás da lâmina de um canivete fechado ou de uma ferramenta de aço.

Para fazer fogo, usando uma pedra de quartzo e aço, faça um pequeno ninho de esponja de aço (do tipo Bombril) ou de fiapos (do tipo que se acumulam no

filtro de uma secadora de roupas). Isso servirá como espécie de mecha. Acrescente mais iscas bem finas e proteja-as do vento. Esfregue o quartzo contra o aço até que as faíscas façam a mecha pegar fogo. Soprar as chamas ajuda a firmar o fogo. Vá acrescentando aos poucos mais iscas e gravetos.



### Lupa

Uma lupa ou um par de óculos de lentes grossas podem também ser usados para fazer fogo, se o sol estiver forte. Ajuste a lupa para concentrar os raios de sol num ponto da isca ou mecha, que deverá começar a queimar em poucos minutos. Sobre as chamas delicadamente e vá, aos poucos, adicionando mais isca.

### Fósforos Impermeáveis

Impermeabilize os fósforos, mergulhando-os em parafina derretida. Guarde os fósforos num recipiente à prova d'água e em locais diferentes na sua bagagem, para o caso de chuva ou acidentes.

## Primeiros Socorros

As informações sobre primeiros socorros neste manual não têm a intenção de abranger tudo o que se refere ao

assunto. Verifique os recursos locais para obter informações mais atualizadas, se necessário.

Saber como prestar primeiros socorros é uma parte importante da auto-suficiência. O domínio das técnicas fará com que você esteja preparada para lidar com acidentes onde quer que ocorram, não apenas no acampamento, mas em casa, na escola e na Igreja.

Primeiros socorros são a primeira ajuda prestada a uma vítima de acidente. Tem três objetivos fundamentais:

- Salvar a vida;
- Evitar lesões adicionais;
- Conseguir ajuda qualificada.

A cena de um acidente pode ser aterrizante. A pessoa ferida pode estar chorando ou gritando. A visão de sangue pode causar-lhe medo. A coisa mais importante a fazer é permanecer calma. Concentre-se na tarefa de manter as pessoas fora de perigo. Aja com confiança, usando tudo o que sabe sobre primeiros socorros.

A seguir estão quatro passos vitais no tratamento de vítimas de acidentes. Execute-os na seguinte ordem:

1. Cuide imediatamente dos casos em que a vida vítima corre perigo. Os casos mais sérios são: parada respiratória, parada cardíaca, hemorragia, engasgamento e envenenamento pela boca.
2. Mandar alguém telefonar ou procurar ajuda. Dê o maior número de informações possíveis ao pessoal médico sobre a localização da vítima e a gravidade dos ferimentos.

3. Trate todas as vítimas de acidente com os procedimentos para estado de choque.

4. Examine a vítima para identificar outros ferimentos que necessitem de primeiros socorros.

Mais informações sobre esses procedimentos estão descritas abaixo:

### 1. Trate os Casos em que a Vida da Vítima Corre Perigo

A maioria dos acidentes com os quais você se deparará serão de natureza secundária. Haverá bastante tempo para prestar primeiros socorros. No entanto, as cinco situações a seguir são de tratamento de vítimas cuja vida corre perigo. Deve-se prestar socorro de maneira correta imediatamente, ou a pessoa poderá morrer.

#### Parada Respiratória

Há muitos acidentes que podem fazer com que a pessoa pare de respirar, como, por exemplo, afogamento, ficar preso em um prédio em chamas, ser atingido por um raio ou sofrer um choque elétrico. Para salvar uma vítima que não está respirando, o socorro deve começar imediatamente. O cérebro sobrevive somente cerca de quatro minutos sem oxigênio, depois do que, pode sofrer sérios danos. Em temperaturas normais, uma pessoa não sobrevive sem ar por mais do que dez ou doze minutos.

Toda vez que se deparar com um acidente, verifique se a pessoa está respirando. O peito está subindo e

descendo? Quando se coloca o ouvido perto da boca e do nariz, pode-se ouvir ou sentir o ar sendo expirado? Caso isso não aconteça, comece imediatamente a respiração artificial da seguinte maneira:

*Passo 1.* Desobstrua as entradas de ar da vítima. Para tanto, faça a pessoa deitar-se de barriga para cima. Com uma das mãos, incline a cabeça para trás de forma que o queixo aponte para cima, pressionando a testa e fechando as narinas com a outra mão.

*Passo 2.* Tome bastante fôlego. Abra bem a boca, cobrindo a boca da vítima com a sua e sopra para encher seus pulmões. Veja se o peito se levanta. Se a vítima for criança, cubra a boca e o nariz dela com a sua boca e, depois, sopra delicadamente.

*Passo 3.* Tome fôlego novamente. Olhe para ver se o peito da vítima desce.

Repita os passos dois e três a cada cinco segundos para vítimas com mais de nove anos, e a cada três segundos para as de nove anos ou menos.

Se o peito da vítima não subir e descer, o ar não está chegando aos pulmões. Tente inclinar mais a cabeça para que a língua não obstrua a passagem de ar para os pulmões. Se alguma coisa parecer estar bloqueando a passagem do ar, execute a manobra de desobstrução (ver p. 37). Depois, rapidamente reinicie os passos 2 e 3.

Não desista. Continue a respiração artificial até que alguém, com treinamento médico, diga-lhe para parar ou até que não consiga mais prosseguir.

### *Parada Cardíaca*

Acidentes que causam parada respiratória podem também causar parada cardíaca. Com a reanimação cardio-respiratória (RCR), pode-se fazer o coração voltar a bater. A RCR deve ser feita por uma pessoa qualificada, que domine perfeitamente esta técnica. Você terá que dominá-la antes de tentar usá-la.

Primeiro certifique-se que a pessoa esteja deitada de barriga para cima e a cabeça esteja mais baixa que o coração. Desobstrua a passagem de ar conforme explicado acima e faça a respiração artificial duas vezes.

Coloque dois ou três dedos no pescoço da vítima entre a laringe e o músculo e sinta a pulsação. Se não sentir o pulso, localize a parte inferior do esterno. Coloque a parte interna do pulso sobre o centro da parte de baixo do esterno e a outra mão em cima da primeira.

Ajoelhe-se sobre a vítima com os ombros na mesma direção das mãos e os cotovelos firmes e em ângulo reto. Os dedos devem ficar abertos e não tocar a parede do tórax (costela). Faça, a seguir, uma pressão com bastante vigor para que se abaixe o esterno cerca de cinco centímetros, comprimindo o coração de encontro à coluna vertebral

e descomprima em seguida. Pressione 80 a 100 vezes por minuto. Conte em voz alta para marcar o ritmo: “um-e-dois-e-três-e-quatro”. A cada quinze compressões, aplique duas vezes a respiração artificial.

Depois de completar quatro ciclos de quinze compressões, e ter feito duas vezes a respiração artificial, verifique se o pulso e a respiração da pessoa voltaram. Se não houver pulso, faça a respiração artificial mais duas vezes e reinicie as compressões. Continue por vários minutos antes de verificar o pulso novamente. Se houver pulso, mas não respiração, faça a respiração artificial.

Uma pessoa pode precisar de RCR por causa de um ataque cardíaco. Os sintomas de que uma pessoa está tendo um ataque cardíaco são os seguintes:

- Pressão desconfortável, sensação de aperto, fastio ou dor no meio do peito por trás do esterno. A dor pode espalhar-se para os ombros, braços, pescoço, maxilares e costas. Pode durar dois minutos ou mais, podendo ir e vir. Não precisa ser forte. Normalmente, pontadas agudas e penetrantes não são sinais de ataque cardíaco.
- Transpiração incomum, mesmo quando o ambiente está fresco.
- Náusea com ânsia de vômito.
- Respiração curta.
- Fraqueza.

Se a pessoa tiver qualquer um desses sintomas, faça com que se sente ou deite, o que lhe parecer mais confortável. Providencie cuidados médicos assim

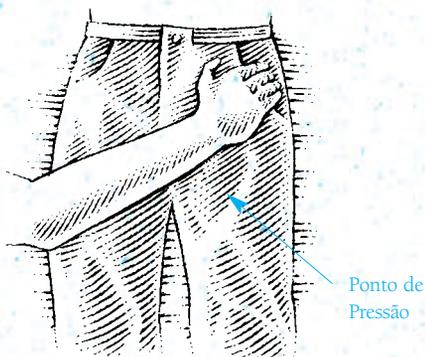
que possível, seguindo os passos para obter ajuda descritos na página 37.

Observe-a todo o tempo. Se o coração parar, aplique RCR.

### Hemorragia

Se uma pessoa estiver com hemorragia, o sangue tem que ser estancado assim que possível. Se o sangue estiver esguichando, é sinal de que uma artéria se rompeu.

Se o ferimento for num braço ou perna, o sangramento causado por uma artéria rompida pode ser controlado pressionando-se a artéria contra o osso num dos quatro pontos de pressão. Se o sangramento for numa perna, pressione a artéria com a base da mão contra o osso pélvico no ponto mostrado na ilustração.



Ponto de Pressão

Se o sangramento for num braço, pressione a artéria com os dedos contra o osso do braço, no ponto mostrado na ilustração.



Ponto de Pressão

Se o sangue não estiver esguichando ou se não for possível utilizar um ponto de pressão, cubra o ferimento com uma compressa, lenço de cabeça, lenço comum, camisa, ou qualquer outro tecido. Pressione com força para parar o fluxo de sangue. Levantar o braço ou a perna ferida acima do nível do corpo ajudará a controlar o sangramento. Se o curativo ficar encharcado de sangue, não o remova. Coloque outro por cima e continue pressionando. Quando tiver cessado o sangramento, amarre o curativo firmemente no local, com qualquer coisa disponível. Procure auxílio médico.

### Engasgamento

Um alimento preso na garganta é como uma rolha numa garrafa plástica. Nada entra, mas se você apertar a garrafa da maneira correta a rolha voará longe.

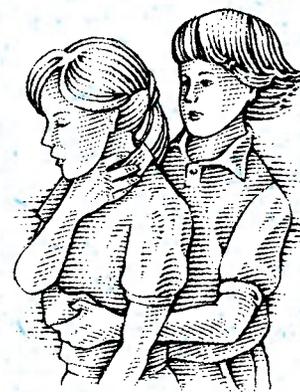
Para ajudar alguém que se está sufocando e não consegue respirar, faça a manobra de Heimlich. Fique atrás da vítima e coloque o braço em volta da região correspondente ao meio do tronco (diafragma). Entrelace bem as mãos e coloque a junta de um dos polegares bem acima do umbigo da vítima. Faça uma compressão rápida e firme para cima em direção às costelas. O alimento deve saltar fora. Se não sair, repita a manobra várias vezes.

Se a vítima for muito gorda, estiver grávida ou inconsciente, as compressões no peito podem ser mais eficientes.

Deixe a vítima de barriga para cima no chão com as pernas bem separadas.

Coloque uma mão em cima da outra entre o umbigo e as costelas. Com a parte interna do pulso (base da mão) comprima o abdômen bem abaixo do esterno para cima oito vezes. Com um dedo dobrado, examine a boca da vítima e remova quaisquer obstruções, e prepare-se para aplicar a respiração artificial.

Se alguma vez você se sufocar com um alimento e não conseguir respirar, aperte a garganta com a mão. Este é o sinal universal para o sufocamento e pode chamar a atenção de alguém para vir em seu socorro. Aplique a manobra de Heimlich em si mesma, comprimindo a parte superior do abdômen. Ou incline-se sobre o espaldar de uma cadeira, forçando-o contra o abdômen.



### Envenenamento por Via Oral

Muitas substâncias encontradas em casa e no acampamento são venenosas. Alguns cogumelos, fungos, frutas silvestres e folhas, se engolidos, são venenosos. Não coma planta alguma, a menos que esteja absolutamente certa de que é comestível.

Se alguém for envenenado, procure um telefone tendo em mãos o recipiente ou o produto causador do envenenamento. Ligue para um pronto-socorro ou para um médico e siga as instruções que lhe forem dadas. Proceda ao tratamento para estado de choque e verifique a respiração frequentemente. Não lhe dê nada via oral, a menos que essa tenha sido a instrução do médico.

Guarde quaisquer recipientes e o vômito, pois isso ajudará o médico a identificar o veneno e a administrar o tratamento correto.

## 2. Buscar Ajuda

Quando ocorrer uma emergência, vá a um telefone assim que possível. A maioria das cidades tem um posto policial ou delegacia, uma equipe de resgate, corpo de bombeiros, hospital e serviço de ambulância. Pode-se contatar serviços de emergência ligando para o 190. Na maioria dos países, pode-se obter ajuda, ligando para a telefonista. (No Brasil ligue para o corpo de bombeiros).

Faça uma lista dos telefones de emergência para seu próprio uso, incluindo os seguintes:

- Polícia
- Bombeiros
- Ambulância
- Médico da família
- Instituto Butantã
- Parentes ou vizinho

- Pronto-socorro ou serviços de resgate de emergência

As líderes devem levar para o acampamento uma lista dos telefones de emergência da cidade mais próxima do acampamento.

Ao informar sobre situações de emergência, fale lenta e claramente. Diga quem é, descreva o que aconteceu mencionando a extensão dos ferimentos ou do problema. Forneça todas as informações sobre onde você está. Espere por quaisquer perguntas ou instruções.

Quando não for possível telefonar solicitando ajuda, veja se a vítima pode caminhar sozinha ou com alguma ajuda até uma estrada. Quando os ferimentos forem graves, faça sinais de socorro (ver p. 70) ou mande duas pessoas buscarem ajuda, se possível. Certifique-se que uma pessoa fique com a vítima.

## 3. Como Tratar uma Pessoa em Estado de Choque

Uma pessoa pode ficar em estado de choque após qualquer acidente.

Choque é uma repentina perda de forças causada por dor, medo e, às vezes, perda de sangue. Os sintomas do choque são: comportamento confuso, respiração muito lenta ou acelerada, pulsação fraca ou muito rápida, fraqueza nos braços e pernas, pele fria e úmida, palidez ou pele, lábios ou unhas arroxeados e pupilas dilatadas.

Trate qualquer vítima de acidente seguindo os procedimentos para estado de choque. Quaisquer ferimentos causam algum grau de choque, mas a vítima pode não ser afetada de imediato. A rapidez ao prestarem-se os primeiros socorros impede que se inicie um estado de choque mais grave.

Faça a vítima deitar-se. Se não suspeitar de ferimentos na cabeça, no pescoço ou de fraturas nas pernas, deite-a de barriga para cima, levantando seus pés de 25 a 30 centímetros. Caso esteja com dificuldade para respirar, mantenha a cabeça e os pés elevados. Em caso de vômito, coloque-a de lado.

Mantenha a temperatura normal do corpo. Se estiver quente, coloque-a na sombra; se estiver frio, cubra-a com cobertores ou sacos de dormir, colocando-os também por baixo dela. Se a vítima estiver consciente, deixe-a beber um pouco de água.

Nunca deixe uma vítima de acidente sozinha. O medo e a insegurança podem aumentar o choque. Converse com ela numa voz calma. Mesmo uma vítima que pareça estar inconsciente poderá ser capaz de ouvi-la.

Se a vítima desmaiar, deixe-a deitada até que recobre a consciência. Afrouxe as roupas ao redor do pescoço e levante os pés. Caso não desperte logo, procure auxílio médico.

Se alguma vez você sentir que vai desmaiar, sente-se e coloque a cabeça entre os joelhos ou deite-se e eleve as pernas.

## 4. Como Tratar Outros Ferimentos

### Mordidas de Animais

Se a mordida de um cachorro, gato, rato, ou qualquer outro animal selvagem de sangue quente lacerar a pele, não é um ferimento normal. O animal pode ter raiva, uma doença mortal, cujo contágio dá-se por meio da saliva. A única forma de saber se um animal tem raiva é capturá-lo e mantê-lo sob observação. Se alguém for mordido por um animal, é preciso administrar os primeiros socorros, chamar um médico e, a seguir, telefonar para a polícia ou outro órgão para que tentem capturar o animal.

Para prestar os primeiros socorros, lave o local da mordida com bastante água e sabão para retirar a saliva. Cubra a ferida com uma atadura esterilizada e leve a vítima a um médico.

### Bolhas

Bolhas nos pés normalmente são causadas por sapatos que não calçam bem, ou estão novos ou duros. Trabalhar sem luvas pode provocar bolhas nas mãos. Amacie os sapatos ou botas, usando-os em casa antes de usá-los numa caminhada. Meias finas por baixo de meias grossas reduzem o atrito nos pés.

Caso sinta um ponto quente nos pés, pare imediatamente e trate-o para que não se tome uma bolha. Lave os pés ou a área afetada com água e sabão. Corte um pedaço de curativo para calos ou emplastro em um círculo com um buraco no meio e coloque-o no pé,

com o buraco sobre a bolha. Corte vários outros pedaços como esse e vá colocando-os por cima do primeiro. Caso não disponha dos materiais mencionados acima, corte um pedacinho da espuma de um travesseiro ou colchonetete, dando-lhe o mesmo formato. Prenda a espuma sobre a bolha com esparadrapo. Quando retornar da caminhada, o curativo eliminará a pressão sobre a bolha e, provavelmente, evitará que se rompa.

Se achar que uma bolha vai estourar, esterilize um alfinete na chama de um fósforo. Faça um furinho no canto da bolha e esprema o líquido. Proteja a ferida da pressão causada pela caminhada, conforme descrito acima, mantendo-a limpa com um curativo esterilizado.

### Queimaduras

Quando a queimadura atinge uma grande área do corpo, a pessoa normalmente entra em estado de choque. Preste os primeiros socorros para tratamento do estado de choque e para a queimadura.

*Queimaduras de Primeiro Grau.* Em casos de pequenas queimaduras e queimaduras de sol, a pele fica vermelha. Derrame água fria sobre a área afetada ou cubra-a com água fria até que haja pouca ou nenhuma dor. Depois, aplique uma compressa de gaze úmida e uma atadura frouxa. Se não houver água disponível, coloque um curativo limpo e seco.

*Queimaduras de Segundo Grau.* Se aparecerem bolhas, a queimadura é mais grave. Não as estoure, pois isso fará o ferimento piorar, criando uma ferida aberta. Se as bolhas não estiverem estouradas, coloque a área queimada em água fria até que a dor diminua. Depois, aplique uma compressa de gaze úmida e uma atadura frouxa. Não use cremes, unguentos ou “sprays”.

*Queimaduras de Terceiro Grau.* Nas queimaduras mais graves, a pele pode ficar queimada e um pouco de carne ficar carbonizada. Se muitas terminações nervosas estiverem danificadas, pode haver pouca dor. Não tente tirar nenhuma roupa, pois podem estar grudadas na carne. Não use cremes, unguentos ou “sprays”. Enrole um lençol limpo na vítima e, se o tempo estiver frio, cubra-a com cobertores. Leve-a imediatamente a um hospital, pois sua vida está em risco.

### Emergências Causadas pelo Frio

*Congelamento.* Quando estiver ao ar livre em tempo frio, fique atenta aos sinais de congelamento. Os ouvidos, nariz, dedos ou pés de uma pessoa podem ficar adormecidos. Manchas brancas ou amarelo-acinzentadas podem aparecer nos ouvidos, nariz ou bochechas.

Se tais coisas acontecerem, leve a vítima para dentro de uma barraca ou recinto quente e aqueça a parte do corpo que estiver congelada. Se um

ouvido ou parte do rosto estiver congelado, faça com que a pessoa tire uma luva e cubra a parte atingida com a mão quente. Faça-a colocar uma mão congelada debaixo da axila em contato com a pele. Se os dedos dos pés congelarem, faça-a colocar os pés descalços em contato com a axila ou barriga do socorrista. Não esfregue nem massageie a pele congelada.

Pode-se também aquecer um corpo congelado, colocando a parte afetada em água corrente morna, mas nunca quente, ou envolvendo-a com um cobertor aquecido. Quando a área afetada estiver aquecida, faça com que a pessoa exercite os dedos das mãos ou pés. Leve-a ao médico.

*Hipotermia.* Quando ouvir que alguém morreu de frio ou congelada, a pessoa pode, na verdade, ter morrido de hipotermia. A hipotermia ocorre quando o corpo perde mais calor do que consegue gerar.

A vítima começa sentindo frio, cansaço ou irritação. Caso não seja socorrida, começa a tremer e não consegue pensar com clareza suficiente para cuidar de si mesma. Pode tropeçar e cair, e se continuar a sentir mais frio, o tremor cessará e estará à beira da morte.

Qualquer pessoa que não esteja suficientemente agasalhada está sujeita a hipotermia. O vento, a chuva e o cansaço aumentam os riscos. A temperatura não precisa estar abaixo de zero. Uma pessoa, vestida com roupas leves,

caminhando na chuva com vento frio corre um grande risco de hipotermia.

Previna-se contra a hipotermia, usando roupas em quantidade suficiente para mantê-la seca e aquecida. Se for surpreendida pelo mau tempo numa área deserta, arme sua barraca e entre no saco de dormir. Alimente-se bem e tome bastante líquido. Observe as outras pessoas do grupo a fim de identificar sinais de frio, fome e irritabilidade.

Se alguém mostrar sinais de hipotermia, aja imediatamente. Leve a vítima para dentro de um recinto ou arme uma barraca. Tire suas roupas molhadas e coloque-a num saco de dormir seco. Se a hipotermia estiver em estado adiantado, a vítima não será capaz de aquecer-se a si mesma. A pessoa que estiver prestando socorro deve também entrar no saco de dormir somente com as roupas de baixo, a fim de que o contato corporal aqueça a vítima lentamente. Não dê nada por via oral a uma pessoa inconsciente. Leve a vítima a um médico.

*Obs.:* A temperatura do corpo de um nadador cai continuamente na água mais fria do que a temperatura do corpo. O tremor resultante é o início da hipotermia. Caso comece a tremer na água, saia e cubra-se. Faça exercícios para se aquecer.

### *Cortes e Arranhões*

Cortes e arranhões são aberturas na pele e até mesmo os menores devem

ser limpos a fim de se removerem os germes causadores de infecção.

Quando os cortes e arranhões forem pequenos, lave a área afetada com água e sabão. Em casa, lave com bastante água corrente. Numa caminhada ou no acampamento, use a água do seu cantil ou a de um riacho limpo. Deixe a ferida secar e coloque um “band-aid”.

Em cortes maiores, lave a área afetada com bastante água e sabão. Deixe secar e proteja o machucado de sujeiras, cobrindo-o com gaze esterilizada. Prenda a gaze com esparadrapo ou uma atadura triangular, lenço de cabeça ou um lenço dobrado como atadura tipo gravata (ver p. 44). Se não houver uma compressa de gaze, use um pedacinho de pano limpo dobrado em forma de compressa.

### *Fraturas*

Uma fratura *fechada*, ou *simples*, é um osso quebrado que não causou uma ferida aberta. A vítima reclamará de dor em volta do ferimento, não querendo mover a área afetada. Um braço ou perna quebrados podem parecer tortos ou mais curtos. Talvez ocorra inchaço e a vítima entre em estado de choque.

Uma fratura *exposta* tem esses mesmos sintomas, mas, além desses, as pontas afiadas do osso quebrado perfuram a carne e a pele.

O grande perigo no tratamento de fraturas é a locomoção incorreta que pode transformar uma fratura fechada

em exposta, ou fazer com que uma fratura exposta fique ainda mais séria. Fraturas graves podem aleijar uma pessoa e até mesmo trazer risco à vida. É importante que você faça os procedimentos corretos e, ainda mais importante, que não haja de maneira errada.

Veja a seguir o que deve e o que não deve ser feito ao prestar os primeiros socorros a vítimas de fraturas:

- Deixe a vítima deitada onde a encontrou, o mais imóvel possível. Coloque cobertores, sacos de dormir ou roupas, por cima e por baixo dela de modo que fique confortável.
- Trate as ocorrências que estão colocando a vida em risco: parada cardíaca, parada respiratória e hemorragia. Se o sangue estiver esguichando do ferimento, cesse o sangramento pressionando os pontos de pressão (ver p. 37) em vez de pressionar direto sobre o osso quebrado.
- Preste os primeiros socorros para estado de choque.
- Chame um médico, resgate ou ambulância imediatamente.
- Não coloque a vítima num carro para levá-la ao hospital, pois tal procedimento pode transformar uma fratura fechada em exposta.
- Não tente colocar o osso no lugar – isso é trabalho do médico.

Em casos de extrema emergência, talvez seja necessário mover a vítima antes do socorro médico chegar. Nessas situações, apoie o membro fraturado, imobilizando-o com uma tala bem acolchoada. Coloque a tala antes de mover a vítima. Não mova a pessoa

até que a imobilização esteja pronta, a menos que a vítima ou os socorristas corram algum perigo imediato.

Para informações sobre como fazer ataduras, tipóias e talas ver p. 44.

*Fratura do Ombro ou Clavícula:* Não é necessário fazer nenhuma tala.

Coloque o antebraço numa tipóia, com a mão cerca de dez centímetros mais alta que o cotovelo. Amarre o braço contra o corpo, utilizando uma atadura tipo gravata. Tome o cuidado de não apertar demais para não prejudicar a circulação sanguínea no braço.

