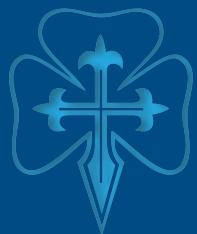


# o trevo



ASSOCIAÇÃO GUIAS DE PORTUGAL  
2017 | 21ª EDIÇÃO | 1,50€



AR LIVRE  
UM LABORATÓRIO,  
UM CLUBE, UM TEMPLO

# NESTE JORNAL

ALVORADA 03

Vida ao ar livre: valorizo, logo protejo!

AR LIVRE 04

## A IMPORTÂNCIA DA CONVIVÊNCIA COM O AR LIVRE

À conversa com Beatriz Pereira  
Estudo aborda benefícios de acampar  
para as crianças

## O AR LIVRE COMO FERRAMENTA DO MÉTODO GUIDISTA

Uma constante na Progressão de uma Guia  
O sexto artigo da Lei da Guia  
Principais atividades guidistas ao ar livre

## O ACAMPAMENTO GUIDISTA

Dia a dia do acampamento  
Construir uma casa ao ar livre  
Diário de bordo

20 VIDA DA ASSOCIAÇÃO

Vozes Contra a Violência  
Outra iniciativa com assinatura AGP  
Aniversários  
Novas Companhias  
De mãe a Dirigente

25 INTERNACIONAL

Jamboree 2016  
The Academy  
Acampamentos internacionais  
Antiga Guia integra grupo em França

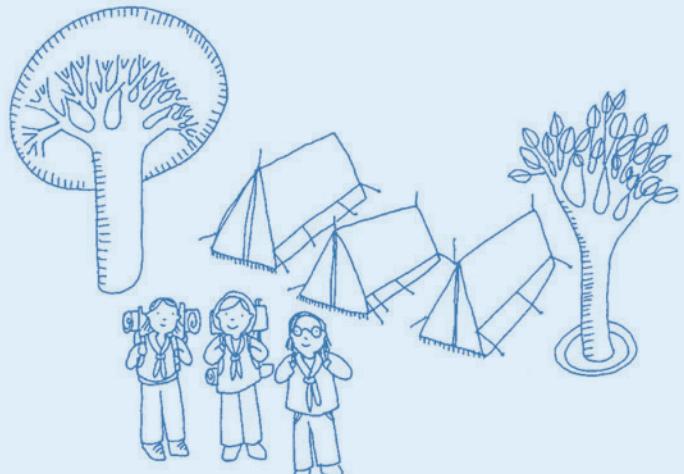
27 RECEITAS DE UMA SÓ PANELA

Esparguete com migas de bacalhau  
Novilho com macarrão e legumes  
Feijoada vegetariana

## FICHA TÉCNICA

**Proprietário:**  
Associação Guias de Portugal  
**Conceção Gráfica:**  
White\_Brand Services  
**Impressão e acabamento:**  
Grafisol Lda  
**Tiragem:**  
6.350 exemplares

Março 2017  
Depósito Legal nº239055/06



# ALVORADA



## VIDA AO AR LIVRE VALORIZO, LOGO PROTEJO!

O alegre chilrear dos pássaros às primeiras horas da manhã é sinal de bom tempo e faz saltar do saco cama com otimismo e boa disposição.

Do mesmo modo, pássaros em grande alvoroço e voo rasante ao chão são aviso de que a chuva está para chegar e a patrulha organiza-se para proteger a lenha e todo o material que necessite de resguardo.

À noite, os sons da Natureza multiplicam-se, das cigarras nas noites quentes às corujas que velam no escuro, gerando sentimentos diversos. Só o aconchego da tenda e a companhia das Guias da patrulha ajudam a converter o medo em aventura.

A existência de musgo e cogumelos num determinado local dá-nos pistas sobre o lado norte, enquanto os girassóis voltam a sua flor para sul, em busca do sol, como se a Natureza estivesse sempre pronta a colaborar na superação dos desafios.

São experiências enriquecedoras que só vividas na primeira pessoa ganham significado e fazem da vida ao ar livre um espaço privilegiado de desenvolvimento de competências que nesta edição d'O Trevo abordamos.

Focamos em especial o contacto com a Natureza, tendo por expoente máximo a vivência do acampamento, durante o qual cada Guia troca a sua casa e um conjunto de comodidades a que está habituada por uma oportunidade de crescimento individual e em grupo.

Oportunidade que, tal como sugerem diversos estudos realizados em vários países, é cada vez menos proporcionada às crianças e jovens, que têm visto o tempo de lazer em contexto de ar livre muito reduzido com impactos ao nível da saúde física e mental, bem como do próprio desenvolvimento cognitivo.

Para além do muito que a criança perde sempre que os laços com a Natureza são cortados, também é muito o que a própria Natureza perde: porque aquilo que não se conhece e não se experiencia, também não se valoriza. Para quê proteger a fauna e a flora se não entende os seus benefícios?

Desde a sua origem que Baden-Powell alicerçou o Guidismo na vida ao ar livre e em particular no contacto com a Natureza, resumindo as suas potencialidades enquanto ferramenta e espaço de educação na frase que ficou célebre "A floresta é, simultaneamente, um laboratório, um clube e um templo". Também o binómio - valorizo, logo protejo - está presente no método guidista, assumido por cada Guia no compromisso de respeitar o sexto artigo da Lei "A Guia vê a obra de Deus na Natureza e protege as plantas e os animais".



### COMISSÃO EXECUTIVA

**Presidente:** Sara Nobre

**Comissária Nacional:** Joana Alves

**C. Financeira:** Mafalda Almeida

**C. Financeira A.:** Maria João Charréu

**C. Financeira A.:** Inês Abrantes

**C. Publicações:** Carolina Abrantes

**C. Publicações A.:** Ana Leão

**C. Internacional:** Bárbara Silva

**C. N. Ramo Avezinha:** Inês Morujo

**C. N. Ramo Aventura:** Preciosa Carvalho

**C. N. Ramo Caravela:** Bárbara Silva

**C. N. Ramo Moinho:** Sílvia Oliveira

**C. N. A. Ramo Moinho:** Eduarda Oliveira

**COMISSÁRIA DAS PUBLICAÇÕES ADJUNTA  
ANA LEÃO**

# A IMPORTÂNCIA DA CONVIVÊNCIA COM O AR LIVRE



**Beatriz Pereira**  
INVESTIGADORA DO CENTRO DE INVESTIGAÇÃO EM ESTUDOS DA CRIANÇA DA UNIVERSIDADE DO MINHO (CIECUM)

## À CONVERSA COM BEATRIZ PEREIRA

**Investigadora do Centro de Investigação em Estudos da Criança da Universidade do Minho (CIECUM), Beatriz Pereira tem estudado e defendido publicamente os benefícios do ar livre no desenvolvimento das crianças e jovens.**

**Há muito que defende que as crianças, desde bebés, devem ter contacto com a Natureza. Porque é que esse contacto é assim tão importante?**

Para as crianças, estar em contacto com a Natureza é uma fonte de grande aprendizagem. Desde logo, porque a Natureza se transforma constantemente. Vejam-se os exemplos das estações do ano que mudam a paisagem, o processo de crescimento de uma planta, de um fruto que nasce numa árvore, as folhas que caem no outono.

Nos espaços fechados há maior necessidade de fixar as coisas e estruturar as dinâmicas, enquanto na Natureza há maior liberdade de interação com os seus materiais, por exemplo, as folhas que se amachucam e produzem sons, o chapinhar enquanto fonte de grande diversão.

E depois porque a Natureza testa-nos todos os dias! Na Natureza existem obstáculos desafiantes que ao serem ultrapassados representam uma importante fonte de crescimento.

**Em Portugal aproveitamos pouco o ar livre? Noutros países é diferente?**

Em Portugal, nem sempre valorizamos a possibilidade de desfrutar do ar livre, quando na verdade temos bom tempo a maioria do ano. Na maioria dos países nórdicos, com climas frios, alguns casos gelados, assim que aparece um pouco de sol todas as crianças, mesmo as mais novas, vão para o exterior.

