



— Guia de —  
**Acampamento**

DAS MOÇAS



UM GUIA DE ACAMPAMENTO PARA AS LÍDERES ADULTAS E JOVENS



# CONTEÚDO

---

**1** Introdução ao acampamento das Moças

---

**5** Princípios de liderança do acampamento

- Preparar-se espiritualmente
  - Participar de conselhos
  - Ministras às pessoas
  - Ensinar o evangelho de Jesus Cristo
- 

**13** Planejar o acampamento

- Escolher o local e a data
  - Traçar as metas do acampamento
  - Escolher as atividades
  - Informar e incluir os pais
  - Planejar a segurança e a preparação para emergências
- 


**25** Avaliar o acampamento

---

**30** Ideias de atividades para o acampamento

---





## Introdução ao acampamento das Moças

“Sim, vinde a Cristo, sede aperfeiçoados nele” ([Morôni 10:32](#)).

“Uma fonte de água pura” e “um bosque de pequenas árvores” ([Mosias 18:5](#)) — Mórmon usou essas palavras para descrever o lugar em que Alma se escondia do rei Noé. Essas árvores e essa água se tornaram “belas (...) aos olhos” do povo que ali se uniu a Alma. Por quê? Porque naquele lugar, Alma e seu povo “vieram a ter conhecimento de seu Redentor” ([Mosias 18:30](#)).

O local do acampamento das Moças — seja em uma floresta, um parque, uma praia ou uma capela — pode se tornar belo aos olhos dos que ali se reúnem. Como Alma e seu povo, as moças precisam de um lugar onde possam se reunir, afastar-se da influência do mundo, sentir o Espírito do Senhor, crescer em amor e união, e fortalecer sua fé e seu testemunho do Pai Celestial e de Jesus Cristo, e sua fé Neles.

A Igreja incentiva a realização de um acampamento para as moças. Sob a direção dos líderes do sacerdócio, e considerando as necessidades das famílias, a presidência das Moças da estaca e da ala determina a extensão e a frequência do programa de acampamento. Um acampamento de vários

dias geralmente é realizado uma vez por ano em âmbito de ala ou de estaca. Outros acampamentos diurnos ou noturnos podem ser realizados a critério dos líderes do sacerdócio para atender às necessidades e aos interesses locais. Os princípios contidos neste manual devem ser aplicados em todo o planejamento.

O acampamento é para todas as moças em idade de participar do programa das Moças. Meninas não membros que tiverem o desejo de seguir os padrões da Igreja também podem participar. Os líderes devem determinar quais moças terão idade suficiente antes da data do acampamento e convidá-las a participar. Os pais e líderes devem conversar sobre quaisquer exceções às diretrizes referentes à idade considerando a maturidade e o relacionamento com as outras jovens. (Ver *Manual Geral: Servir em A Igreja de Jesus Cristo dos Santos dos Últimos Dias*, item 11.2.1.3, [ChurchofJesusChrist.org](http://ChurchofJesusChrist.org).)

**Exigências de idade:** Com a aprovação dos pais, as moças podem participar de acampamentos das Moças com pernoite, a partir do mês de janeiro do ano em que completam 12 anos de idade.

A presidência das Moças e as líderes adultas e jovens de acampamento devem usar os princípios deste guia para planejar e organizar o acampamento. Esses princípios vão ajudar as líderes de acampamento adultas e jovens a planejar uma experiência de acampamento para as moças em cada unidade da Igreja, a despeito do local e das circunstâncias. Um acampamento que é planejado e organizado de acordo com esses princípios inspirados ajuda as moças a crescer no evangelho de Jesus Cristo, fazer amizades e aprimorar a autossuficiência e as habilidades ao ar livre.

Alma e seu povo não ficaram nas águas de Mórmon, mas as experiências naquele local permaneceram com eles. Do mesmo modo, quando as moças voltarem para casa, as experiências que tiveram no acampamento vão permanecer com elas e fortalecê-las porque receberam um conhecimento maior de seu Redentor.


FILIPINAS



INDONÉSIA




EUA

A close-up photograph of a woman with long, dark hair, her eyes closed in a state of meditation or prayer. She is wearing a dark blue cardigan over a black and white striped shirt. She is holding a small, dark book or notebook in her hands. The background is a warm, wooden wall with intricate carvings. The lighting is soft and focused on her face.

Sua preparação espiritual vai orientá-la no planejamento e na preparação do acampamento.





## Princípios de liderança do acampamento

“Sê humilde; e o Senhor teu Deus te conduzirá pela mão, e te dará resposta às tuas orações” ([Doutrina e Convênios 112:10](#)).

