

# Acampando com crianças

Acampar é viver uma aventura tendo apenas a natureza e uns aos outros.



iniciativa



realização



apoio



# Acampar para quê?

A natureza tem o poder de tornar as crianças mais saudáveis e mais felizes. Durante décadas, meninos e meninas tiveram tempo, espaço e liberdade para subir em árvores, andar de bicicleta na vizinhança e desaparecer por uma tarde inteira explorando os limites do bairro e da cidade. Mas, ao longo das últimas gerações, a infância mudou para dentro de espaços fechados e controlados, fazendo com que muitas crianças cresçam acreditando que lá fora não acontece nada interessante e que toda a diversão está dentro de casa e nas telas de seus dispositivos.

**Essa tendência mundial tem implicações profundas no desenvolvimento das crianças – e no futuro do nosso planeta, afinal se você cresce sem interesse e amor pelo mundo natural, o que vai te mobilizar a tentar conservá-lo no futuro?**

Estudos recentes apontam que o contato diário com a natureza, especialmente por meio do livre brincar, ajudam na promoção da saúde física, mental e no desenvolvimento de habilidades cognitivas, sociais, motoras e emocionais das crianças. Por isso, precisamos pensar com urgência em caminhos de desaparelhamento da infância para que meninos e meninas possam crescer saudáveis e desenvolver um vínculo afetivo com o mundo natural.

**Não há uma fórmula para isso, mas uma coisa é fato: precisa envolver todo mundo – responsáveis, educadores, escolas, cidades, poder público.**

**Esse guia tem como objetivo incentivar mais pessoas a experimentarem uma maneira pouco frequente de incluir natureza na vida das crianças no Brasil: acampar em áreas naturais protegidas.**

Acreditamos que acampar é uma vivência tão especial e intensa que é como se vivêssemos dois meses em dois dias. Muita coisa acontece conosco: aprendemos a reconhecer nossas possibilidades e limites, exercitando nossa autonomia e lidando com riscos.





Cooperamos e nos responsabilizamos por nós mesmos e pelo próximo. Experimentamos escutar, ceder, liderar e seguir. Percebemos que é possível viver e ser feliz com muito pouco e assim damos um passo a mais no sentido de distinguir o essencial do supérfluo.

E então, subitamente, nos pegamos gostando de aventuras ao ar livre e nos encantamos pelo imenso mundo que dividimos com tantas outras formas de vida.

**Dormir sob as estrelas, conversar no escuro da barraca, sentir a proximidade da natureza, cozinhar juntos ao ar livre e conviver em família desconectados de eletrônicos são vivências inesquecíveis compartilhadas por pais, mães e filhos.**

Afinal, durante milhares e milhares de anos éramos só nós e a natureza, e viver novamente um pouco essa proximidade é uma experiência incomparável.

**A outra razão que nos motivou a escrever esse guia é o fato de que o Brasil é um país com muito potencial para a atividade de camping em áreas naturais, com clima propício e lugares incríveis que, como sociedade, decidimos separar como patrimônio de todos os brasileiros: nossos parques nacionais.**



Essas paisagens fazem parte de um grande conjunto de áreas protegidas, também conhecidas como unidades de conservação, e incluem florestas, praias ou chapadas. São ambientes e habitats muito variados onde a natureza ainda é pouco domesticada pelo homem, não há estradas pavimentadas, as trilhas são vazias, há pouco sinal de celular e o mato vai até onde a vista alcança. É lá que moram cobras, onças pintadas e antas, e as crianças vibram quando têm a experiência de conhecer esses lugares com seu corpo e alma.

**À primeira vista, acampar com crianças pode parecer um desafio muito grande, mas na verdade é mais fácil do que se imagina... e mais barato também. Aliás, esse é um aspecto importante: acampar é uma das opções mais acessíveis de férias em família, e mais divertidas também.**

É claro que muitos pais e mães se preocupam com os riscos dessa experiência e não há como negar que eles existem. Não só os inerentes ao contato com a natureza, como picadas, alergias, insolação ou hipotermia, mas também aqueles advindos da lida com fogareiros e preparo dos alimentos.

Mas é vivendo que se aprende! E quando uma criança vive situações desafiadoras na companhia de adultos nos quais confia, e que estão ali para mostrar que é possível superá-las com cuidados, técnica e respeito pela natureza, ela estará muito mais equipada para lidar com situações semelhantes no futuro. Esse é o maior investimento que podemos fazer em relação à segurança das crianças.

**Se você tem vontade de fazer uma viagem diferente e acha que uma pequena (ou talvez grande!) aventura pode ser bacana, esse guia é para você!  
Ele traz ideias e informações práticas para quem quer explorar o mundo ao ar livre acampando com crianças.**

**Recado para as mães e os pais:** sabemos que poucas coisas são tão valiosas para nossos filhos quanto nossa presença real e inteira. Acampar com eles é uma das formas mais potentes de estar presente: dividindo uma pequena barraca, cozinhando e comendo juntos, andando lado a lado. E, mais ainda, escolher passar alguns dias acampando revela às crianças o valor que damos à natureza e o prazer que sentimos por estar ao ar livre, especialmente na sua companhia.

**Recado para as crianças:** quando foi a última vez que você acampou com seu pai, sua mãe ou com amigos? Se a resposta foi “há muito tempo” ou “nunca” é hora de planejar a próxima viagem! Esse guia vai ajudar você e sua família a se prepararem para acampar, talvez primeiro num quintal e então num camping de verdade. Esperamos que essa seja uma oportunidade de você se apaixonar pela natureza incrível do nosso país e nunca mais parar de se admirar com tudo que há para ver, fazer e aprender do lado de fora.