Nem sempre foi assim. No passado o ar livre esteve muito presente nas nossas vidas, mas depois assistimos ao aparecimento e disseminação da televisão e outros meios audiovisuais que vieram substituir o ar livre no tempo livre das nossas crianças e jovens. O problema é

que esta substituição assumiu proporções de alguma forma exageradas.

Felizmente hoje começamos a passar para uma fase de maior equilíbrio: sabemos que a aprendizagem do mundo pelo ecrã tem também a sua importância, mas temos também consciência que é fundamental valorizar no dia a dia as relações interpessoais, algo que o ar livre fomenta exponencialmente. Acredito que estamos finalmente numa fase de retorno à Natureza.

**Nas cidades é mais difícil fomentar esse contacto com a Natureza, desde logo porque existem menos zonas verdes naturais. O que pode ser feito para contornar essa dificuldade e não nos fecharmos em espaços fechados de lazer?**

É fundamental criar condições, e sobretudo garantir segurança, para que nas cidades a vida ao ar livre possa voltar a ser uma prática do dia a dia. As cidades estiveram durante anos completamente entregues aos automóveis, quando na verdade as cidades são para as pessoas.

Em geral as cidades têm nos últimos anos investido bastante em espaços verdes e efetivamente vemo-los cada vez mais cheios aos fins de semana e, mesmo durante a semana, ao fim do dia. E esses parques são frequentados por famílias, mas também por grupos de jovens que formam ali as suas redes de amizade e interação, o que é fantástico.

Vemos também ruas, que há uns anos era impensável estarem fechadas ao trânsito, hoje serem exclusivamente pedonais. Esses investimentos começam também a ser acompanhados por mudanças de comportamento das próprias pessoas na valorização do ar livre: os pais que vão correr ao fim do dia, os filhos que passeiam de bicicleta.

“

As Guias, e os movimentos semelhantes, desempenham sem dúvida um papel excepcional na promoção do ar livre e de uma série de valores fundamentais. E mais, criam efetivamente redes de interajuda, inseridas nas quais as crianças aprendem desde muito cedo a cooperar ativamente.

Sem esta mudança de comportamentos não temos resultados. De nada serve termos pistas para bicicletas se não se limitar a velocidade de circulação dos automóveis nessa zona, se não se incentivar a aprendizagem e prática de bicicleta logo em tenra idade, se não existirem sítios para parquear as bicicletas. Ou seja, é fundamental criar as infraestruturas, mas também promover todo um contexto e uma cultura.

#### **Desfrutar mais do ar livre na vida do dia a dia pode mesmo tornar-nos mais felizes?**

A vida ao ar livre está muito relacionada com a vida em grupo. Tradicionalmente ir a pé para a escola significava percorrer vários quilómetros em grupo, superando com a ajuda uns dos outros vários obstáculos e até alguns perigos. O sentido de interajuda estava muito presente. Os problemas, que eram de um, ao serem partilhados passavam a ser menores e solucionáveis.

E são estas coisas simples da vida que fazem as pessoas felizes. Há um estudo recente liderado por Robert Waldinger, realizado em Harvard, sobre o desenvolvimento do adulto e o bem-estar baseado num acompanhamento de vários anos da vida de uma amostra muito grande de jovens, entrevistados em várias fases do seu desenvolvimento, que evidencia que a felicidade reside menos no vir a ganhar muito dinheiro ou ter um emprego excepcional, e mais no ter uma rede de

amigos com quem partilhar informação, cooperar, trocar experiências.

**Nas Guias, a vida ao ar livre e a vida em grupo são uma constante. Podemos acreditar que as raparigas e jovens que vivenciam o Guidismo poderão nesse sentido vir a ser mais completas na aprendizagem do mundo?**

As Guias, e os movimentos semelhantes, desempenham sem dúvida um papel excepcional na promoção do ar livre e de uma série de valores fundamentais. E mais, criam efetivamente redes de interajuda, inseridas nas quais as crianças aprendem desde muito cedo a cooperar ativamente.

Na vida em grupo as diferenças entre os seus elementos tornam-se uma evidência, mas em vez de serem um estigma, são convertidas em tolerância e respeito. Tudo isso é uma aprendizagem que fica para a vida. Porque estas crianças tornam-se mais seguras de si e confiam mais nos outros.

E por fim a aprendizagem para a autonomia, o saber distinguir o essencial do acessório, compreender o valor dos recursos naturais, que são aspectos que a própria Natureza estimula. Incentivar, mesmo os mais novos, a tomar decisões, a testá-las e se necessário a corrigi-las, é essencial e estou convicta que estes movimentos fazem a esse nível um trabalho muito importante.



A Natureza testa-nos todos os dias! Na Natureza existem obstáculos desafiantes que ao serem ultrapassados representam uma importante fonte de crescimento.

## **ESTUDO ABORDA BENEFÍCIOS DE ACAMPAR PARA AS CRIANÇAS**

Um estudo publicado pelo Instituto da Educação da Universidade de Plymouth, em 2015, concluiu que os pais das crianças que acampam, pelo menos uma vez por ano, reconhecem nestas uma melhoria no desempenho na escola. Acreditam também que por via da experiência de acampar os seus filhos se tornam mais saudáveis e felizes.

O estudo realizado em Inglaterra evidenciou que em cada cinco pais pelo menos quatro acreditam que acampar teve impacto positivo no desempenho escolar dos seus filhos. 98% afirmou ter observado nos seus filhos uma maior ligação à Natureza depois de terem participado em acampamentos; 95% acreditam que os seus filhos ficaram mais felizes depois dessa experiência e 93% defendem inclusivamente que acampar contribuiu para a aquisição de novas competências de grande utilidade para a vida futura.



"Curiosamente, a maioria dos pais entrevistados acreditam que acampar ajuda à compreensão das disciplinas curriculares, como geografia, história e ciências. Na verdade, atividades como caminhadas na Natureza ajudam efetivamente as crianças a compreender e respeitar melhor os ecossistemas e a biodiversidade", explica Sue Waite, autora do estudo.

O estudo incluiu ainda entrevistas às próprias crianças, às quais foi perguntado o que mais gostam nos acampamentos, tendo as respostas mais comuns sido a possibilidade de fazer amizades, divertirem-se e aprenderem novas competências. A resolução de problemas em conjunto, decorrente da vida em grupo nos acampamentos, foi também um dos aspetos mais referidos pelas crianças.

**Para saber mais:**

<https://www.plymouth.ac.uk/news/study-links-camping-and-happier-children>

# O AR LIVRE COMO FERRAMENTA DO MÉTODO GUIDISTA

**“A floresta é, simultaneamente, um laboratório, um clube e um templo”, escreveu Robert Baden-Powell, fundador do Guidismo e defensor convicto das atividades ao ar livre como ferramenta para o desenvolvimento de novas competências nas crianças e nos jovens.**

**Quando em 1910 surgiu o Guidismo, as atividades ao ar livre para crianças e jovens promovidas fora do contexto familiar eram consideradas revolucionárias. Hoje em dia, o desafio continua a ser grande, em particular junto dos mais novos e nas grandes cidades, onde as brincadeiras de rua e os jogos tradicionais de outros tempos foram trocados por atividades mais sedentárias e confinadas a espaços mais fechados.**

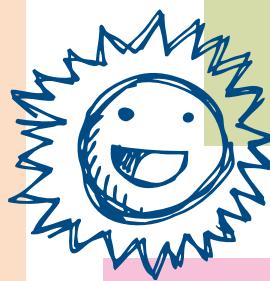
## NATUREZA COMO LABORATÓRIO

- Permite aos jovens descobrir uma outra faceta do seu modo de viver;
- Quebra as rotinas;
- Explora facetas que os jovens desconhecem, como as suas capacidades de autonomia, de viver em comunidade, de criatividade e de empreendedorismo;
- É um local onde se aprende pela experiência;
- Aprende-se a valorizar as coisas simples;
- Nela se reforça a construção da dimensão de cidadania ambiental.