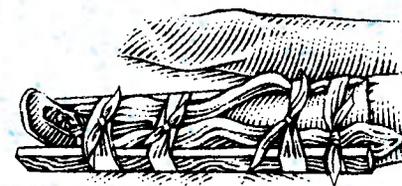
*Fratura no Antebraço ou Pulso:* Use talas suficientemente longas para manter o pulso, antebraço e cotovelo imóveis. Coloque o braço imobilizado numa tipóia com o polegar da pessoa para cima e a mão levemente mais alta que o cotovelo. Utilize uma atadura tipo gravata para prender o braço à parte lateral do corpo. O próprio corpo servirá como tala.



*Fratura no Braço:* Amarre uma tala do lado de fora do braço. Coloque o antebraço numa tipóia e depois utilize uma atadura tipo gravata para prender o braço à parte lateral do corpo.

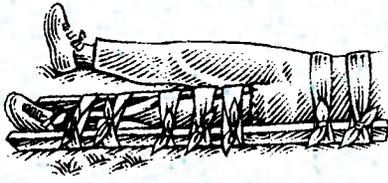


*Fratura na Perna:* Faça duas talas suficientemente longas para cobrirem a extensão que vai desde o meio da coxa até um pouco abaixo do calcanhar. Coloque as talas de ambos os lados do membro ferido, atando-as em quatro ou mais pontos.



*Fratura do Fêmur:* Coloque uma tala do lado de fora da perna, do calcanhar à axila, e uma do lado de dentro, do calcanhar à virilha. Amarre as talas. Use quatro faixas ou mais para prender as talas à perna e três faixas ao redor do tronco da pessoa, prendendo a tala mais longa. Os músculos da coxa são suficientemente fortes para fazer com que as extremidades do osso perfurem a carne. Portanto, tais medidas só devem ser tomadas em caso de emergência, até a chegada do socorro médico. O paciente não deve ser transportado sem uma tala de tração. As ambulâncias carregam tal tipo de tala e

elas podem ser feitas por pessoas bem treinadas em primeiros socorros.



### Emergências Causadas pelo Calor

A exposição ao calor faz com que o corpo trabalhe para manter-se fresco. Às vezes, o sistema de resfriamento do corpo trabalha além do seu limite, resultando em exaustão, ou então, cessa completamente, causando insolação. O bom senso a protegerá dos problemas oriundos do calor. Beba bastante líquido. Descanse à sombra quando estiver com muito calor. Se o tempo estiver quente, diminua o trabalho físico e atividades em geral.

**Exaustão.** A exaustão pode ocorrer estando a pessoa ao ar livre ou num recinto muito quente. Os sintomas são os seguintes:

- Rosto pálido com suor frio na testa. O corpo todo pode ficar frio e úmido devido à transpiração.
- Respiração curta.
- Náusea e vômito.
- Pupilas dilatadas.
- Dor de cabeça e tontura.

Leve a paciente para um local fresco e à sombra. Deite-a com os pés elevados. Afrouxe a roupa. Abane-a e faça-lhe compressas de água fria. Dê-lhe pequenos goles de água.

**Insolação.** A insolação ocorre normalmente devido à exposição ao sol e pode causar risco à vida. A temperatura do corpo da vítima eleva-se rapidamente. Procure auxílio médico imediatamente. Os sintomas são os seguintes:

- Rosto vermelho e bem quente. A pele geralmente fica seca, mas se a vítima estava fazendo exercício físico intenso, pode estar molhada de suor.
- Pupilas contraídas.
- Respiração lenta e ruidosa.
- Pulso rápido e forte.
- Possível inconsciência.

Leve a vítima rapidamente para um lugar fresco e à sombra. Deite-a com a cabeça e os ombros elevados. Deixe-a apenas com as roupas de baixo. Cubra-a, especialmente a cabeça, com toalhas, camisas ou panos mantendo-os encharcados e frios, mergulhando-os sempre na água. Fique preparada para iniciar a respiração artificial a qualquer momento.

### Picadas e Ferroadas de Insetos

**Picadas e Ferroadas de Insetos Não Venenosos.** As picadas e ferroadas de certas aranhas, ácaros, carrapatos e outros insetos podem ser dolorosas. Algumas podem causar infecção.

Para aliviar a dor de picadas e ferroadas de insetos coloque água gelada ou uma toalha molhada em água fria na área afetada. Se o ferrão de uma abelha ou vespa ainda estiver na pele, remova-o com a unha ou a ponta de uma faca.

Os carrapatos são insetos pequenos, de casca dura que enterram a cabeça dentro da pele. Para proteger-se de carrapatos, use calças compridas e camisas de mangas toda vez que excursionar ou acampar em áreas infestadas de carrapatos. Abotoe o colarinho e enfie a barra das calças nas suas botas ou meias. Examine o corpo e as roupas diariamente, especialmente as partes do corpo onde houver pelos. Retire todos os carrapatos que encontrar. O carrapato leva uma hora para se fixar na pele de uma pessoa. Se o carrapato estiver grudado, retire-o delicadamente com uma pinça. Torcê-lo ou retirá-lo bruscamente pode arrebentar a cabeça do carrapato na sua pele. Uma vez retirado o inseto, lave a região com água e sabão. Uma loção para a pele (tipo Caladryl) pode aliviar a coceira.

Ácaros são insetos pequeninos que se instalam debaixo da pele, causando coceira e vermelhidão. Tente não coçar as picadas de ácaro. Pode-se aliviar a coceira com uma loção de calamina (Caladryl) ou esmalte de unhas incolor.

**Picadas e Ferroadas de Insetos Venenosos.** Algumas pessoas são muito alérgicas a ferroadas de insetos e picadas de aranhas. Caso sejam picadas ou ferroadas, podem ter choque anafilático, que é muito perigoso. Esse problema faz com que os tecidos da garganta inchem e obstruam a passagem do ar, dificultando muito a respiração. As pessoas que sabem que são alérgicas devem

levar consigo o remédio que costumam tomar nessas situações, caso sejam picadas ou ferroadas.

Se a pessoa não tiver o remédio adequado ou se alguém for picado por uma aranha venenosa, faça o seguinte:

- Mandar alguém buscar socorro médico.
- Certifique-se de que a vítima continua respirando. Faça respiração artificial se necessário.
- Se a picada for num braço ou perna, amarre imediatamente uma faixa acima da picada para diminuir o fluxo sanguíneo. Use uma tira de pano, lenço de cabeça ou cachecol em uma atadura tipo gravata (ver p. 44). Aperte apenas o suficiente para parar o sangue na pele, deixando espaço para passar um dedo por baixo da bandagem. Se o membro inchar por causa da picada, afrouxe a bandagem.
- Mantenha o braço ou a perna mais baixos que o corpo.
- Coloque sobre a picada uma compressa fria ou um pedaço de gelo envolvido num pano.
- Preste os primeiros socorros para o estado de choque.
- Leve a pessoa a um hospital imediatamente.

### *Queimaduras de Água-Viva*

Algumas águas-vivas têm, em seus tentáculos, milhares de células que queimam. Quando tocadas, as células desprendem um veneno que provoca forte dor.

Se alguém encostar numa água-viva, lave a área afetada com amônia diluída,

solução bicarbonada ou álcool. Leve a vítima a um hospital imediatamente.

Pessoas que são alérgicas a águas-vivas podem entrar repentinamente em estado de choque.

### *Sangramentos do Nariz*

Um sangramento no nariz parece grave, mas, normalmente não é nada sério. A maioria dos sangramentos pára sozinho em poucos minutos. Faça a vítima sentar-se, inclinando-se suavemente para frente, a fim de evitar que o sangue escorra para a garganta. Aperte a narina que estiver sangrando e coloque no nariz e no rosto um pano molhado em água fria.

### *Ferimentos Causados por Perfuração*

Esse tipo de ferimento pode ser causado por alfinetes, lascas, pregos, anzóis e facas. Como são difíceis de limpar, há perigo de tétano.

Para prestar os primeiros socorros, retire qualquer corpo estranho da ferida e a seguir aperte delicadamente em volta da ferida. Lave o ferimento com água e sabão. Coloque uma atadura esterilizada e leve a vítima a um médico. Pode ser preciso vaciná-la contra tétano.

Se um anzol ficar espetado em alguém, corte a linha e deixe que uma pessoa, com treinamento médico, retire-o da carne. No acampamento, você mesma pode ter que fazê-lo.

Primeiro, empurre a barba do anzol para fora da pele, cortando-a com um alicate ou mesmo um cortador de

unhas. A seguir, retire o anzol sem a barba para fora da ferida.

### *Intoxicação na Pele Causada por Plantas Venenosas*

Nas plantas venenosas, o veneno está na seiva em todas as partes da planta. Tocá-las pode causar vermelhidão e coceira na pele. Mais tarde, podem formar-se bolhas.

A seiva de plantas venenosas leva cerca de vinte minutos para grudar na pele. Caso ache que encostou em uma planta venenosa, lave a pele imediatamente com água e sabão, ou apenas água, se não tiver sabão. Aplique uma loção de calamina (Caladryl) para diminuir a coceira. Remova todos os resíduos de seiva, lavando a roupa que tiver tido contato com essas plantas (Para mais informações sobre plantas venenosas, ver p. 59).

### *Picadas de Cobras*

Tanto as cobras inofensivas quanto as venenosas podem dar o bote quando ameaçadas. A picada de uma cobra não venenosa deve ser tratada como uma ferida comum. Como as cobras não são animais de sangue quente, não são portadoras da raiva.

Prestar os primeiros socorros em caso de picada de cobra venenosa é mais complicado e o auxílio deve ser imediato:

- Faça a vítima deitar-se, deixando a parte afetada mais baixa que o restante do corpo. Mantenha-a calma e tranqüila.

- Amarre uma faixa apertada entre cinco a dez centímetros acima da picada para evitar que o veneno se espalhe rapidamente. Aperte o suficiente para que seja difícil colocar os dedos entre a faixa e a pele. Se houver inchaço, afrouxe um pouco.
- Preste os primeiros socorros para estado de choque.
- Providencie auxílio médico imediatamente. Se souber que tipo de cobra picou a pessoa, diga ao médico.

### Corpo Estranho no Olho

Se algum corpo estranho entrar no olho de alguém, faça-a piscar os olhos, pois as lágrimas poderão expulsar o objeto. Se isso não ocorrer, puxe a pálpebra superior para baixo, cobrindo a inferior. Pode ser que os cílios da pálpebra inferior consigam varrer o corpo estranho. Ou ainda, se o objeto estiver sob a pálpebra inferior, coloque o polegar bem abaixo da pálpebra e puxe-a para baixo delicadamente. Retire a partícula com a ponta de um pedaço de gaze dobrada ou com um lenço limpo. Se isso não funcionar, cubra o olho com uma compressa de gaze e leve a pessoa a um médico.

### Tornozelo Torcido

Se você torcer o pé, os tendões e ligamentos podem distender-se muito rápido, resultando num tornozelo torcido.

Para tratá-lo, não tire o sapato, pois ele servirá de apoio para o tornozelo. Para maior proteção, amarre uma atadura sob o sapato e ao redor do torno-

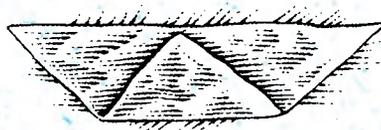
zelo. Se não estiver usando sapatos, deite-se. Eleve a perna e aplique compressa de água fria em volta do tornozelo para diminuir o inchaço. Procure tratamento médico.



### Ataduras, Tipóias e Talas

#### Atadura Triangular em Forma de Gravata

Uma atadura do tipo gravata é usada para segurar um curativo ou tala no lugar. Faça-a dobrando uma atadura triangular, lenço de cabeça ou cachecol. Pode-se usar também um pedaço de pano dobrado em forma de triângulo. Dobre a ponta para baixo em direção ao centro da base. Dobre mais duas vezes em direção à ponta.



#### Tipóia

Faça uma tipóia com uma atadura triangular grande, lenço de cabeça, cachecol ou um pedaço de tecido dobrado em forma de triângulo. Ela é usada para apoiar a mão, braço ou ombro feridos. Pode-se dar um nó na

ponta da atadura para ajudar a apoiar o braço da pessoa.

Coloque a atadura sobre o peito com o nó no cotovelo do braço ferido e uma ponta sobre o ombro oposto. Traga a ponta restante sobre o outro ombro e amarre as duas atrás do pescoço, a fim de que a mão repouse na tipóia, um pouco mais alta do que o cotovelo.



#### Tala

Tala é qualquer material duro que possa ser atado a um membro fraturado para evitar que o osso quebrado se mova e lacere a carne. Deve ser mais longa que o osso fraturado. Envolver a tala em algum material macio.

Utilize qualquer material que encontrar por perto. Para a tala, use tábuas, travas de barracas, galhos, pedaços de pau, bastões de esqui, cabos de pás, papelão, jornais ou revistas dobrados.

Para revestir a tala, use roupas, cobertores, travesseiros, ou papel amassado. O acolchoamento faz com que as talas ajustem-se melhor e aliviem a dor da pessoa ferida.

Prenda as talas com ataduras triangulares, lenços de cabeça, cachecóis, tiras de pano ou cintos.

Olhe à sua volta. Veja o que pode ser usado como tala, acolchoamento e bandagens.

### Como Transportar uma Pessoa Ferida

Transportar uma pessoa ferida requer muito cuidado. Uma pessoa gravemente ferida só deve ser removida pelo socorrista em caso de extrema necessidade – e somente depois de a paciente ter recebido os primeiros socorros e as possíveis fraturas tiverem sido imobilizadas. Uma vítima de acidente com suspeita de haver sofrido ferimentos no pescoço, na coluna, ou na cabeça só deve ser transportada com a orientação de pessoas com treinamento médico. Use os métodos abaixo para transportar pessoas feridas.

### Como Ajudar uma Pessoa Ferida a Se Locomover

Uma pessoa que sofreu um pequeno acidente e sente-se fraca pode precisar de ajuda para caminhar. Coloque um dos braços da pessoa sobre o ombro e segure-lhe o pulso. Com o outro braço livre, segure-a pela cintura.



### Locomoção com a Ajuda de Uma Só Pessoa

Para uma pessoa locomover sozinha uma vítima, o melhor procedimento é carregá-la às costas. Ajoelhe-se em frente da vítima de forma que a barriga dela fique nas suas costas. Coloque os braços sob os joelhos dela para ajudar a levantá-la. Quando for levantar-se, mantenha as costas eretas e erga-se com as pernas. Puxe as mãos da vítima sobre seus ombros e as mantenha em frente a seu peito.



### Locomoção com a Ajuda de Duas Pessoas

Use esse tipo de locomoção quando a pessoa estiver inconsciente. As duas pessoas que vão carregar a vítima ajoelham-se uma de cada lado da paciente. Ambas colocam um braço nas costas e o outro sob suas coxas. As carregadoras seguram os pulsos e os ombros uma da outra e levantam-se com a paciente entre elas.



### Método da Cadeirinha

Duas pessoas podem carregar uma vítima consciente, fazendo para ela uma cadeirinha com as mãos. Cada carregadora segura o próprio punho direito com a mão esquerda. As duas, então, seguram o pulso da outra com a mão livre, conforme demonstrado na gravura. A paciente senta-se na cadeirinha e coloca os braços ao redor dos ombros das duas carregadoras.



### Locomoção com a Ajuda de um Cobertor

Se for necessário retirar uma pessoa de um recinto repleto de fumaça, coloque-a num cobertor e puxe-a para fora, engatinhando-se. Se houver duas socorristas, uma delas deve ficar do lado de fora para pedir socorro. Nunca entre

num local cheio de fumaça a menos que consiga enxergar razoavelmente bem. Fique do lado de fora e peça ajuda.

### Macas

Se uma pessoa tiver que ser transportada a uma certa distância, ou seus ferimentos forem graves, ela deve ser carregada numa maca. Pode-se improvisar uma maca com uma porta, uma escada pequena, um portão, lençol, uma folha de compensado resistente, ou outros materiais.

Para fazer uma maca, pegue duas hastes um pouco maiores do que a paciente. Utilize madeira nova, cabos de ferramentas, remos ou travas de barracas. Abotoe duas ou três camisas ou casacos, vire as mangas no avesso ou coloque-as para dentro da camisa ou casaco. Passe uma das hastes por todas as mangas direitas e outras por todas as mangas esquerdas. Pode-se também utilizar cobertores, barracas ou um saco de dormir com a parte inferior descosturada.

### Resgates

Os primeiros socorros são prestados depois de um acidente, mas, às vezes, uma pessoa precisa ser resgatada antes de se tratar qualquer ferimento. Use os procedimentos a seguir para resgatar pessoas.

Lembre-se de que sua ajuda de nada servirá se você mesma tornar-se uma vítima. Não tente salvar alguém de um

afogamento, correntes elétricas ou outras situações arriscadas, a menos que consiga fazê-lo sem colocar em risco sua própria vida.

### Edifício em Chamas

Muitas pessoas morrem todos os anos em incêndios. Você pode evitar algumas dessas mortes agindo assim que perceber um edifício em chamas.

Primeiro, faça tudo o que puder a fim de avisar as pessoas para saírem do edifício. Grite, bata na porta, toque a campainha ou ligue o alarme contra incêndios. Não entre num edifício em chamas, pois pode ficar sufocada pela fumaça ou encurralada pelo fogo.

Em seguida, chame o corpo de bombeiros. Enquanto estiver esperando o socorro, veja se há algo mais que possa fazer, como acalmar vítimas assustadas ou desviar o tráfego.

### Como Socorrer uma Pessoa em Chamas

As roupas de uma pessoa podem pegar fogo em uma fogueira, óleo em chamas, querosene ou gasolina. Instintivamente, a vítima corre, mas essa é a pior atitude que se pode tomar. Correr não apaga o fogo, pelo contrário, as chamas aumentam.

Se as roupas de uma pessoa estiverem pegando fogo, corra até ela e agarre-a, se necessário, forçando-a para o chão. Depois, role-a devagar, batendo nas chamas com as mãos. Tome cuidado para que suas roupas não peguem fogo. Se tiver à mão um cobertor, saco de dormir ou tapete, enrole-a na vítima

para abafar o fogo. Uma vez extinto o fogo, preste os primeiros socorros para queimaduras e estado de choque.

### Choque Elétrico

Pode-se tropeçar num fio de alta tensão ainda ligado, derrubado por um temporal. Pode-se levar um choque ao consertar uma tomada ou uma fiação velha pode causar um acidente.

Se alguém numa casa ficar preso num fio elétrico com corrente, desligue a força na chave geral ou segure o fio onde não estiver desencapado ou molhado e tire-o da tomada.

Caso não se saiba onde fica a chave geral e não se possa tirar o fio da tomada, remova o fio da vítima. Para tanto, pegue um lençol, toalha ou outro tecido seco, envolva o fio com o pano e puxe-o da vítima. Pode-se também utilizar uma tábua, bastão de madeira ou até uma colher de pau para afastá-lo.

Se não conseguir tirar o fio, use o pano ou a tábua para afastar a pessoa. Não toque na vítima até que não haja mais contato entre ela e o fio!

Tome muito cuidado se houver água no chão, pois a água, sendo condutora de eletricidade, pode estar carregando uma corrente mortal proveniente de um fio que esteja em contato com ela. Se houver água, desligue a chave geral, chame a polícia ou o corpo de bombeiros.

Depois do resgate, verifique a respiração e os batimentos cardíacos da vítima. Fique preparada para fazer respiração artificial ou RCR.

Se uma pessoa ficar presa a um fio de alta tensão com corrente ao ar livre, não tente resgatar a vítima sozinha. Chame a companhia de eletricidade, a polícia ou o corpo de bombeiros.

### Afogamento

Se você for uma boa nadadora, você é auto-suficiente na água, mas para ajudar outra pessoa que está se afogando é necessário conhecer as técnicas de salvamento. Mesmo quando se tem o treinamento, só se deve fazer um resgate nadando como último recurso. Os métodos mais seguros são: alcançar a vítima, atirar-lhe o equipamento salva-vidas, ou ir até ela com apoio material.

1. *Alcançar a vítima.* A maior parte dos acidentes na água acontece perto das margens. Tente alcançar a vítima com a mão ou o pé, um mastro, galho, remo, toalha, cadeira de convés ou qualquer outra coisa que esteja por perto.
2. *Atirar o equipamento salva-vidas.* Atire para a vítima uma bóia, colchão de ar, colete salva-vidas, uma bola de praia, ou ainda, uma corda, segurando numa das extremidades.
3. *Ir até a vítima com apoio material.* Quando a vítima não puder ser resgatada alcançando-a com alguma coisa, ou atirando-lhe algum equipamento salva-vidas, tente ir até ela para ajudá-la. Use um bote, canoa, prancha de surf ou prancha de “windsurf”.

4. *Nadar.* Se tudo mais falhar, sob uma situação de grande emergência, você pode ter de nadar para socorrer uma pessoa que está se afogando. Nunca tente um salvamento desse tipo a não ser que você seja excelente nadadora! O esforço despendido num resgate como esse é muito grande e você mesma corre o risco de se afogar. Vá somente se tiver praticado métodos de salvamento. Uma pessoa debatendo-se na água está lutando pela vida. Em pânico, ela pode tentar agarrá-la e pendurar-se em você. A menos que você saiba como agir, a vítima poderá afogá-la.

Em lagos, rios e riachos congelados, às vezes o gelo se quebra e muitas pessoas caem na água e se afogam. Aja rapidamente se vir um acidente desse tipo, mas pense bem! Não corra até o gelo, pois pode quebrar-se e fazê-la cair na água também. Em vez disso, pense em um meio seguro de salvar a vítima.

Tente alcançá-la da margem com um mastro, um galho, um casaco ou uma corda. Faça um laço com uma corda para que a vítima coloque os braços por dentro. Use um lais de guia (ver p. 57). Sem um laço ela pode não conseguir se segurar. Em lagos onde há patinação, há, às vezes, uma escada de emergência. Empurre-a sobre o gelo até que a vítima alcance uma extremidade.

Se tiver que ir pelo gelo, distribua o peso do corpo o melhor possível. Deite-se de barriga no chão e vá se arrastando até chegar perto o suficiente para atirar uma corda para a vítima ou até alcançá-la com uma escada ou mas-

tro. Quando ela conseguir agarrar firmemente, puxe-a para fora devagar.

Como último recurso, se houver outras pessoas por perto para ajudar, forme uma corrente humana. Arraste-se pelo gelo enquanto uma pessoa segura seus tornozelos e outra segura os tornozelos dessa última, e assim por diante. Agarre a vítima pelos pulsos e arraste-se de volta.

Uma vez na margem, leve-a para um abrigo aquecido e preste os primeiros socorros para hipotermia (ver p. 40). Se ela não estiver respirando, faça respiração artificial.

### Estojo de Primeiros Socorros

Todo acampamento deve ter um estojo completo de primeiros socorros. Os itens recomendados são os seguintes:

1. Rolo de gaze (de 3, 5 e 10 centímetros de largura)
2. Ataduras de pano esterilizadas e cuidadosamente dobradas uma a uma (de 5x5, 7x7 ou 10x10 centímetros)
3. Ataduras triangulares, 6 ou mais
4. Faixas elásticas
5. Alfinetes de segurança
6. Talas para fraturas, de vários tamanhos (pequenas para dedos e grandes para braços e pernas)
7. Tesoura, pinça e agulhas descartáveis (corpos estranhos)
8. Caixa com band-aids e esparadrapos sortidos
9. Algodão
10. Cotonetes esterilizados

11. Sabonete anti-séptico (para limpeza das mãos e lesões)
12. Merthiolate incolor ou loção anti-séptica
13. Água Oxigenada (limpeza de feridas)
14. Soro fisiológico (para corpos estranhos nos olhos, limpeza de feridas – deve ser aberto com agulha esterilizada e fechado com esparadrapo.)
15. Amônia (tóxico! Use com cautela, para picada de insetos)
16. Álcool (anti-séptico para superfície)
17. Óleo mineral (para remover carrapatos)
18. Loção de calamina (Caladryl ou Picrato de Butesim – queimadura solar e alergias de pele)
19. Xilocaína (anestesia das mucosas)
20. Analgésicos (Aspirina, Novalgina, Tylenol, etc.)
21. Bicarbonato de sódio ou sal de frutas
22. Leite de magnésia (em comprimidos / antiácidos)
23. Luvas de látex descartável
24. Lanterna
25. Manual atualizado de primeiros socorros

Cada jovem deve ter também um pequeno estojo de primeiros socorros, contendo itens como os seguintes:

1. Band-aid
2. Um pedaço pequeno de sabão
3. Alfinetes de segurança

4. Agulha e linha
5. Gaze de 5x5 centímetros
6. Álcool num pequeno recipiente
7. Um rolo de esparadrapo

Cada jovem deve ter uma compressa de gaze de tamanho grande guardado em local de fácil acesso para cessar hemorragias.

(As informações de primeiros socorros deste manual foram adaptadas do *Boy Scout Handbook*, 1990. Usado com permissão dos “Boy Scouts of América”).