As líderes adultas e jovens podem ter sucesso como líderes de acampamento ao seguirem os princípios encontrados no *Manual Geral: Servir em A Igreja de Jesus Cristo dos Santos dos Últimos Dias*: preparar-se espiritualmente, participar de conselhos, ministrar às pessoas e ensinar o evangelho de Jesus Cristo (ver *Manual Geral*, item [4.2](#) e as lições de liderança de presidência de classe encontradas em [Ajuda para as presidências](#)).

### Preparar-se espiritualmente

Como líder, você pode receber inspiração ao orar, estudar as escrituras e jejuar enquanto pensa nas moças. Frequente o templo sempre que possível. Sua preparação espiritual vai orientá-la no planejamento e na preparação do acampamento.

### Participar de conselhos

A presidência das Moças e as líderes adultas e jovens de acampamento se reúnem para tratar dos assuntos do acampamento. Reunir-se em conselho dessa maneira propicia

a inspiração do Espírito Santo e vai ajudá-la a descobrir maneiras eficazes de atender às necessidades das Moças e das famílias por meio do acampamento. Todos os que participam desses conselhos devem sentir que seus comentários e suas ideias são valorizados (ver Doutrina e Convênios 88:122; *Manual Geral*, item 4.2.5).

### Líderes do sacerdócio

Os líderes do sacerdócio da estaca e da ala são os principais responsáveis pelas moças e precisam aprovar todos os planos para o acampamento. As presidências das Moças devem preencher o Plano de atividades e eventos e se reunir em conselho com os líderes do sacerdócio para receber orientação sobre o propósito, as metas, a localização, os detalhes das atividades e a programação do acampamento. Os líderes do sacerdócio devem também aprovar as diretrizes para o orçamento e os planos para a segurança do acampamento, o que inclui a seleção de acompanhantes adequados e a definição dos padrões de comportamento e vestuário para o acampamento.

Os líderes do sacerdócio podem chamar mulheres da ala e da estaca para ajudar a planejar e administrar o acampamento (se o acampamento incluir jovens apenas da ala, as líderes adultas chamadas devem ser daquela ala e não da estaca). Eles também devem incluir no planejamento um número suficiente de líderes do sacerdócio que vão participar e visitar o acampamento. Dois ou mais portadores do Sacerdócio de Melquisedeque precisam estar presentes o tempo todo nas atividades para dar apoio e proteção (ver *Manual Geral*, item 20.6.12). Nas atividades com pernoite, esses líderes do sacerdócio devem dormir em dependências separadas das moças e das líderes adultas. Os líderes do



sacerdócio devem sempre evitar situações individuais com uma líder ou uma jovem, a não ser que estejam claramente visíveis às outras pessoas.

### Líderes de acampamento das Moças

Os líderes do sacerdócio chamam mulheres da ala e da estaca para ser líderes de acampamento das Moças. Essas líderes de acampamento atuam com as jovens para organizar e dirigir o programa de acampamento, sob a direção da presidência das Moças.

## Líderes jovens de acampamento

O acampamento é uma oportunidade para que as moças desenvolvam e pratiquem técnicas de liderança ao planejarem e liderarem o acampamento. As moças de 16 e 17 anos podem ser chamadas líderes jovens de acampamento. Essas líderes jovens de acampamento têm a responsabilidade principal de planejar, dirigir e avaliar o acampamento. Elas consultam a presidência das Moças, as líderes de acampamento da ala e da estaca e os líderes do sacerdócio. Se uma ala ou estaca não tiver jovens com essa idade, as moças de outras idades podem assumir essas responsabilidades. As presidências de classe também podem ter responsabilidades de liderança no acampamento. Para os recursos que vão ajudar as moças a se prepararem para essas responsabilidades, ver *Manual Geral*, item 4.2, e as lições de liderança de presidência de classe em Ajuda para as presidências.

As responsabilidades típicas de uma líder jovem de acampamento incluem: dirigir as reuniões de planejamento, escolher e planejar as atividades, dirigir atividades específicas e avaliar o acampamento.

## Ministrar às pessoas

“E ensinaram e ministraram entre si” (3 Néfi 26:19).