## NATUREZA COMO TEMPLO

- O contacto com a Natureza permite assimilar o sentido do belo e consequentemente da harmonia e da sintonia do ecossistema;
- Torna-se mais evidente o papel do ser humano na sua preservação, para que essa beleza e harmonia não sejam destruídas.



## NATUREZA COMO CLUBE

- Na vivência do ar livre em grupo os jovens assumem uma missão comum e vivem os valores que os norteiam;
- Procuram “cuidar do seu espaço”, desenvolvendo um espírito colaborativo, espírito de equipa e capacidade de adaptação;
- Partilham ideias e visões.

## UMA CONSTANTE NA PROGRESSÃO DE UMA GUIA

Todas as atividades desenvolvidas no Guidismo têm um objetivo pedagógico centrado na Guia: ajudá-la a desenvolver novas competências que a tornem uma cidadã mais ativa e responsável.

As atividades ao ar livre não são exceção e estão presentes ao longo de toda a Progressão da Guia e dos quatro escalões etários existentes (Avezinhas: 6 aos 10 anos; Guias Aventura: 10 aos 14 anos; Guias Caravela: 14 aos 17 anos; e Guias Moinho: 17 aos 21 anos).

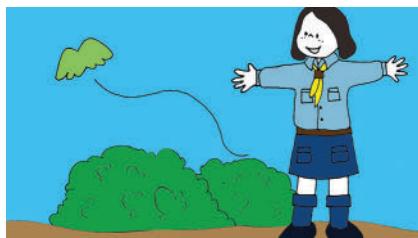
Através das atividades ao ar livre, as Guias podem aprender habilidades úteis, como por exemplo técnicas básicas de campo (construções, fogueiras, etc.) e leitura de mapas, mas

também promover outro tipo de competências mais associadas à formação do caráter e ao desenvolvimento progressivo. A Natureza pode ser uma força libertadora, ajudando cada rapariga e jovem a conhecer as suas forças, limitações e descobrir a sua própria espiritualidade.

As mais valiosas atividades de ar livre podem ser muito simples, como por exemplo conhecer diferentes tipos de árvores num parque da localidade ou compreender o funcionamento de um sistema ecológico através do estudo do jardim de uma casa.

Cumpre à Guia escolher a sua própria rota, que percorre de acordo com o seu passo, selecionando atividades, experimentando automotivação e liberdade de escolha.

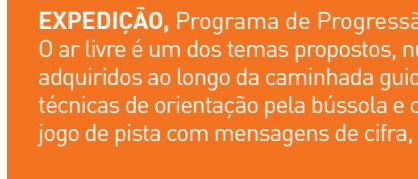
## EXEMPLOS DO PROGRAMA DE PROGRESSÃO RELACIONADOS COM O AR LIVRE:



**ASAS VERDES**, segunda etapa do Programa de Progressão do Ramo Avezinha. O ar livre ocupa já um espaço importante tendo em vista introduzir alguns truques de campo, promover a autonomia sobretudo ao nível da higiene pessoal e proporcionar atividades concretas que permitam experienciar essa vivência ao ar livre, como caminhadas e acampamentos.



**HORIZONTE**, terceira etapa do Programa de Progressão do Ramo Aventura. O ar livre surge como grande desafio para a Guia, que se aventura em atividades como o reconhecimento das árvores, a escolha de madeira para construções e lenha para fogueiras, a construção de abrigos para pássaros, subida a uma árvore com mais de três metros de altura, cuidados para uma água potável, entre outros.



### EXPEDIÇÃO, Programa de Progressão do Ramo Caravela.

O ar livre é um dos temas propostos, num desafio ao aprofundamento dos conhecimentos adquiridos ao longo da caminhada guidista. Realizar uma atividade de sobrevivência, utilizar as técnicas de orientação pela bússola e carta militar, pelo relógio e pelas estrelas; organizar um jogo de pista com mensagens de cifra, morse e homógrafo, são alguns dos desafios colocados.



## EXEMPLOS DE ESPECIALIDADES RELACIONADAS COM O AR LIVRE:



ASTRÓNOMA



BOTÂNICA



CICERONE



HORTICULTORA



JARDINEIRA



NATURALISTA



OCEANÓGRAFA



ORNITÓLOGA



PAPA-LÉGUAS



TÉCNICAS DE ORIENTAÇÃO



TÉCNICAS DE SOBREVIVÊNCIA



ZOÓLOGA

As Especialidades são oportunidades para descobrir e desenvolver talentos, interesses e qualidades especiais, individualmente. Cada Guia torna-se especialista em determinada área, adquirindo competências e novos conhecimentos que colocará ao seu serviço e ao dos outros.



Filipa Campeão,  
PATRULHA CAMALEÃO, ODISSEIA DA 1ª COMPANHIA DE PORTIMÃO, REGIÃO DE FARO

## O SEXTO ARTIGO DA LEI DA GUIA

A Lei da Guia inclui 10 artigos, sendo o sexto "A Guia vê a obra de Deus na Natureza e protege as plantas e os animais."

Sentimentos de admiração, gratidão e respeito pela Natureza estão contidos nesta lei, que apenas a vivência ao ar livre permite explorar: a descoberta do desconhecido, a beleza das coisas simples, a consciência dos nossos impactos ambientais.

## O QUE PODES FAZER PARA APRECIAR A NATUREZA SEM DEIXAR DE A PROTEGER...

- Aprecia a flor e a forma como embeleza o local onde está, mas não a arranques sem propósito válido;
- Aprecia a textura das folhas e ramos ao passares por um arbusto, mas não as danifiques com a tua passagem;
- Aprecia a utilidade da lenha que utilizas para cozinhhar ou no fogo de conselho, mas não danifiques qualquer árvore para a obter;
- Aprecia a robustez das árvores e a sua sombra, mas não danifiques as suas raízes com construções ou fossas;
- Aprecia as magníficas paisagens e recantos naturais, mas não perturbes os animais que aí vivem, durante os raids.

in Para Ti, Chefe de Patrulha II

*DO LAM REM SOL*

Gosto de flores, dos pássaros a voar,  
E das montanhas, e das ondas do mar  
Gosto do por do sol e gosto de cantar  
Bumbalaré, bumbalaré, bumbalaré, bumbalaré (bis)

*I love the mountains, I love the rolling hills*  
*I love the flowers, I love the daffodils*  
*I live to love, I love to live for all these*  
*beautiful things*  
*Fiarabum, fiarabum, fiarabum, fiarabum (bis)*

És Chefe de Patrulha?

Conduz as Guias da tua Patrulha a um ponto elevado, do qual elas possam apreciar a beleza de tudo o que as rodeia, a tomar gosto pelo belo, a escutar e a respeitar a grandiosidade das coisas:

Na maravilha que é o nascer do sol

Na maravilha que é o desabrochar de toda a vida no campo

Na maravilha que é uma flor a abrir, uma árvore a crescer

Na maravilha que é o por do sol com o seu colorido

Na maravilha das noites com os seus silêncios  
e os seus ruídos, a lua  
e as estrelas.



## PRINCIPAIS ATIVIDADES GUIDISTAS AO AR LIVRE

A Associação Guias de Portugal desenvolve o seu projeto educativo ao longo de todo o ano e em todo o território nacional, realizando milhares de atividades de ar livre, entre as quais raids, bivaques, acantonamentos e a grande aventura do acampamento.



### RAID

O Raid é uma grande caminhada pelo campo, praia ou serra, visitando pontos de interesse da região, conhecendo as suas características (história, clima, vegetação, etc.), com mensagens entregues em postos ao longo do percurso com indicações sobre o mesmo, em cifra ou através de orientação por carta topográfica.



### BIVAQUE

O Bivaque é um dia de campo aprendendo técnicas que serão úteis em atividades maiores, fazer provas, conhecimento de uma localidade, ajuda numa quinta, etc. Pode incluir a dormida num abrigo natural construído pelas Guias e refeições de cozinha sertaneja (sem panelas).