### Atividades de Primeiros Socorros

#### Revezamento de Ataduras

Separe as moças em equipes e designe um tipo diferente de atadura para ser colocada numa pessoa parada a uma certa distância. Pode-se também designar um tipo diferente de atadura para cada jovem. A primeira pessoa de cada equipe corre e coloca a atadura na sua vítima. Depois, corre de volta para o grupo. A segunda pessoa corre até a vítima, retira a atadura e coloca a que lhe foi designada. A equipe que conseguir colocar todas as ataduras primeiro ganha o jogo.

#### Primeiros Socorros em um Desastre Simulado

Faça as líderes esconderem-se em diferentes locais no acampamento, fingindo serem vítimas de ferimentos diversos. Coloque vários itens de primeiros socorros ao lado de cada líder. Separe as moças em grupos de dois ou

três e dê a cada grupo pistas de onde se encontra uma vítima ferida. Cada grupo deve encontrar sua vítima designada, administrar-lhe os primeiros socorros adequados e transportá-la para a estação de primeiros socorros.

## Alimentação e Nutrição

### Nutrição

Quando estão acampando, as pessoas têm necessidades diferentes de alimento e água. Ficar o dia todo ao ar livre aumenta a necessidade de água no organismo. Planeje para que todas as moças tenham, pelo menos, dois litros de água ou outros líquidos (sucos ou leite) para beberem todos os dias, tanto no acampamento como durante as caminhadas. As moças podem precisar de até quatro litros de água por dia se estiverem se exercitando arduamente em locais de altitude elevada.

A maioria dos dias no acampamento são repletos de atividades. As moças precisarão de alimentos nutritivos e refeições balanceadas que forneçam energia para atividades intensas e para manter a temperatura normal do corpo. Ensopados, sanduíches e massas são boas opções para o acampamento. Para caminhadas, providencie alimentos leves, de alto teor calórico como nozes, granola, barras de chocolate, frutas frescas ou secas, e suco de frutas. Ao planejar as refeições para o acampamento, lembre-se de incluir as de preparo

rápido e outras que possam ser preparadas quando se tiver mais tempo.

### Atividade de Conhecimento Nutricional

Esta atividade fará com que as jovens tomem consciência de que bons alimentos são uma bênção e aprenderão que podem optar por uma alimentação nutritiva. Providencie um pedaço de fruta, papel e lápis para cada jovem. Peça às moças que escrevam os nomes dos seus dez alimentos preferidos. Quando tiverem feito isso, peça que façam o seguinte:

- Circule os alimentos que não lhe fariam nenhuma falta durante um ano.
- Coloque um sinal de mais (+) ao lado dos alimentos nutritivos.
- Coloque um sinal de menos (-) ao lado dos alimentos muito calóricos e com baixo teor nutricional
- Coloque um asterisco (\*) nos alimentos com poucas calorias.
- Coloque uma marca de checagem nos alimentos que você come muito ou com muita frequência.
- Coloque o número 5 ao lado dos alimentos que não estariam nessa lista há cinco anos.
- Coloque a letra D ao lado dos alimentos que forem bons para os dentes e a letra R nos que forem ruins.
- Coloque a letra C ao lado dos alimentos que forem bons para o coração e N nos que forem prejudiciais.

Depois, faça perguntas às moças como estas que são sugeridas:

- Você aprendeu alguma coisa sobre suas escolhas em relação aos alimentos com essa atividade?
- Sua lista contém variedade de alimentos como pão, cereais, frutas, verduras e legumes, laticínios, carne ou outros tipos que contêm proteína?
- Sua dieta é balanceada?
- Como resultado dessa atividade, existe alguma coisa que gostaria de mudar com relação aos seus hábitos alimentares?

Leiam juntas Doutrina e Convênios 89 e debatam o que o Senhor nos diz para evitar e os alimentos que Ele nos recomenda ingerir. Converse sobre como os meios de comunicação exercem influência sobre nossos hábitos alimentares. Tal influência é boa ou má na vida das jovens?

### Preparação e Conservação dos Alimentos

No acampamento, proteja os alimentos contra animais, insetos e deterioração. Qualquer equipamento de refrigeração deve ter capacidade para conservar os alimentos a uma temperatura abaixo de 10 graus centígrados.

Utilize os passos a seguir para conservar os alimentos limpos e saudáveis durante o preparo:

- Lave sempre as mãos antes de preparar as refeições.
- Não permita que pessoas resfriadas, com infecções na pele e cortes manuseiem os alimentos.

- Mantenha limpa e em ordem a área onde as refeições são preparadas e servidas.
- Use utensílios limpos para preparar e acondicionar os alimentos.
- Cubra os alimentos entre as refeições para protegê-los da poeira e das moscas.
- Tome o cuidado de refrigerar os alimentos perecíveis, especialmente aqueles nos quais as bactérias se reproduzem rapidamente, como, por exemplo, pudins, pratos que contêm creme de leite e molhos de salada com ovos (como maionese).

### Métodos de Cozimento

Cozinhar no acampamento pode ser divertido, especialmente quando se experimentam métodos e alimentos diferentes. Você pode aprender a preparar refeições nutritivas, utilizando métodos de cozimento ao ar livre.

Se possível, use um fogão próprio para acampamentos em vez de fogueiras de modo a proteger o meio ambiente. Caso seja necessário cozinhar em fogueiras, o material a seguir descreve vários métodos que você pode usar.

### Forno Enterrado com Panelão de Ferro (Forno Holandês)

O forno holandês é um panelão de ferro pesado, feito de ferro fundido, de fundo chato, tampa bem justa e alças resistentes. Pode ser usado para fritar ou cozinhar alimentos na brasa. O caldeirão pode ser enterrado para assar, fazer ensopados e até mesmo assar

pão. Faça uma fogueira cruzada para obter as brasas.

Para ensopados, pode-se dourar a carne no caldeirão, e adicionar em seguida água, verduras e legumes. O panelão deve ser colocado no fundo de uma pequena cova, com carvão por cima e por baixo.

Para assar, forre o interior da panela com papel laminado e coloque ali o alimento. Asse bolos, tortas, pães de minuto e maçãs dessa maneira. Coloque o panelão no fundo de uma pequena cova com carvão por baixo e por cima. Utilize o mesmo tempo de cozimento que utilizaria num forno comum.



### Forno Enterrado

Aves, pernil, carnes, batatas, espigas de milho e outras verduras e legumes podem ser enrolados em papel laminado ou colocados num panelão de ferro e, depois, cozidos numa cova. Esta deve ter duas a três vezes o tamanho do panelão ou duas a três vezes o tamanho total dos embrulhos de papel laminado. Forre a cova com pedras chatas. Faça uma fogueira do tipo tenda sobre as pedras. Depois que estiver queimando bem, faça uma fogueira cruzada sobre a fogueira básica. Conserve o fogo até que as pedras que forram a cova fiquem

brancas com o calor. Isso deve levar uma hora.

Remova o carvão com uma pá e coloque a panela ou carne embrulhada em papel alumínio sobre as pedras. Se houver pacotes menores de alimentos, estes podem ficar mais em cima, com cerca de oito centímetros de carvão entre as camadas. Os embrulhos de alimento não devem encostar um no outro. Cubra a cova com dez a quinze centímetros de terra.

Um frango (ou outro tipo de carne de tamanho semelhante) levará de três a três horas e meia para cozinhar. Pedacos maiores, como carne para assar, podem ser cortados para reduzir o tempo de cozimento. O tempo que os alimentos levarão para cozinhar dependerá do tipo de madeira usado e da profundidade das brasas. Quando usar embrulhos de papel laminado, feche bem as beiradas para que os líquidos não escorram.



### Forno Refletor

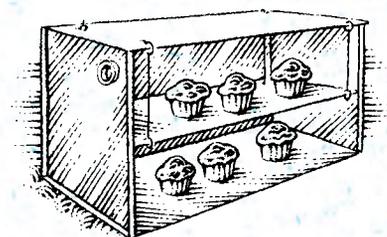
O forno refletor é um dos poucos métodos de cozimento no qual se usam as chamas de uma fogueira em vez do carvão. O calor das chamas reflete nas superfícies polidas do forno e cozinham os alimentos colocados numa prateleira interna. O forno refletor pode ser

colocado em frente a uma lareira ou fogueira. A temperatura do forno pode ser alterada movendo-se o forno para mais perto ou mais longe do fogo. Nesse tipo de forno, podem ser assados pratos salgados que iriam ao forno comum, pãezinhos de minuto, pizzas e pães. O forno refletor pode ser comprado ou feito de latas grandes.

Para fazer um forno refletor, providencie os seguintes materiais:

1. Uma lata com capacidade para cerca de vinte a quarenta litros;
2. Uma chapa de alumínio ou material similar para a prateleira;
3. Um abridor de latas;
4. Arame.

Corte um dos lados da lata com o abridor. Com o arame, prenda a prateleira bem firme no centro da lata. Quando for assar os alimentos, coloque-os na prateleira.



### Fogão de Pedras

Para fazer um fogão de pedras, use duas pedras chatas para firmar uma panela ou frigideira sobre o fogo. É um bom método para se preparar ovos, presunto ou panquecas. Os alimentos colocados em cima das pedras conservam-se aquecidos enquanto outro alimento cozinha. Coloque uma grelha de ferro sobre as pedras para ter mais espaço

para cozinhar e dar maior firmeza à panela ou frigideira.



### Fogueira de Trincheira

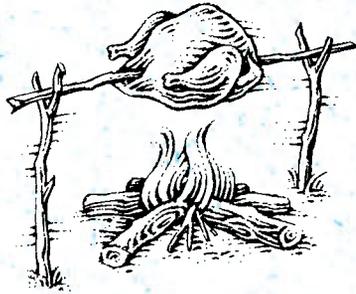
A fogueira de trincheira é boa para uso geral, e é a melhor para se cozinhar em frigideiras ou caçarolas. Coloque duas toras de madeira paralelas uma a outra. Coloque uma vareta sob a tora que está na direção do vento para permitir a circulação do ar na fogueira. Em seguida, faça um fogo pequeno entre as toras para cada utensílio a ser usado. Se quiser colocar uma grelha em cima do fogo, faça entalhes nas toras, colocando hastes de uma tora à outra. Para se obter fogo baixo, aproxime as toras em uma das extremidades.



### Cozinhar com Tripés e Espetos

Use um tripé e um espeto grande para cozinhar aves, peixes e outros tipos de carne ou espetinhos. Coloque duas varetas aforquilhadas de cada lado de uma fogueira tipo estrela ou tipo tenda, mas com chamas baixas. Faça um

espeto de vara verde e enfie no meio da carne, apoiando o espeto nas forquilhas. Vá virando e regando a carne com tempero durante o cozimento. Caso se coloquem apoios sob o espeto, pode-se pendurar uma panela para se fazer um ensopado.



### Cozinhar Sem Utensílios

Muitos tipos de alimentos podem ser preparados sem utensílios, utilizando-se carvão em vez das chamas de uma fogueira. O carvão feito de madeira de lei não deixa nenhum gosto nos alimentos; já o carvão proveniente de madeira macia pode deixar um ligeiro gosto.

Use os seguintes métodos para fazer pão sem utensílios:

1. *Carvão.* Prepare uma massa grossa de bolo ou pão de minuto. Coloque-a sobre um leito de carvão de madeira de lei. Cubra com mais carvão e asse por dez minutos. Retire as cinzas e coma.
2. *Vara.* Prepare uma massa grossa de pão de minuto. Remova a casca de galho verde de cerca de dois centímetros de diâmetro. Enrole a massa no galho e cozinhe sobre brasas, virando constantemente para evitar que se queime.
3. *Pedra.* Use uma pedra grande e chata como forno refletor. Coloque a pedra em ângulo com a chama acerca de quinze centímetros de distância.

Ponha pães de minuto sobre a pedra e asse.

Use os seguintes métodos para cozinhar *carne* ou *peixe* sem utensílios:

1. *Vara.* Corte a carne em pequenos pedaços. Enfie os pedaços em um pequeno galho verde e segure-o sobre o fogo para cozinhar. (Altere pedaços de carne e legumes para obter um delicioso espetinho).
2. *Carvão.* Prepare um leito de carvão de madeira de lei. Coloque um bife diretamente sobre o carvão. Tome cuidado para não deixar passar ar debaixo da carne para que não queime. Quando um lado estiver pronto, vire o bife e cozinhe do outro lado.

Use os métodos a seguir para cozinhar *legumes* sem utensílios:

1. *Lama.* Legumes como batatas e cenouras podem ser cobertos com lama e enterrados no carvão para assarem. Asse as batatas por trinta a quarenta minutos. Verifique se os legumes estão cozidos, espetando um palito. Retire a lama e coma.
2. *Carvão.* As cebolas podem ser enterradas na brasa. Quando estiverem prontas, retire as camadas de fora e coma.
3. *Vara.* Corte os legumes em pequenos pedaços. Enfie os legumes em um pequeno galho verde, segure-os sobre o fogo e cozinhe.

## Atividades para Promover a Amizade

### Olhe o Lado Positivo

Coloque papel num cavalete e providencie uma caneta hidrocor. Distribua as moças em semicírculo de forma que

possam ver o cavalete. Escolha uma jovem para escrever no papel. Peça-lhe que escreva o nome de uma das moças no alto do papel. Peça a cada pessoa que cite uma característica positiva inerente à jovem cujo nome está no papel, como, por exemplo, gentil, feliz ou amigável. A moça designada deve escrever as palavras no papel. Depois de todas terem citado uma qualidade da moça, o papel deve ser entregue a ela. Repita a atividade com todas as moças do grupo. Esta atividade fará com que as jovens se conscientizem mais dos aspectos positivos das outras pessoas que são características de uma natureza divina.

### **Mãos**

Todas as participantes ficam num círculo, lado a lado, colocando as mãos no centro. Cada pessoa segura firmemente a mão de outra em cada uma das suas. Faça mudanças até que ninguém esteja segurando ambas as mãos de uma mesma pessoa.

O objetivo da atividade é desfazer o nó sem que as participantes soltem as mãos que estão segurando. Elas podem tentar soltar-se a si mesmas, ou uma pessoa pode ser escolhida para conduzir o processo. Quando o nó estiver finalmente desfeito, as moças estarão num único grande círculo ou em dois pequenos interligados. Algumas talvez estejam voltadas para dentro do círculo, outras para fora.

### **Identificação**

Coloque as moças num círculo e dê a cada uma um objeto semelhante, como, por exemplo, uma laranja ou uma batata. Diga-lhes que têm quinze segundos para examinar o objeto, familiarizando-se com ele o melhor possível. Ao término dos quinze segundos, peça-lhes que passem o objeto pelas costas, para a pessoa mais próxima e assim por diante até que lhes seja dito para parar. As moças deverão colocar no centro do círculo o objeto que estiverem segurando. Peça a cada jovem que encontre o objeto que estava segurando primeiro.

Depois que todas tiverem pegado seu objeto de volta, convide-as a sentarem-se em círculo no chão. Peça-lhes que digam que características utilizaram para reconhecer seu objeto. Explique-lhes que, assim como os objetos são muito parecidos, mas têm características singulares, cada moça tem características que a faz um ser único e de grande valor. Peça às moças que debatam algumas dessas características.

### **Jogos**

#### **Concurso de Técnicas de Acampamento**

Você pode fazer concursos para rever e praticar as técnicas que as jovens aprenderam no acampamento, tais como, fazer fogueiras, dar nós e aplicar os procedimentos de primeiros socorros. Veja que modalidades entrarão no concurso e como dirigir e julgar as demonstrações.

### **Jogo dos Aromas**

Você precisará de vendas para os olhos e objetos encontrados ao ar livre que possuem cheiro marcante, como, por exemplo, pinhas frescas, folhas de menta, laranjas, limões, madeira queimada, cascas de árvore, folhas e flores. Necessitará também de um recipiente para cada objeto, além de lápis e papel para cada participante. As moças devem cheirar cada objeto com os olhos vendados. Depois, guarde os objetos, retire as vendas e peça às moças que escrevam os nomes de todos os objetos que conseguiram identificar. Congratule a participante que tiver identificado o maior número de objetos.

### **Jogo dos Sons**

Providencie papel e lápis para todas as participantes. Esta atividade pode ser feita em grupos ou individualmente durante uma caminhada, ao redor da fogueira, ou sentadas ao ar livre quando já estiver escuro. As equipes ou indivíduos devem sentar-se em silêncio durante um período de cinco a dez minutos e tomar notas dos sons que ouvem durante esse período. Os sons podem ser da água, chuva, sapos, pássaros, grilos ou do vento nas folhas. A equipe ou a pessoa que identificar o maior número de sons corretamente ganha o jogo.

### **Fique Alerta**

Providencie lápis e papel para cada participante. Uma pessoa entra no

grupo, vestindo ou carregando o maior número possível de acessórios além dos normais, como, por exemplo, uma bússola, binóculos, bengala, óculos escuros e poncho.

Diga ao restante do grupo para observar essa pessoa atentamente e prestar atenção às coisas que ela faz. Ela deve usar a imaginação para desviar a atenção do grupo e, depois, sair.

Diga ao grupo para escrever todos os acessórios usados ou carregados por ela. A pessoa que fizer a lista mais longa ganha o jogo e, quem errar um item, perde um ponto.

### Jogos para Dias Chuvosos

Os dias chuvosos no acampamento são um desafio. Um só dia de chuva não cria muita dificuldade, mas vários dias consecutivos podem deixar as pessoas desanimadas e desejosas de voltar para casa. É importante estar preparada para o mau tempo. Antes de ir para o acampamento, planeje atividades adequadas para dois ou três dias de chuva.

#### Revezamento

Consiga quatro ou cinco objetos para cada moça. Os objetos devem ser facilmente encontrados no acampamento e devem ser semelhantes para todas as equipes, embora com variações de tamanho e forma. Separe os grupos em equipes e escolha uma líder para cada uma. As equipes devem formar uma fila indiana com sua líder no início da fila. Sem olhar para trás, a líder de cada

equipe passa o primeiro objeto por cima da cabeça para a segunda pessoa da fila. Esta passa o objeto por debaixo das pernas para a pessoa seguinte. A terceira da fila, passa o objeto por cima da cabeça e assim por diante até o objeto chegar à última pessoa da fila, que corre para frente e coloca o objeto no chão. Ela escolhe outro objeto e principia a passá-lo da mesma forma. Ganha o jogo a equipe que conseguir fazer a sua líder chegar primeiro à frente da fila. Os objetos podem ser passados mais de uma vez se necessário.

### Competição Atlética Divertida em Área Coberta

Separe o grupo em, pelo menos, três equipes. Escolha uma líder para cada uma. As líderes escolhem os participantes de cada corrida *antes* que seja anunciada. Os pontos são dados da seguinte forma: primeiro lugar—5 pontos; segundo lugar—3 pontos; terceiro lugar—1 ponto.

*Corrida dos 100 Metros.* Faça marcas no chão, mostrando onde começa e onde termina a corrida. Os participantes deverão empurrar uma moeda pelo chão com um palito sem virá-la e mantendo o palito sempre encostado na moeda.

*Corrida dos 200 Metros.* Dê a duas participantes de cada equipe uma tira de papel de cerca de quatro metros e meio. Uma delas segura uma extremidade da tira de papel e a outra vai cortando o

papel ao meio, no sentido do comprimento, com a menor tesoura possível.

*Corrida dos 800 Metros.* Uma pessoa enche meio copo de água, usando uma colher de chá.

*Salto em Altura.* Cada pessoa come um biscoito tipo cream cracker e tenta assobiar.

*Arremesso de Peso.* Cada pessoa arremessa uma pena, um canudinho ou uma piaçava o mais longe possível.

*Corrida de Obstáculos Baixos.* Coloque vários obstáculos em fila e deixe que as participantes andem por cima deles para saberem onde estão.

Coloque uma venda nos olhos das participantes. Depois, remova rapidamente os obstáculos e diga-lhes para caminharem pela fileira, pulando as barreiras.

*Corrida de Obstáculos Altos.* Os participantes caminham sobre uma linha ou barbante branco enquanto olham através de binóculos ao contrário, ou tentam correr de costas sobre a linha, sem deixar de pisar nela.

*Corrida de Revezamento.* Cada pessoa descasca uma maçã e ajuda outra participante a comê-la.

*Corrida dos 500 Metros.* Pendure um varal ou um barbante forte e marque uma linha de largada a certa distância do varal. Dê a cada participante seis guardanapos de papel e seis prendedores de roupa que são colocados na linha de largada. As participantes devem levar

um guardanapo de cada vez e pendurá-lo no varal.

*Arremesso.* Cada participante fica em pé numa cadeira e tenta atirar dez amendoins numa jarra ou dez prendedores de roupa numa leiteira. Outra variação é fazer com que as participantes joguem um lenço ou uma bola de gás o mais longe possível.

### **Dia do Averso**

Faça com que as moças vistam roupas descombinadas pelo avesso ou de trás para frente. Troque o desjejum pelo jantar e o jantar pelo desjejum. Sirva as bebidas em pires e a comida em xícaras. Coma com garfos, facas e colheres inadequados. Nos jogos, dê os prêmios para os perdedores.

## **Grandes Aventuras**

As atividades que envolvam uma grande aventura podem fazer parte do programa de acampamento, ou serem planejadas para outras ocasiões. Tais atividades incluem longas caminhadas, canoagem, velejar, ciclismo, esqui e alpinismo. Deve-se planejar cuidadosamente e ter a supervisão adequada. O conhecimento técnico e a perícia são essenciais para a segurança. Antes de realizar essas atividades, forneça instruções detalhadas.

Atividades que exigem preparo físico, como as mencionadas, ajudam as moças a desenvolverem autoconfiança e a desfrutarem um sentimento de

auto-realização, ao mesmo tempo em que fortalecem seus relacionamentos.

O tipo de atividade escolhida dependerá das condições locais e pode incluir jovens de todas as idades.

## **Caminhadas**

### **Diretrizes para Caminhadas**

As sugestões seguintes serão de ajuda na realização de caminhadas e passeios bem-sucedidos:

1. Nenhuma jovem deve, jamais sair sozinha do acampamento. Um número adequado de líderes adultas, que saibam como alcançar o destino em segurança, deve permanecer com o grupo todo o tempo.
2. As líderes devem conhecer o caminho e estarem preparadas para mostrar às jovens os locais mais interessantes e os possíveis perigos. Devem estar preparadas para o inesperado e terem um plano alternativo.
3. Cada pessoa deve ter uma companheira e ficar junto a ela durante toda a caminhada. Determine um sinal de chamada para o caso de alguém se separar do grupo.
4. Use roupas apropriadas que protejam contra as queimaduras de sol. Os chapéus ou bonés ajudarão a prevenir insolação, queimaduras e dores de cabeça. Os sapatos devem ser adequados para caminhadas, proteger os pés e ser confortáveis.
5. Leve somente os itens necessários, tais como, estojo de primeiros socorros, alimentos, água, bússola e canivete. Coloque-os numa

mochila ou dentro de um lenço amarrado ao cinto. Deixe as mãos e os braços livres.

6. Não faça uma refeição pesada antes do início da caminhada. Em vez disso, leve frutas secas, legumes frescos, passas ou chocolates para comer no caminho.
7. Caminhe no ritmo da moça mais lenta.
8. Evite perigos como pedras soltas, ladeiras de terra, precipícios, pantanos, plantas e animais perigosos. Fique na trilha estabelecida, caso exista.
9. Respeite a propriedade alheia. Quando encontrar uma placa dizendo “entrada proibida”, obedeça!
10. Planeje as caminhadas longe das estradas. Se for necessário caminhar por estradas, permaneçam juntas, em fila única, fora da pista e de frente para o tráfego. Visto que caminhar à noite numa estrada é bastante perigoso, faça-o somente em situações de emergência e use roupas brancas, se possível.
11. Planeje a caminhada de modo a incluir períodos de descanso. Cantem, contem histórias, apresentem esquetes e observem a natureza.
12. Se, ao chegar ao destino, estiver com muito calor, tome pequenos goles de água de cada vez.
13. Se os carrapatos forem comuns na área em que estiver excursionando, tome as precauções descritas na página 42.
14. Se houver indícios de um provável temporal, adie a caminhada ou adapte os planos para evitar perigos.

Planeje uma caminhada ou um passeio para alcançar um propósito como, por exemplo, ajudar as moças a:

1. Apreciar e aprender mais sobre a natureza.
2. Desenvolver habilidades de liderança, ao planejar, organizar e dirigir atividades numa caminhada.
3. Divertir-se e relaxar.
4. Aprender a respeito de um assunto específico, como formação de rochas ou conservação dos recursos naturais.
5. Fortalecer amizades.

## Tipos de Caminhadas

### Caminhada de Aventura

Separe as participantes em grupos. Cada grupo segue por uma trilha diferente à procura de aventura. Ao voltarem, peça-lhes que relatem os acontecimentos mais interessantes da jornada. Dê um prêmio para o melhor relato. As histórias podem ser combinadas com música para o fogo do conselho ou outra ocasião.