## O começo: acampando na sala ou no quintal

Se você nunca acampou antes, quer apresentar as crianças ao camping ou precisa testar sua barraca nova, procure uma sala ou quintal para acampar. Essa é uma sugestão especial para as crianças bem pequenas, que se beneficiam muito de uma progressão bem feita. De fato, muitas vezes, é essa progressão que garantirá o sucesso das grandes aventuras quando chegar a hora e a idade adequada.

**Você não precisa estar em um acampamento “real” para aprender as habilidades básicas e construir memórias, afinal mesmo o lugar mais familiar do mundo pode parecer estranho e misterioso de noite... especialmente um quintal!**

Observação: sabemos que quintais são cada vez mais raros nas cidades brasileiras, mas ainda é possível achar alguns. Converse com familiares e amigos...então escolha uma noite quente num final de semana e embarque nessa aventura!



### Os principais benefícios dessa etapa são:

—> **Ter uma casa ao lado:** a segurança da iluminação da casa ou da rua é o passo anterior perfeito para quem deseja dormir sob as estrelas, especialmente para as crianças. Se o tempo estiver ruim lá fora, as crianças tiverem muito medo, ou alguém precisar usar o banheiro, há uma casa bem ali.

—> **Construir memórias:** para muitos meninos e meninas as primeiras lembranças de um acampamento são uma barraca no quintal de casa. Organize um evento familiar divertido, convidando outras crianças para compartilhar a experiência.

—> **Testar e experimentar:** você precisa aprender a montar a barraca ou usar o fogareiro para preparar refeições ao ar livre? Use seu quintal (ou de um parente ou amigo) para ter uma ideia de como é dormir no chão, preparar uma refeição ao ar livre ou testar seu equipamento.

## Onde ir? Acampando em Parques Nacionais

Duas boas tendências para serem comemoradas são: o interesse por acampamentos vem aumentando e a oferta de áreas apropriadas para receber famílias também. Há bons campings localizados tanto em propriedades particulares quanto em áreas públicas.

Optamos por focar nossas sugestões nos parques nacionais, mas você pode encontrar muita informação sobre ótimos campings em parques estaduais, **Reservas Particulares do Patrimônio Natural (RPPN)**, ou ainda em áreas particulares no aplicativo e portal de camping **MaCamp** e no aplicativo **Parques do Brasil do Ministério do Meio Ambiente (MMA)**.

### Como são os acampamentos?

Ao contrário dos campings mantidos por iniciativas privadas em áreas menos remotas, as áreas de acampamentos dos parques nacionais são mais rústicas, zeladas pelas equipes dos parques, pelas comunidades residentes na região ou por empresas autorizadas. Espere encontrar estruturas muito simples, rodeadas da natureza mais exuberante que você já viu.

### Como obter informações sobre a estrutura disponível, o sistema de reservas e o acesso?

Recomendamos que você faça uma pesquisa preliminar no site do Parque Nacional de seu interesse e posteriormente entre em contato por telefone com a administração para obter informações detalhadas e precisas. Lembre de perguntar sobre instalações sanitárias, infraestrutura disponível e se é possível chegar de carro até o local do acampamento.



### Dica

- Não é permitido levar animais domésticos a Parques Nacionais e a outras unidades de conservação.
- Também não é permitido fazer fogueiras.

### Check-list

- É preciso fazer reserva? Qual é o valor e formas de pagamento?
- Como chegar à área de acampamento? • Tem estacionamento perto? • Há banheiros e área de cozinha? • Há passeios próximos?

**Observe que em muitos parques é necessário fazer reserva para o camping e apresentar documentos específicos. Alguns parques cobram taxas de entrada e para uso do acampamento e, eventualmente, de estacionamento. Geralmente o pagamento precisa ser realizado em dinheiro.**

# Parques Nacionais com estrutura para acampamento:

## 1. Floresta Nacional de Brasília (DF)



A Floresta Nacional de Brasília protege uma área de cerrado de 9 mil hectares e é uma das unidades de conservação responsáveis pela sobrevivência das nascentes que irrigam a maior represa da região, que abastece aproximadamente 70% da água do Distrito Federal. O acampamento é montado em meio a um bosque de eucaliptos no ponto de apoio da Trilha da Sucupira e possui banheiro e espaço para piquenique.

- **Reservas** podem ser feitas por email: [flonabrasilia.df@icmbio.gov.br](mailto:flonabrasilia.df@icmbio.gov.br)
- **Link:** <http://bit.ly/florestabsb>

## 2. Parque Nacional da Chapada Diamantina (BA)



A Chapada Diamantina fica no centro da Bahia e abriga cachoeiras, cânions, cavernas e montanhas. É considerada um dos principais polos de turismo de natureza do país. As áreas de acampamento disponíveis ficam no interior do parque em áreas acessadas pelas travessias. Nessas caminhadas de longa duração (mais de um dia) o pernoite ocorre em áreas de camping que podem ser selvagens (sem estrutura) ou localizadas junto às casas das famílias que ainda moram dentro do parque (caso da trilha do Vale do Paty). Nas áreas de camping selvagem é preciso seguir as técnicas de camping de mínimo impacto. Na trilha do Vale do Paty, além das áreas de camping, as famílias de moradores também oferecem alimentação, banheiro e chuveiro.

- **Link:** <http://bit.ly/parquediamantina>

## 3. Parque Nacional das Emas (GO)



Guardião do cerrado brasileiro, o Parque Nacional das Emas oferece trilhas para ciclismo, boia cross, flutuação e safari veicular. O parque conta também com uma ótima área de acampamento em Mineiros que, além de oferecer estrutura para barracas, atende a trailers e motorhomes.