Quando ministramos, servimos e ensinamos às pessoas. Ao ministrar, todos os líderes presentes no acampamento têm a oportunidade de fortalecer o relacionamento com as moças e desenvolver a confiança entre elas. Ministrar requer amor, amizade sincera e um desejo de fortalecer as pessoas. O acampamento fornece um ambiente no qual as moças podem se tornar mais semelhantes ao Salvador ao aprenderem a ministrar umas às

outras. Como líder, você pode ser um exemplo de ministração à medida que eleva as pessoas, fortalece a confiança por meio de palavras e ações, escolhe ter paciência, age como uma pacificadora, evita reclamar, compartilha seu testemunho e procura incluir todas.

Se você é uma líder jovem de acampamento, você tem uma oportunidade ainda maior de ministrar às moças no acampamento porque você está mais envolvida nas experiências delas. Como líder jovem de acampamento, você pode ministrar às moças no acampamento das seguintes maneiras:

- Reunir-se com cada moça individualmente. Conhecê-la e ajudá-la a entender o que esperar do acampamento.

ARGENTINA



MONGÓLIA



REPÚBLICA DOMINICANA

- Orar pelas moças citando o nome de cada uma delas antes do acampamento e todos os dias no acampamento. Certificar-se de que todas as moças se sintam incluídas e amadas.
- Realizar atos simples de bondade e serviço.
- Ensinar as moças sobre ministrar. Convidá-las a ministrar umas às outras. No final de cada dia, compartilhe experiências umas com as outras.

## Ensinar o evangelho de Jesus Cristo

Todas as líderes do acampamento são professoras por meio de seu exemplo e testemunho. O acampamento pode ser uma excelente fonte de aprendizado espiritual e temporal. Ao planejar o que ensinar no acampamento, ore e pense a respeito de cada moça. Proporcione oportunidades para que cada jovem sinta o Espírito. Ajude-a a aplicar as doutrinas do evangelho às experiências diárias. Ensine habilidades que vão prepará-la para o futuro, bem como proteger a ela e à família dela em uma emergência. Independentemente dos princípios que decidir ensinar, tenha em mente que tudo o que você faz no acampamento deve ajudar as moças a obter os seguintes resultados (ver também *Manual Geral*, item 11.1.1):

- Fortalecer a fé e o testemunho no Pai Celestial e em Jesus Cristo.
- Compreender sua identidade como filha de Deus.
- Viver de modo digno por meio da obediência aos mandamentos e do cumprimento dos padrões do evangelho.




COREIA DO SUL



EUA

- Receber e reconhecer os sussurros do Espírito Santo e confiar neles.
- Preparar-se para seu papel divino como líder, esposa e mãe.
- Compreender e guardar os convênios realizados.
- Fazer amizades e se divertir.

A young woman with dark hair, wearing a green and black patterned hoodie, is smiling and holding a book. She is standing in a wooded area, surrounded by other people who are looking towards her. The background is filled with trees and foliage, creating a natural and serene setting.

O acampamento deve ser realizado em um local calmo onde as moças possam sentir o Espírito, compartilhar testemunhos, aprender habilidades e se divertir.





## Planejar o acampamento

**“Organizai-vos; preparai todas as coisas necessárias”  
(D&C 109:8).**

O acampamento deve ser simples e permitir que as moças tenham tempo para apreciar as criações de Deus e “aquietar-se” (D&C 101:6). O acampamento não deve ser elaborado ou incluir encenações, eventos ou decorações que desviem a atenção do objetivo do acampamento. Evite também experiências nas quais as moças possam confundir fortes emoções como tristeza ou surpresa com o sentimento do Espírito. As atividades adequadas e saltares e as interações sinceras vão proporcionar a companhia do Espírito Santo.

As líderes adultas e jovens são responsáveis por considerar com cuidado e pensar em cada detalhe do acampamento e nas necessidades e na segurança de cada participante. Ao planejar, estude e tenha em mente as diretrizes do site [safety.LDS.org](http://safety.LDS.org), da carta de segurança anual da Primeira Presidência e das seguintes seções do *Manual 2*:

- [10.8.6](#) Acampamento das Moças
- [10.8.9](#) Fundos para atividades e eventos
- [13.2.4](#) Padrões
- [13.6.8](#) Atividades para angariar fundos

- 13.6.9 Seguros
- 13.6.12 Atividades com pernoite
- 13.6.13 Permissão dos pais
- 13.6.17 Locação de propriedades que não pertençam à Igreja para atividades
- 13.6.20 Medidas de segurança, como agir em caso de acidentes e notificação de acidentes
- 13.6.24 Viagens

Envolver todas as moças nas responsabilidades e designações do acampamento (ver *Manual 2*, 3.3.4). À medida que as moças tiverem oportunidades para servir, cozinhar, limpar, organizar e liderar, elas vão aprender habilidades de organização e administração que abençoarão a família delas e a Igreja. Certifique-se de aplicar os princípios da preparação espiritual e da liderança e do ministério cristão em todas as etapas do planejamento.