### ACANTONAMENTO

O Acantonamento é uma atividade com a duração mínima de um fim de semana, que normalmente é realizado no inverno, como por exemplo no período das férias de Natal, motivo pelo qual as dormidas se realizam *indoor* (debaixo de teto) e não no exterior.

Ainda assim, as Guias em acantonamento não deixarão de visitar a aldeia, vila onde se encontram, conhecer as gentes e aprender como vivem e do que vivem.

É ainda uma oportunidade para aprender e desenvolver habilidades várias, conhecimentos e técnicas, como preparação para os grandes acampamentos.

### ACAMPAMENTO

Dizia Baden-Powell que o acampamento é como "uma escola dos esforços e do desprendimento, nele as Guias aprendem a bastarem-se a elas próprias, suprimindo as carências existentes no campo com os meios que a Natureza oferece e com a técnica que aprenderam".

O acampamento, no seu formato muito particular em que é realizado no âmbito do Guidismo, é de extrema importância enquanto espaço educativo não formal. Determina a assunção de responsabilidades e tarefas individuais e coletivas na preparação (contactos locais, levantamento de necessidades, construções, atividades e ações comunitárias). É um cantinho da Natureza que se transforma num lar, sendo harmoniosamente preparado para um conforto simples, graças à capacidade empreendedora das jovens que imaginando, inventando e criando, dão um novo enquadramento à vida natural.

# O ACAMPAMENTO GUIDISTA

## DIA A DIA DO ACAMPAMENTO



### MONTAGEM DE ACAMPAMENTO

No primeiro dia, é preciso estabelecer o acampamento, sendo o campo construído depois de uma cuidada planificação.

**O que desenvolve:** habilidade manual, criatividade, organização, inteligência, entreajuda, etc.

### Horário

- |        |                              |
|--------|------------------------------|
| 8h00:  | Alvorada                     |
| 9h00:  | Pequeno-almoço               |
| 9h45:  | Ferradura e içar da bandeira |
| 10h00: | Atividades                   |
| 13h00: | Almoço                       |
| 15h00: | Atividades                   |
| 20h00: | Jantar                       |
| 21h30: | Serão                        |

### FERRADURA E İÇAR DA BANDEIRA

Todos os dias é içada e arriada a bandeira nacional portuguesa e a bandeira das Guias, num ritual próprio.

**O que desenvolve:** silêncio, simbolismo, respeito, sentido de pertença, autodisciplina, pontualidade, etc.



### ATIVIDADES

As atividades podem ser muitas e variadas, dependendo dos objetivos do acampamento, sendo alguns desses exemplos: jogos de pista, raids, orientação por carta topográfica, serviço comunitário, desportos náuticos ou jogos de cidade.

**O que desenvolve:** aprender através do Jogo, aprender fazendo, superação, interesse/curiosidade, imaginação, tomada de decisões, raciocínio lógico, exercício físico, gestão de grupos, trabalho em equipa, recetividade, alegria, amizade, etc.



### REFEIÇÕES

Cada Patrulha cozinha as suas refeições, num fogão a lenha, conjugando esforços através da divisão de tarefas.

**O que desenvolve:** paciência, resiliência, método da experimentação (tentativa-erro), previdência, entreajuda, organização, etc.

### SERÓES

As noites são momentos de introspecção e contemplação, podendo por exemplo cantar-se e fazer-se pequenos teatros à volta da fogueira ou observar estrelas.

**O que desenvolve nas jovens:** vencer medos, criatividade, confiança, desembaraço, comunicação, improviso, gestão de tempo, sentimento de pertença, contemplação, etc.



## Exemplo de um acampamento de cinco dias

(acampamento da 7.ª Companhia de Braga e da 1.ª Companhia de Adaúfe)

### 1.º dia

Dia de construir a nossa casa, as Guias dedicaram-se às construções e às primeiras atividades do projeto Vozes Contra a Violência. No primeiro Serão foram apresentados os Ninhos e as Patrulhas.

### 2.º dia

As construções foram terminadas e teve lugar a abertura oficial de campo e a inspeção de campo de cada Patrulha. Foi também entregue um elemento muito especial a cada Patrulha: um ovo que as Patrulhas tinham que cuidar e levar para todas as atividades do acampamento. Foi também o segundo dia de cozinhar na fogueira, desta vez um delicioso arroz à valenciana! O dia terminou com um fantástico Jogo Noturno, em que os foguetões Apolo II e Apolo 12 descobriram imensos meteoritos.

### 3.º dia

O já tão esperado Raid! O dia estava quente, portanto, as sombras, chapéu, protetor solar e água eram fundamentais. Há quem diga que algumas Guias se perderam um pouquinho, nós dizemos apenas que descobrimos caminhos alternativos para o destino final! As Guias Caravela foram desafiadas para uma noite de sobrevivência e no Serão de Ramo, as Avezinhas e Guias Aventura trabalharam sobre o tema do acampamento. Além disso, uma das Avezinhas partilhou a sua Especialidade concluída, Papa-léguas, cuja última prova foi feita no raid, tendo que desenhar o mapa do percurso.

### 4.º dia

Continuámos a trabalhar sobre o projeto Vozes Contra a Violência, cruzando estes contellos com o método guidista: Jogo de Pista, azimutes, etc. O Fogo de Conselho desta noite foi especial por se tratar da última noite em campo: todas as Guias e Avezinhas se preparam afincadamente, fazendo fatos de acordo com uma civilização: egípcia, india, persa, grega e povos bárbaros.

### 5º dia

O último dia chegou, o acampamento passou num instante e está na hora de arrumar tudo e ir para casa, mas não sem antes fazer a avaliação final e tirar mais umas fotografias.



Patrulha Chama  
7.ª Companhia de Braga  
Região de Braga

## CONSTRUIR UMA CASA AO AR LIVRE

Sair de casa para acampar, não significa perder todo o conforto a que somos habituados todos os dias. O acampamento guidista contempla que cada Patrulha construa a sua casa, o Canto de Patrulha, com recursos naturais encontrados no local.

Aproveitar o que a Natureza oferece, sem nunca danificar os seus elementos, estimula a criatividade, a persistência, a capacidade de improviso e a união de esforços para um bem comum, mas sobretudo ajuda a viver em pleno o dar o pontapé no 'im' da palavra impossível, tornando tudo possível, numa superação constante.

### Legendas:

- 01 02 Pórticos
- 03 Mesa de refeições e trabalho
- 04 05 Salas de estar
- 06 Biblioteca
- 07 Tenda
- 08 Porta-mochilas
- 09 Roupeiro
- 10 Sapateira
- 11 Lava-loiças
- 12 Fogão
- 13 Forno
- 14 Despensa
- 15 Ecoponto
- 16 Fossa
- 17 Tripé
- 18 Bancada de higiene
- 19 Toalheiro
- 20 Estrutura para lavar e estender roupa
- 21 Escorredor de pratos
- 22 Suporte para pendurar copos
- 23 Esteira para biblioteca
- 24 Limão e cravinho para afastar moscas e mosquitos

### PORTE DE ENTRADA



### SALA



### QUARTO



**COZINHA****CASA DE BANHO E LAVANDARIA****DETALHES**

## DIÁRIO DE BORDO

### A EXPERIÊNCIA DO PRIMEIRO ACAMPAMENTO



Foram oito dias em campo muito intensos e cheios de emoções, que apesar de não ter experiência prévia de Guia, consegui ultrapassar dia a dia as dificuldades que foram surgindo e conquistar o meu espaço na família guidista.

Este acampamento (regional!!), fica marcado por uma mescla de emoções: não tendo nunca participado num acampamento desta envergadura, superou as minhas expectativas, desde a alvorada até ao silêncio noturno.

O ponto mais marcante e que trago no coração foi quando soube que iria fazer a Promessa de Guia, em campo. Foi um momento único, pleno, todas as emoções vividas, durante essa semana, invadiram o meu pensamento e encharcaram os meus olhos, não de tristeza, mas de pura felicidade. É gratificante ver a realização dos meus sonhos se tornar realidade ali, em pleno campo, rodeada daquelas de quem mais gosto. As minhas Guias manifestaram a sua gratidão e alegria em lindas palavras, que guardo como recordação.