- **Reservas:** <http://bit.ly/revervemas>
- **Link:** <http://bit.ly/parquemmas>

## 4. Parque Nacional do Caparaó (MG/ES)



Localizado na Serra do Caparaó, na divisa dos estados de Minas Gerais e Espírito Santo, o PN Caparaó é um dos destinos mais procurados pelos adeptos do montanhismo no Brasil porque abriga o terceiro ponto mais alto do país, o Pico da Bandeira. O parque tem quatro áreas distintas de acampamento localizadas em diferentes núcleos. As áreas Tronqueira e Terreirão têm acesso pela portaria de Alto Caparaó (MG). As áreas Macieira e Casa Queimada têm acesso pela portaria de Pedra Menina (ES). Todas contam com facilidades como sanitários, chuveiros, lava-pratos, tanques, lixeiras, mesas e bancos.

- **Reservas:** <http://bit.ly/reservecaparao>
- **Link:** <http://bit.ly/guiacaparao>

## 5. Parque Nacional do Superagui (PR)

O Parque Nacional do Superagui está localizado no litoral norte do estado do Paraná. São 38 km de praias desertas. A observação de fauna (aves, mico-leão-da-cara-preta) e flora (restinga baixa e alta, bromélias e orquídeas) é também um atrativo. A comunidade da Barra do Superagui oferece diferentes opções de camping. Durante as férias e feriados acontecem apresentações de fandango, dança típica da região. Todas as áreas de camping ficam em propriedades de moradores tradicionais, possibilitando experiências culturais também.

- **Link:** <http://bit.ly/parquesuperagui>

## 6. Parque Nacional do Viruá (RR)

Que tal se aventurar pela Amazônia? Visitar o Parque Nacional do Viruá, localizado no centro-sul de Roraima, é garantia de contato com uma grande diversidade de aves, mamíferos e plantas amazônicas, incluindo as samaúmas gigantes. As opções de visita incluem uma área de acampamento no interior da floresta com 5 nichos (tablado de madeira), com previsão de construção de banheiros próximos.

- **Mais informações e solicitação de visitas pelo email:**

[ngi.roraima.usopublico@icmbio.org.br](mailto:ngi.roraima.usopublico@icmbio.org.br)

- **Link:** <http://bit.ly/parquevirua>

## 7. Parque Nacional do Itatiaia (RJ/MG)

O primeiro parque nacional do Brasil, situado na serra da Mantiqueira, na divisa entre Rio de Janeiro e Minas Gerais, oferece diversos atrativos como trilhas, piscinas naturais, cachoeiras e os picos – procurados por montanhistas de todo o país. O parque oferece duas opções para pernoite: o Abrigo Rebouças e o Camping Rebouças. Ambas ficam localizadas na parte alta do parque, conhecida como Planalto, a 2.350 metros de altitude. Acampar ao pé do Pico das Agulhas Negras é uma experiência incrível, mas requer cuidados e equipamentos específicos. Prepare-se com rigor!

- **Reservas:** <http://bit.ly/reserveitaiaia>

- **Link:** <http://bit.ly/itatiaiparque>

**Observação:** Em 2019 os serviços de uso público do Parque Nacional do Itatiaia passarão a ser realizados por uma empresa concessionária e um novo sistema de reservas será implantado.

## 8. Parque Nacional da Serra dos Órgãos

É um dos melhores locais do país para a prática de esportes de montanha. Possui também fantásticas cachoeiras e a maior rede de trilhas do Brasil. São mais de 200 km de trilhas para todos os gostos e diferentes níveis de dificuldade. Os acampamentos da parte baixa do Parque (Sede de Teresópolis e Guapimirim) são ótimas opções para as famílias, dispõem de banheiros, água quente para banho, pias e áreas para piquenique e refeições. Ambas estão próximos de boas opções de trilhas.

- **Reservas:** <http://bit.ly/reserveserra>

- **Link:** <http://bit.ly/parqueserra>



## Parques Nacionais sem estrutura para acampamento, mas com boas opções nas comunidades do entorno:

1. Parque Nacional da Chapada dos Veadeiros
2. Parque Nacional do Iguaçu
3. Parque Nacional de Jericoacoara
4. Parque Nacional da Lagoa do Peixe
5. Parque Nacional dos Lençóis Maranhenses
6. Parque Nacional de São Joaquim
7. Parque Nacional da Serra da Bocaina
8. Parque Nacional da Serra da Canastra
9. Parque Nacional da Serra do Cipó



## Travessias



Gostaram de acampar e querem experimentar um passo além?

O ICMBio tem trabalhado de forma consistente no sentido de oferecer trilhas com pernoite - conhecidas como travessias - dentro dos Parques Nacionais, como parte de um amplo movimento de abertura dessas áreas para o uso da sociedade.

São trilhas longas, e a ideia é caminhar e acampar em áreas remotas, ao longo de dois ou três dias, carregando todo o equipamento em mochilas.

Desafio, aventura, descobertas, superação - a combinação perfeita para crianças maiores, capazes de andar vários quilômetros por dia carregando um pouco de peso. Sozinhos ou com a ajuda especializada de guias, fazer uma travessia é uma das formas mais especiais de vivenciar a natureza e se apaixonar por ela.





## O que levar?

Antes de pensar no que levar, lembre de incluir as crianças em todas as etapas do processo: a seleção do que levar e do que deixar em casa, a montagem das mochilas e das barracas e o preparo das refeições. Elas vão adorar ver suas sugestões incorporadas e colocar a mão na massa em todas as fases do acampamento.

Você pode perguntar: *“Nós vamos acampar num lugar que é bem quente durante o dia e frio de noite. Que roupas você acha que devemos levar?”*. Se as crianças são um pouco maiores e sabem escrever, deixe que elas elaborem uma lista do que acham que precisam levar e depois cheque com elas o que faltou e o que está em excesso. Com a lista pronta e checada, deixe que elas separem os itens sozinhas.