## Escolher o local e a data

O local do acampamento das Moças varia de acordo com o local onde você vive e suas necessidades. Geralmente, os acampamentos são realizados ao ar livre em um local seguro longe de casa. Apesar da localização, o acampamento deve acontecer em um local calmo, onde as moças possam sentir o Espírito, compartilhar testemunhos, aprender habilidades e se divertir. Em locais em que as atividades com pernoite sejam difíceis ou proibidas, planejar um acampamento durante o dia pode ser uma boa alternativa. Os acampamentos sem pernoite podem ser realizados próximos à casa das moças, como um parque, uma área para piquenique ou um quintal.

Os acampamentos podem incluir apenas as moças da ala ou todas as moças da estaca. Você pode planejar um acampamento para qualquer época do ano, mas, certifique-se de verificar o clima, a estação e o tipo de acampamento que você e as moças gostariam de ter. Em circunstâncias ideais, o acampamento das Moças acontece uma vez por ano, mas pode ser necessário que ele ocorra com menos frequência, dependendo das necessidades locais. Um acampamento típico dura no máximo cinco dias, não deve acontecer no domingo e geralmente também não acontece na segunda-feira. Certifique-se de que seu acampamento siga todas os regulamentos locais para acampamentos de jovens com pernoite.

## Traçar as metas do acampamento

Ao se reunirem em conselho e escolher as metas para seu acampamento, considere, em espírito de oração, a seguinte pergunta: O que o Pai Celestial quer que aconteça na vida das moças como resultado do acampamento? A resposta a essa pergunta deve ser sua meta para o acampamento. Essa meta vai guiar todas as outras decisões que fizer sobre o acampamento.

## Escolher um tema para o acampamento

O tema do acampamento vai ajudar você a manter as metas do acampamento em mente. O tema deve ser de natureza espiritual, relembrar as moças de um princípio do evangelho e inspirá-las a viver os valores das Moças. Seus líderes do sacerdócio precisam aprovar esse tema antes que você faça os planos para usá-lo no acampamento.



PORTO RICO

O que pode servir de inspiração para o tema:

- O tema da Mutual anual.
- Uma escritura.
- Uma citação de um profeta ou apóstolo.
- Um hino.
- O livreto *Para o Vigor da Juventude*.

## Escolher as atividades

“Eis que vos dou o mandamento de que, quando estiverdes congregados, deveis instruir-vos e edificar-vos uns aos outros, para que saibais como agir” (D&C 43:8).

Reúna-se em conselho com a presidência das Moças e as líderes jovens e adultas para planejar atividades seguras e significativas de acordo com as metas do acampamento. As melhores atividades são aquelas adaptadas às necessidades e habilidades de todas as moças e que permitem que elas sintam e reconheçam o Espírito ao fazerem amizades, praticarem técnicas de liderança, melhorarem seus talentos, melhorarem sua saúde por meio de exercícios físicos ou aprenderem sobre emergências e se prepararem para elas.

Algumas ideias de atividades que se enquadram nesses critérios estão na seção deste guia chamada: “Ideias de atividades para o acampamento”. Escolha atividades que proporcionem um equilíbrio nas áreas espiritual, social, física e emocional. As seguintes perguntas podem ajudá-la a avaliar suas atividades planejadas:

1. Como essa atividade cumpre nossas metas para o acampamento?
2. Que lições importantes as moças vão aprender com essa atividade?
3. Quais habilidades as moças poderão desenvolver com essa atividade?
4. Como essa atividade pode fortalecer as moças, seu lar e sua família?
5. Essa atividade tem um risco maior que a média de causar doenças ou ferimentos? Fizemos os planos suficientes para minimizar esses riscos?

SUIÇA



HUNGRIA



EUA

NOVA ZELÂNDIA



EUVA

Em locais em que as moças participam de acampamentos há muitos anos, pode haver algumas atividades, músicas e costumes que têm sido repetidos todos os anos e se tornaram tradições. Examine cuidadosamente essas tradições para se assegurar de que sejam adequadas e estejam de acordo com o objetivo e as necessidades do acampamento.

A seguir há um exemplo de um dia típico em um acampamento das Moças. Algumas das atividades da lista a seguir podem não ser possíveis em sua região. Siga o Espírito ao criar uma programação para o acampamento que esteja de acordo com suas moças e seu ambiente.