Outro ponto marcante foi ter passado o meu aniversário em campo e devo dizer que foi fantástico, as Guias realmente são uma família. Até a lembranças tive direito.

Foi para mim uma grande honra poder participar e descobrir que vivemos o Guidismo em toda a sua plenitude, em acampamento.

#### Helena Vieira

DIRIGENTE DO RAMO AVENTURA  
1<sup>a</sup> COMPANHIA DE S. ROMÃO NEIVA  
REGIÃO DE VIANA DO CASTELO

Sou Guia Caravela e acampei pela primeira vez. Foi uma experiência memorável que vou repetir. É uma sensação indescritível. Há um sentimento de liberdade que nos envolve e nos inunda de alegria. Montei pela primeira vez uma tenda, aprendi de tudo um pouco.

O jogo de pista foi a minha atividade favorita, tendo tido a oportunidade de aprender vários tipos de cifras e sinais de pistas. Na hora da inspeção de campo estava nervosa, mas as construções foram aprovadas. Quando fazemos as construções, para além do estímulo cognitivo, a nossa imaginação é posta à prova o que é algo muito desafiante, mas o ambiente natural é sempre uma grande fonte de inspiração. O calor é sempre um grande inimigo, mas ser Guia também é suportar as adversidades, alcançando os nossos objetivos.

As Guias fazem sempre atividades muito divertidas e sobretudo enriquecedoras. Sem dúvida que acampar é algo maravilhoso e quando o fazemos reunimos numa só atividade as melhores coisas da vida.

#### Lurdes Nogueira

GUIA CARAVELA DA 1<sup>a</sup> COMPANHIA DE TRAVASSÓS  
REGIÃO DE BRAGA



# A SUPERAÇÃO DE DESAFIOS

*Superar desafios é sempre um dos grandes objetivos do acampamento e o que cada Guia guarda como melhor experiência vivida.*



## PERDER FOBIAS E DESCOBRIR VOCACÕES

Desde que entrei para as Guias, confesso que o que eu mais gosto é de estar ao ar livre, embora tivesse medo de animais, desde formigas a qualquer coisa que possam imaginar! Entrei em Avezinha, portanto histórias com bichos tenho muitas, desde andar a correr pelo campo com um prato de comida na mão por causa de uma abelha, a esconder-me na tenda por causa de um cão que decidiu invadir o nosso acampamento... Nos meus primeiros três anos de Guia tive sempre medo que entrasse uma cobra na tenda a meio da noite, mas quem é que nunca teve esse medo?



Hoje adoro quando estou ao ar livre, com o contacto com a Natureza e principalmente poder partilhar isso com pessoas de quem eu gosto!

A par de todas as discussões de Patrulha e zangas com as minhas queridas amigas, há acampamentos que eu nunca vou esquecer!

Marcou-me um acampamento em que estava com dores nos ouvidos, mas mesmo assim quis continuar em campo e outro em que as Dirigentes dizem ter sido onde eu descobri a minha vocação, o teatro.

Também não posso esquecer a noite de sobrevivência, no II Acampamento Nacional de Chefes e Subchefes, em que a minha Patrulha colocou o toldo do lado errado e levámos com o vento a noite toda. E como se não bastasse, debaixo do toldo só cabiam quatro Guias e nós éramos oito! Mas como uma Guia anda sempre preparada, posso dizer-vos que não passei frio, pois tinha a t-shirt, a camisola, o colete, um casaco polar e o impermeável vestidos e o saco-cama era quentinho!

Pode parecer impossível, mas conseguimos mesmo divertir-nos ao ar livre sem computadores, telemóveis, tablets, televisão. Ao ar livre, deixo as tecnologias de lado e vejo as paisagens sem ser por um ecrã... E não há nada mais bonito que o natural!

Nem tudo é um mar de rosas, às vezes as atividades não correm na perfeição, porque tropeçamos e partimos um pé ou passamos demasiadas horas debaixo do sol e nos sentimos indispostas, mas é também destes momentos que as histórias ao ar livre vivem e são destas histórias que nós nos rímos.

**Joana Costa**  
GUIA CARAVELA DA 1º COMPANHIA DE JOANE  
REGIÃO DE BRAGA



## O PRIMEIRO GRANDE RAID

O nosso primeiro acampamento como Guias Aventura foi onde vivemos a nossa primeira grande aventura! No dia do grande jogo, a nossa Patrulha começou a caminhada em direção ao Portão Norte, no Montado do Pereiro. Foi um verdadeiro teste aos nossos conhecimentos, enquanto Guias. Sabíamos que a cada passo este jogo se tornava mais desafiante, mas apesar de ser a primeira vez que estávamos a fazer um raid, reconhecemos que desistir não era solução. Olhámos para o nosso lenço verde, verde esperança! Aqui tínhamos a resposta, ter esperança e tentar encontrar o destino.

Ser Guia é viver desafios, é às vezes sentir-se perdida, mas tendo sempre um rumo, é também ser melhor, mas não necessariamente a melhor... Não se vivem estas experiências todos os dias e por isso, pertencer a um grupo como este é sem dúvida um privilégio. Obrigada às Guias que nos permitem viver mil e uma aventuras!

**Margarida e Matilde Brazão**  
PATRULHA SURICATA  
REGIÃO DA MADEIRA

## SOBREVIVER NAS DUNAS

Viajando ao sabor do vento, desembarcámos em Aveiro e assim começou o "Survivor nas Dunas".

Perto da Costa Nova, fomos em busca do farol que nos guiaria nesta viagem. Pelo caminho, descobrimos histórias e lendas marítimas e conhecemos o ilustre marinheiro José Estevão. Por trilhos íngremes e matreiros, alcançámos o nosso abrigo noturno, o "Centro Ambiental de S. Jacinto", de onde podíamos ouvir o sussurrar do mar.

Mas a nossa aventura tinha acabado de começar, e ainda nos esperavam muitas surpresas. Tínhamos pela frente uma caminhada de sete quilómetros pela Reserva Natural das Dunas de São Jacinto, sempre rodeadas pela beleza das dunas. À noite, para testarmos as nossas habilidades culinárias, aceitámos o desafio e fizemos pizza sem qualquer instrumento de cozinha.

Foi uma experiência única e onde aprendemos muito e fortalecemos as relações em Patrulha e Frotas.

**Salomé Almeida**

PATRULHA POLVO

FROTA DA 1<sup>a</sup> COMPANHIA DE VISEU

REGIÃO DE VISEU



## SER CHEFE DE PATRULHA EM ACAMPAMENTO

Se dissesse que ser Chefe de Patrulha é fácil não estaria a dizer a verdade.

Quando recebi o convite para o Acampamento Nacional de Chefes e Subchefes de Patrulha, aceitei logo, e foi um dos melhores acampamentos que vivenciei. Ao início estava um pouco apreensiva por ser o modelo de patrulhas mistas, com Guia de todas as regiões, que não conhecia. Mas quando lá cheguei tirei logo esse pensamento da cabeça, substituindo-o pela ideia de que com as pessoas maravilhosas que iria conhecer, o que iria tirar do acampamento seriam não só boas memórias, como também novas aprendizagens. E foi o que aconteceu! Acabei por ficar numa Patrulha com Guias da Madeira, de Lisboa e de Viana do Castelo e aprendi coisas novas com elas, mas também lhes ensinei!

Com o acampamento aprendi a ser melhor Chefe de Patrulha, aprendi que é muito mais que um cargo, que tem uma responsabilidade enorme.

Os conselhos de honra, as reuniões das Chefes de Patrulha, são momentos de aprendizagem e resolução de problemas na Patrulha, e é onde ouvimos os conselhos que as Dirigentes têm para nos dar, sobre como devemos agir.

Ser Guia é fantástico! E bem dito seja o dia em que entrei para a AGP, pois cada dia que passa aprendo não só a ser melhor Guia como também a ser melhor mulher.