**Lembre que não é preciso comprar todos os equipamentos recomendados a seguir para as primeiras viagens. Converse com amigos e parentes e procure emprestar tudo o que for possível. Isso vai ajudá-lo a testar o que funciona mais para vocês e a priorizar o que de fato faz sentido adquirir.**

## Dicas:

—> Sugira que as crianças levem mochilinhas com suas lanternas, bonés e brinquedos especiais, assim elas terão esses objetos à mão e se acostumarão desde pequenas ao peso de uma mochila de caminhada.

—> Leve um caderno que possa servir de diário de viagem e lápis ou giz para que elas possam registrar suas experiências e descobertas.

—> Leve binóculos e guias de campo sobre aves, constelações e geologia da paisagem que você vai conhecer.

—> Rádios do tipo “walk-talk” são equipamentos que fazem um enorme sucesso em acampamentos.

# Equipamentos básicos



## ROUPAS

Adequadas ao clima e características do local a visitar. Pense em temperatura, chuvas ou clima seco, exposição ao sol, proteção contra mosquitos e outros insetos. Dê preferência a roupas com **tecidos sintéticos** por secarem mais rapidamente e serem mais leves. Roupas de algodão são mais frescas, mas demoram muito a secar e pesam bastante.



## SACO DE DORMIR

Procure levar um modelo adequado à temperatura do local e época do ano em que ocorrerá o acampamento, e que não seja muito pesado. Importante lembrar que o **saco de dormir não pode molhar**, e para isso vale envolvê-lo em um saco plástico grosso e resistente. Casacos, gorro, meias e cachecol ajudam a suprir o isolamento térmico adicional, caso o seu saco de dormir não dê conta do recado.



## LANTERNA COM PILHAS EXTRAS

Dê preferência para **lanternas de cabeça** que deixam as mãos dos adultos livres para cozinhar e as mãos das crianças livres para explorar.



## CALÇADOS

Pense no clima, **conforto para caminhar**, proteção dos dedos, solado que tenha aderência e que permita andar em terreno escorregadio, enlameado ou rochoso. Vá com tênis ou botas já testados e amaciados. Importante prestar atenção às meias: as costuras precisam estar bem posicionadas para não causarem bolhas.



## BARRACA

Se possível, use uma barraca emprestada nos primeiros acampamentos, para aprender o que funciona ou não nesse modelo e assim conseguir avaliar melhor as alternativas quando - e se - for adquirir sua própria barraca. Se a barraca já tiver alguns anos de uso, vale a pena aplicar um **selador de costuras** (tipo gel adesivo) nas costuras da barraca. Isso deixará a barraca em melhores condições para chuvas. Se você optar por comprar uma barraca, opte por modelos leves e com um bom sistema de proteção para chuva. Leve sempre um kit de reparos.



## ISOLANTE TÉRMICO

É o colchãozinho que fica sob o saco de dormir. Importante que ele **não sugue água** porque, assim, se houver umidade ou mesmo um pouco de água no chão da barraca, você ficará isolado dela.



## FOGAREIRO E UTENSÍLIOS DE COZINHA

Em local bastante quente você pode optar por fazer refeições frias o tempo todo. Para destinos de montanha, ou no inverno, recomenda-se que você tenha um fogareiro. Além de ajudar no preparo de refeições mais gostosas, ele será útil para fazer **bebidas e comidas quentes** que ajudam muito a lidar com o frio, afastando o risco de hipotermia.



## REPELENTE E PROTETOR SOLAR

Para evitar o **incômodo** das picadas e as queimaduras.



## KIT TOALETE

**Procure levar apenas o básico.** Acampar também é aprender a viver com menos.



## KIT DE PRIMEIROS SOCORROS

É importante ter um kit que atenda problemas simples e que também possa dar auxílio inicial a casos mais complexos, que exigirão a ida a um atendimento especializado. Busque, se possível, o auxílio do pediatra das crianças ou de um paramédico para saber **o que incluir no kit** e quais situações permitem que vocês permaneçam na aventura e em quais devem voltar mais cedo.

### O que considerar:

- **Medicação, diagnósticos e históricos específicos da sua família** – lembrar dos remédios que estão tomando e recorrências frequentes de problemas simples.
- **Local para onde irá viajar** – condições típicas dos locais onde ocorrerá o acampamento requerem adaptações em seu kit de primeiros socorros.
- **Alergias** – para as alergias conhecidas, adote as precauções e leve a medicação costumeira. Mas sempre pode ocorrer uma reação alérgica inesperada. Leve a medicação (antialérgico) sugerida por seu pediatra.
- **Trauma** – aqueles itens que ajudam a tratar escoriações, pequenos cortes, espinhos e outros pequenos incidentes corriqueiros: líquido antisséptico, algodão, gaze, esparadrapo, “band-aid”, pinça etc.
- **Febres, resfriados** – antitérmicos e demais medicamentos que sua família adota.

## Orientações sobre segurança

Esse é um assunto extenso, portanto considere que as orientações abaixo são apenas uma lista entre outras possibilidades não mencionadas. Elas foram elaboradas com base no conteúdo de cursos de primeiros socorros e educação ao ar livre em áreas naturais, estruturados por organizações especializadas lideradas por médicos e paramédicos. Recomendamos que você converse com seu pediatra sobre essas e outras recomendações que ele ou ela considerem relevantes.

- **Controle térmico:** crianças não são tão eficientes quanto adultos em controlar a temperatura do corpo. Não menospreze sinais de calor (hipertermia) e frio (hipotermia) e trate rapidamente com medidas simples, como trocar roupas molhadas por secas, colocar casacos, usar chapéu, tomar um chocolate quente ou água fresca, descansar e buscar sombra.