## Exemplo de programação para um dia típico de acampamento

- 7:00–7:30 Viajar até o local ou acordar no acampamento.
- 7:30–9:00 Preparar e servir o desjejum. Fazer a limpeza após a refeição.
- 9:00–9:15 Realizar um devocional que inclua um hino, uma oração e uma escritura.
- 9:15–9:30 Anunciar as atividades e explicar as designações e regras para a segurança.
- 9:30–12:00 Participar das atividades: Aprender sobre purificação da água, primeiros socorros e abrigos de emergência.
- 12:00–1:30 Preparar e servir o almoço. Fazer a limpeza após a refeição.
- 1:30–2:30 Hora do silêncio para estudo das escrituras, meditação e escrever no diário sobre um tópico ou tema específico.
- 2:30–5:00 Participar das atividades: Jogos em grupo, competição de natação e caminhada na natureza.
- 5:00–6:30 Preparar e servir o jantar. Fazer a limpeza após a refeição.
- 6:30–7:30 Realizar um show de talentos.
- 7:30–9:00 Realizar um devocional e uma reunião de testemunhos.
- 9:00–9:30 Tempo para oração e estudo pessoal.
- 9:30–10:00 Preparar-se para dormir. As líderes jovens e adultas se reúnem para avaliar as atividades do dia e se preparar para o dia seguinte.





## Informar e incluir os pais

O que uma moça aprende no acampamento deve fortalecê-la e abençoar sua família. Ao preparar o acampamento, você pode pedir aos pais que compartilhem as necessidades espirituais e esperanças que eles têm para a filha e, também, dar ideias de atividades e habilidades que beneficiariam a família deles. Alguns pais podem ter experiência e habilidades para compartilhar. Informe os pais sobre as datas, o local, o custo, o tema e as atividades que foram planejadas para o acampamento. Explique aos pais e às moças os padrões de vestimenta e o comportamento que são exigidos (1 Timóteo 4:12).

Antes do acampamento, peça a cada pai ou mãe que preencha e entregue o formulário Autorização dos pais ou responsáveis e permissão para receber tratamento médico para cada Moça. O formulário pode ser encontrado no site [safety.LDS.org](http://safety.LDS.org). Você deve fornecer as informações detalhadas sobre o acampamento e as atividades para que os pais possam dar a permissão para a participação da filha (ver *Manual 2*, 13.6.13).



## Planejar a segurança e a preparação para emergências

“E quando recebemos uma bênção de Deus, é por obediência à lei na qual ela se baseia” (D&C 130:21).

Uma de suas responsabilidades principais no acampamento é manter as moças protegidas de forma espiritual, moral, emocional e física enquanto estão longe da família. Toda conduta e todas as interações devem seguir os padrões da Igreja (ver *Para o Vigor da Juventude* e a carta de segurança anual da Primeira Presidência), e ser um exemplo da conduta cristã. Além disso, os líderes podem estabelecer padrões e diretrizes específicos para o acampamento, a fim de assegurar a segurança e criar o ambiente propício a atingir as metas do acampamento. Os jovens devem compreender que a participação em uma atividade não é um direito, mas um privilégio que pode ser revogado, caso se comportem de forma inadequada ou representem um risco para si mesmos

EUA



ou para outras pessoas. Os líderes devem comunicar essas expectativas aos pais e participantes e decidir em conjunto como lidar com as dúvidas que possam surgir.

É necessário que haja um número suficiente de líderes adultos no acampamento. Pelo menos dois supervisores adultos devem estar presentes em cada atividade. As atividades maiores podem exigir mais líderes adultos. Dois ou mais irmãos do Sacerdócio de Melquisedeque precisam estar presentes o tempo todo nas atividades com pernoite para dar apoio e proteção (ver *Manual 2*, [13.6.12](#)). Todos os líderes, homens ou mulheres, devem sempre evitar situações individuais com um jovem, a não ser que o líder e o jovem estejam claramente visíveis e próximos aos líderes adultos.



EUA




PORTO RICO

Relate imediatamente aos líderes do sacerdócio qualquer incidente ou ferimento grave que exija mais do que os primeiros socorros básicos. Todos os que participam do acampamento, especialmente os líderes adultos, são incentivados a ficar atentos a qualquer sinal de abuso e negligência. Se um líder tomar conhecimento de uma agressão física, sexual ou emocional, deve relatar o ocorrido às autoridades legais adequadas e entrar imediatamente em contato com o bispo.