### Passeio dos Pássaros

Bem cedo, de manhã, dirija-se para um local tranquilo e isolado e fique sentada, olhando e escutando. Tente identificar o maior número possível de pássaros.

### Caminhada de Cooperação

Um grupo de excursionistas faz uma pequena caminhada e elabora um mapa que inclua marcos, leitura de bússola, marcação das trilhas com

sinais, deixando biscoitos no final da trilha. Depois, um outro grupo faz a mesma caminhada, munido desse mapa, para achar os biscoitos. A atividade pode ficar ainda mais divertida caso se deixe bilhetes ao longo do caminho. Os biscoitos devem estar num pote fechado para protegê-los de animais e insetos.

### Caminhada de Exploração

Faça uma caminhada a uma área desconhecida, onde haja trilhas, ou use estradas de terra, trilhas, lagos ou canais pouco utilizados, ou siga rotas fora do comum. As líderes devem estar familiarizadas com a área. Esse tipo de caminhada geralmente revela pontos de interesse e beleza inesperados.

### Caminhada Histórica

Faça uma caminhada a um local de interesse histórico e planeje um programa centralizado no evento histórico com uma dramatização.

### Caminhada Naturalista

Faça uma caminhada para descobrir as belezas naturais da área. Leve uma pessoa que saiba reconhecer e falar sobre árvores comuns, plantas, flores e pedras. Há diversas variações possíveis desse tipo de caminhada:

1. Faça alguns cartões pequenos com diferentes letras do alfabeto, e dê um cartão para cada jovem do grupo. Peça-lhes que procurem todos os possíveis objetos na natureza que comecem com a letra do alfabeto

que estiver em seu cartão, fazendo anotações sobre algo interessante a respeito de cada objeto.

2. Depois que o grupo identificar objetos, tais como, uma pedra ou flor, peça a cada grupo que encontre outro semelhante.
3. Pare pelo caminho periodicamente para delimitar um círculo de cerca de três metros de diâmetro. Dê a cada grupo cinco minutos para escrever todas as coisas interessantes encontradas dentro do círculo. Podem dar-se pontos à lista mais completa.
4. Se a caminhada for longa, planeje uma refeição no caminho. Após comerem, façam uma atividade que inclua música, histórias e brincadeiras sobre a natureza.

Planeje várias atividades na sua caminhada, tomando o cuidado de preservar a beleza natural e não deixar lixo pelo caminho.

### Caminhada Noturna

Inicie a caminhada ao cair da noite. Antes de partir, leia Moisés 2:1–31 e debata brevemente a criação da Terra e dos céus. As moças devem levar uma toalha ou cobertor para se sentarem e uma lanterna. Peça-lhes que prestem atenção ao que vêem e ouvem na noite enquanto caminham. À medida que for ficando mais escuro, as líderes devem dar a cada jovem um número e frequentemente fazê-las contar, dizendo os números em ordem, para terem certeza de que ninguém se perdeu. As moças devem ficar juntas e caminhar devagar e com cuidado.

Faça um longo caminho até uma área aberta. Peça a todas que se sentem e ajude-as a identificar várias constelações. Reserve alguns minutos para ficarem em silêncio, pensando na beleza das criações de Deus e em seu testemunho. Encerrado esse tempo, peça-lhes que falem sobre o que sentiram. Diga-lhes para escreverem sobre essa experiência em seus diários ao retornarem para o acampamento.

### *Caminhada na Chuva*

Faça uma caminhada durante ou depois de uma chuva e observe como ela intensifica a beleza das flores, folhas e teias de aranha. Sinta o cheiro da chuva. Olhe para as poças e para o céu e observe o que os animais fazem na chuva.

### *Caminhada ao Alvorecer ou ao Entardecer*

Dirijam-se a um local onde a paisagem seja bela e façam uma breve reunião inspiradora ao alvorecer ou ao entardecer. Este pode ser um dos momentos mais memoráveis do acampamento.

### *Caminhada de Identificação do Certo ou Errado*

Esta é uma boa atividade para ser realizada após a caminhada naturalista. Estabeleça a trilha com antecedência e prepare instruções para cada grupo. Prepare-as de forma que cada grupo tenha que identificar corretamente

certos objetos da natureza, a fim de decidirem em que direção prosseguir. Por exemplo, se a trilha começa ao lado de uma árvore, as instruções podem dizer o seguinte: “Se esta árvore for um pinheiro, dê uns nove passos à frente, mas, se for um eucalipto, dê dois passos em direção a um toco de árvore coberto de musgo. Se caminhar na direção certa, chegará perto de alguns cogumelos. Se forem venenosos, continue andando mais dez passos à frente. Se não forem, dê quinze passos para a esquerda”.

### *Idéias Alternativas para Caminhadas*

Certas condições locais talvez tornem impossível a realização de caminhadas. Por exemplo, o acampamento pode ser realizado numa área onde a caminhada não seja viável ou talvez haja moças com deficiências físicas que não lhes permitam fazer caminhadas. É importante, contudo, que as moças conheçam os arredores do local onde acampam. Há beleza em qualquer tipo de meio ambiente.

Pode-se planejar um passeio pelo bairro ou pela cidade, para ajudar as moças a se conscientizarem das belezas do local e da responsabilidade de proteger o meio ambiente. Pode-se fazer passeios para visitarem locais históricos da área, para observarem mudanças nos bairros ocorridas com o passar dos anos e para aprender como embelezar a área local.

## **Facas**

### *Cuidados*

Para cuidar bem de sua faca, use a seguinte orientação:

1. Mantenha a faca limpa, seca e livre de ferrugem.
2. Ocasionalmente, coloque óleo de máquina nas juntas e na lâmina.
3. Não utilize a faca para cortar materiais que estraguem o corte, tais como, metal, tijolo e outras superfícies duras. Antes de começar a cortar qualquer pedaço de madeira, verifique se há pregos ou qualquer material semelhante.
4. Não faça pressão na lâmina nem a utilize como alavanca, pois poderá quebrar-se.
5. Mantenha-a longe do fogo. O calor altera a tempera do aço, tornando a faca mole e difícil de se conservar afiada.
6. Conserve sua faca afiada e pronta para ser usada.

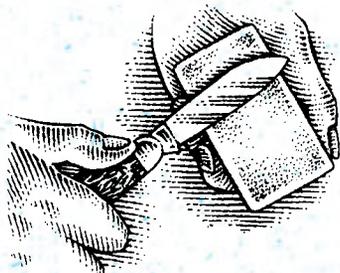
### *Como Afiar uma Faca*

Para afiar uma faca, você precisará de uma pedra de amolar — uma pedra com uma superfície áspera para afiar a lâmina, e outra lisa, para amolá-la. Use o seguinte método:

1. Comece colocando algumas gotas de óleo de máquina na parte áspera da pedra. O óleo faz com que as pequenas lascas metálicas soltas da lâmina flutuem, não deixando que se forme uma camada de metal na superfície da pedra.
2. Segure a lâmina da faca deitada na superfície da pedra; levante um pouco a parte de trás da lâmina e

passa o fio contra a pedra. Faça um movimento como se estivesse cortando uma fatia da pedra. Com um pouco de prática, você desenvolverá um movimento circular suave.

3. Vire a lâmina e repita o processo para amolar o outro lado.
4. Continue esse processo até que a lâmina esteja afiada. Use o lado liso da pedra para amolar o corte. Teste o fio num broto de árvore ou ramo pequeno. Se a lâmina precisar ser afiada só um pouquinho, use apenas o lado liso da pedra.



### Regras de Segurança

Siga as regras abaixo para certificar-se de que está usando sua faca com segurança:

1. Nunca passe um canivete aberto à outra pessoa.
2. Ao passar uma faca para outra pessoa, ofereça-lhe primeiro o cabo.
3. Faça sempre o movimento em direção contrária a seu corpo, de modo que não se corte, caso a faca escorregue.
4. Nunca deixe a faca no chão.
5. Quando não estiver usando a faca, feche-a ou coloque-a na bainha. Nunca deixe a faca ao alcance de crianças.

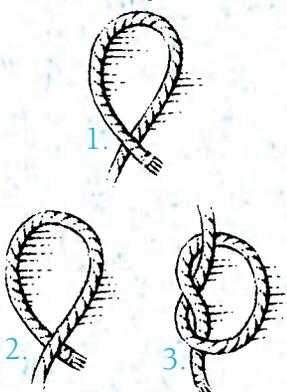
### Nós

Para treinar os nós descritos aqui, use corda em vez de cordão ou barbante.

Onde possível, faça os nós de acordo com a situação em que será usado.

Pode-se fazer todos os nós e voltas seguindo-se estas instruções:

1. Meia volta: cruze a ponta solta do cabo por cima da parte fixa.
2. Meia volta por baixo: cruze a ponta do cabo por baixo da parte fixa.
3. Nó simples: faça uma meia volta e, depois, passe o restante do cabo por dentro da laçada.



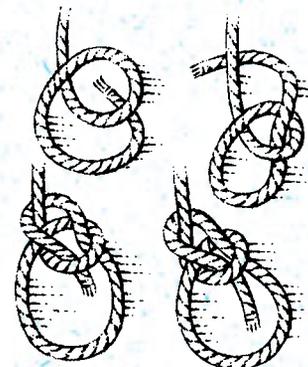
### Lais de Guia

Usa-se o lais de guia quando se necessita de uma volta que não corra e seja fácil de ser desamarrada. É muito útil em primeiros socorros e salvamentos. Por exemplo, pode-se usá-lo para amarrar o cabo em volta de uma pessoa que tenha de ser resgatada de um penhasco ou ser retirada da água. O lais de guia não ficará muito apertado no peito da pessoa e poderá ser solto rapidamente quando a vítima estiver em segurança.

Faça uma meia volta no cabo. Passe a outra ponta do cabo pela cintura. Passe a ponta livre por dentro da laçada, por trás e em volta da parte fixa; depois, por baixo e por dentro da laçada novamente. Aperte o nó,

puxando fortemente as pontas do cabo.

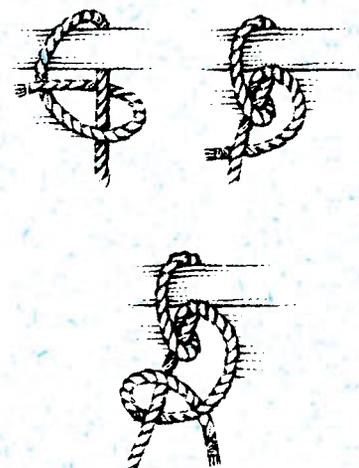
Depois, pratique amarrar o cabo na cintura de outra pessoa.



### Volta Redonda com dois Cotes

Este nó forma uma volta bem apertada. Use duas voltas redondas com dois cotes para amarrar um cabo a um mastro, uma argola ou objeto semelhante como, por exemplo, quando precisar de um varal para estender roupas.

Passa o cabo em volta do mastro ou outro objeto, da frente para trás. Passe a ponta do cabo por cima, por baixo e por dentro da laçada que acabou de fazer. Para fazer uma volta redonda com dois cotes, passe a ponta do cabo em volta da parte fixa uma segunda vez e faça outra volta redonda com dois cotes em frente da primeira.

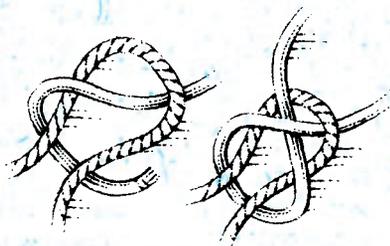


Nó de Volta Redonda com dois Cotes

### Nó de Escota

O nó de escota une dois cabos de diâmetros diferentes. Prende sem escorregar ou desatar e é útil na pesca, para prender o anzol na linha.

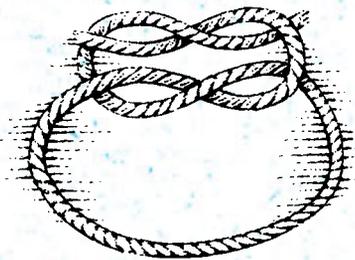
Dobre a ponta livre do cabo até que fique paralela com a parte fixa. Passe a ponta do cabo mais fino por dentro da laçada, e, a seguir, por baixo da laçada inteira. Passe a ponta do cabo em frente da laçada e por baixo de si mesmo, como mostrado na ilustração. Puxe as duas extremidades de ambos os cabos para apertar o nó



### Nó Direito

Use o nó direito para atar cabos de igual espessura ou diâmetro. É muito útil em primeiros socorros porque prende firmemente e é fácil de atar e desatar.

Torça a ponta do cabo que está à esquerda por cima, por baixo e por cima da ponta que está na mão direita. Torça novamente a mesma ponta, mas agora, do lado direito — por cima, por baixo e por cima do outro cabo. Pense: “Esquerda por cima da direita; direita por cima da esquerda”.



## Natureza

Estude as informações deste manual em conjunto com outros materiais informativos sobre o meio ambiente da sua área. As bibliotecas locais e órgãos governamentais são boas fontes para informações mais detalhadas.

### Animais

Quando pensamos em animais, frequentemente nos lembramos dos mamíferos. Um mamífero é, geralmente, um animal de quatro patas, que amamenta os filhotes com o leite que produz e tem o corpo total ou parcialmente coberto de pelos. Como os filhotes dependem da mãe para se alimentar, eles aprendem com os pais, e tendem a se sociabilizar e se comunicar com os de sua espécie.

Os mamíferos são animais de sangue quente. Isso significa que sua temperatura permanece a mesma, tanto no frio quanto no calor. Provavelmente, você verá vários tipos de mamíferos durante sua estada no acampamento. Sem perturbá-los, veja se descobre o que estão comendo, como estão integrados ao seu habitat e como cuidam dos filhotes.

Conscientize-se das espécies em extinção que fazem parte de sua área. Não destrua o seu *habitat* e siga todas as regras que puder para ajudar a preservá-los.

### Pássaros

Muitas pessoas gostam de observar os pássaros. Aprenda a reconhecer vários tipos de pássaros ao vê-los, e também por meio de seus hábitos e trinados. Um livro específico sobre pássaros poderá ajudá-la a aprender a respeito deles. As melhores horas para se observar os pássaros são de manhã bem cedo e ao entardecer, porque a maioria deles está em plena atividade nessas horas, alimentando-se e cantando.

Ao aproximar-se dos pássaros para observá-los, movimente-se devagar e silenciosamente. Com binóculos, você verá detalhes interessantes. Repare como o tamanho dos pássaros, a coloração e os movimentos que fazem ajudam na adaptação ao meio ambiente. Anote os nomes dos pássaros que identificar no acampamento, onde os viu e o que estavam fazendo quando os observou.

### Nuvens

As nuvens são feitas de gotículas de água que se condensaram do vapor existente na atmosfera. Há muitos tipos de nuvens. Aprendendo um pouco a respeito da formação das nuvens, você compreenderá melhor a condição climática enquanto estiver acampando.

Os *cúmulos* são nuvens brancas, que lembram flocos de algodão, e que, normalmente, aparecem nos belos dias de sol e costumam indicar que o tempo continuará bom.

Os *cirros* são nuvens finas e brancas, com aparência de filamentos, que aparecem de entremeio ao céu azul, geralmente indicando chuva ou neve nos próximos dias. Formam-se na mais alta altitude do que qualquer outro tipo.

Os *cirro-cúmulus* são nuvens pequenas e com aspecto de grânulos, dispostas em grupos ou fileiras. Também indicam chuva ou neve próxima.

As nuvens *estratos* são finas, baixas e branco-acinzentadas. Cobrem o céu todo e geralmente trazem chuva fina.

Os *nimbus* são as nuvens vistas nos dias de chuva ou neve. São espessas e de cor cinza-escuro e, normalmente, cobrem o céu todo. Há também fragmentos pequenos e desiguais impelidos pelo vento para um nível mais baixo chamados de “nuvens passageiras”.

As nuvens do tipo *cúmulo-nimbus* são nuvens formadoras de trovoadas. Normalmente, são achatadas na base, altas e em formato de torreões.

Tornam-se cinza-escuro e quase sempre trazem temporais. Em latim, *cúmulos* quer dizer “amontoadado” e *nimbus* quer dizer “chuva”, assim, *cúmulo-nimbu* significa literalmente “um monte de chuva”!

Os *tornados* são nuvens em forma de funil, associadas a ventos fortes em forma de redemoinho. São perigosos e

muitas vezes destruidores. Três quartos dos tornados do mundo ocorrem nos Estados Unidos.

### Peixes e Vida na Orla Marítima

Os peixes vivem em água doce ou salgada, mas não conseguem viver em águas poluídas ou alcalinas. Os peixes são capazes de viver na água devido a capacidade que as membranas em suas guelras têm de absorver oxigênio. Existem mais de 30.000 variedades de peixes.

A maioria dos peixes tem cinco sentidos, a saber: sensação ao toque, visão, audição, olfato e paladar; também têm uma linha lateral, ao longo de seu corpo, que serve como sexto sentido. Através de um sistema de poros e nervos nesta linha, podem perceber mudanças e vibrações na água. Apesar de os peixes não podem vê-la andando na margem ou remando, eles sentem as vibrações na água e fogem. Observe onde os peixes vivem, como a coloração da pele lhes ajuda a se protegerem e como a boca e dentes permitem que comam diferentes tipos de alimentos.

As lagoas, lagos, riachos e praias proporcionam uma grande variedade de peixes, animais e vida vegetal que podem ser observados. Aprenda como os seres vivos na água dependem uns dos outros.

### Insetos

Seria impossível vivermos sem os insetos. Por exemplo, os insetos distri-

buem o pólen de uma flor para outra. Aproximadamente 15.000 variedades de plantas domésticas e silvestres em todo o mundo dependem das abelhas para a polinização. Sem as abelhas, a maioria destas plantas morreria.

Os insetos têm três pares de pernas e três divisões principais em seu corpo. Têm a cabeça, que carrega as antenas ou sensores e a boca; um tórax, onde estão as asas e onde as pernas se conectam ao corpo e, finalmente, um abdômen. As aranhas, cupins, carrapatos e escorpiões são classificados como aracnídeos e não são insetos. Eles têm quatro pares de pernas, duas divisões principais no corpo e não têm antenas.

Os insetos são classificados em mais de vinte e cinco classes, que incluem: os besouros, borboletas, formigas, escaravelhos, percevejos, moscas e gafanhotos. Eles são o maior grupo de seres vivos no mundo. Apenas entre as mariposas e borboletas há mais de 110.000 tipos. Do menorzinho ao maior, cada inseto é provido de modo a servir seu propósito na natureza.

Observe os vários tipos de insetos na sua área. Tente determinar o que os insetos estão fazendo e como se encaixam no meio ambiente.

### Plantas e Flores

As plantas e as flores embelezam o mundo que nos cerca e fornecem muitas coisas úteis e essenciais a nossa vida diária. Medicamentos, corantes, ornamentos, móveis, roupas, farinha, óleo,

ervas, especiarias, baunilha, fermento e muitos outros itens são extraídos das flores e plantas. Muitas são comestíveis. Aprenda a identificar as espécies em sua área que podem ser ingeridas.

São muitas as variedades de flores silvestres existentes no mundo; várias, porém, estão sendo extintas, devido à negligência das pessoas. Conheça as flores silvestres de sua área e aprenda o que se pode fazer para preservá-las em seu ambiente natural.

Talvez também existam plantas venenosas em sua área. Aprenda a identificá-las e saiba o que fazer se alguém tocá-las acidentalmente. Toda jovem deve saber reconhecer plantas venenosas quando as vir. Embora cada uma dessas plantas tenha suas características próprias, esta é uma boa regra: Não as toque, se houver três folhas no caule e fique longe delas se tiverem frutinhas brancas.

Todas as partes dessas plantas têm veneno: das raízes às folhas, incluindo os frutos. O veneno é de longa duração e continua ativo, mesmo depois de morta a planta, de modo que não deve tocar plantas mortas e folhas secas. Luvas, sapatos e roupas que encostaram nas plantas podem carregar o veneno por muitos meses. Como o veneno se vaporiza quando as plantas são queimadas, a inalação dessa fumaça pode causar envenenamento grave. Procure conhecer cada uma dessas plantas para evitar tocá-las. (Para informações sobre primeiros socorros, ver p. 43).

*Hera Venenosa.* As heras venenosas crescem em muitos países em forma de trepadeiras, arbustos ou arvoredos. As hastes das trepadeiras são semelhantes a uma corda encrespada. As folhas estão sempre em grupo de três, e têm beiradas macias ou chanfradas. Ficam verdes na primavera e no verão, mas mudam de cor no início do outono, tornando-se escarlates, alaranjadas e castanho-avermelhadas.

As flores das heras venenosas são pequenas e brancas e crescem em cachos. A fruta geralmente parece ter sido encerrada, embora possa ter uma aparência felpuda. Assemelha-se muito a uma pequenina laranja descascada.

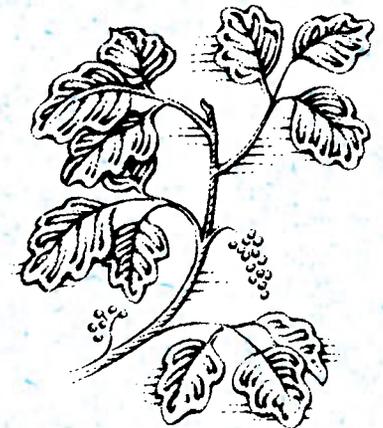


Hera Venenosa

*Carvalho Venenoso.* O carvalho venenoso cresce por todo o mundo em locais de clima quente. Geralmente, toma a forma de arbusto, crescendo na vertical, com hastes grossas desde o chão, mas podem também crescer num campo aberto, em moitas bem espalhadas. Na floresta, cresce como trepadeira, às vezes, chegando à altura de sete metros e meio a nove metros.

As folhas sempre crescem em grupos de três. A folha do centro tem os dois lados iguais e aparência definida de folha de carvalho. As folhas dos lados geralmente possuem formatos irregulares, podem ter extremidades macias e desiguais, mas têm sempre aparência de couro e são lustrosas.

As flores possuem mais ou menos seis mm de diâmetro, são de um branco esverdeado e se parecem com as da hera venenosa comum. A fruta é de cor creme ou branco esverdeado, do tamanho de uma pequena groselha. Também se parece com uma laranja descascada, com os segmentos claramente definidos por linhas.



Carvalho Venenoso

*Sumagre Venenoso.* O sumagre venenoso cresce em áreas de clima quente e úmido, como árvore pequena ou arbusto grosso, mas nunca como trepadeira. As folhas crescem em pares junto a um veio central, com uma só folha na extremidade. Pode haver de sete a treze folhas macias e aveludadas em cada ramo. São de cor alaranjada

na primavera verde escura com nervuras escarlates no verão e laranja-avermelhada ou castanho-avermelhado no princípio do outono.

Flores verde-amareladas pendem das hastes em cachos longos. A fruta do sumagre venenoso é semelhante a outras plantas venenosas, de cor branco-marfim ou verde. Pendem em cachos soltos de 25 a 30 centímetros de comprimento.

Existem sumagres não venenosos que têm uma aparência bastante semelhante, mas com cachos de sementes e frutas vermelhas nas extremidades dos ramos. Lembre-se, se a fruta for vermelha, não há perigo!



Sumagre Venenoso

## Rochas

Você alguma vez já brincou com a areia da praia ou na margem de um riacho? Já viu fotos da lava escorrendo de um vulcão? Já admirou uma bela pedra em um colar ou anel? Em todos os lugares, a natureza nos proporciona um maravilhoso espetáculo de pedras e minerais de muitos tipos, formas e cores. As pedras podem ser enormes como uma montanha ou tão pequeninas quanto um grão de areia; podem

ser líquidas como a lava, ou polidas e lapidadas pelo homem ou pela natureza e usadas como jóias.

A Terra é composta por três tipos principais de pedras: ígneas, sedimentares e metamórficas.

*Rochas ígneas* (significado: incandescentes) são as resultantes de calor intenso, como, por exemplo, a lava de um vulcão. O basalto e o granito também são rochas ígneas.

*Rochas sedimentares* são as formadas por desgaste atmosférico e pressão. O vento, as ondas, o gelo, as correntezas e a gravidade desgastam as montanhas e a terra pouco a pouco, levando pequenas partículas para o mar. Essas partículas afundam e formam sedimentos grossos que, sob grande pressão, são transformadas em rocha. As rochas sedimentares formam dois terços de toda a crosta terrestre e incluem carvão, arenito e calcário. Os movimentos da Terra podem encurvar e desenterrar as rochas. Pode-se encontrar fósseis nas pedras sedimentares.

*Rochas metamórficas* são, a princípio, sedimentares ou ígneas que se tornaram mais compactas e cristalinas. Essas mudanças podem ser causadas por pressão, calor ou ação de produtos químicos ou água. Exemplos de pedras metamórficas são a rocha calcária que se transforma em mármore e carvão que se transforma em diamante.

Encontram-se rochas interessantes por toda a parte. Observe a cor, brilho,

forma, dureza, estrutura cristalina ou marcas. Quando estiver acampando ou caminhando, tente identificar algumas das rochas que encontrar.

## Estrelas

O homem estuda as estrelas desde a antigüidade. As estrelas nos dão luz, indicam a passagem do tempo e nos orientam à noite.