- **Hidratação:** um corpo bem hidratado se diverte mais! E também ajuda a prevenir problemas térmicos. Hidratação gradual ao longo do dia, acompanhada de lanches salgados para reposição de sais minerais, mantém o corpo energético e feliz. Procure levar muitos recipientes para armazenar água e use cloro para tratá-la (siga as orientações do produto que você levar).

- **Alimentação:** em situações em que as demandas sobre nossa capacidade física e emocional aumentam, como quando estamos acampando, é importante que nosso corpo seja suprido de muita energia. Cuide para que todos estejam bem alimentados o tempo todo.

- **Picadas de insetos:** em locais com muitos insetos vale a pena usar mangas longas e calças nos piores horários (geralmente amanhecer e entardecer). Repelente também ajuda, mas use sempre produtos que a criança já tenha experimentado antes.

- **Picadas de animais peçonhentos:** a vasta maioria das picadas ocorre em pés descalços e mãos curiosas. Combine com as crianças onde podem andar descalças e onde não devem fazê-lo. Por exemplo, podem ficar descalças na areia e na rocha nua, mas não na mata. Também combine que não devem enfiar as mãos em buracos no chão, tocas e amontoados de paus ou entulho acumulados. Antes de levantar tocos de madeira ou pedra, ou sentar-se sobre eles, revire-os com um pedaço de pau longo, pois podem abrigar aranhas, escorpões ou cobras. Antes de calçar os tênis e botas pela manhã, bata-os com a boca para baixo, pois esses animais podem ter se escondido neles durante a noite. Quando estiver escuro use uma lanterna para iluminar onde vocês forem andar para não pisar ou surpreender uma cobra. Caso ocorra uma picada não identificada, procure um pronto-socorro. Qualquer mordida de animal requer ida ao pronto-socorro.

- **Raios:** em caso de tempestades elétricas (trovoadas) saia dos topos de montanha, saia da água, saia da praia, afaste-se de árvores isoladas e de entradas de cavernas. É seguro ficar dentro do carro, dentro de casas, cavernas profundas e secas, florestas e colinas com vegetação homogênea. Programe seu passeio para descer do topo de montanhas antes do meio da tarde, horário a partir do qual aumentam as chances de tempestades elétricas. Não use chuveiros elétricos.

- **Alergias:** podem ser causadas por picadas (as abelhas são particularmente perigosas), produtos químicos, alimentos, poeira e pólen em suspensão, entre outros. O importante é remover a causa de perto da criança ou a criança de perto da causa; quando possível, lavar o local de contato no corpo com água e sabão; medicar de acordo com a recomendação do pediatra. Se houver sinal de dificuldade para respirar, remoção urgente para um pronto-socorro.

- **Sumiços e exposição a locais perigosos:** faça combinados claros com as crianças sobre a área onde elas podem brincar com autonomia e a importância de manter contato visual, sobre o que fazer para não se perder, e peça para não se aproximarem de penhascos e outros locais perigosos. Cada lugar também exigirá adaptações diferentes e bom senso dos responsáveis. Lembre-se que as crianças ainda não têm vivências suficientes para ter discernimento confiável. Portanto, esteja atento o tempo todo. Alguns guias e instrutores de atividades na natureza sugerem colocar um colar com apito em cada criança, instruindo-as a apitarem apenas caso se percam. Pode ser útil.

- **Comunique seu destino:** uma recomendação importante é avisar os guarda-parques ou responsáveis locais sobre o destino do passeio de cada dia e estimativa de horário de retorno. Caso algo dê errado, essas pessoas terão subsídios para auxiliar.

- **Afogamentos:** não subestime a água. Combine regras como limites de distância ou profundidade para entrar na água e onde é permitido mergulhar. Use coletes salva-vidas e respeite a sinalização e os guias locais.

- **Trombas d'água:** ocorrem tipicamente na época de chuvas intensas. Subitamente, o nível do rio sobe, podendo arrastar pessoas. Informe-se com guias e pessoas locais e fique atento. Uma chuva que caia na cabeceira de um rio pode causar uma tromba d'água muitos quilômetros abaixo, onde nem esteja chovendo. Portanto, fique atento e informe-se sobre precauções.

- **Cuidados na cozinha:** parte das melhores memórias de um acampamento estará relacionada às aventuras culinárias, mas também é na cozinha que muitos acidentes evitáveis ocorrem. Estabeleça um perímetro de segurança ao redor do fogareiro onde as crianças não devem entrar, ou fazê-lo apenas com supervisão de um adulto. Organize o ambiente de forma que as crianças possam ajudar a preparar os alimentos, lavar utensílios e manter a cozinha limpa, sempre em segurança. Não é apenas o fogo que queima. Água fervente e comida quente também queimam, por isso fique atento.

**Lembre-se que não é permitido fazer fogueiras dentro dos parques nacionais, pois elas representam um importante risco para o ambiente natural e os animais que vivem ali.**

- **Contrate guias até tornar-se mais experiente:** em muitas unidades de conservação existe a possibilidade de contratar um guia local. Esta pessoa já deve conhecer os riscos específicos do lugar e irá ajudar a manejá-los. Além disso, poderá ser uma interessante experiência cultural.



## Sugestões sobre alimentação

Cozinhe refeições populares e divertidas! As crianças adoram participar do preparo das suas próprias refeições e podem ajudar muito, cada uma dentro da sua habilidade e faixa etária.

Facilita muito fazer um bom café da manhã no acampamento com alimentos bem energéticos como carboidratos, laticínios e gorduras (pães, manteiga, queijos, geleia etc). Assim o almoço pode ser um lanche reforçado (pão, salame, atum, queijo etc). Faça vários lanches menores ao longo do dia servindo frutas secas e frescas, amêndoas, castanhas, biscoitos etc. O jantar pode ser uma massa ou um risoto.