As moças e líderes devem estar preparadas para as exigências físicas do acampamento. Reduza os perigos ao obedecer a todas as regras e as leis locais. Certifique-se de que o transporte e a comunicação estejam disponíveis o tempo todo. Se possível, convide uma enfermeira, um médico ou outra pessoa com experiência em primeiros socorros para participar do acampamento. Leve suprimentos para primeiros socorros. Tenha à mão uma lista de endereços e telefones das instalações médicas e dos contatos de emergência, tais como órgãos policiais, bombeiros e serviços de ambulância.

Antes do acampamento, converse com os pais de cada moça e procure conhecer as necessidades individuais, inclusive alimentação, condições de saúde e necessidades emocionais. Monitore regularmente o comportamento das jovens e intervenha quando necessário. Trotes, brincadeiras de mau gosto e outras conversas ou comportamentos rudes, imorais ou desrespeitosos não são aceitáveis. Entenda e aceite a responsabilidade de planejar a segurança e o bem-estar das jovens aos seus cuidados. Identifique, comunique publicamente e prepare maneiras de reduzir os riscos que possam surgir no acampamento. Examine as seções do *Manual 2*, nas páginas 13–14 desse guia, a carta de segurança anual da Primeira Presidência e o site [safety.LDS.org](http://safety.LDS.org) para mais informações.



Convide as moças a refletir sobre suas experiências no acampamento. Incentive-as a compartilhar com os familiares e amigos o que aprenderam.



## Avaliar o acampamento

“Para que todo homem me preste contas da mordomia que lhe for designada” (Doutrina e Convênios 104:12).

**A**o se reunirem para avaliar o acampamento, vocês serão guiadas pelo Espírito Santo a se aperfeiçoarem e aprenderem com suas experiências. Tanto as líderes jovens quanto as adultas devem se reunir todos os dias e no final do acampamento para avaliar as atividades do acampamento. As avaliações diárias devem ser curtas e ajudar a aprimorar a qualidade da experiência.

Ao avaliar sua experiência com o acampamento, tenha em mente as seguintes perguntas:

- As atividades saíram como planejadas? Por quê? Ou por que não?
- O que poderia ter feito com que o dia fosse melhor?
- O que funcionou bem?
- Que princípios ensinamos e que lições as moças aprenderam?
- Há algum problema que precisamos resolver?
- As moças sentiram o Espírito hoje? Se não, o que podemos fazer diferente amanhã?

Em sua reunião de avaliação depois do acampamento, faça essas e outras perguntas para determinar o que funcionou bem e o que pode ser melhorado no próximo ano:

- Alcançamos nossas metas? Por quê? Ou por que não?
- Como foi nossa preparação espiritual?
- Como foram nossas reuniões de conselho?
- O que as moças aprenderam sobre ministrar umas às outras?
- Como as líderes jovens cumpriram suas responsabilidades?
- Como as famílias das moças foram fortalecidas?
- Onde e quando as moças sentiram o Espírito no acampamento?
- O que podemos fazer para ajudar as moças a continuar a reconhecer e seguir o Espírito?
- O que mudou na vida das moças depois do acampamento?
- Que ideias temos para o próximo acampamento das Moças?

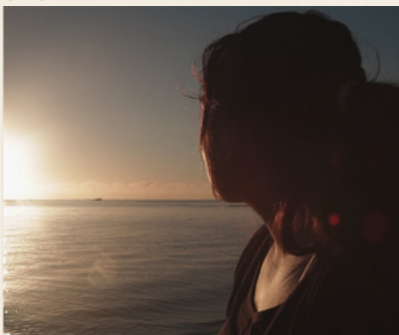
As experiências do acampamento serão continuamente aperfeiçoadas se você mantiver registros detalhados. Esses registros devem incluir um resumo das atividades, um registro sobre o orçamento, informações sobre transporte e alojamento, cardápios, o número de participantes, fotos e, se possível, testemunhos. Esses registros são um recurso valioso para as pessoas que vão planejar os próximos acampamentos.

Convide as moças a refletir sobre suas experiências no acampamento. Incentive-as a compartilhar com os familiares e amigos o que aprenderam. Nas atividades da Mutual, você pode continuar a ensinar mais habilidades às moças. Você também pode abordar nas lições de domingo as doutrinas que foram ensinadas no acampamento. Se as atividades tiverem sido um sucesso, compartilhe-as com outras pessoas.

QUÊNIA



SAMOA




CANADA



PAIS DE GALES







“Todas as coisas mostram que existe um Deus; sim, até mesmo a Terra e tudo que existe sobre a sua face, sim, e seu movimento, sim, e também todos os planetas que se movem em sua ordem regular testemunham que existe um Criador Supremo” (Alma 30:44).