Quando se está fora do alcance das luzes da cidade, vêem-se milhares de estrelas ao se olhar para o céu. Os povos antigos que observavam o céu, agruparam as estrelas de acordo com as formas desenhadas por elas, chamando os grupos de constelações. Deram a elas os nomes que ainda são usados hoje em dia. As duas constelações mais utilizadas para determinar a direção ou localização são a Ursa Maior, no hemisfério norte e o Cruzeiro do Sul, no hemisfério sul. Fazendo uso de um mapa de constelações do seu hemisfério, localize alguns dos grupos mais importantes de estrelas no céu noturno.

Deve-se ser capaz de localizar os planetas Mercúrio, Vênus, Marte, Júpiter e Saturno. Com a ajuda de binóculos ou um telescópio pequeno, talvez se possa ver as crateras de nossa lua, uma nebulosa ou mesmo os anéis de Saturno.

## Árvores

As árvores estão entre os mais antigos dentre os seres vivos. Muitos carvalhos e olmos existem há mais de 300 anos.

Alguns pinheiros e zimbros existem há mais de 500 anos e alguns ciprestes e sequóias há mais de 3.000 anos.

Existem muitos tipos de lindas árvores em toda a Terra. Mais de 1.000 espécies são encontradas somente na família da palmeira.

Duas categorias genéricas de árvores são as *coníferas* e as *decíduas*. A maioria das coníferas é sempre verde. São frequentemente chamadas de madeira macia, porque são facilmente cortadas ou moldadas. As fogueiras feitas com madeira macia queimam rapidamente.

A maioria das árvores decídua tem galhos que lhes dão um formato arredondado e folhas que caem todos os anos. A madeira dessas árvores é chamada madeira dura e geralmente é utilizada na construção de casas e de móveis. As fogueiras feitas com essa madeira queimam mais devagar e suas brasas duram mais.

As árvores são vitais a um meio ambiente saudável. Elas fornecem oxigênio ao ar. As grandes florestas da Terra ajudam a purificar nosso ar e fornecem oxigênio necessário à vida.

Aprenda mais sobre as árvores da sua área, plante uma árvore, e, se possível observe-a crescer. Descubra porque as folhas das árvores decíduas mudam de cor no outono e caem de seus galhos. Você talvez queira aprender a respeito das partes de uma árvore e sobre como ela usa a energia da luz para crescer.

## Atividades de Percepção da Natureza

### Micro-caminhada

O objetivo da micro-caminhada é auxiliar os participantes a perceberem os pequenos objetos na natureza que não são observados normalmente. Será necessário barbante para todas as participantes. Siga as instruções abaixo:

1. Faça uma caminhada até um local pré-determinado.
2. Peça a cada uma das moças que escolha uma pequena área na grama, no chão, em uma árvore, num rochedo ou em qualquer outro lugar.
3. Peça a cada participante que se ajoelhe na área que escolheu. Peça que procure pequenos objetos, os que normalmente não perceberia, como pedrinhas em formatos diferentes, a asa de um inseto, um buraco em uma folha ou um fungo. Peça que cada uma marque a localização do objeto com um pedaço de pau, amarre o barbante no pau, e siga em frente, fazendo uma trilha com o barbante de objeto em objeto.
4. Quando as jovens tiverem terminado as buscas, peça que sigam a trilha de outra participante e observem as marcações, ou então peça que a própria moça leve o grupo em sua micro-caminhada.

### Círculo da Natureza

Peça que as moças sentem-se em círculo. Uma das participantes dá início ao jogo dizendo: “De onde estou sentada, estou vendo um pardal” (ou qualquer outro objeto da natureza que puder ver). A participante seguinte responde:

“De onde estou sentada, estou vendo um pardal e um pinheiro”. Cada participante deve repetir os objetos previamente mencionados e acrescentar um objeto novo. A qualquer momento, uma participante pode ser desafiada a realmente apontar os objetos. Se não conseguir ou não se lembrar de todos os objetos anteriores, ela vai para o fim do círculo, e o jogo começa novamente.

### Fotografia da Natureza

Explique ao grupo que vão aprender a olhar para as coisas maravilhosas ao seu redor de uma nova maneira. Peça a cada uma que escolha uma companheira. Uma das companheiras deve fingir ser a fotógrafa e a outra deve fingir ser a máquina fotográfica. A pessoa que for a máquina deve fechar seus olhos e a fotógrafa a conduz até algo belo e a coloca em frente com cuidado. A fotógrafa deve indicar se a foto será um “close” ou uma paisagem, ou ainda se a foto deve ser vista através de uma lente teleobjetiva. Para tirar as fotos, a fotógrafa deve bater de leve nos ombros da máquina, para que as lentes se abram (a máquina deve abrir os olhos por quatro segundos aproximadamente), e a seguir bater de leve novamente, para que as lentes se fechem (a máquina deve fechar os olhos). A máquina tem que se lembrar do que viu.

Após tirar algumas fotos imaginárias, a máquina e a fotógrafa trocam os papéis e tiram outras fotos. O jogo leva de quinze a vinte minutos.

Pode-se concluir a atividade de várias maneiras diferentes:

1. Peça a cada moça que descreva as fotos mais bonitas que tirou, contando o que viram de mais marcante ao fazerem o papel de máquina.
2. Peça a cada moça que desenhe sua foto favorita e presenteie sua companheira, explicando porque escolheu esta foto. Outra sugestão é que cada jovem descreva sua foto preferida à sua companheira e expresse seus sentimentos.
3. Um tópico a respeito da natureza pode ser designado a cada dupla antecipadamente, como, por exemplo, flores silvestres, nuvens, árvores, plantas comestíveis, pássaros, conchas ou formas de vida da orla marítima ou de um lago. As jovens fazem um desenho do que viram e fazem uma breve descrição, por escrito, de cada um. A seguir, mostram os desenhos ao restante do grupo. Podem, também, simplesmente falar sobre suas fotos.

### Atividades na Natureza Utilizando as Escrituras

Escolha escrituras relacionadas à natureza ou que ajudem as moças a pensarem no Pai Celestial e no Salvador. Escreva-as por extenso em um cartão pequeno, caso as moças não tenham as escrituras. Se tiverem, escreva apenas a referência num pedaço de papel. Cada escritura, no cartão ou no pedaço de papel, deve ser acompanhada de uma instrução ou pergunta que ajude a direcionar os pensamentos das moças, à medida que as lêem.

Explique às moças que terão uma atividade ligando as escrituras à natureza. Peça a cada jovem para escolher um cartão e não comentar com ninguém. A seguir, ela deve escolher um lugar sossegado nos arredores, onde possa ficar só e refletir a respeito da escritura que escolheu.

Após dez ou quinze minutos, reúna as jovens e peça-lhes que se sentem em círculo e leiam a escritura, narrando seus sentimentos a respeito dela.

Algumas escrituras que podem ser usadas nesta atividade são: Salmos 19:1; Isaías 40:31; Mateus 14:23; Filipenses 4:13; Alma 30:44; Alma 32:41; D&C 76:22–24; D&C 88:63; D&C 104:13–14; Moisés 3:5; Abraão 3:21.

Escreva uma pergunta ou instrução para cada escritura. Por exemplo, para D&C 88:63, pode-se escrever: “Pense nas vezes quando se sentiu próxima ao Pai Celestial. O que poderia fazer para ficar mais próxima Dele e sentir Seu amor por você?”

### Busca ao Tesouro na Natureza

Faça uma busca ao tesouro na natureza. Faça um quadrado no chão de aproximadamente um metro para cada moça ou grupo. Peça-lhes para procurar na área demarcada: sinais de homem, sinais de animal, uma planta que possa ser identificada, sinais de inseto e sinais de pássaro. Dependendo do terreno, a caça ao tesouro pode ser numa área

maior. A busca também pode ser limitada à procura de uma categoria específica como, por exemplo, sinais de animais mamíferos (pinhas mastigadas, pelo, toca, casca de uma árvore arranhada, sementes guardadas, pegadas); sinais de pássaros (ninhos, cascas de ovo, penas, pegadas, buracos nas árvores) ou ainda sinais de insetos (ovos nas plantas, buracos nas folhas).

### Orientação

*Observação:* Uma vez que existem diferentes maneiras de se ler uma bússola por todo o mundo, as informações seguintes podem precisar de adaptação para sua área. Verifique recursos locais.

Orientar-se significa localizar-se em lugares não conhecidos, utilizando-se uma bússola e mapas. Essa seção lhe dará noções básicas sobre o uso de tais recursos.

### Bússola

A bússola é uma tira de aço imantado, chamado agulha, que se equilibra sobre um pivô, livre para se mover em qualquer direção. Coloca-se a agulha em uma caixa redonda chamada caixa da bússola, que marca 360 graus. Quando se deixa a agulha girar por si mesma, ela acaba por parar apontando para o norte magnético. A ponta da agulha que indica o norte tem uma marcação fácil de se ver. Pode estar pintada de preto ou vermelho, ter a letra N ou a ponta em forma de flecha.

### Como Ler a Bússola

A bússola, sendo um círculo, é dividida em 360 graus. O mostrador da bússola é semelhante ao mostrador do relógio, com cada minuto no relógio representando seis graus na bússola. Uma vez que a marcação correspondente a doze horas representa o norte, o leste corresponde às três horas (ou 90 graus); o sul às seis horas (ou 180 graus); e o oeste às nove horas (ou 270 graus). Esses são os quatro, dos oito pontos principais da bússola.

Os outros quatro pontos — nordeste, sudeste, sudoeste e noroeste encontram-se exatamente no meio dos pontos que lhes dão os nomes. Por exemplo, o noroeste fica localizado no meio do ponto norte (0 grau) e do ponto leste (90 graus), a 45 graus. Para praticar, encontre as leituras, em graus, para os pontos sudeste, sudoeste e noroeste.

### Como Preparar a Bússola

Toda vez que usar a bússola, prepare-a da seguinte maneira:

1. Coloque a bússola em local plano ou segure-a na mão, sem se mexer, na altura da cintura e na horizontal, até que a agulha pare de oscilar.
2. Gire a caixa da bússola até que a agulha aponte para o N no mostrador.
3. Com a agulha apontando diretamente para o norte, a bússola está pronta para ser lida.

### Como Achar a Direção com a Bússola

Para achar a direção com a bússola, faça o seguinte:

1. Fique de frente para o objeto ou ponto de referência, cuja direção você quer saber. Prepare a bússola para ser lida como explicado anteriormente.
2. Quando a agulha da bússola estiver apontando para o norte, coloque um indicador, tal como um palito, lápis ou canudinho, sobre o pivô central e aponte para o seu ponto de referência.
3. O número que estiver em baixo do indicador é a marcação do ponto de referência.

### Exercício de Bússola

Lembre-se de que a ponta da agulha deve sempre estar apontada para o ponto N antes que se tome a marcação, de modo que ela seja a mais exata possível.

Teste sua habilidade, fazendo o seguinte:

1. Coloque um marcador no chão onde você está. Prepare a bússola para marcar uma leitura menor que 120 graus — 96 graus, por exemplo. (Sua marcação inicial deve ser menos de 120 graus, para que as três marcações feitas somem menos que os 360 graus da bússola).
2. Ande cinqüenta passos ao longo dessa direção. Adicione 120 graus à sua marcação original de 96 graus e redirecione a bússola nessa nova direção (216 graus).
3. Ande cinqüenta passos ao longo dessa direção e pare. Novamente acrescente 120 graus à sua leitura, chegando agora ao total de 336 graus.
4. Redirecione a bússola para 336 graus e ande cinqüenta passos nessa direção.

5. Pare. O marcador deve estar a seus pés.

Quando usar a bússola, escreva sempre as marcações que estiver seguindo e o número de passos dados (se estiver se movendo em distâncias curtas) ou o tempo em minutos naquela direção. Toda vez que mudar a direção, escreva-a.

### Como Seguir uma Direção

Provavelmente será difícil caminhar até um objetivo seguindo as marcações com exatidão. É melhor estabelecer suas próprias marcações: escolha um ponto de referência, como, por exemplo, uma árvore alta, um penhasco ou uma colina da direção que deverá seguir e ande até ele.

Ocorrerão situações nas quais você deverá desviar-se do seu curso devido a acidentes no terreno, como lagos, pântanos ou desfiladeiros. Se tiver que se distanciar em demasia de seu ponto de referência original, provavelmente será necessário fazer novas marcações com a bússola.

Com prática, logo se desenvolverá a sensação de realização e segurança ao sentir-se capaz de deslocar-se utilizando a bússola.

### Mapas

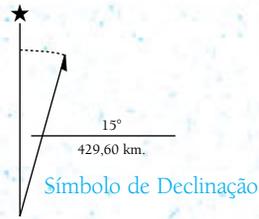
Deve-se sempre incluir um mapa da área no material de acampamento e caminhada. Quanto mais detalhes o mapa tiver, melhor. Muitos mapas não contêm detalhes suficientes para o uso

de campistas. Os melhores tipos de mapas para o uso em campismo e caminhadas são os mapas topográficos, aeronáuticos e geológicos.

Preste atenção na data em que o mapa foi publicado, pois talvez não inclua melhorias ou construções ocorridas na área após sua publicação. Preste atenção também à escala do mapa. O tipo de legenda mais comum em mapas geológicos (brasileiros) é de um centímetro no mapa, equivalendo a 250 quilômetros de terreno.

Mesmo que você saiba qual a escala utilizada, a estimativa de distâncias pode ser difícil, uma vez que as estradas, rios e trilhas não seguem em linha reta. Pode-se adquirir um dispositivo próprio para medir-se mapas, que automaticamente indica a quilometragem ao ser movido sobre o mapa, na rota que se pretende seguir.

Declinação é a diferença na direção entre o norte verdadeiro e o norte magnético. Ela deve ser considerada ao traçarmos uma rota no mapa em áreas onde não existam trilhas já estabelecidas. Os mapas normalmente têm um símbolo de declinação em forma de V. Uma perna aponta para o norte verdadeiro do mapa e a outra aponta para o norte magnético. Alguns mapas mostram a diferença em graus e entre as pernas do V. Para mais informações, procure os órgãos públicos de sua área.



## Atividades de Resolução de Problemas

### Passeio às Cegas

Esta atividade foi planejada com o propósito de ajudar as moças a ouvir cuidadosamente os sons ao ar livre.

Serão necessários:

1. Duas líderes adultas
2. Um cordão de cerca de doze metros
3. Uma venda ou lenço de cabeça para cada moça. (Seria bom que cada jovem tivesse a própria venda).

Instruções:

1. Explique às moças que elas vão fazer uma caminhada às cegas. Não lhes dê maiores detalhes.
2. Diga-lhes para colocarem as vendas e faça-as prometer que não irão tentar ver. As líderes não devem usar vendas. Diga às jovens que não podem conversar, sussurrar, nem fazer qualquer ruído. Se a venda de alguma das moças começar a escorregar, ela deve levantar o braço e uma líder ajustará para ela.
3. Faça-as formarem uma fila e cada uma pegar num pedaço do barbante que vai sendo esticado de pessoa para pessoa. As moças devem ficar um pouco separadas umas das outras para poderem caminhar livremente.
4. Segure numa das extremidades do barbante e guie as jovens por uma área plana, até que sintam confiança na sua liderança.

5. Tire o barbante delas. Diga-lhes que fará um som rítmico, batendo duas varetas ou pedras, uma contra a outra. Este som deve ser baixo, mas claro o suficiente para que todas possam ouvir. As moças devem escutar atentamente e guiarem-se por ele. Conduza-as pela área por meio do som. Observe atentamente para que ninguém se machuque.

6. Depois de conseguirem seguir o som baixo sem dificuldade, outra líder, distante cerca de 6 metros, deve começar a produzir um som alto de qualquer tipo, enquanto a primeira líder continua com o som baixo. A segunda líder deve parar alguns segundos para que as moças ouçam novamente o som baixo e, depois, recomeçar a produzir o som alto novamente. Algumas jovens provavelmente seguirão o som mais alto.

7. A segunda líder guia suas seguidoras até um terreno mais acidentado, talvez as deixando esbarrar num arbusto. Depois, deve conduzi-las pela mão de volta ao restante do grupo.

8. O som baixo deve continuar. Depois de alguns minutos, repita o passo 6 para ver se outras jovens também se desviam. Se isso acontecer, repita o passo 7. Proceda dessa forma até que nenhuma se desvie mais.

9. Tire as vendas das jovens e faça-as sentarem-se em círculo no chão. Converse sobre a atividade e compare com os sussurros do Espírito Santo. Se desejar, pergunte às jovens o que acharam da experiência e o que aprenderam com ela.

### Escada Humana

Serão necessários: um muro, pedra ou outro objeto de aproximadamente 4,5 metros de altura.

Instruções:

1. Saliente que as moças devem ser cuidadosas durante toda a atividade, para que ninguém se machuque.
2. Separe o grupo em equipes de aproximadamente quatro pessoas.
3. Explique-lhes que o objetivo da atividade é que todos os componentes de cada grupo transponham o obstáculo. Não se pode utilizar cordas, toras ou quaisquer outros objetos para ajudar. Os grupos podem tentar ao mesmo tempo ou um de cada vez, dependendo das circunstâncias.
4. A atividade pode ser mais desafiadora estabelecendo-se um limite de tempo para sua conclusão ou não se permitindo que os componentes da equipe se comuniquem verbalmente.
5. Após o término da atividade, debata com perguntas, tais como: Que coisas na vida podem ser comparadas ao muro? Que coisas podem ser comparadas às regras da atividade? O que você aprendeu a respeito do trabalho em equipe?

### Campo Minado

São necessários:

1. Uma área aberta grande.
2. Um tijolo ou pedra para cada moça e mais um tijolo ou pedra para cada equipe.

Instruções:

1. Marque uma linha de partida e uma linha de chegada no campo aberto.
2. Separe o grupo em equipes e peça que cada uma se posicione em fila na linha de partida.

3. Dê a cada equipe um tijolo por moça e mais um tijolo adicional para a equipe. Explique-lhes que cada componente da equipe deve ficar de pé em cima do tijolo. O tijolo extra deve ser passado à frente até a primeira moça da fila, que deve colocá-lo no chão à sua frente. A equipe inteira deve seguir em frente pisando nos tijolos e repetir todo o processo. As componentes da equipe não podem pisar no chão, mas somente nos tijolos.
4. As equipes devem competir para ver quem atinge primeiro a linha de chegada.
5. Após o término da atividade, o grupo pode debater a respeito do que aprenderam que as auxiliará a trabalhar em equipe.

### Travessia de Rio com uma Corda

Serão necessários:

1. Uma corda de algodão de 15 metros de comprimento e 2,5 centímetros de diâmetro;
2. Um riacho, rio ou lago;
3. Duas árvores, uma em cada margem do riacho, rio ou lago. As árvores devem estar vivas e devem ter pelo menos 25 centímetros de diâmetro.

Instruções:

1. Saliente que as moças devem ser cuidadosas durante toda a atividade para que não se machuquem.
2. Designe duas pessoas para serem os observadores, a fim de prevenirem-se contra as situações perigosas.
3. Utilizando a volta redonda com dois cotes, amarre uma extremidade da corda em uma das árvores, aproximadamente dois metros e meio acima da água. Estique a corda através da

água e amarre-a na outra árvore. Certifique-se de que a corda esteja nivelada e bem esticada. Talvez seja necessário esticá-la algumas vezes durante a atividade.

4. Peça às moças que atravessem a água pela corda, uma de cada vez.
5. Depois que a atividade terminar, debata as seguintes perguntas: Como você se sentiu quando estava atravessando a água pela corda? Como a experiência pode ser comparada a outras experiências que tenha tido em sua vida? Como você pode usar em sua vida o que aprendeu na atividade?

### Pega-Pega em Equipe

Instruções:

1. Separe o grupo em equipes de oito pessoas cada.
2. Peça que cada equipe forme uma fila. Cada componente da equipe deve colocar suas mãos sobre os ombros da pessoa à sua frente. A primeira moça é a líder da equipe.
3. Em um dado sinal, a líder de cada equipe deve tocar alguém da outra equipe, com exceção da líder. Qualquer pessoa que for tocada deve ir para a equipe de quem a tocou. As componentes da equipe devem se mover de modo a sempre estarem atrás de sua líder, onde quer que ela vá.
4. Depois de cinco minutos de atividade, conte as componentes de cada equipe. Vence a equipe que tiver mais componentes.

### A Torre de Babel

Instruções:

1. Separe o grupo em equipes de quatro componentes cada.

2. Desafie cada equipe a construir uma torre usando apenas os materiais disponíveis num raio de 100 metros à sua volta. Vence a equipe com a torre mais alta.
3. Dê dois minutos para que as equipes planejem sua estratégia e cinco minutos para a construção da torre.
4. Após o término da atividade, debata perguntas do tipo: Que problemas encontraram durante a construção da torre? Se fossem construir a torre novamente, o que fariam de modo diferente? Como o que aprenderam na atividade poderá ser-lhes útil na vida?

### Corrida de Obstáculo de Duas Pessoas

Serão necessários:

1. Vários pedaços de corda de um metro e meio;
2. Uma área onde se possa realizar uma corrida de obstáculos;
3. Um relógio.

Instruções:

1. Monte uma corrida de obstáculos de maneira que tenham que ser transpostos por cima, por baixo, rodeados e atravessados.
2. Separe o grupo em equipes de dois componentes. Amarre a perna esquerda de uma componente na perna direita de outra da mesma equipe.
3. Peça que cada equipe corra transportando os obstáculos. Vence a equipe que completar todas as provas, no período de tempo mais curto.
4. As regras podem variar para se fazer a atividade mais desafiadora: colocar vendas nos olhos de uma das moças da equipe ou em ambas, não permi-

tir comunicação verbal, amarrar as pernas de modo que uma ande para a frente e a outra ande de costas.

5. Após o término da atividade, debata perguntas como: Quais foram seus sentimentos durante a atividade? Como se sentiu em relação à sua companheira de equipe? O que aprenderam que as ajudará na vida?

## Segurança

### No Acampamento

Para ajudá-la a estar em segurança no acampamento, faça o seguinte:

1. Não acampe no alto de montanhas onde haja muito vento. Não acampe num barranco nem no leito de um riacho seco, pois tais locais podem ficar inundados com um temporal.
2. Acampe longe de árvores grandes e isoladas, pois podem ser atingidas por um raio. É preferível um bosque que proteja contra o vento.
3. Acampe longe de água para evitar poluí-la e para não ser apanhada pela elevação súbita de seu nível, pela maré alta ou por ondas causadas pelo vento.
4. Não acampe perto de formigueiros e plantas venenosas.
5. Acampe longe de morros ou terreno instável, onde possa ocorrer um deslizamento de terra.
6. Acampe longe de depressões de terreno ou áreas pantanosas para evitar mosquitos e proteger o equipamento da umidade.
7. Se nas proximidades houver terreno acidentado com barrancos, pântanos, minas abandonadas ou árvores mortas, proíba terminantemente que as jovens se aproximem desses locais.

8. Saliente a necessidade de agir com segurança durante as caminhadas ou qualquer outra atividade fora do acampamento.

9. Verifique com as autoridades locais se é necessário obter permissão para fazer fogueiras. Siga todos os regulamentos concernentes ao uso de fogo.

10. Lembre-se de que um fogão não deixa rastros. Use o fogão à lenha o mínimo possível e somente se houver abundância de madeira seca disponível na área.

11. Não acumule lixo inflamável.

12. Nunca use querosene ou outra substância inflamável para acender o fogo. Um adulto deve supervisionar o uso de gasolina e combustíveis químicos para cozinhar, aquecer, iluminar ou fazer funcionar carros e motores. Mantenha os combustíveis rotulados claramente e armazenados em locais não ocupados e longe das áreas de atividades ou de dormir.

13. Apague qualquer fogo antes de deixar a área. Se houver mangueiras e extintores no acampamento, mantenha-os em boas condições de funcionamento. Certifique-se de que o suprimento de água e a pressão são adequados para o uso.

14. Não jogue água em gordura que tenha pegado fogo. Jogue sal ou bicarbonato de sódio nas chamas ou cubra-as com uma tampa de metal.

15. Seja extremamente cuidadosa quando usar lampiões nas áreas de dormir, devido ao perigo de incêndio e envenenamento por monóxido de carbono. É preferível o uso de lanternas.

16. Caso se utilizem aquecedores portáteis, fogareiro a carvão ou similares, é necessário haver ventilação adequada a fim de se evitar envenenamento por monóxido de carbono. As líderes adultas supervisionam seu uso.

### Planos para Emergências

Verifique com as autoridades locais e familiarize-se com as providências a serem tomadas em caso de acidentes naturais, comuns na área, tais como terremotos, incêndios, enchentes, furacões ou tornados. Planeje antecipadamente para saber como agir em tais emergências. Trace rotas de fuga dos prédios ou área do acampamento. Determine um ponto de encontro para todos os campistas no caso de uma emergência. Delegue responsabilidades específicas às líderes e estabeleça uma maneira de se verificar que ninguém esteja desaparecido ou perdido.