**Maria Torres**

PATRULHA ÓRION

ODISSEIA DA 1<sup>a</sup> COMPANHIA DE ADAUFE

REGIÃO DE BRAGA



## Pensamento do Dia

Nas Guias não é só saber montar e desmontar tendas, é abrir o coração para a Natureza e para os outros, é ser leal e bondosa. Não é só saber os canticos na ponta da língua ou saber dar nós fortíssimos, é superarmos desafios, como quando, depois de me ter tornado numa Guia Aventura fiz, com a ajuda da Patrulha, a minha própria mesa de refeições, com troncos e sisal e quando me sentei nela senti-me orgulhosa de mim!



**Catarina Filipe**  
PATRULHA SURICATA  
REGIÃO DA MADEIRA

## ACAMPAR EM REGIÃO



As Companhias de Santarém partiram rumo ao PNEC, na Costa da Caparica. Nestes sete dias de acampamento todas vivemos ao sabor das Quatro Constantes, não fosse o tema do nosso acampamento "No Trilho da Progressão".

Ao nível da técnica, a Odisseia e a Frota deram o seu melhor com construções criativas e briosas desde o uso de nós complexos para juntar todas as construções numa só, até à construção de um cantinho de reuniões para a Patrulha e uma bancada de cozinha completamente equipada. Quer no Jogo de Cidade, quer no Raid, as Guias tiveram oportunidade de consolidar a Progressão conhecer a Costa da Caparica e dar um mergulho na praia!

Para algumas Avezinhas e Guias Aventura foi o acampamento que marcou o fim da sua passagem nesse Ramo, tendo sido superados os últimos desafios, também eles os mais exigentes. Houve espaço para preparação e apresentação de Especialidades, conclusão de etapas de Progressão e até por em prática o currículum "Vozes Contra a Violência".

Foram dias inesquecíveis, com mil e uma histórias para contar. As Guias não esquecem as conversas à volta do fogão, nem os sketches hilariantes do Fogo de Conselho. Foi um trilho longo, cheio de obstáculos, mas percorrido até ao fim com a alegria característica das Guias. O sentimento que ficou foi unânime: "que venha o próximo acampamento!".

### Patrulha Maré

REGIÃO DE SANTARÉM



Que sorte eu tive em participar no Acampamento Regional de Viseu!

Foram dias muito divertidos. Começámos por preparar o nosso campo com quase dois dias de construções. Eu gostei especialmente do campo da minha Patrulha, pois fizemos muitas construções originais.

Descobrimos muitas coisas novas e no final de cada dia, havia sempre uma lição a aprender. Foram seis dias em que com as outras Guias da minha região acampámos, construímos, cozinhámos com fogo, cantámos, caminhámos, progredimos, trabalhámos, divertimo-nos, ultrapassámos dificuldades, sorrimos, cativámos e fomos cativadas. E há uma frase que me vai "perseguir" para o resto da vida: "O essencial é invisível aos olhos, só se vê com o coração".

### Beatriz Nunes

PATRULHA LEÃO  
1ª COMPANHIA DE VISEU  
REGIÃO DE VISEU



O IV Acampamento Regional de Viana do Castelo foi preenchido por desafios, aprendizagens e momentos inesquecíveis.

Logo no primeiro dia, começámos mal... Eram 16h e a tenda era a única coisa montada. Após uma pausa, reunimo-nos, dividimos tarefas e comprometemo-nos a um esforço conjunto... E ao fim do dia já todas as construções essenciais estavam montadas. Concluímos que tinha sido a nossa falta de comunicação e organização que provocara o atraso!

Ao longo dos dias, o nosso desempenho nas atividades e o espírito de Patrulha iam melhorando. Um dos momentos mais desafiantes foi o raid de 23km. Apesar das lágrimas, suor e dores, chegarmos ao local onde íamos fazer a nossa primeira noite de sobrevivência (mesmo com um atraso de cinco horas) foi um dos momentos mais gratificantes!

Quando nos lembramos destes dias, são a entreajuda e o nosso empenho em fazer com que as coisas resultassem que nos vêm à memória.

### Patrulha Girassol

FROTA DA 1ª COMPANHIA DE VIANA DO CASTELO  
REGIÃO DE VIANA DO CASTELO

## A PATRULHA

*A Patrulha é a base para o sucesso do acampamento e é com ela que cada Guia cresce em conhecimentos, capacidades, atitudes e valores.*



### PATRULHA GUERREIRA

É um grande orgulho chegar ao TAG1, um patamar tão elevado na progressão de uma Guia, neste caso já como Dirigente. O primeiro desafio para a Patrulha foi construir a sua casa para os próximos oito dias, e foi tão bom voltar a projetar construções, procurar os paus necessários, medir, serrar, fazer nós, criar pequenos detalhes, sempre conjugando com o que a Natureza nos proporcionava no nosso campo.

Desde o primeiro momento, a Patrulha funcionou. Cada uma destacando-se em determinadas habilidades, foi sempre com a ajuda mútua, o respeito e compreensão pela opinião de cada uma que a Patrulha foi crescendo. E foi uma constante, tanto na vida em campo, como no raid, como na discussão das temáticas propostas ou tarefas gerais, sempre dispostas a aprender mais. Foi o que mais nos marcou nestes oito dias: o espírito de Patrulha.

Também muito especial foi a interação com a comunidade. Tivemos tanta sorte de nos cruzar com pessoas tão generosas e tão simpáticas. Encheram-nos o coração com as suas histórias de vida, com as suas palavras amigas, com as suas peripécias, mostrando que era uma alegria receber-nos nas suas terras.

### MELHOR PATRULHA EM CAMPO, O SEGREDO

Nunca se está verdadeiramente preparada para um acampamento de oito dias, por isso este grande desafio era temido por todas. Mesmo assim, decidimos embarcar na aventura com todas as tripulantes a bordo.

Comida sem sal, pouca resistência física, disputa nos lugares da tenda, fogão alto descaído, entre outros, foram pequenos obstáculos que, depois de ultrapassados, nos tornaram numa Patrulha mais forte e preparada. Conseguimos conquistar o título de "Melhor Patrulha em campo"!!

Aqui ficam algumas dicas de como ser uma boa Patrulha em campo:

- Boa comunicação e compreensão entre todos os elementos da Patrulha;
- Interajuda em todos os momentos, mesmo cansadas;
- Uma guitarra e um cantor, sempre debaixo da mesa;
- Soltar uma boa gargalhada, mesmo nos momentos menos bons.

E acima de tudo, nunca desistir!

**Patrulha Big Bang**  
FROTA DA 1<sup>a</sup> COMPANHIA DE VIANA DO CASTELO  
REGIÃO VIANA DO CASTELO



Dispostas a dar algo que nos pudesse ser útil na nossa caminhada, sem pedir nada em troca...e o que nos diziam era: "quanto mais damos, mais recebemos!".

Não podia deixar de referir também a veia artística da nossa Patrulha! Nos desafios constantes, criámos fatos e personagens para os serões, meditações, uma música para alvorada, fogueiras artísticas e realizámos sonhos! Todas puxaram pelas suas capacidades criativas, que aliadas à alegria constante e à dose certa de improviso geraram resultados verdadeiramente memoráveis.

**Diana Oliveira**  
CHEFE DA PATRULHA SPARTACUS DO TAG 1  
COMISSÁRIA REGIONAL DE BRAGA

### TAG

*Técnicas de Animação Guidista, acampamento de formação para Dirigentes de nível II (TAG 2) e I (TAG 1).*



## AS AMIZADES FICAM PARA SEMPRE

Chegou o dia de um grande acampamento, na mochila levava muita ansiedade e vontade de aventura.

Tudo no campo era especial, tudo se viveu com intensidade: construções, cozinhas bons e maus, jogos noturnos muito divertidos, risos e noites mágicas de lua cheia. Durante uma semana, senti-me uma

Guia com "G" grande, fiz amizades que jamais esquecerei. Deixaram saudades as que comigo partilharam esta inesquecível semana, a minha Patrulha com Guias de Lisboa, de Braga e da Madeira, todas juntas pelo mesmo ideal.