## Dicas:

Lembre de manter todo mundo hidratado ao longo de toda a viagem. É fundamental beber muita água quando estamos ao ar livre!

Os acampamentos são um ótimo cenário para aquela comida que usualmente não é permitida no dia-a-dia... e comidas favoritas podem ser um excelente incentivo para que as crianças gostem de acampar! Lembre de celebrar o fim da viagem com uma refeição bem caprichada e gostosa de volta à civilização. Isso vai ajudar a terminar a experiência em grande estilo.

Na separação dos alimentos em casa, lembre-se de deixar para trás todas as embalagens que já possam ser descartadas e levar tudo de forma a poder armazenar os alimentos que sobrarem para consumir posteriormente (leve muitos sacos plásticos com sistema zip-lock e fechos extras de saco de pão).

Limpe todos os restos de comida que caíam no chão: formigas e outros animais adoram migalhas caídas no chão. Evite atraí-los catando tudo na hora!



## Como se preparar para minimizar o impacto do seu acampamento?

Acampar é uma oportunidade muito potente para conversar sobre a nossa relação com o ambiente que estamos visitando e todos os seres que vivem nele - humanos e não humanos - e praticar atitudes de respeito e cuidado. Afinal, qualquer que seja o lugar onde vamos acampar somos sempre visita!

No mundo todo há um movimento que pesquisa e discute a ética que está por trás das técnicas de mínimo impacto ambiental e social, e suas recomendações vão muito além do simples “traga o seu lixo de volta”. Assim como nas cidades procuramos adotar práticas cada vez mais sustentáveis e respeitosas com o ambiente e com o outro, no campo também precisamos pensar sobre esse tema.

**Nesse sentido, o ICMBio recomenda que todos os visitantes sigam os oito princípios do Guia de Conduta Consciente em Ambientes Naturais.**

Mais do que simples regras, trata-se de um conjunto de diretrizes adotadas em vários países que visam inspirar uma ética da vida ao ar livre, baseada em segurança, cuidados e respeito. Aproveite essa oportunidade para educar a si próprio e às crianças sobre a importância de adotar práticas de mínimo impacto e conservar os lugares que são o habitat de outras espécies, o lar de populações tradicionais e patrimônio de todos.

- 1. Planejamento é fundamental**
- 2. Você é responsável por sua segurança**
- 3. Cuide dos locais por onde passar, das trilhas e dos locais de acampamento**
- 4. Traga seu lixo de volta**
- 5. Deixe cada coisa em seu lugar**
- 6. Evite fazer fogueiras**
- 7. Respeite os animais e as plantas**
- 8. Seja cortês com outros visitantes e com a população local**





# Como ter uma boa experiência acampando com as crianças?

Uma das nossas maiores expectativas como adultos é que as crianças desenvolvam uma relação de amor e apreciação pela vida ao ar livre e pelas experiências incríveis que podemos experimentar juntos do lado de fora.

Assim, nós nutrimos a esperança de que elas desejarem ir novamente para a natureza na próxima viagem em família e continuarão a frequentar áreas naturais quando começarem a planejar suas próprias viagens. Também desejamos que elas se divirtam muito com tudo o que há de simples e ao mesmo tempo essencial no mundo ao ar livre.

Acreditamos que um há um aspecto fundamental para que isso aconteça: as crianças precisam viver uma **progressão que vise experiências prazerosas e estimulantes** e não uma vivência forte demais que as amedronte.

**Abaixo, estão algumas sugestões de como conseguir isso em relação aos acampamentos:**

## - Crie uma tradição

Acampar não é uma atividade rotineira para a maioria das famílias: envolve planejamento, organização e esforço. Mas é muito bacana que se torne mais uma das pequenas tradições familiares que criamos: uma viagem que faça parte do calendário anual da família, assim como as festas de aniversário. Pode ser sempre para o parque que vocês mais gostam, ou para um camping diferente a cada viagem. Pode incluir um desafio novo a cada ano, ou ainda uma outra família convidada. O importante é que seja um evento esperado com alegria, porque tem sentido, afeto e muita aventura envolvidos.

## - Expectativas baixas e atitude flexível contribuem para uma viagem mais legal

Não imagine que seus primeiros acampamentos serão aquela experiência de filme. Imprevistos acontecem e você certamente vai ter que lidar com uma barraca que pinga dentro, roupas enlameadas e uma ida ao banheiro no meio da noite. Mas serão essas as histórias de que todos se lembrarão no futuro!

**Dica:** refira-se a qualquer imprevisto como mais uma aventura - *“Montar a barraca na chuva foi uma aventura de verdade!”*

Não espere que a criança se deslumbre com as paisagens que te emocionam. Esse encantamento vem com o tempo. Inicialmente, o interesse e a diversão serão despertados por coisas simples que permitem interação, como grilos, vaga-lumes, sapos, fogueiras (se permitido), brincadeiras com a lanterna, amoras silvestres, bagunça na barraca, jogar pedras no lago e histórias contadas de dentro do saco de dormir.

Acampar nos dá a oportunidade de vivenciar experiências e situações que não são comuns no ambiente urbano. A agitação da cidade costuma embotar, em muitas pessoas, a capacidade de perceber a beleza das coisas simples e naturais. Portanto, é preciso cultivar um olhar sensível para aproveitar tudo o que essa experiência tem a oferecer para crianças e adultos.

## - Procure o equilíbrio e respeite o tempo e o interesse das crianças

Acampar e conhecer um parque nacional pode ser muito cansativo para adultos e crianças. Montar acampamento, cozinhar, caminhar, brincar. Procure reservar tempo para descanso e dose as atividades e passeios cuidando para que todos se sintam bem.