No caso de tempestades elétricas, tome as seguintes precauções:

1. Procure proteção em uma floresta ou bosque denso (evite árvores altas e isoladas), caverna, depressão no solo, vale ou a base de um barranco íngreme. Evite áreas que possam ser perigosas durante uma enchente repentina.
2. Sente-se ou deite-se, especialmente se estiver num cume ou outro lugar alto.
3. Fique em baixo de uma ponte de aço, mas não toque o aço ou sente-se em chão úmido.
4. Fique dentro de um carro, um dos lugares mais seguros durante uma tempestade elétrica.

5. Caso exista a possibilidade da escolha do local de abrigo numa tempestade, escolha nesta ordem:

- Prédios de metal ou com estrutura metálica. (Não toque as paredes ou partes metálicas).
- Prédios com pára-raios.
- Prédios grandes sem pára-raios.
- Prédios pequenos sem pára-raios.

6. Evite cumes de montanhas, saliências de rochedos, galpões e áreas desprotegidas.

7. Mantenha-se longe de cercas de arame, fios de telefone e ferramentas metálicas.

8. Mantenha-se longe de cavalos e outros animais.

9. Se estiver nadando ou andando de barco, vá para terra firme assim que possível.

### Higiene

Utilize as diretrizes a seguir para manter o acampamento em condições higiênicas adequadas:

1. Siga um planejamento para controle de insetos, roedores e plantas venenosas. Evite acampar perto de locais contaminados, como água estagnada, brejos, latrinas e fossas mal cuidadas e vazadouros de lixo.
2. No refeitório, perto das latrinas e de cada barraca, coloque baldes de água, uma bacia, sabão e toalhas para a lavagem das mãos. Faça uma vala pequena ou coloque cascalho na área para evitar que o chão fique enlameado.
3. Diariamente, livre-se de todo o lixo do acampamento de uma das três formas a seguir: queime-o, enterre-o ou remova-o. Às vezes, as três formas são necessárias. Em algumas

áreas, é proibido enterrar lixo. Não se esqueça de seguir os regulamentos da região. Faça reciclagem de tudo o que puder.

4. Conserve limpa e seca a área em volta das latas de lixo, mantendo-as acima do nível do chão, numa plataforma ou algum outro tipo de base. Quando transportado para fora do acampamento, o lixo deve ser colocado em recipientes apropriados. Restos de comida não devem ser jogados no chão.

5. Limpe as latrinas todos os dias.

6. Em regiões remotas e desabitadas, será necessário construir latrinas. Elas devem ficar longe da área imediata do acampamento, no mesmo nível ou em nível mais baixo do que qualquer suprimento de água próximo, e a pelo menos 60 metros de distância do mesmo.

Faça fossas com uns 60 centímetros de profundidade, 30 de largura e 1,20 m de comprimento ou de dimensões suficientes para as necessidades das pessoas presentes. (Se possível, providencie um vaso sanitário para cada dez jovens). A terra removida para fazer a fossa deve ser colocada ao lado, para ser recolocada com uma pá depois de cada vez que se usar a fossa. Deixe uma pá enfiada na terra para esse propósito. Pode-se usar lençóis velhos ou pedaços de lona para cercar a área, a fim de preservar a privacidade. Providencie o que for necessário para lavar as mãos.

As fossas devem ser sempre mantidas em condições higiênicas. Cal em pó é um dos melhores desinfetantes para latrinas. Cubra a fossa ou latrina completamente, quando os resíduos e sujeiras ficarem a 30 centímetros do topo. Não se esqueça de marcar a

fossa coberta, para que em acampamentos futuros se escolha outro local.

7. Durante uma caminhada, ou quando estiver longe das latrinas, siga os procedimentos simples de enterrar dejetos humanos. Tome o cuidado de ficar a 60 metros de qualquer suprimento de água ou acampamento. Use o calcanhar ou uma vareta para cavar um buraco raso. Depois de usá-lo, recoloque a terra no buraco, procurando deixar a área como a encontrou.

## Serviço

Servir ao próximo deve ser parte integrante de tudo o que se faz no acampamento, não apenas uma atitude isolada numa determinada ocasião. Durante o acampamento, as jovens devem aprender a prestar serviço, sendo gentis, elogiando com sinceridade, encorajando e compartilhando talentos. Os requisitos para os certificados incentivam o serviço, bem como muitas das atividades nesta seção de “Recursos”.

## Sobrevivência

### Como Se Orientar sem a Bússola

Mesmo que não se tenha uma bússola, pode-se usar o sol ou as estrelas para se determinar a direção a seguir ou mapear uma rota.

### Estrela Polar

No hemisfério norte, oriente-se pela Estrela Polar. Ela nunca está a mais de um grau do Norte Verdadeiro. Ache a Ursa Maior e trace uma linha imaginária

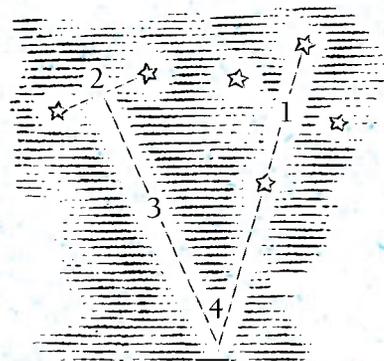
entre as duas estrelas localizadas no começo da extremidade pendente.

Estenda essa linha cerca de cinco vezes a distância entre as duas estrelas para encontrar a Estrela Polar.



### Cruzeiro do Sul

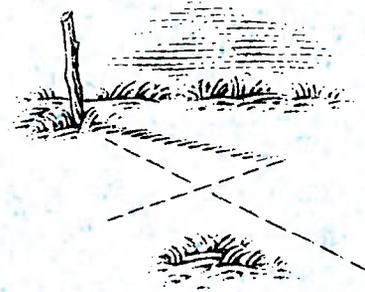
No hemisfério sul, oriente-se pelo Cruzeiro do Sul. Essa é uma constelação de quatro estrelas que formam uma cruz. A linha vertical unindo as duas extremidades da cruz indica o pólo sul.



### Sol

Para encontrar a direção pelo sol, finque uma vara de um metro ou mais no chão. Marque o fim da sombra, espere de dez a quinze minutos, e marque o fim da sombra novamente. Trace uma linha reta entre as duas marcas. Esta linha sempre segue na direção leste – oeste. A segunda está sempre voltada para o leste. Uma linha em ângulo reto à que você traçou no chão segue na direção norte-sul. Esse método fun-

ciona a qualquer hora do dia, desde que haja luz solar suficiente para marcar uma sombra. Caso não se encontre uma vara comprida ou se o solo for duro demais para fincá-la no chão, use a sombra de um arbusto, de uma árvore ou qualquer objeto, de pelo menos um metro de altura.



### Lua

A lua nasce no leste e se põe no oeste, exatamente como o sol. O método da vara e da sombra, descrito para orientação pelo sol, funcionará também com a lua, desde que o luar esteja forte o suficiente para delinear uma sombra.

### O Que Fazer Quando Se Está Perdido

Sentir-se confusa, desorientada e em pânico são reações naturais de alguém que está perdida, mas sua segurança e até mesmo sua vida dependem de você não se entregar a esse tipo de sentimento. Pense antes de agir. Use as seguintes diretrizes:

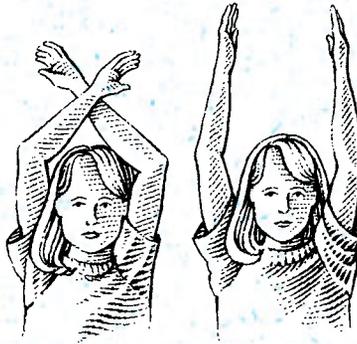
- Não entre em pânico. Ore para ficar calma e tranqüila.
- Oriente-se, se possível. Use um mapa para determinar a direção e marcos familiares.

- Fique onde está, pois a possibilidade de ser encontrada é bem maior se assim o fizer.
- Explore a área para encontrar um local para acampar. Faça um acampamento.
- Faça sinais de socorro.

O trabalho de resgate será mais fácil se você usar sinais de socorro que atraiam a atenção das pessoas que estão lhe procurando. Para tanto, um sinal tem de modificar a aparência da área ou alterar os sons habitualmente encontrados na região. Tente o seguinte:

- Pendure numa árvore: uma bandeira de cores fortes, um saco de dormir ou um cobertor.
- Use o sinal universal de socorro que consiste de qualquer sinal repetido três vezes: três gritos, três assobios, três tiros de espingarda, três colunas de fumaça.
- Sinalize em direção ao horizonte com um espelho ou a tampa de uma lata. Um piloto de avião pode ver o reflexo da luz do sol mesmo se o tempo estiver nebuloso.
- Se vir alguém à distância, envie um sinal de SOS em código Morse: três sinais curtos, três longos, três curtos. Envie o sinal com uma bandeira, numa camisa amarrada na ponta de um mastro, uma lanterna, faróis, espelho, corneta, assobio ou por rádio transmissor.
- Um sinal de SOS escritos em letras bem grandes na areia ou na neve pode ser visto por pessoas numa montanha ou no ar.
- Os alpinistas fazem sinal de socorro, levantando ambas as mãos e cruzando-as. Ambos os braços levanta-

dos retos acima da cabeça indicam que está tudo bem.

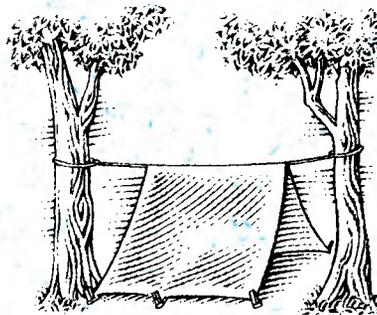


### Abrigos de Emergência

Se você não tiver uma barraca, use uma lona, um pedaço de plástico grosso ou outro material impermeável como abrigo. Os seguintes tipos de abrigos são muito bons para situações de emergência.

#### Barraca em Formato de A

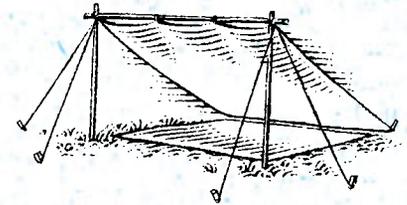
Para fazer uma barraca em forma de A, dobre o encerado ou o plástico em dois, no sentido do comprimento, colocando a dobra sobre uma vara ou corda esticada entre duas árvores. Firme as pontas do encerado no chão com pedras.



#### Barraca Inclinada

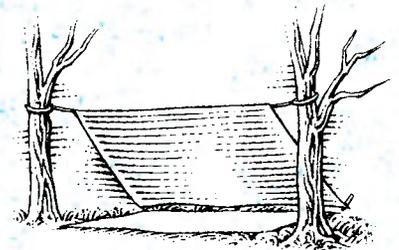
Para fazer uma barraca inclinada, amarre uma lona a uma vara amarrada a outras duas na vertical. Use cordas e

pregadores para segurar as varas de sustentação. Firme as pontas da lona no chão com pedras.



Pode-se também fazer uma barraca inclinada, amarrando-se duas pontas de uma lona, uma em cada galho de uma árvore. Use pregadores ou pedras para firmar a outra extremidade da lona no chão.

Caso não se disponha de uma lona, use galhos ou folhas de palmeiras e amarre-as nas varas ou nas árvores.



### Outros Abrigos

Um buraco na neve, coberto com algum tipo de forro impermeável ou uma protuberância de rocha forrada de galhos e folhas secas também servem de abrigos de emergência.

### Barracas

As barracas são os melhores abrigos para áreas desertas. Verifique nas lojas de artigos de acampamento qual o melhor tipo para sua área. O tipo de barraca dependerá do número de pessoas, do equipamento a ser guardado

nela, do clima e do tipo de acampamento. Barracas para serem carregadas em mochilas devem ser leves e menores do que as usadas em acampamentos com a duração de vários dias.

## Atividades para Fortalecer o Testemunho

### Leitura das Escrituras

Todas as jovens e líderes devem levar as escrituras para o acampamento. Planeje um horário de leitura tranquilo diariamente para que todas no acampamento possam ler e ponderar as escrituras individualmente ou em pequenos grupos. A leitura das escrituras faz parte dos requisitos para obtenção de certificação em todos os níveis.

Medita sobre a escritura que se encontra em Doutrina e Convênios 128:23 e outras escrituras relacionadas com a natureza.

### Os Valores das Moças no Acampamento

O objetivo do programa das Moças é ajudá-las a crescer espiritualmente e a viver os princípios do evangelho descritos nos Valores das Moças. Todas as atividades e eventos relacionados com as Moças, incluindo o acampamento, devem ajudar a atingir tal objetivo.

Durante o acampamento, haverá muitas oportunidades de incorporar os Valores das Moças na sua vida e ajudar as demais participantes a fazerem o mesmo. Se desejar, planeje um modo de chamar a atenção das jovens para

um dos valores durante um devocional, o tempo de compartilhar, no horário de leitura das escrituras ou no fogo do conselho. Pode-se criar uma atividade que gire em torno dos Valores, como, por exemplo, uma caminhada especial com paradas onde as jovens sentam-se com suas líderes para contar uma história, uma escritura, ou cantar uma música relacionada com um dos valores. As cores dos Valores também podem ser usadas para identificar grupos ou serem expostas numa reunião de fogo do conselho ou em outras atividades noturnas. Procure as cores dos Valores na natureza.

Quando adequado, preste seu testemunho e conte suas experiências sobre os princípios do evangelho contidos nos Valores, no tema e no lema das Moças. Ao participar das atividades do acampamento, ajude as jovens a perceber como o que estão fazendo, vendo e sentindo auxilia na compreensão dos princípios do evangelho. O acampamento pode ser o momento para se atingir uma nova compreensão do evangelho e de um amor maior pelo Pai Celestial.

### Reuniões de Testemunho

As reuniões de testemunho podem ser feitas por uma ala ou estaca, a qualquer hora no acampamento, mas seu efeito é mais significativo perto do fim do acampamento, depois que as jovens e líderes tenham passado algum tempo juntas. Nessas reuniões, as moças têm a oportunidade de prestar testemunhos

sobre o evangelho de Jesus Cristo no momento e da forma como forem inspiradas pelo Espírito Santo.

### Devocionais

Breves devocionais podem ser realizados em conjunto com cerimônias de hasteamento da bandeira, no horário das orações matinais ou da noite, ou em qualquer outra hora e consistem em um pensamento, uma escritura e uma música. Podem ser organizados para todo o acampamento ou feitos em grupos menores de moças e líderes.

## Segurança em Atividades Aquáticas

Os esportes aquáticos devem ser praticados numa área segura e a disciplina deve ser mantida todo o tempo. As atividades devem ser bem organizadas e supervisionadas. As normas de segurança devem ser realistas e bem explicadas a todas as participantes. As diretrizes a seguir ajudarão a manter a segurança durante os esportes aquáticos:

1. Um adulto treinado em segurança na água deve estar presente e encarregar-se de todas as atividades aquáticas.
2. Consulte o formulário de Autorização dos Pais ou Responsáveis e Informações Médicas (ver p. 94) para verificar quais jovens têm problemas físicos que limitem sua participação em atividades na água.
3. Verifique a profundidade da água e quaisquer perigos eventuais. Planeje atividades seguras.

4. Certifique-se de que todas as participantes de atividades aquáticas tenham uma companheira. Isso significa que elas estarão designadas a nadar perto de uma outra jovem que saiba nadar como ela e que uma tomará conta da outra.
5. Providencie para que todas as moças sejam facilmente observadas durante as atividades. Um ou mais salva-vidas devem estar de plantão e deve haver uma corda pronta para ser lançada a uma possível vítima de afogamento (ver “Afogamento”, p. 47).
6. Coloque avisos com as regras de segurança quanto à natação e uso de barcos nas áreas próximas à margem.

## Suprimento de Água

Será necessário um grande suprimento de água limpa para a saúde e conforto de todas as pessoas que participarem do acampamento (ver “Alimentação e Nutrição”, p. 48).

Planeje cuidadosamente o suprimento de água para que haja o suficiente para beber, cozinhar e limpar o acampamento. Se o acampamento tiver água encanada, verifique se a água é pura. Em acampamentos mais rudimentares, a água terá que ser purificada.

## Como Se Desfazer da Água Suja

Tome o cuidado de se desfazer da água suja corretamente. A água que sobrou de cozimentos ou da lavagem de pratos deve ser eliminada de acordo com os regulamentos do acampamento. Se não houver nenhum tipo de escoamento, retire as partículas de alimentos

da água suja e coloque-as no lixo. Depois, jogue a água fora, espalhando-a pelo chão numa área aberta a, pelo menos, cerca de 60 metros de qualquer suprimento de água.

Evite contaminar o suprimento de água ao tomar banho e lavar roupas. Recomenda-se que isso seja feito a, pelo menos, 60 metros do suprimento de água.

## Purificação da Água

Caso se utilizem lagos e rios como fontes de suprimento de água, tome o cuidado de purificar a água antes de bebê-la ou de usá-la na preparação dos alimentos. Uma das doenças mais sérias causadas por água contaminada é a giardíase, proveniente de um microorganismo chamado *Giardia lamblia*. Os sintomas da doença são: náuseas, cólicas abdominais, letargia, diarreia e perda de peso. Esses sintomas só aparecem de seis a quinze dias depois de ingerida a água contaminada. A doença é geralmente transmitida por intermédio das fezes de animais infectados que contaminam as fontes de água.

Use os métodos a seguir para purificar a água.

## Água Sanitária

Um modo rápido e barato de purificar a água é adicionar-lhe água sanitária. Para purificar um litro de água, faça o seguinte:

1. Num vasilhame grande e limpo, coloque uma etiqueta com os dizeres “Água para beber”.

2. Encha-o com um litro de água. Adicione quatro gotas de água sanitária, que deve conter de 4 a 6 por cento de hipoclorito de sódio. Caso só se disponha de água sanitária com um por cento de hipoclorito de sódio, será necessário adicionar vinte gotas por litro.
3. Cubra o pote com uma tampa ou pano limpo. Aguarde 30 minutos.
4. Prove a água e veja se sente um leve gosto de cloro. Se não sentir nenhum gosto, adicione mais duas gotas. Se o gosto estiver muito forte, passe a água de um pote para outro, várias vezes, para melhorar o sabor.

## Fervura

A água pode também ser purificada por meio de fervura. Deixe-a ferver de três a sete minutos.

## Iodo

Você pode comprar comprimidos de iodo ou outro purificador químico, para purificar pequenas quantidades de água para uso durante caminhadas e excursões, em que se carrega o equipamento nas costas. Siga as instruções da bula cuidadosamente e certifique-se de que o iodo não esteja fora do prazo de validade.

## Filtros

As lojas de material de acampamento costumam ter filtros para purificar pequenas quantidades de água. Siga atentamente as instruções que vêm com o filtro.

Uma vez que se tenha purificado uma certa quantidade de água, cuide

para que nenhum germe ou ovos de parasitas caia dentro dela antes de utilizá-la. Mantenha a água num pote limpo e com tampa. Use a água purificada para cozinhar. Não é possível matar germes adicionando-se água sanitária a sucos de fruta, depois que estes já estão prontos. Os caldos e bebidas fervidas são purificados pela fervura.

## Música

### Utilização

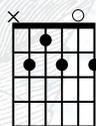
As músicas nas páginas seguintes devem ser usadas no acampamento das Moças, mas podem também ser úteis em outras atividades, bem como para uso em casa e na Igreja.

### Acordes

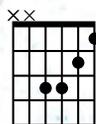
Os símbolos de acordes acima do texto das músicas podem ser usados em instrumentos, tais como violão, guitarra havaiana, teclados e piano. Geralmente, pode-se tocar o mesmo acorde até que outro seja dado. Se o símbolo de um acorde aparecer entre parênteses, significa que a mudança de acorde é opcional.

## Diagramas para Acordes de Violão

Os diagramas para acordes de violão encontram-se no final de cada página das músicas.



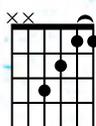
Em cada diagrama, as linhas verticais representam as cordas e as linhas horizontais representam os trastos. As bolinhas mostram onde colocar os dedos da mão esquerda. Para se conseguir o som ideal, coloque os dedos o mais junto possível dos trastos, sem tocá-los.



Um número à direita do diagrama mostra o trasto onde começa a posição do acorde. Neste exemplo, o dedo indicador deve estar no terceiro trasto contando-se de cima.



Um x acima da corda mostra que a pessoa não deve tocar aquela corda enquanto estiver dando o acorde. Um o acima da corda mostra que a pessoa deve tocar a corda, mas sem dedilhar (tocar a corda solta).



Uma pestana unindo duas bolinhas significa que um dedo deve segurar mais do que uma corda.

## Capo

Um capo é um acessório do violão que permite que a pessoa eleve o tom de uma música enquanto estiver dedilhando as cordas mostradas. Colocando-se o capo no primeiro trasto, eleva-se um semitom. Cada trasto subsequente eleva um semitom. Por exemplo: se você tocar um acorde de dó maior com um capo no segundo trasto, estará tocando um acorde de ré maior.

## Direitos Autorais

Todas as músicas podem ser copiadas para uso na Igreja, em casa ou no acampamento sem a permissão dos detentores dos direitos autorais.

## Tudo Que É Belo e Bom

Com gratidão

Letra: Cecil Frances Alexander  
Música: Velha canção inglesa

*Coro* D Em E7 A7 Em A7 D

Tu - do que é be - lo e bom O Deus de a - mor cri - ou;

Em E7 A7 Em A7 D *Fine*

Gran - des e pe - que - nos tam - bém O Deus de a - mor cri - ou.

D G

1. As pe - que - ni - nas flo - res, As

2. Os va - les e mon - ta - nhas, Os

3. O ven - to fri - o no In - ver - no, O

4. Os bos - ques e flo - res - tas, Os

A7 D

a - ves a vo - ar; Foi Deus quem fez su - as

ri - os que cor - rem pro mar, O pôr do Sol, a Au -

quen - te sol do Ve - rão, As bo - as fru - tas do Ou -

cam - pos pa - ra brin - car, As á - guas do ri - a

Em D A7 D *D.C. al fine*

co - res, Su - as a - sas e seu can - tar.

ro - ra, Que o céu vêm i - lu - mi - nar.

to - no, E na Pri - ma - ve - ra o bo - tão.

chi - nho, On - de va - mos nos re - fres - car.

O acompanhamento no teclado e as cifras em um tom mais alto (G) podem ser encontrados no *Children's Songbook*, p. 231.

D Em E7 A7 G

## Diga Por Quê

Sinceramente

Letra e Música: Anônimo

A7 D G A7

1. Di - ga, por que é ver - de o mar? Di - ga, por

2. Foi Deus quem fez o ver - de mar; Foi Deus quem

D D7 A7 D

que tem pra - ta o lu - ar? O céu é a - zul, me

fez de pra - ta o lu - ar; Foi Deus quem fez vo

G F# B7 E7 A7 D

di - ga por quê, E eu lhe di - rei por que a - mo vo - cê.

cê as - sim Foi Deus quem fez vo - cê pa - ra mim.

A7 D G E7 F# B7

## Você Deve Cantar

Alegre

Letra e Música: Tradicional

D A7

U - ma can - ção vo - cê de - ve can - tar,

D

U - ma can - ção, quan - do o di - a fin - dar. U - ma can

D7 G

ção, po - de a som - bra a - fas - tar, Po - de a es - tra - da a - lu

B7 Em A7 D

miar, Po - de o far - do a - li - viar, Bas - ta a - pe - nas can - tar.

O acompanhamento no teclado para esta música pode ser encontrado no *Músicas para Crianças*, p. 114

D A7 (D7) G B7 Em

## Deus Tem o Mundo em Suas Mãos

Ritmado

Letra e Música: Espiritual afro-americano

A

1. Deus tem o mun - do in - tei - ro em suas mãos. Deus tem o

2. Deus tem o ven - to e a chu - va em suas mãos. Deus tem o

3. Deus tem os be - be - zi - nhos em suas mãos. Deus tem os

4. Deus tem a ti e a mim em suas mãos. Deus tem a

5. Deus tem a to - da a gen - te em suas mãos. Deus tem a

E7 A

mun - do in - tei - ro em suas mãos. Deus tem o mun - do in - tei - ro

ven - to e a chu - va em suas mãos. Deus tem o ven - to e a chu - va

be - be - zi - nhos em suas mãos. Deus tem os be - be - zi - nhos

ti e a mim em suas mãos. Deus tem a ti e a mim

to - da a gen - te em suas mãos. Deus tem a to - da a gen - te

E7 A

em suas mãos. Deus tem o mun - do em su - as mãos.

A E7

## Os Santos Vão Marchar Pro Céu

Com energia

Letra e Música: Espiritual afro-americano



1. Os san - tos vão (os san - tos vão) mar - char pro  
 2. As ruas do céu (as ruas do céu) de ou - ro  
 3. A - li em paz (a - li em paz) eu vi - ve



céu (mar - char pro céu) Os san - tos vão mar - char pro  
 são (de ou - ro são) As ruas do céu de ou - ro  
 rei (eu vi - ve - rei) A - li em paz eu vi - ve

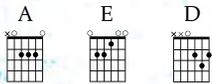


céu. Oh! sim, eu que - ro es - tar com os  
 são. Oh! sim, eu que - ro es - tar com os  
 rei. Oh! sim, eu que - ro es - tar com os



san - tos (com os san - tos) E jr mar - chan - do pa - ra o céu.  
 san - tos (com os san - tos) Nas ruas do céu que de ou - ro são.  
 san - tos (com os san - tos) E em paz eu vi - ve - rei.