Hoje, penso que cada uma de nós, Guias, pode mudar o mundo para melhor.

**Maria Inês Mendes**  
PATRULHA PANDA  
REGIÃO DA MADEIRA



## A CORAGEM DA GUIA E... DA MÃE!

E chegou o momento! O tão esperado momento e por outro lado tão assustador... o Acampamento Regional! Assunto este tão controverso no nosso seio familiar. Foi à partida posto de lado pelo pai e avós, argumentando que a Leonor era demasiado nova, com apenas sete anos, para estar fora de casa durante uma semana inteira. Bem, logo naquele momento senti que iria ser uma luta complicada e difícil. Mas, dentro de mim, bem lá no fundo do meu coraçãozinho de mãe, gritava uma vozinha que me dizia para não desistir e continuar a acreditar que seria uma experiência única de crescimento para a minha pequena Leonor. E ela própria, desde o início manifestou sempre grande vontade de participar. Apesar de ser tão pequenina, sabe bem o que quer e transmite muito bem as suas ideias e motivações.

Sabendo o que a minha filha tanto desejava, decidi assumir o comando e embarcar com ela nesta viagem. Os dias que antecederam ao acampamento foram momentos nossos... de mãe e filha! Partilhar emoções, desmistificar medos e inseguranças e aprender a lidar com a saudade. A tão receosa saudade! A saudade é sinal de amor, de bem-querer... por isso, sentir saudade faz bem ao coração, faz encurtar distâncias, faz sentir que estamos perto! É porque amamos e somos amados! Não há que ter medo da saudade, aliás, é bom que ela esteja sempre presente, porque o nosso caminho é feito de amor! E ser mãe é deixar caminhar e caminhar lado a lado... é crescemos juntas e vivenciamos juntas cada momento! E durante esses dias, preparamos a mochila, cantarolámos o hino do acampamento e ajudei-a a preparar a sua especialidade.

Na véspera da tão desejada aventura, fomos apreciar as estrelas. Ensinei-a a ver a Ursa Maior. E aquelas estrelas que nos iluminaram naquele momento iriam segui-la durante toda a sua viagem! E aí, sentimos que estamos sempre perto uma da outra... Aquelas estrelas seriam o nosso elo de ligação, o nosso caminho! E sempre que sentíssemos saudades, bastava vermos a Ursa Maior e estaríamos juntas novamente!

E assim foi...

A minha filha embarcou radiante com a sua Companhia. E eu fiquei, com o peito apertado, mas feliz!

Foi uma semana longa, interminável e com poucas notícias... porque as notícias nunca são suficientes! Mas as estrelas continuavam-me a dizer que ela estava bem.

E finalmente chegou o dia! O autocarro estava a chegar...



Naquele momento, devo ter empurrado dois ou três pais e mães que ali se encontravam como eu, mas eu tinha que chegar perto, eu tinha mesmo que a ver... E quando olhei para um dos vidros... ali estava ela... a dormir! Bati no vidro com força e ela acordou e olhou para mim! Foi um momento único! Aqueles olhos azuis brilhavam como as nossas estrelas e naquele instante, ainda nada sabia, mas sentia tudo! O meu peito explodiu de felicidade, porque a minha filha estava feliz, radiante e confiante! A minha Avezinha voou e estava de volta com a sua missão cumprida! E eu senti que segui o trilho certo! Que sensação boa!

Cada obstáculo que ela superou, tornar-se-á um pilar sólido da sua personalidade, da sua autoestima e confiança. A minha filha chegou enorme, cheia de segurança e autonomia. Os seus horizontes alargaram... afinal, somos 7 mil milhões! Tantas pessoas, tantas vidas... todos diferentes, mas com os mesmos direitos! Aprendeu a aceitar essa diferença e a ser mais tolerante com o que a rodeia.

A minha pequena Leonor, que já tanto me ensinou, surpreende-me a cada dia! A sensibilidade e a luz que irradia mostra a sua coragem e determinação. Uma menina que está sempre a sorrir transmite-me uma força de uma princesa guerreira!

A minha boneca... a melhor parte de mim!

**Sofia Dinis**  
MÃE DA AVEZINHA LEONOR MARTINS DA 1ª COMPANHIA DA MEADELA  
REGIÃO DE VIANA DO CASTELO

# VOZES CONTRA A VIOLÊNCIA



### O QUE É?

"Vozes Contra a Violência" é um projeto de educação para a cidadania sobre o tema da violência, em particular a violência contra raparigas e jovens mulheres, dinamizado pela Associação Guias de Portugal.

Esta iniciativa integra um projeto mais vasto lançado em julho de 2011 pela Associação Mundial das Guias (WAGGGS) em parceria com a Organização das Nações Unidas (ONU) designado de "Stop the Violence, speak out for girls rights" (Vamos pôr fim à violência defendendo os direitos das raparigas). O projeto será implementado, até 2020, junto de mais de cinco milhões de crianças e jovens de todo o mundo.

**VOZES  
CONTRA A  
VIOLÊNCIA**

Pelos direitos  
das raparigas

### PORQUÊ?

Estima-se que sete em cada dez raparigas em todo o mundo experienciam algum tipo de violência ao longo da sua vida, que ocorre na esfera privada e pública e assume muitas formas, incluindo a violência no namoro, o bullying, entre outras. A sensibilização e prevenção deste tipo de comportamentos assume assim total relevância na construção de um mundo onde a igualdade de género, a paz e o bem-estar sejam uma realidade.

## AS AÇÕES JUNTO DA COMUNIDADE

Alinhada com a missão da AGP, de proporcionar às raparigas e jovens mulheres a oportunidade de desenvolverem plenamente o seu potencial como cidadãs universais responsáveis, a implementação do projeto Vozes Contra a Violência assenta na capacitação das raparigas e jovens mulheres de forma a conseguirem mais facilmente identificar as diferentes formas de violência, a entender as suas causas, a reconhecer os seus direitos e ainda a adquirir as capacidades e a confiança necessárias para serem agentes ativas na reivindicação desses direitos.

A par da formação e capacitação das Guias, a implementação do projeto Vozes Contra a Violência em 2016 incluiu também iniciativas de âmbito mais alargado, como sejam campanhas de sensibilização e parcerias com vários parceiros locais, sempre dinamizadas pelas próprias Guias.

## VIOLENCIA CONTRA AS MULHERES

**Patrulha Onda**  
Frota da 1ª Companhia de Viana do Castelo  
REGIÃO DE VIANA DO CASTELO

### OBJETIVO

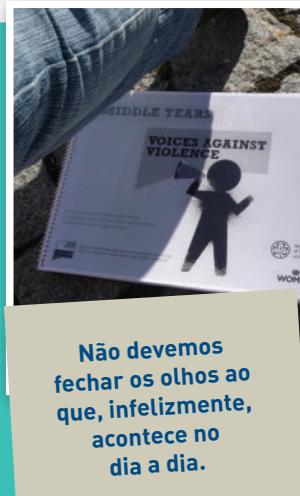
Conscientizar e sensibilizar a população para a temática.

### ATIVIDADE

Inquérito sobre a reação da população na presença de uma situação de violência contra mulheres.

### AVALIAÇÃO

O resultado do levantamento disse que a maioria das pessoas não ficaria indiferente e reagiria de alguma forma. A Patrulha considera que a atividade foi bastante enriquecedora para todos os seus elementos, mas também para as pessoas entrevistadas.



## VIOLENCIA NO NAMORO

**Patrulha Puma**  
Frota da 1ª Companhia de Santarém  
REGIÃO DE SANTARÉM

### OBJETIVO

Conscientizar os jovens para a temática; Identificar e alertar para os sinais de violência entre os jovens casais; Mudar comportamentos.

### ATIVIDADE

Divulgação de fotografias feitas pela Patrulha, em duas redes sociais, durante 10 dias, com várias frases alusivas a sinais de uma relação abusiva, associadas ao hastag #és vítima de violência.