Para isso é fundamental respeitar o tempo e o interesse das crianças: uma trilha que na placa diz que leva uma hora para ser percorrida, provavelmente levará três para ser feita por uma criança de 4 anos. Ela vai querer parar para observar um formigueiro ou um pequeno curso d'água e vai curtir muito mais o passeio se seu interesse e seu tempo forem respeitados.

## - A natureza em si já é uma grande atividade

Não se preocupe em propor atividades para as crianças o tempo todo. Deixe que elas explorem o ambiente com autonomia e descubram suas próprias brincadeiras. Mas tenha algumas sugestões “na manga” que possam estimulá-las a interagir com o ambiente natural na sua companhia, como por exemplo um livro sobre as aves que habitam o ambiente onde vocês vão acampar.

Cuidados especiais sobre barulhos e equipamentos digitais: a poluição sonora é prejudicial aos animais e seres humanos. Acampar é a experiência ideal para aprendermos a valorizar o silêncio, redescobrir os sons da natureza e usufruir toda a atmosfera de calma e serenidade que há nesses lugares tão especiais. É também uma ótima oportunidade para deixarmos celulares e outros dispositivos desligados, nos libertando de hábitos urbanos.

**Dica:** o GPS da Natureza contém dezenas de atividades que podem ser realizadas entre adultos e crianças na natureza. Escolha as que mais combinam com você e com seus filhos!

<http://bit.ly/2l0mj6O>

## - Acampar também é cultura

Ao contrário do que acontece em muitos outros países, acampar no Brasil é sempre uma rica experiência cultural, pois em nosso país os territórios que protegem a fauna e a flora também são o lar histórico de inúmeros povos e comunidades tradicionais. Esteja atento a isso e procure valorizar cada oportunidade de interação, aprendizado e encontro. Embora a diversidade cultural desses povos e comunidades seja enorme, eles guardam um importante elo: todos têm seu modo de vida organizado pela forte presença da natureza e dos ciclos vitais.

Possibilitar que as crianças conheçam e vivenciem as manifestações ligadas aos modos de fazer, viver e criar das pessoas que elas irão encontrar no campo contribuirá para que valorizem nossa herança cultural e sua profunda relação com o mundo natural. Talvez essa experiência mostre a elas que o caminho para uma sociedade sustentável passa não apenas por avanços tecnológicos mas também pelo conhecimento guardado por esses povos e comunidades.

**Lembre-se de orientar os pequenos de que somos visita nos locais onde acampamos e que devemos respeito, gentileza e agradecimento, tanto aos moradores locais quanto aos outros seres que vivem ali.**



## - Convide outras famílias

Pode ser uma boa estratégia ter companhia nas primeiras aventuras: os adultos compartilharão os desafios e a diversão relacionados a equipamentos, alimentação e logística, e as crianças poderão brincar e explorar o ambiente juntas.

Mas assim que você e sua família se sentirem seguros, **planeje uma viagem a sós**. Esse tempo juntos, apenas entre vocês, é muito valioso também.

## - Reflita sobre os riscos envolvidos e o que as crianças – e você – vão aprender com eles

Quando nos lançamos em uma aventura numa área natural de verdade, como um **Parque Nacional**, é fundamental aceitarmos lidar com os riscos envolvidos. Eles existem e nossa recomendação é que você se prepare adequadamente para lidar com eles. Esperamos que esse manual tenha ajudado nesse sentido e recomendamos que você procure outras fontes de informação e ajuda especializada.

Entretanto, lembre-se que nós estamos, como sociedade, cada vez mais obcecados por segurança e controle e que, na verdade, essa é uma busca interminável. Acreditamos que acampar na natureza é uma oportunidade de aprendermos a lidar com o inesperado e o imprevisível, e que há muitos ganhos em aventurar-se por lugares desconhecidos e viver emoções e experiências diferentes.

Esse processo ajuda a desenvolver nas crianças e jovens o respeito pelas forças da natureza, o cuidado consigo e com o outro e a confiança em sua própria capacidade de avaliar, agir e persistir. Essas são habilidades fundamentais em seres humanos que não temem o mundo, ao contrário, o veem como um lugar encantado e potente.

## - Esteja preparado: vai ser trabalhoso e as crianças podem ter medo e/ou não gostar

Sejamos realistas: caminhar, acampar ou fazer qualquer atividade ao ar livre com crianças é muito trabalhoso. Não desanime e comece o quanto antes. Apresente as crianças às atividades no mundo natural enquanto elas são pequenas e faça disso parte do repertório do que vocês gostam de fazer em família. Se seus filhos já são maiores, lembre-se que nunca é tarde para começar! Assim eles terão a chance de construir uma relação de amor e prazer com a vida ao ar livre.

É muito comum que as crianças tenham medo de suas experiências na natureza. Procure tratar esse sentimento com respeito e transmita segurança a elas (para isso é fundamental que você esteja seguro do que está fazendo e não esteja além dos seus próprios limites). Gradualmente, à medida em que forem expostas a uma progressão cuidadosa, elas ganharão mais confiança e se sentirão cada vez mais confortáveis.

É claro que muitos pais e mães se preocupam com os riscos dessa experiência e não há como negar que eles existem. Não só os inerentes ao contato com a natureza, como picadas, alergias, insolação ou hipotermia, mas também aqueles advindos da lida com fogareiros e o preparo dos alimentos. Mas é vivendo que se aprende, e quando uma criança vive situações desafiadoras na companhia de adultos nos quais confia e que estão ali para mostrar que é possível superá-las com cuidados, técnica e respeito pela natureza, ela estará muito mais equipada para lidar com situações semelhantes no futuro.

**Esse é o maior investimento que podemos fazer em relação à segurança das crianças.**



## Organizações especializadas

Uma opção muito bacana para quem quer experimentar acampar com outras famílias e contar com orientação especializada são os programas oferecidos pela **Outward Bound Brasil** para crianças pequenas, grandes e adolescentes.