Esta canção pode ser cantada em tonalidade mais alta (C), usando-se os acordes C, G e F ou usando-se um capo no violão.



## Super, Hiper

Com energia

Letra e Música: Anônimo



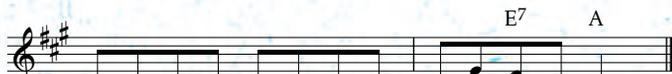
Sou su - per, hi - per, ex - tra, ul - tra, sem - pre tão fe - liz. Sou



su - per, hi - per, ex - tra, ul - tra, sem - pre tão fe - liz. Eu



gos - to de a - cam - par e nos - sa li - der a - ju - dar. Sou



su - per, hi - per, ex - tra, ul - tra, sem - pre tão fe - liz.

Cantem diversas vezes, cada vez mais rápido.



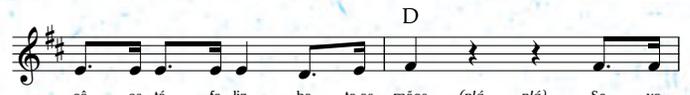
## Se Você Está Feliz

Alegre

Letra e Música: Anônimo



Se vo - cê es - tá fe - liz, ba - ta as mãos (plá, plá). Se vo -



cê es - tá fe - liz, ba - ta as mãos (plá, plá). Se vo -



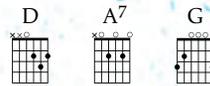
cê es - tá fe - liz, seu sor - ri - so já me diz; se vo -



cê es - tá fe - liz, ba - ta as mãos (plá, plá).

Cante outras estrofas usando frases como: "bata os pés", "pisque os olhos", "estale os dedos". Após cada nova frase acrescentada, repita cada uma das frases anteriores em ordem inversa.

O acompanhamento no teclado para esta música pode ser encontrado no *Músicas para Crianças*, p. 125



## É Bom Cantar

Animado

Letra: Rebeca Stevens  
 Música: Cecilia Johns



U - ma can - ção é bom can - tar, Bom can - tar, can - tar, can - tar!



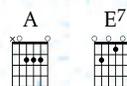
U - ma can - ção é bom can - tar, Can - tar, can - tar, can - tar!

Copyright © 1963 D. C. Heath and Company. Reimpresso com permissão. Todos os direitos reservados.

Cantem outras frases como "Uma barraca é bom armar", "Com uma bola é bom jogar", "No acampamento é bom ficar", "Nossa comida é bom fazer".

Criem suas próprias frases. Pode-se improvisar gestos de acordo com as palavras.

O acompanhamento no teclado para esta música pode ser encontrado no *Músicas para Crianças*, p. 129



## Bom Dia

Cânone\*

Letra: Anônimo  
Música: Folclore alemão

*Brilhante*

① Bom di - a, bom di - a, bom di - a te sau - da - mos

② Vem co - nos - co, vem con - ten - te, de a - ju - da pre - ci - sa - mos

③ Pois o sol, pois o sol, já vai al - to no céu.

## Nossa Porta Está Aberta

Cânone\*

Letra: Anônimo  
Música: Folclore francês

*Alegre*

① Nos - sa por - ta es - tá a - ber - ta ② Pa - ra quem qui - ser en - trar. ③ Sem - pre es - ta - mos pron - ta pa - ra a mão es - ten - der ④ A a - mi - ga que pre - ci - sar.

O acompanhamento no teclado para esta música pode ser encontrado no *Children's Songbook*, p. 254.

## Vou Cantar

Cânone\*

Letra e Música: Ingrid Sawatzki Gordon

*Alegre*

① Vou can - tar. ② Eu vou can - tar.

③ Eu gos - to de can - tar. ④ Vou can - tar!

© 1989 IRI. Todos os direitos reservados.

O acompanhamento no teclado para esta música pode ser encontrado no *Children's Songbook*, p. 253.

\*Para cantar esta canção como cânone, faça os grupos começarem a cantar onde indicado pelos números dentro dos círculos.

## Que Belas Flores

Cânone\*

Letra e Música: Anônimo

*Suave*

① Que be - las flo - res ve - jo em meu jar - dim,  
2. Flo - res do cam - po, a de - sa - bro - char,

② Ro - sas, vi - o - le - tas, cra - vos e jas - mins.  
Tra - zem mais en - can - to às noi - tes de lu - ar.

## Amo as Montanhas

Cânone\*

Letra e Música: Anônimo

*Ritmado*

① A - mo as mon - ta - nhas, o cam - po, a prai - a, o mar. ② A - mo as flo - res sem - pre a de - sa - bro - char, A - mo a fo - guei - ra, na noi - te a bri - lhar.

Tra - la - la - la, tra - la - la - la, tra - la - la - la, tra - la - la - la.

Repita a canção como desejar, ou use-a como cânone.

Para acompanhar ao violão em tom mais alto, use um capo.

\*Para cantar esta canção como cânone, faça os grupos começarem a cantar onde indicado pelos números dentro dos círculos.

# Eu Ando Pela Fé

Com convicção

Letra e Música: Janice Kapp Perry

Para acompanhamento ao violão na tonalidade em que a música está escrita (B<sup>b</sup>), use um capo no terceiro traste.

G C (Cmaj<sup>7</sup>) Bm Cm Am<sup>7</sup> D<sup>7</sup>

D Em Em<sup>7</sup> A<sup>7</sup>

Am7 D7 G

Rei - no e - di - fi - car. Eu te - nho fé, sou fi - lha de

*8va*

Am7 D7

pais ce - les - tes; Di - vi - na sou, por na - tu - re - za e he -

G C B7

ran - ça. E de - pois que Deus pro - var - me, fa - ce a

Em A7 G D7

*cresc.* *f*

fa - ce O ve - rei, Mas ho - je a - qui eu an - do pe - la

*cresc.* *f*

B7 Am7 D7 G

fé. Sim, ho - je a - qui eu an - do pe - la fé.

B7

# Levanta a Cabeça, És Filha de Deus

Com dignidade

Letra e Música: Jamie Glenn

C G

1. Eu te - nho u - ma pre - ce em meu
2. Há mui - to tem - po, nem te lem - bras
3. A vi - da nes - ta Ter - ra não se -

C F G

co - ra - ção E ne - la, pe - ço a Deus com to - da a  
quan - do, O Pai to - mou - te as mãos em ges - to  
ri - a Nem fá - cil, nem só fei - ta de a - le -

C F G

de - vo - ção, Que lem - bres sem - pre quem tu és e  
bran - do, Di - zen - do: A - go - ra, vais vi - ver o  
gri - a; Mas não es - ta - mos sós, pro - cu - ra

C F C

do teu Cri - a - dor; Pro - cu - ra Deus e  
pla - no de a - mor. Fi - lhi - nha, não te es -  
sem - pre te lem - brar, Se - gu - ra a mão do

F G7 C

sen - ti - rás o Seu a - mor.  
que - ças de teu gran - de va - lor. Le -  
Pai e vol - ta - rás ao lar.

C (Cmaj7) Dm7 G

van - ta a ca - be - ça, és fi - lha de Deus; Sê

C (Cmaj7) Dm7 G7

for - te e re - cor - da quem tu és.

F G C Am

Ten - ta com - preen - der o pla - no do Se - nhor;

F G7 C

Deus mui - to per - to es - tá, con - fi - a em Seu a - mor.

© 1983 de Jackman Music Corporation, Orem, Utah. Usado com permissão.  
Todos os direitos reservados.

C G F G7 (Cmaj7) Dm7 Am

## Eu Quero Ser Como Cristo

Com devoção

Letra e Música: Janice Kapp Perry



1. Eu que - ro ser co - mo Cris - to, Se  
(2. Eu) que - ro vi - ver ser - vin - do, Meu



guin - do seus pas - sos vou. Eu que - ro a - mar a  
pró - xi - mo que - ro a - mar; Es - pe - ro o di - a



to - dos, Tal co - mo E - le sem pre, a - mou. Às  
lin - do Em que meu Je - sus vol - tar. Eu



ve - zes, eu fi - co ten - ta - do, a - zer U - ma  
ten - to lem - brar as li - ções que dei - xou, E, Es -



coi - sa er - ra - da, mas a mi - nha cons - ciên - cia diz:  
pi - ri - to San - to en - tra em meu pen - sa - men - to, e diz:



"A - me, a seu pró - xi - mo co - mo Je - sus A - ma vo - cê e seus

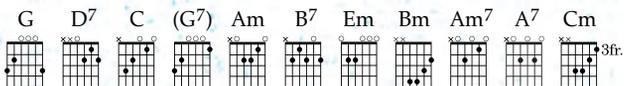


pas - sos con - duz. Gen - til e bon - do - so vo - cê de - ve ser E, e -



xem - plo de Cris - to, a - pren - der." 2. Eu der."

© 1980 de Janice Kapp Perry. Todos os direitos reservados.  
O acompanhamento no teclado para esta música pode ser encontrado no *Children's Songbook*, p. 78-79 ou na revista *A Liahona* de outubro de 2000.



## O Amor do Salvador

Expressivo

Letra: Ralph Rodgers, Jr.  
Música: K. Newell Dayley



1. O a - mor do Sal - va - dor Eu  
2. O a - mor do Sal - va - dor Em  
3. O a - mor do Sal - va - dor E



sin - to em to - da par - te E  
paz me en - vol - ve, a al - ma E, as  
mi - nha mai - or bên - ção E -



sin - to Seu ca - lor A - on - de quer que eu  
mi - nhas o - ra - ções Eu sei que ou - vi -  
le, é meu Bom Pas - tor, Na - da me fal - ta -



vá.  
rá. E - le sa - be que O se - gui - rei  
rá.



A vi - da Lhe da - rei. Pois a - mo, o Sal - va -



dor E sei que E - le me a - ma.

© 1978, 1979 by K. Newell Dayley.  
Usado com permissão. Todos os direitos reservados.

O acompanhamento no teclado para esta música pode ser encontrado no *Músicas para Crianças*, pp. 42-43.



## Sou um Filho de Deus

*Fervorosamente*

Letra: Naomi W. Randall  
Música: Mildred T. Pettit

G D7 G C G  
1. Sou um filho de Deus, por Ele estou aqui.  
E7 Am A7 D7  
Mandou-me à Terra, deu-me um lar, e pais tão bons pra mim.

*Coro*

G D7 G  
Ensinai-me, ajudai-me as leis de Deus guardar,  
G G7 C Am D7 G  
Para que um dia eu vá com Ele habitar.

2. Sou um filho de Deus, não me desampareis  
E hoje mesmo co-me-çai a ensinar-me as leis.

*Coro*

3. Sou um filho de Deus, e galardão terei.  
Se cumpro Sua lei aqui, com Ele viverei.

*Coro*

4. Sou um filho de Deus, e o Pai me prometeu  
A Glória Celestial no céu, se aqui eu for fiel.

*Coro*

© 1957 SUD. Todos os direitos reservados.

Tom: Sol G D7 C E7 Am A7 (G7)



## Amai-vos Uns aos Outros

*Reverente*

Letra e Música: Luacine Clark Fox

D Bm Em  
Amai-vos uns aos outros como eu vos amo.  
A7 D  
Este é o novo mandamento.  
B7 Em (Gm)  
Por isto saberão que sois meus discipulos,  
D E A7D  
Se vos amardes uns aos outros.

© 1961 Luacine C. Fox. Copyright renovado em 1989. Todos os direitos reservados.

Tom: Ré D Bm Em A7 B7 (Gm) E



## Faz-me Andar Só na Luz

*Reverente*

Letra e Música: Clara McMaster

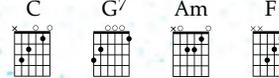
C G7  
1. Quero aprender a seguir ao Senhor,  
C  
Quero aprender a orar com fervor,  
Am C F C  
Quero o saber que à glória conduz,  
F C G7 C  
Faz-me, faz-me andar só na luz.

2. Vinde, filhinhos, eu vou ensinar  
Os mandamentos que podem levar  
De volta ao lar onde habita Jesus,  
Sempre, sempre, andando na luz.

3. Bom Pai Celeste, queremos Te dar  
Graças por Tua bondade sem par,  
Por nos mandares Teu Filho Jesus  
Para, para que andemos na luz.

© 1958 SUD. Copyright renovado em 1986. Todos os direitos reservados.

Tom: Do C G7 Am F



## Graças Damos, Ó Deus, Por um Profeta

*Brilhante*

Letra: William Fowler  
Música: Caroline Sheridan Norton

C G7  
1. Graças damos, ó Deus, por um profeta que nos guia no tempo atual;  
C F C G7 C  
Por mandar-nos a luz do evangelho, nossas almas livrando do mal.  
F C G7  
E graças por todas as bênçãos, que promanam de Ti sobre nós;  
C F C G7 C  
Queremos contentes servir-Te e fiéis atender Tua voz.

2. Quando nos sobrevierem os perigos, quando algu ém nossa paz ameaçar,  
Só em Ti nós teremos confiança, pois do mal poderás nos livrar.  
Teu grande amor conhecemos, dá-nos sempre, Senhor, Tua mão;  
O que não combate por Cristo, um lugar não terá em Sião.

3. Do Senhor cantaremos toda a glória, cantaremos, fiéis, Seu louvor;  
E seguimos o santo evangelho, que nos dá vida, paz e amor.  
Será dos fiéis e dos justos a gloriosa e final salvação,  
Mas quem renegar a mensagem, perderá seu maior galardão.

O acompanhamento para este hino encontra-se em *Hinos*, nº 9

Tom: Do C G7 F



## Que Manhã Maravilhosa!

Com Dignidade

Letra: George Manwaring  
Música: Sylvanus Billings Ponds

- G D D<sup>7</sup> G
1. Que manhã maravilhosa! Brilha o sol no céu de anil.  
D A<sup>7</sup> D  
Que canção gentil, maviosa, das abelhas e aves mil!  
D<sup>7</sup> G D<sup>7</sup> G  
Lá no bosque, fervoroso, José ora ao Pai de amor;  
C G D<sup>7</sup> G  
Lá no bosque, fervoroso, José ora ao Pai de amor!
2. E humilde, ajoelhado, graças ao Senhor pediu  
Quando a força do pecado Sua alma confundiu.  
Ele sabe que o Eterno guiará os passos seus;  
Ele sabe que o Eterno guiará os passos seus!
3. E no céu vê refulgente, mais brilhante que o sol,  
O poder do Onipotente, com fulgores do arrebol.  
Eis que descem do infinito Deus, o Pai, e o Filho Seu;  
Eis que descem do infinito Deus, o Pai, e o Filho Seu!
4. "Eis meu filho Bem Amado. Ouve-O", diz a voz de amor,  
E assim arrebatado na presença do Senhor,  
Doce enlevo lhe enche a alma porque viu o eterno Deus;  
Doce enlevo lhe enche a alma porque viu o eterno Deus!

O acompanhamento para este hino encontra-se em *Hinos*, nº 12.

Tom: Sol

G D C A<sup>7</sup> D<sup>7</sup>

## Vai Fugindo o Dia

Letra: Sabine Baring-Gould  
Música: Joseph Barnby

Calmo

G D<sup>7</sup> G Em B<sup>7</sup> Em

1. Vai fu - gin - do o di - a Bre - ve a noi - te vem  
2. Ao que mui can - sa - do Na tris - te - za jaz

A (A<sup>7</sup>) D<sup>7</sup> G D<sup>7</sup> G

Ves - per - ti - na es - tre - la Já se a - vis - ta a - lém.  
Dá, Se - nhor ben - di - to, Teu des - can - so e paz.

O acompanhamento para este hino encontra-se em *Hinos*, nº 92.

Tom: Sol

G D<sup>7</sup> Em B<sup>7</sup> A (A<sup>7</sup>)

## Tal Como um Facho

Exultante

Letra: William W. Phelps  
Música: Anônimo

- G(D<sup>7</sup>) G C G
1. Tal como um facho de luz vem ardendo  
D C D<sup>7</sup> G  
O Espírito Santo do meu Salvador;  
G(D<sup>7</sup>) G C G  
Os dons e visões do passado, voltendo,  
D C D<sup>7</sup> G  
Revelam aos homens a lei do Senhor!

Coro

- G A<sup>7</sup> D<sup>7</sup>  
Cantemos, clamemos, com hostes celestes:  
G C D<sup>7</sup> G D<sup>7</sup>  
Hosana, hosana ao Deus de Belém.  
G C A<sup>7</sup> D<sup>7</sup>  
A Ele sejam glória, poder e domínio,  
G C G D<sup>7</sup> G  
De hoje para sempre. Amém e amém!

2. Estende, ó Pai, sobre nós Tua bênção,  
Tal qual no princípio, restaura o poder.  
Que Teus missionários os povos convençam  
E o véu da descrença consigam romper!

Coro

3. Faremos depressa, em solene convênio,  
O reino do céu se restabelecer;  
Bem logo entre nós estará o milênio,  
A glória de Cristo iremos rever!

Coro

4. Que dia ditoso em que os cordeiros  
Com ferros leões sem temor viverão;  
Serão reunidos na Terra os herdeiros  
E, juntos, louvores a Cristo darão!

O acompanhamento para este hino encontra-se em *Hinos*, nº 2.

Para a tonalidade G: G D<sup>7</sup> C D A<sup>7</sup>



# ÀS LÍDERES DAS MOÇAS

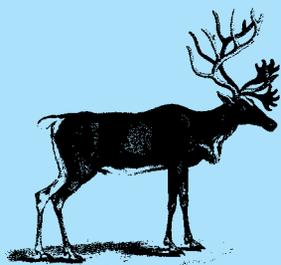


*Na extremidade norte dos continentes,  
circundando o Oceano Ártico,  
encontramos a tundra, uma planície  
levemente ondulada e sem árvores.*

*Lá, os verões são curtos, mas as  
muitas horas de luz solar faz da  
tundra um belo jardim de pedras,  
coberto de líquen, musgo, papoulas,  
acônitos, tremoços e frutinhas. A  
tundra é o lar dos caribus no verão.*

*A palavra “caribu” é de origem  
indígena e significa “andarilho”,  
nome bem adequado para esse  
membro da família dos veados.*

*Os caribus passam o inverno nas  
florestas, mas na primavera  
migram para a tundra, em  
rebanhos de mais ou menos 100,  
ou até mesmo de mais de 100.000!*



# ÀS LÍDERES DAS MOÇAS

**N**o acampamento das Moças, as jovens de doze a dezoito anos têm o mundo da natureza como sala de aula. Convivem com as maravilhas das criações de Deus e aprendem a fazer coisas que as ajudarão a se tornarem mais auto-suficientes e capazes de viver ao ar livre com conforto. O acampamento proporciona às jovens e suas líderes mais tempo para desenvolverem amizades duradouras, trabalhando e divertindo-se juntas. Com a troca de experiências, aproximam-se do Pai Celestial e fortalecem-se mutuamente no evangelho.

Tanto as líderes jovens como as adultas terão experiências memoráveis ao planejarem e realizarem um acampamento. Juntas descobrirão muitas coisas novas sobre o belo mundo em que vivemos e seu interesse pela natureza ajudará a criar uma atitude de admiração e entusiasmo entre as moças.

As experiências desafiadoras, geralmente, fazem parte do acampamento. Como líder, sua maneira de lidar com situações difíceis e contornar problemas servirá de aprendizado para as moças. Sua paciência e amor exercerão uma grande influência na vida delas.

A preparação é uma parte essencial para se realizar um acampamento. O seu próprio preparo espiritual será uma das chaves do sucesso para que se alcancem as metas do acampamento. Quando uma líder espiritualmente preparada se interessa pela vida de uma jovem, desenvolve-se um relacionamento de atenção e ensinam-se as lições do evangelho. Para mais

informações sobre como ensinar, ver pp. 300–304 do “Ensino e Liderança no Evangelho”, seção do *Manual de Instruções da Igreja*, Vol. 2 (35903 059 ou 35209 059).

Estude cuidadosamente as informações deste manual. Pense nas necessidades especiais, bem como na força das jovens com as quais irá conviver no acampamento. Procure a orientação do Espírito ao planejar e realizar o acampamento. Aproveite a oportunidade para fortalecer a fraternidade e desfrutar juntas das criações de Deus.

## Liderança das Moças

As jovens devem participar da liderança em todo acampamento das Moças. O programa fornece oportunidades de liderança e experiências para cada jovem a cada ano que ela participa. As que tiverem dezesseis ou dezessete anos servem também como líderes jovens (ver p. 92). Sob a direção das líderes adultas, elas recebem treina-

mento de liderança e ajudam a planejar as atividades e a realizar as metas do acampamento.

## O Tema do Acampamento

O tema do acampamento fornece uma idéia central e ajuda a criar um sentimento de unidade entre as participantes. O tema pode ser uma escritura, um nome para o acampamento, uma expressão ou um lema baseados num princípio do evangelho, nos Valores das Moças ou nas metas do acampamento.

## Atividades do Acampamento

As moças e as líderes locais selecionam e planejam atividades que se adaptem às condições e necessidades de sua área. As atividades devem ajudar a realizar os propósitos do programa das Moças e as metas do acampamento. A lista seguinte relaciona as metas do acampamento das Moças e refere-se, também, às atividades na seção de “Recursos” deste manual, que podem ajudar no cumprimento de cada uma.

- Aproximar-se mais de Deus (ver “Atividades para Fortalecer o Testemunho”).
- Apreciar e sentir reverência pela natureza (ver “Grandes Aventuras”, “Natureza”, “Atividades de Percepção da Natureza”).
- Tornar-se mais auto-suficiente (ver “Excursões a Pé”, “Sacos de Dormir

e Similares”, “Fogueiras”, “Primeiros Socorros”, “Alimentação e Nutrição”, “Grandes Aventuras”, “Facas”, “Nós”, “Orientação”, “Segurança”, “Higiene”, “Sobrevivência”, “Segurança em Atividades Aquáticas”, “Suprimento de Água”).

- Desenvolver habilidades de liderança (ver “Atividades para Promover a Amizade”, “Atividades de Resolução de Problemas”).
- Respeitar e preservar o meio ambiente (ver “Percepção Ambiental”).
- Servir ao próximo. Muitas atividades do acampamento devem incentivar as jovens a prestar serviço.
- Fazer amizades (ver “Atividades para Promover a Amizade”, “Jogos”).
- Apreciar o acampamento e divertir-se (ver “Fogo do Conselho ou Atividades Noturnas”, “Dramatização e Esquetes”, “Jogos”, “Caminhadas”).

As atividades de certificação de acampamento descritas nas páginas 8–25 deste manual ajudarão as jovens a cumprirem todas as metas do acampamento.

A música deve também fazer parte das atividades do acampamento. Planeje músicas recreativas, folclóricas, hinos, músicas feitas pelas moças e outras. Instrumentos simples como violão, flautas ou gaitas podem realçar a música.

### Tempo de Compartilhar

Todas as atividades do acampamento podem ser mais significativas se as moças tiverem a oportunidade de falar sobre suas experiências e relacioná-las à sua vida e aos princípios do evangelho.

O tempo de compartilhar proporciona tal oportunidade. Ele é realizado imediatamente após uma atividade ou mais tarde. Compartilhando o que sentem, as moças aprendem a reconhecer a influência do Espírito Santo em sua vida.

Todas as jovens que participarem de uma experiência devem tomar parte no tempo de compartilhar. Examine as seguintes sugestões:

1. Reúna o grupo.
2. Dê a cada jovem tempo suficiente para falar a respeito do que está pensando.
3. Ajude as jovens a verem suas experiências de modo positivo e edificante.

Incentive as moças a expressarem suas idéias, fazendo perguntas que exijam mais do que um “sim” ou “não” como resposta. Por exemplo:

- Como essa experiência lhe ajuda a compreender melhor um princípio do evangelho?
- Como se sentiu com essa experiência? Por que se sentiu assim?
- Como acha que as outras se sentiram?
- O que aprendeu com essa experiência?
- Como aplicará o que aprendeu?

Para mais informações sobre como dirigir discussões significativas, ver páginas 303—304, em “Ensino e Liderança no Evangelho”, seção do *Manual de Instruções da Igreja, Vol. 2* (35903 059 ou 35209 059).

### Diários

Incentive todas as moças a escreverem sobre suas experiências no acampamento em seus diários ou nas páginas deste manual reservadas para tal fim. Fazer um diário pode ajudá-las a se conscientizar de sua espiritualidade, verem seu progresso pessoal e lembrarem das amizades que fizeram e fortaleceram.

### Identificação de Acampamento

Há um distintivo (34681 059) para todas as moças e adultos que participarem do acampamento. Ele contém a tocha das Moças que serve como lembrete às jovens de que devem manter erguida a luz de Cristo e defender a verdade e a retidão.