# Ideias de atividades para o acampamento

A seguir há uma lista de ideias de atividades espirituais, sociais, físicas e intelectuais que devem ser analisadas quando você planejar o acampamento. Há mais ideias de atividades no site “Atividades para os jovens” ([ChurchofJesusChrist.org/youth/activities](http://ChurchofJesusChrist.org/youth/activities)). As ideias que estão em destaque nesta seção possuem cartões de atividades no site “Atividades para os jovens”.

## Atividades preparatórias

As atividades para o acampamento podem começar antes do acampamento e continuar depois dele. Pense em planejar atividades que estimulem a preparação, aumentem o aprendizado e criem expectativa pelo acampamento.

- Realizar uma atividade preparatória com as moças e as famílias delas. Compartilhar o tema e os detalhes do acampamento.
- Planejar uma atividade para criar uma programação de designações. Algumas das designações podem incluir: cozinhar, limpar, organizar e descartar o lixo.
- Criar um menu para o acampamento com orçamento que inclua receitas nutritivas.
- Aprender maneiras de proteger o ambiente, tais como evitar desperdício, manter a água limpa ou restaurar áreas naturais depois de terem sido danificadas.

- Praticar como usar o equipamento de acampamento e como cozinhar ao ar livre.
- Começar aprendendo técnicas de sobrevivência ao ar livre.
- Elaborar um plano de aptidão física e participar de caminhadas, passeios de bicicleta ou outras atividades que vão ajudá-la a se preparar para o acampamento.

### Crescimento espiritual

- Incluir um tempo diariamente para estudo pessoal das escrituras, escrever no diário, oração e ponderação. Você pode se concentrar nas escrituras relacionadas ao tema do acampamento.
- Planejar devocionais diários no acampamento.
- Fazer uma caminhada pela natureza ou uma caça ao tesouro.
- Preparar e dar lições ou devocionais que compartilhem os princípios e padrões do evangelho. Ver *Manual Geral: Servir em A Igreja de Jesus Cristo dos Santos dos Últimos Dias*, item 38.8.20, para obter instruções sobre oradores convidados.
- Fazer uma reunião de testemunhos e ajudar as moças a entender a natureza de um testemunho verdadeiro (ver *Sempre Fiéis: Tópicos do Evangelho*, 2004, pp. 189–191; Tópicos do Evangelho, “Testemunho”, <https://www.churchofjesuschrist.org/topics?lang=por>; e M. Russell Ballard, “Testemunho puro”, *A Liahona*, novembro de 2004, p. 40).

- Memorizar uma escritura, um poema, um hino, “O Cristo Vivo: O Testemunho dos Apóstolos” (*A Liahona*, abril de 2000, pp. 2–3), ou “A Família: Proclamação ao Mundo” (*A Liahona*, novembro de 2010, p. 129).
- Preparar-se para a missão por meio de atividades como estudo missionário ou prática missionária.
- Participar da história da família compartilhando histórias, preparando receitas típicas ou organizando um livro de recordações.
- Preparar-se para receber as ordenanças do templo por meio de atividades como caminhada da fé ou jogos dos padrões.
- Realizar uma noite de música sacra.
- Planejar um jogo ou criar uma apresentação ou esquete que ensine uma escritura ou um princípio do evangelho.

### Atividade física e saúde

Ao selecionar nesta lista ou escolher outras atividades, lembre-se de que todas as atividades físicas devem ser adequadas à idade e às condições físicas e mentais dos participantes. Envolver especialistas devidamente treinados ou guias profissionais em atividades como rafting ou escalada. Siga todas as normas de segurança para as atividades e regulamentos de seguro para as instalações que estão sendo usadas.

- Planejar atividades esportivas ou de condicionamento físico de acordo com os interesses das moças que estarão no acampamento.

- Praticar um esporte de grupo, como futebol, vôlei ou basquete.
- Planejar e participar de uma excursão em trilhas longas ou com pernoite.
- Participar de uma caminhada, um passeio de bicicleta ou uma caminhada na natureza.
- Rafting.\*
- Participar de atividades aquáticas, como natação, snorkeling,\* mergulho,\* canoagem, velejar,\* etc.
- Fazer escalada\* e rapel.\*
- Convidar alguém treinado para ensinar segurança pessoal e autodefesa.\*
- Fazer um plano para a saúde e praticar e desenvolver bons hábitos alimentares e exercícios.
- Estudar a Palavra de Sabedoria e aprender sobre nutrição. Aprender sobre os comportamentos ou as atitudes que podem levar a hábitos não saudáveis, inclusive a transtornos alimentares.
- Convidar um especialista para ensinar sobre saúde mental, saúde emocional e maneiras de lidar com a situação.
- Aprender sobre os perigos da internet e da pornografia e como proteger a si mesmo e a família.