Essas experiências são programas educacionais e não viagens guiadas, e podem ser um ótimo ponto de partida para quem nunca acampou e quer aprender habilidades básicas, para depois organizar suas próprias aventuras. As vivências são pagas e há um programa de bolsas.

Mais informações em [www.obb.org.br](http://www.obb.org.br)



## Referências consultadas

Dias, M.A.P. ; Rosário, I. T. do. ***Lá fora: guia para descobrir a natureza.*** Lisboa: Planeta Tangerina, 2016.

Escola da Serra. ***Manual de Acampamento.*** Belo Horizonte: Escola da Serra. Material de circulação interna. 2019.

Gookin, J. ***Wilderness Educator Notebook.*** Lander: NOLS (National Outdoor Leadership School), 2016.

Moss, S. ***The bumper book of nature.*** New York: Harmony Books, 2010.

National Outdoor Leadership School (NOLS). ***NOLS Wilderness Medicine.*** Lander: NOLS, 2016.

National Park Service. ***Camping with Kids.***  
Disponível em: <http://bit.ly/campingkids>

The Big Outside. ***10 tips for raising outdoor loving kids.***  
Disponível em: <http://bit.ly/loveoutdoorkids>

## Sugestões de leitura

Selecionamos alguns guias e livros que podem tornar a sua experiência acampando nos parques nacionais brasileiros ainda mais legal. Se você desejar se aprofundar mais sobre a relação da criança com a natureza sugerimos uma visita ao nosso acervo online disponível em: <http://bit.ly/biblicen>

### Geral

Cornell, J. ***Vivências com a Natureza: guia de atividades para pais e educadores***. São Paulo: Aquariana, 2005.

Cornell, J. ***Vivências com a Natureza: novas atividades para pais e educadores*** (volume 2). São Paulo: Aquariana, 2008.

Bensusan, N. ***Labirintos: Parques Nacionais***. São Paulo: Peirópolis, 2012.

Menegassi, D. ***Travessias - Uma Aventura Pelos Parques Nacionais do Brasil***. Brasília: ICMBio, 2018.

Beck, S. ***O livro de estrelas do excursionista sonhador***. São Paulo: Edição do autor, 2001.

Beck, S. ***Convite à Aventura***. São Paulo: Edição do autor, 2004.

### Aves

Sigrist, T. ***Aves do Brasil Oriental***. São Paulo: Avis Brasilis, 2007. (Série Guias de Campo Avis Brasilis)

### Cobras

Grantsau, R.K.H. ***As Serpentes Peçonhentas do Brasil***. São Carlos: Vento Verde Editora, 2013.

Marques, O.A.V. ***Serpentes do Cerrado***. Ribeirão Preto: Holos, 2015.

Marques, O.A.V. ***Snakes of the Brazilian Atlantic Rain Forest***. Ribeirão Preto: Holos, 2004.



### Mamíferos

Emmons, L. ***Neotropical rainforest mammals: a field guide***. Chicago: The University of Chicago Press, 1997.

### Procedimentos de Segurança e Primeiros Socorros

Beck, S. ***O livro de primeiros socorros em montanha e trilha***. São Paulo: Edição do autor, 2001.

Gookin, J. ***Wilderness Educator Notebook***. Lander: NOLS (National Outdoor Leadership School), 2016.

Leemon, D.; Mettenbrink, K.B.; Schimelpfenig, T. ***Risk Management for Outdoor Leaders***. Lander: NOLS (National Outdoor Leadership School), 2019.

## ALANA

### Presidente

Ana Lucia Villela

### Vice-Presidentes

Alfredo Villela Filho

Marcos Nisti

### CEO

Marcos Nisti

### Diretora de Gestão de Pessoas e Recursos

Lilian Okada

## INSTITUTO ALANA

### Diretoras-Executivas

Carolina Pasquali

Isabella Henriques

## CRIANÇA E NATUREZA

### Coordenadora

Laís Fleury

### Pesquisadora

Maria Isabel Amando de Barros

### Assessora Pedagógica

Paula Mendonça

### Assessora de Comunicação

Raika Julie Moises

### Consultora de Comunicação

Regina Cury

### Representante na Europa

Tatiana Cyro Costa

### Assistente Administrativo

Marlon Silva de Sousa

### Estagiários

Ana Clara Dias Gualda Pereira

Vitor Matsumoto Sório

## ACAMPANDO COM CRIANÇAS

### Coordenação

Laís Fleury

### Texto

Maria Isabel Amando de Barros

Flavio Kunreuther

### Revisão

Regina Cury

### Ilustrações e Projeto Gráfico

Graziela Mattar

### Apoio

Coalizão Pró-Unidades de Conservação  
da Natureza

ICMBio

MaCamp

Outward Bound Brasil

## IMAGENS

Acervo Outward Bound Brasil (p. 02 superior  
e inferior)

Marcos Pivari / MaCamp (p. 04)

Maria Isabel Amando de Barros, Parque Nacional  
do Itatiaia (p. 05)

Banco de imagens Shutterstock (p. 09)

Maria Isabel Amando de Barros, Parque Estadual  
do Ibitipoca (p. 14)

Acervo Outward Bound Brasil (p. 15)

Rodrigo Bastos, Parque Estadual de Campos do  
Jordão (p. 18)

Mariana Reade (p. 19)

Lourenço Cardoso, Parque Nacional da Chapada  
Diamantina (p. 20)

Rodrigo Bastos, Parque Estadual de Campos do  
Jordão (p. 21)

Essa publicação contou com o apoio de  
Márcia Muchagata e Danubia Borges Melo  
do **Instituto Chico Mendes de Conserva-  
ção da Biodiversidade** no desenvolvimen-  
to da ideia original e na redação do conteú-  
do sobre os parques nacionais.