As líderes jovens e adultas podem usar o Distintivo de Líderes de Acampamento das Moças (34682 059) depois de terem completado o treinamento de liderança para o acampamento (ver p. 93).



## Certificação do Acampamento

O programa para obtenção da certificação do acampamento das Moças fornece o direcionamento para que as moças tenham várias experiências no acampamento e também recebam o devido reconhecimento por seus esforços.

As atividades para os quatro níveis de certificação aumentam em dificuldade e algumas técnicas aprendidas em níveis anteriores são revistas. Entretanto, as jovens não precisam ter completado níveis anteriores para completar níveis mais avançados. Todas as moças podem trabalhar nos mesmos níveis de certificação que as outras.

Aquelas que desejarem receber a certificação de um nível anterior, bem como o seu reconhecimento, devem completar os requisitos para aquele nível, exceto os referentes às caminhadas. A jovem que estiver trabalhando em níveis anteriores pode trabalhar em mais de um nível de certificação ao mesmo tempo. As jovens não devem avançar para um novo nível enquanto não tiverem a idade certa para aquele nível.

Aos dezesseis anos, as moças tornam-se Líderes Jovens de Acampamento. Se não tiverem cumprido os requisitos de certificação, podem fazê-lo enquanto estiverem servindo como líderes jovens.

Todas as jovens devem ter um exemplar deste manual e manter um registro de sua própria certificação. As líderes da ala e da estaca também devem ter um registro dos requisitos completados de cada moça.

## Aprovação de Certificação

As líderes adultas são incentivadas a completar o programa de certificação do acampamento e a receber o distintivo de Campista Certificada das Moças (34684 059). Nas áreas onde este programa está sendo implantado pela primeira vez e não há líderes já qualificadas, tais líderes não precisam ter completado o processo de certificação anteriormente, podendo dirigir um acampamento para as Moças e dar certificação às outras participantes. Entretanto, devem estar completamente familiarizadas com os requisitos para a

obtenção de certificação e conhecer as técnicas que as jovens deverão aprender. As Líderes Jovens do Acampamento que tiverem recebido o distintivo de Campista Certificada das Moças podem aprovar os requisitos para a obtenção de certificação de outras jovens.

Se as líderes das Moças estiverem realizando um acampamento pela primeira vez em sua área e não forem certificadas, podem reunir-se antes do acampamento com as moças que serão as Líderes Jovens para aprenderem juntas e qualificarem-se como parte de seu treinamento de liderança (ver p. 89).

Antes de aprovarem os requisitos de certificação das Moças, as líderes devem julgar se as jovens entenderam os requisitos e se sabem como e quando usar adequadamente as habilidades ou conhecimentos que obtiveram.

## Reconhecimento de Certificação

É importante para as jovens receberem o devido reconhecimento por suas realizações. Os certificados e distintivos que ganharem no acampamento devem ser entregues no próprio acampamento ou numa ocasião em que os membros da família estejam presentes.

O Certificado de Reconhecimento do Acampamento das Moças (34683 059) é concedido a toda jovem que completar um nível de certificação. As líderes também recebem um Certificado de Reconhecimento do Acampamento das Moças referente a cada ano de serviço

prestado. O mesmo certificado é usado para os quatro níveis, para o programa das líderes jovens do acampamento e para as líderes adultas. As líderes adultas devem escrever no certificado o que a pessoa alcançou, como, por exemplo, “Nível 1” ou “Um ano de serviço como Líder Jovem”.



Quando uma jovem completar todos os níveis de certificação, pode também receber o distintivo de Campista Certificada das Moças (34684 059).



## Atingir as Metas do Acampamento

O planejamento com propósito ajudará a se atingir as metas do acampamento e auxiliará as jovens a incorporarem os Valores das Moças em sua vida.

### Planejando com Propósito

Passo 1 Valores das Moças	Passo 2 Metas do Acampamento	Passo 3 Elaborar o Plano	Passo 4 Executar o Plano	Passo 5 Avaliação
Fé	Aproximar-se mais de Deus			
Natureza Divina	Apreciar e sentir respeito pela natureza			
Valor Individual	Tornar-se mais auto-suficiente			
Conhecimento	Desenvolver habilidades de liderança			
Escolhas e Responsabilidades	Respeitar e preservar o meio ambiente			
Boas Obras	Servir o próximo			
Integridade	Fazer amizades			
	Apreciar o acampamento e divertir-se			

Os Valores das Moças e as metas do acampamento foram identificados nos passos 1 e 2 do quadro acima. É responsabilidade das líderes planejar o acampamento — passo 3. Faz-se tal planejamento selecionando-se atividades e experiências que cumpram as metas do acampamento e auxiliem as jovens a incorporar os Valores das Moças em sua vida. O passo 4 é a execução do plano.

Atinge-se o passo 5 ao se avaliar as atividades e experiências do acampamento. Estabeleça diariamente no acampamento um período para avaliação. Desse modo, será possível fazer mudanças ou adaptações no planejamento, se necessário. As líderes adultas deverão ajudar as líderes jovens a reconhecer seu sucesso e progresso. Durante a avaliação, faça as seguintes perguntas:

1. Estamos progredindo no alcance das metas do acampamento e ajudando as jovens a incorporarem os Valores das Moças e outros princípios do evangelho em sua vida?
  2. Que experiências têm sido mais eficazes? Por quê?
  3. Há atividades que são menos eficazes? O que podemos fazer para melhorá-las?
  4. As experiências ajudaram as moças a fortalecer seu relacionamento de atenção para com as outras jovens?
  5. Todas as moças participaram das atividades?
  6. Que experiências ajudaram as moças a crescerem espiritualmente?
- Após completar cada período de avaliação, reveja os planos para o dia seguinte.

Depois do acampamento, avalie a experiência como um todo e compare os resultados com as metas. Planeje atividades para acampamentos futuros.

## Programação de Atividades de Acampamento

Há muitas formas de programar as atividades do acampamento, dependendo do tempo disponível, da localização e das necessidades das jovens. O primeiro dia no acampamento deve incluir as seguintes atividades:

1. Viagem para o local do acampamento
2. Montagem do acampamento
3. Introdução ao acampamento, incluindo alguns dos itens a seguir:
  - a. Esquetes ou discursos

- b. Música de acampamento ou hinos
- c. Cerimônia de Hasteamento da Bandeira
- d. Oração
- e. Repetição do Tema e Lema das Moças
- f. Apresentação do tema do acampamento
- g. Apresentação das líderes jovens e adultas
- h. Instruções e regras para as atividades do acampamento

Uma possível programação diária no acampamento pode incluir o seguinte:

1. Toque de acordar
2. Desjejum e limpeza
3. Devocional matinal e hasteamento da bandeira
  - a. Boas-vindas
  - b. Anúncios do dia e designações
  - c. Pensamentos relacionados com o tema do acampamento, Valores das Moças, talentos das jovens ou outros tópicos
  - d. Música do acampamento ou hinos
  - e. Oração
  - f. Repetição do Tema e do Lema das Moças
4. Atividades de certificação e outras atividades
5. Refeição e limpeza
6. Tempo para atividades silenciosas como, por exemplo, escrever no diário, ler as escrituras e fazer amizades
7. Atividades de certificação e outras atividades

8. Refeição e limpeza
9. Limpeza do acampamento
10. Programa noturno
  - a. Esquetes ou discursos
  - b. Música de acampamento ou hinos
  - c. Recolhimento da bandeira
  - d. Grupo de estudo das escrituras
  - e. Final espiritual (pode incluir uma reunião de testemunhos)
11. Oração de encerramento
12. Hora de dormir

As líderes adultas e jovens devem, diariamente, programar e realizar uma rápida avaliação das atividades do dia.

Os pais e líderes do sacerdócio podem ser convidados a visitar e participar do acampamento. Isso permitirá que se desenvolvam relacionamentos entre eles e as moças e que apoiem as jovens nas suas atividades.

Pode-se programar uma atividade depois do acampamento para que as jovens compartilhem suas experiências e aprendizado no acampamento com os familiares. Os Certificados de Reconhecimento do Acampamento das Moças (34683 059) poderiam ser entregues em tais ocasiões.

## Diretrizes para a Participação de Pessoas com Deficiências

As jovens portadoras de deficiências precisam sentir-se aceitas. Precisam ter oportunidade de aprender, participar e ser bem-sucedidas, e também ensinar

a outras pessoas o que aprenderam. As líderes devem ter em mente as diretrizes abaixo, ao trabalharem com jovens que tenham problemas mentais, auditivos, visuais, de fala, físicos, culturais (incluindo idioma), emocionais, sociais ou de aprendizagem.

1. Como todas as jovens, as moças com deficiências sentem-se aceitas quando recebem amor, compreensão e respeito de suas companheiras e líderes.
2. Elas são capazes de participar quando as barreiras que impedem sua participação são reduzidas por meio de uma adaptação de materiais, procedimentos e instalações. Algo inofensivo para as jovens em geral pode ser perigoso para uma jovem com deficiências. Planeje para que cada uma das moças tenha segurança.
3. As jovens com deficiências podem participar com sucesso quando as líderes e outras jovens ajudam-nas em sua preparação, respeitam sua independência, dão-lhes incentivo quando estão participando de uma atividade e elogiam suas conquistas.
4. Essas jovens também são capazes de ensinar aos outros quando têm oportunidades de servir, ensinar e liderar. As líderes devem procurar meios de fazê-las participar com chamados ou designações, se as circunstâncias permitirem.

As atividades do acampamento e os requisitos de certificação podem ser adaptados para satisfazer as necessidades individuais das moças com deficiências. As líderes locais podem obter

informações com os membros da família e com especialistas na comunidade sobre as necessidades das moças e sobre como ajudá-las.

Para mais informações sobre como ajudar as moças com deficiências, ver p. 227 do *Manual de Instruções da Igreja, Vol. 2*, páginas 310–314 na seção “Ensino e Liderança no Evangelho”, do *Manual de Instruções da Igreja, Vol.2* (35903 059 ou 35209 059); e *Church Handbook of Handicapped*.

## Responsabilidades dos Líderes

### Líderes do Sacerdócio

Os líderes do sacerdócio reúnem-se para trocar idéias com as presidências das Moças enquanto se planeja o acampamento e aprovam os planos. Os líderes do sacerdócio também chamam e designam mulheres para servir como diretoras de acampamento e assistentes da diretora de acampamento. Chamam também especialistas quando necessário. Se uma líder jovem ou uma especialista que não foi designada desejar uma bênção do sacerdócio, ela pode solicitá-la ao líder do sacerdócio adequado.

Deve haver um número suficiente de líderes adultos do sacerdócio no acampamento todo o tempo para ajudar na segurança, participar das atividades quando necessário e dar bênçãos quando for oportuno.

## Presidência das Moças e Consultoras

A presidência das Moças da ala ou estaca, sob a direção dos líderes locais do sacerdócio, determina quando se realizará o acampamento, quanto tempo durará a atividade e quais metas deverão ser alcançadas. Decidem também se o acampamento será em âmbito de ala ou de estaca e recomendam o nome de uma mulher digna e qualificada para servir como diretora de acampamento. Depois de chamada a diretora de acampamento, esta recebe orientação da presidência com respeito ao programa das Moças, bem como o *Manual de Acampamento das Moças*, e as seções “Moças” (35704 059), “Atividades” (35710 059) e “Ensino e Liderança no Evangelho” (35903 059) do *Manual de Instruções da Igreja, Vol. 2* (35209 059).

A presidência trabalha com a diretora de acampamento, com a assistente da diretora, com as especialistas em acampamento e as líderes jovens para planejar e cumprir as metas. A presidência também trabalha com a diretora de acampamento a fim de fornecer treinamento de liderança para as líderes jovens e adultas (ver instruções nesta página).

O acampamento proporciona à presidência das Moças e às consultoras uma excelente oportunidade de desenvolver um relacionamento mais próximo com as moças. Elas devem estar

presentes ao acampamento, participar do treinamento de liderança do acampamento quando possível, bem como participar das atividades do acampamento.

### **Secretária das Moças**

A secretária das Moças auxilia a presidência e mantém registro daquelas que participam do acampamento e dos requisitos que completam para receber certificação. Ela também guarda os formulários de Autorização dos Pais e Informações Médicas (ver p. 94), que devem estar à disposição das líderes adultas para consulta antes e durante o acampamento.

### **Diretora de Acampamento**

O líder apropriado do sacerdócio deve chamar e designar uma mulher espiritualmente bem preparada para servir como diretora de acampamento. Sob a direção da presidência das Moças, a diretora organiza e executa o programa do acampamento. A diretora de acampamento:

1. Compreende os propósitos do programa das Moças, os princípios de liderança nele usados e as metas do acampamento.
2. Recomenda uma assistente e especialistas para ajudarem-na quando necessário.
3. Inclui as líderes jovens no planejamento e execução do programa de acampamento.

4. Planeja as atividades que ajudarão a cumprir as metas do acampamento com o auxílio da assistente da diretora, das especialistas e das líderes jovens.
5. Aprende técnicas de salvamento, primeiros socorros e de sobrevivência ao ar livre.
6. Reúne-se com a presidência das Moças para debater e receber aprovação para os planos do acampamento.
7. Trabalha com a presidência das Moças a fim de fornecer treinamento de liderança para as líderes jovens e adultas (ver p. 90).
8. Realiza uma reunião de orientação antes do acampamento com a ajuda das líderes jovens e adultas (ver p. 90).
9. Com a aprovação do sacerdócio, pede a ajuda do comitê de atividades da ala ou estaca para obtenção do equipamento necessário, transporte ou qualquer outro tipo de ajuda, conforme necessário.
10. Assume a responsabilidade pela reunião de avaliação diária no acampamento com as especialistas e as líderes jovens e adultas.
11. Ao término do acampamento, prepara um breve registro e avaliação da atividade para a presidência das Moças.

### **Assistente da Diretora de Acampamento**

A diretora de acampamento pode recomendar uma mulher para servir como assistente da diretora. Ela é chamada e designada pelo líder apropriado

do sacerdócio e trabalha sob a direção da diretora de acampamento. A assistente pode ser designada para as seguintes tarefas:

1. Organizar e dirigir o trabalho das líderes jovens fazendo o seguinte:
  - a. Ajudar no treinamento de liderança das líderes jovens e adultas.
  - b. Coordenar as designações das líderes jovens com a diretora de acampamento e as especialistas
  - c. Ser conselheira das líderes jovens.
  - d. Ajudá-las a avaliar as atividades do acampamento.
2. Ajudar a diretora de acampamento no que for necessário.
3. Comparecer à reunião de orientação antes do acampamento e ajudar no que for necessário.

### **Especialistas em Acampamento**

A diretora de acampamento pode pedir que sejam chamadas pessoas para servirem como especialistas em acampamento. Enfermeiras, pessoas que tenham conhecimento sobre o uso de recursos naturais e outras com treinamento especial na ala, na estaca ou na comunidade podem ser convidadas para servirem como especialistas de acampamento.

As especialistas são chamadas por um líder do sacerdócio para uma tarefa específica e são desobrigadas ao completarem a designação. As especialistas devem estar familiarizadas com o programa das Moças. Podem trabalhar com

as líderes jovens em áreas como técnicas e atividades próprias do acampamento, música, cerimônia de hasteamento da bandeira, devocionais, grupo de estudo das escrituras, habilidades diversas, treinamento de liderança, transporte, necessidades médicas, planejamento e compra de alimentos e equipamento.

### Líderes Jovens

As moças de dezesseis e dezessete anos servem como líderes jovens. Suas responsabilidades são determinadas pela diretora de acampamento. Podem servir nas alas ou na estaca, dependendo das necessidades de cada unidade. As responsabilidades das líderes jovens devem ser significativas e estar de acordo com suas habilidades, treinamento e experiência. Se desejarem uma bênção do sacerdócio para ajudá-las em suas responsabilidades no acampamento, podem pedi-la ao líder apropriado do sacerdócio.

As líderes jovens devem:

1. Receber treinamento de liderança.
2. Servir como professoras e treinadoras.
3. Ser um bom exemplo para as moças mais jovens.
4. Ajudar a planejar as atividades e a cumprir as metas do acampamento.
5. Assumir responsabilidades de liderança conforme determinadas pelas líderes adultas do acampamento.
6. Comparecer e ajudar na orientação antes do acampamento.

7. Ajudar a avaliar as atividades do acampamento e fazer recomendações para futuras líderes jovens.

Quando as líderes jovens não estiverem ocupadas com alguma designação, devem apoiar e participar das atividades do acampamento.

### Idéias de Designações para as Líderes Jovens

As idéias de designações para as líderes jovens descritas abaixo podem ser ampliadas ou modificadas conforme desejado:

- Ajudar a planejar, dirigir e avaliar as atividades do acampamento, tanto em nível de ala quanto em nível de estaca.
- Ajudar com o treinamento de liderança para líderes jovens e adultas.
- Planejar e ficar encarregada da orientação a ser dada antes do acampamento.
- Manter as moças informadas sobre as reuniões e outras informações necessárias.
- Ajudar a coletar o dinheiro de taxas e levantar fundos para o acampamento, quando necessário (ver “Diretrizes para o Orçamento do Acampamento das Moças, p. 94).
- Planejar refeições, comprar alimentos e empacotar o equipamento.
- Montar o acampamento
- Organizar a programação para a cozinha, limpeza e a montagem das fogueiras.
- Ajudar a avaliar as necessidades que a ala e a estaca devem atender durante o acampamento.

- Ajudar a escolher o tema do ano para o acampamento e executar atividades relacionadas a esse tema.
- Planejar e fazer designações no acampamento, como, por exemplo, devocionais, hasteamento da bandeira, apresentações do tema do acampamento, fogo do conselho, reuniões de testemunho, eventos recreativos ou esportivos, trabalhos manuais, música, atividades que preservem a natureza, serviço e caminhadas.
- Servir como especialista num assunto do qual tenha conhecimento.
- Planejar o horário de estudo das escrituras em grupo.
- Avaliar as necessidades das moças com relação ao cumprimento dos requisitos de certificação.
- Ensinar e aprovar requisitos de certificação.
- Planejar e executar programas individuais para ajudar jovens com deficiências a completarem os requisitos de certificação.
- Registrar o progresso dos requisitos de certificação.
- Prestar primeiros socorros para pequenos ferimentos e aprender como pedir ajuda quando necessário.
- Planejar meios de ajudar as moças mais jovens a se sentirem confiantes e a apreciarem o acampamento.
- Dirigir ou ajudar no tempo de compartilhar. Ajudar as moças a compreenderem como suas experiências se relacionam com as metas do acampamento.

- Ficar encarregada das reuniões de avaliação durante o acampamento.
- Reunir-se com as líderes do acampamento e as líderes das Moças numa reunião de avaliação depois do acampamento.
- Planejar um modo de ajudar certas jovens a tornarem-se mais auto-suficientes, ajudando-as a vencer obstáculos. Isso pode ser feito da seguinte forma:

Fazendo amizade com elas antes do acampamento.

Conhecendo suas necessidades.

Planejando meios de solucionar essas dificuldades antes, durante e depois do acampamento.

Estar atenta ao momento certo de ensinar.

## Treinamento de Liderança do Acampamento

Sob a direção da presidência das Moças, a diretora de acampamento provê treinamento às líderes jovens e adultas antes do início do acampamento. A amplitude do treinamento é determinada localmente. A assistente da diretora de acampamento, as especialistas e as líderes jovens, com experiência, podem ajudar.

Pode-se dar treinamento em cada ala ou estaca, incluindo-se os seguintes tópicos: planejamento, técnicas de liderança, técnicas de acampamento, atividades para o acampamento, música e requisitos de certificação.

As seções intituladas “Às Moças Que Acampam” e “Recursos” contêm informações sobre técnicas necessárias num acampamento, atividades e requisitos de certificação. Informações específicas, relacionadas com a sua área geográfica devem ser obtidas localmente.

Use as seções “Moças” (35704 059) e “Ensino e Liderança no Evangelho” (35903 059) do *Manual de Instruções da Igreja, Vol. 2* (35209 059) como base para ensinar habilidades de liderança. Considere como tais informações podem ser usadas para treinar as líderes para o acampamento.

As líderes adultas que trabalharem com as líderes jovens devem estar presentes quando estas estiverem recebendo treinamento de liderança e também no acampamento, quando estiverem cumprindo suas responsabilidades. As líderes adultas devem dar oportunidades para as jovens usarem técnicas que aprenderam e incentivá-las em seus esforços.

## Reunião de Orientação Prévia

Sob a direção da presidência das Moças, a diretora de acampamento organiza uma reunião de orientação antes do acampamento. Na reunião, as moças recebem instruções e informações antes de partirem para o acampamento. Os pais devem ser convidados a

participar dessa reunião, devendo-se destacar a importância de seu comparecimento. Entre as informações a serem dadas, deve-se incluir as seguintes:

- Metas do acampamento.
- Revisão das datas e custos do acampamento.
- Normas.
- Programação do acampamento.
- Itens que as moças precisam levar: escrituras, roupas adequadas, roupa de cama, lanterna, canivete, repelente de insetos, protetor solar, etc.
- Itens que as moças não devem levar: rádios, gravadores, cd players, baralho, etc.

Essas informações devem ser dadas por escrito a todas as moças e a seus pais ou responsáveis, antes do acampamento.

Um dos pais ou responsável deve assinar e entregar às líderes um formulário que autorize a jovem a acampar e a receber treinamento médico. Essa autorização tem que ser preenchida e assinada a cada ano que a moça acampar.

As líderes podem tirar cópias do formulário abaixo ou fazer um outro similar, contendo as mesmas informações.



responsáveis por verificar se os padrões de vestuário, música e atividades estão de acordo com o que o Senhor espera de Seu povo (ver *Para o Vigor da Juventude* [36550 059]).

### **Idade das Participantes**

As jovens de doze a dezessete anos devem ser incentivadas a participar do programa de acampamento das Moças. As líderes devem verificar quais moças farão doze anos antes da data do acampamento e convidá-las a participar. Qualquer exceção a essa regra deve ser avaliada localmente, consultando-se os pais e líderes do sacerdócio.

### **Participação de Não-Membros**

As moças que não forem membros da Igreja serão bem-vindas ao acampamento. As interessadas devem reunir-se com a presidência das Moças, que as ajudarão a entender os padrões do acampamento e fornecerão as informações necessárias.

### **Observância do Dia do Senhor**

Os acampamentos aos domingos são desencorajados. Entretanto, se na programação do acampamento for necessário incluir o domingo, todas as atividades e vestuário devem estar de acordo com o espírito do Dia do Senhor (ver *Para o Vigor da Juventude*, pp. 16–17).

### **Acompanhantes**

“Quando forem utilizadas barracas, os jovens não podem ficar na barraca de um líder adulto, a menos que esse líder seja seu pai, mãe ou tutor” (*Manual de Instruções da Igreja, Vol. 2, p. 278*). Se as líderes das moças e as moças compartilharem outras instalações para pernoite, tais como uma cabana, ou chalé, deve haver no mínimo duas líderes adultas na instalação.

Além das líderes adultas das Moças, um número suficiente de líderes do sacerdócio deve estar presente durante todo o tempo que durar as atividades com pernoite para dar apoio e proteção. Nessas atividades, os líderes do sacerdócio devem pernoitar em instalações separadas das moças.

### **Viagens**

Ver páginas 279–280 da seção “Atividades” (35710 059) do *Manual de Instruções da Igreja, Vol. 2* (35209 059).

### **Seguro**

Ver páginas 277–278 da seção “Atividades” (35710 059) do *Manual de Instruções da Igreja, Vol. 2* (35209 059).

### **Aluguel de Locais Não Pertencentes à Igreja**

Ver p. 279 da seção “Atividades” (35710 059) do *Manual de Instruções da Igreja, Vol. 2* (35209 059).

### **Saúde e Segurança**

Uma vez que acidentes e doenças podem vir a ocorrer no acampamento, deve-se tomar providências a respeito de cuidados médicos de emergência. As líderes do acampamento devem fazer o seguinte:

1. Certificar-se de que a área do acampamento e todas as atividades programadas tenham o máximo de segurança possível.
2. Providenciar uma enfermeira, um médico ou uma pessoa madura com experiência em primeiros socorros, para estar presente no acampamento todo o tempo. Antes de ir ao acampamento, localize os serviços médicos mais próximos, tendo à mão os telefones e endereços necessários.
3. Ter um meio de transporte de prontidão todo o tempo, para casos de emergência. Se possível, as líderes devem ter acesso a um telefone no local do acampamento.
4. Ficar preparada para prestar primeiros socorros, se necessário. Rever anualmente as técnicas de sobrevivência em emergências e os princípios de primeiros socorros ajudarão no preparo das líderes em quaisquer situações.
5. Estar ciente de qualquer jovem ou líder no acampamento que possa precisar de medicação especial ou cuidados médicos (ver “Secretária das Moças”, p. 91, e um modelo do formulário de Autorização dos Pais ou Responsável e Informações Médicas, p. 94).



A IGREJA DE  
**JESUS CRISTO**  
DOS SANTOS  
DOS ÚLTIMOS DIAS

PORTUGUESE



4 02345 73059 6

34573 059