### Preparação para emergências e técnicas de sobrevivência

- Convidar profissionais para ensinar primeiros socorros ou atendimento a emergências, inclusive o que fazer em situações de risco à vida, curativos e resgate de vítimas.

*\* Essas atividades apresentam riscos acima da média e exigem a ajuda de um especialista devidamente treinado ou profissional.*

- Aprender a montar e conservar um kit de primeiros socorros.
- Aprender e praticar as técnicas para acender e manter um fogo com segurança.
- Convidar alguém com conhecimento ou experiência para ensinar as moças sobre desastres naturais, escassez de recursos e a poluição comum em sua área.
- Aprender a percorrer lugares desconhecidos usando uma bússola, tipos diferentes de mapa e a posição do Sol, da Lua e das estrelas.
- Aprender sobre as formações de nuvens.
- Aprender as técnicas básicas de sobrevivência ao ar livre.
- Construir abrigos de emergência.
- Aprender a encontrar e purificar água.
- Convidar um especialista para ensinar como identificar animais selvagens, insetos e plantas perigosos. Aprender a identificar plantas e animais seguros para comer.
- Praticar maneiras de acampar que sejam amigáveis ao meio ambiente. Aprender a montar um acampamento.
- Aprender e praticar os diferentes tipos de nó e as técnicas de amarração.
- Experimentar tipos diferentes de cozimento ao ar livre, tais como forno refletor, forno holandês ou fogueira.
- Aprender a armazenar alimento e água.
- Aprender técnicas e segurança com facas.

## Técnicas de liderança e amizade

- Designar a cada moça do acampamento uma “irmã secreta”, a quem ela vai servir durante o acampamento. Ela pode deixar bilhetes carinhosos ou se assegurar de que a “irmã secreta” seja incluída em todas as atividades.
- Convidar um painel de líderes da Igreja para ensinar sobre edificar a confiança e resolver conflitos.
- Planejar um show de talentos em que cada moça possa participar.
- Participar em um projeto de serviço humanitário ou ambiental.
- Demonstrar gratidão pelos líderes adultos do acampamento.
- Planejar uma cerimônia de premiação simples para reconhecer as realizações e contribuições de todas as pessoas do acampamento.
- Programar uma noite ao redor da fogueira.

## Desenvolvimento de talentos e de habilidades

Estas ideias não são atividades de acampamento tradicionais, mas podem ajudá-la a atender às necessidades das moças.

- Aprender e desenvolver talentos musicais, como cantar ou tocar um instrumento.
- Fazer tipos diferentes de objetos de arte e trabalhos manuais, tais como confecção de cestas, pintura, escultura ou tricô.

- Praticar a regência.
- Convidar um especialista para ensinar carpintaria, consertos domésticos ou outras habilidades domésticas. Usar essas habilidades para servir a outras pessoas.
- Aprender o básico sobre administração de recursos e orçamento.
- Convidar uma mãe com crianças pequenas para ensinar as noções básicas sobre cuidado infantil.
- Aprender a produzir e armazenar seus alimentos. Isso poderia incluir como plantar e cultivar uma horta.
- Aprender as noções básicas sobre costura confeccionando uma peça simples de roupa. Você pode também aprender a consertar roupas.
- Aprender a reconhecer e identificar as diferentes constelações, os planetas e outras características do céu noturno.
- Preparar e apresentar uma peça ou esquete curta para o acampamento.
- Preparar e fazer um discurso na reunião sacramental. Compartilhar seu discurso com outras pessoas.
- Fazer uma visita a uma instituição educacional local ou de treinamento vocacional. Elaborar um plano para continuar seus estudos. Informar-se a respeito do Fundo Perpétuo de Educação da Igreja.
- Aprender a reciclar e reutilizar itens.











A IGREJA DE  
JESUS CRISTO  
DOS SANTOS  
DOS ÚLTIMOS DIAS

Publicado por  
A Igreja de Jesus Cristo dos Santos dos Últimos Dias  
Salt Lake City, Utah  
© 2018 Intellectual Reserve, Inc. Todos os direitos reservados. Impresso no Brasil.  
Aprovação do inglês: 1/15

PORTUGUESE



4 02120 98059 8

12098 059

Português. 12098 059 **UM GUIA DE ACAMPAMENTO PARA AS**