### AVALIAÇÃO

A escolha desta temática deveu-se ao facto de o namoro ser já uma realidade constante no grupo social dos jovens de 14 anos, e como o público alvo era jovem, optou-se pelo uso das redes sociais. A ação chegou a muitos jovens, o tema foi muito falado e, o mais gratificante, o despertar para a temática, na perspetiva da mudança de comportamentos (uma amiga partilhou que graças à iniciativa percebeu que se encontrava numa relação abusiva).



**Vimos resultados da nossa iniciativa nos nossos amigos. Agora queremos chegar a toda a cidade.**

## CONTRA A HOMOFobia

**Frota da 1ª Companhia de Ponte de Lima**  
REGIÃO DE VIANA DO CASTELO

### OBJETIVO

Conscientizar a população para a temática; Desmistificar preconceitos; Mudar comportamentos.

### PÚBLICO ALVO

As iniciativas pretendem abranger toda a comunidade, começando a primeira fase com ações em escolas e associações locais.



**Este projeto, para além do intuito educativo que nos chamou à realidade para problemas da sociedade, como a desigualdade de géneros ou a violência doméstica, fez-nos querer agir e tomar medidas para alterar esta realidade.**

## CONTRIBUIR PARA A CONSTRUÇÃO DE UM MUNDO SEM VIOLENCIA

### Respeitar a vida

Respeitar a vida é respeitar a dignidade de cada pessoa como indivíduo único, sem qualquer tipo de discriminação, nem preconceito.

### Rejeitar a violência

Rejeitar a violência é recusar praticar qualquer tipo de violência: física, sexual, psicológica, económica e social.

### Ser generoso

A generosidade é partilhar, repartir ou distribuir o que se tem com os outros. Ser generoso é também procurar o bem-estar da sociedade, pondo fim à exclusão e à injustiça.

### Escutar para compreender

Saber ouvir para compreender é o caminho para a construção da paz! Saber ouvir é defender a liberdade de expressão e a diversidade cultural.

### Praticar a solidariedade

Redescobrir a solidariedade é um exercício obrigatório. Temos o dever de contribuir para o desenvolvimento da nossa comunidade.

## SABIAS QUE...

As Guias da Nigéria desenvolveram um projeto semelhante no seu país, com atividades de sensibilização em cerca de 40 escolas.

## A INICIATIVA NAS ESCOLAS

### VAMOS JUNTAR MAIS E MAIS VOZES POR UM MUNDO SEM VIOLENCIA.

Depois de, em 2016, Guias de todo país terem participado no projeto “Vozes Contra a Violência”, a iniciativa prossegue, em 2017, num formato que se pretende cada vez mais abrangente.

“Junta a tua voz por um mundo sem violência” é o mote que preside à nova fase do projeto, traduzindo o seu principal objetivo: aumentar o número de vozes ativas contra a violência, através da sensibilização e prevenção de comportamentos junto de um maior número de crianças e jovens em idade escolar.

#### COMO?

Em 2017, o projeto Vozes Contra a Violência vai ser realizado através de ações nas escolas, a partir do 1º ciclo, dinamizadas pelas próprias Guias junto dos seus pares, num exercício de capacitação destas raparigas e jovens que é também um dos grandes objetivos do projeto e da própria AGP.

Temas como igualdade de género, respeito pela diferença, resolução de conflitos, respeito pela comunicação, exposição nas redes sociais, formas de discriminação, entre outros, integram os conteúdos abordados através de jogos e interações adequadas a cada idade.

Atenta a sensibilidade do tema e a necessidade imperiosa de acautelar a adequação dos conteúdos às diferentes idades e contextos das crianças e jovens abrangidas, todas as ações dinamizadas são supervisionadas por jovens adultas formadas pela AGP e são suportadas por um kit de atividades e recursos especialmente desenvolvidos no âmbito do projeto pela Associação Mundial das Guias (WAGGGS) em parceria com a ONU Mulheres.

Junta a tua  
voz por um  
mundo sem  
violência.



#### QUANDO?

A iniciativa “Vozes Contra a Violência” decorre de 25 de fevereiro a 25 de novembro de 2017, Dia Internacional pela Eliminação da Violência contra as Mulheres, ocasião que será assinalada com uma ação de mobilização para o tema à escala nacional.

## OUTRA INICIATIVA COM ASSINATURA AGP

A minha Patrulha criou uma biblioteca comunitária chamada “Letras ao Vento”. Um dos desafios da nossa etapa de Progressão “Moinho Branco” é criar um projeto de serviço comunitário com o intuito de colmatar uma necessidade da nossa comunidade.

Após devida análise, optámos por criar um espaço acolhedor e propício ao estudo e à leitura que pudesse ser utilizado por todas as faixas etárias. Inicialmente, estabelecemos uma parceria com a Junta de Freguesia que sempre se mostrou pronta e motivada a ajudar na concretização do projeto que, entretanto, aí foi sediado. Os passos seguintes foram a recolha de diversos materiais como livros, revistas, mesas, cadeiras, material didático ou de decoração. Pedimos apoio à comunidade, que se mostrou prestável para com o projeto e às entidades locais, como por exemplo, a biblioteca escolar da escola que a minha Patrulha frequenta (onde recolhemos informações sobre catalogação e divisão de livros por categoria) e a Câmara Municipal através da Biblioteca Municipal. Após a recolha destes materiais, o projeto foi ganhando cor com a colocação das estantes, a divisão dos livros, a criação dos espaços de estudo e leitura.

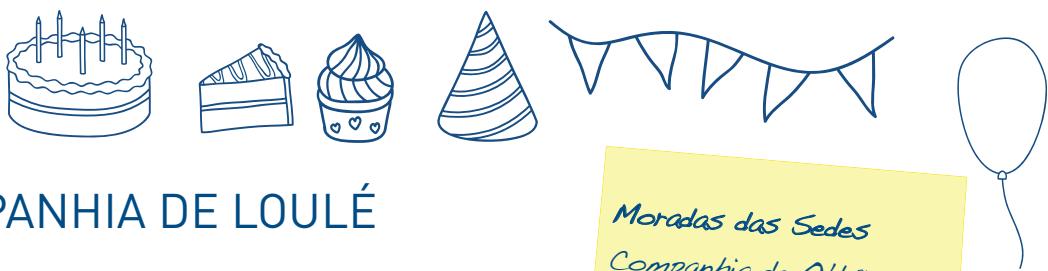
A cada dia que passava, víamos ganhar vida um projeto que ansiávamos realizar e dar a conhecer. Após todo o trabalho árduo



que realizámos, chegou o grande dia, o culminar de algo que nos enchia de orgulho, enquanto Patrulha e enquanto cidadãs ativas na nossa comunidade: a inauguração. Alegria e orgulho foram sem dúvida os sentimentos vividos naquele dia tanto por nós, Patrulha, mas também pela Companhia e certamente pelos presentes, naquele que é “um espaço de todos e para todos”. Após feitos todos os agradecimentos, fomos ainda premiadas com a Especialidade de Bibliotecária. Ficou a nossa promessa de continuar com a biblioteca e comprometemo-nos a realizar atividades pontuais, pois apesar da duração do projeto ser no mínimo de um ano, considerámos essencial a conservação do espaço que criámos.

**Cláudia Veloso**  
CHEFE DA PATRULHA TULIPA  
RAMO MOINHO DA 1ª COMPANHIA DE FONTARCADA  
REGIÃO DE BRAGA

## ANIVERSÁRIOS



### 40 ANOS DA COMPANHIA DE LOULÉ



A Companhia de Loulé festejou o seu 40º aniversário em campo. O local foi cuidadosamente escolhido, guardava já algumas memórias guidistas, por ter sido onde aconteceu o primeiro acampamento da Companhia.

No primeiro dia, as Guias trabalharam arduamente para montar os seus cantos e apresentar, no dia seguinte, o acampamento, não só aos familiares, mas também às antigas Guias convidadas para o momento especial. No dia da abertura de campo, foram recordadas as Guias que marcaram a história da Companhia e foram recordados alguns momentos vividos naquele campo.

Este acampamento, para além de celebrar os 40 anos da Companhia e recordar o passado, tinha também outro grande objetivo: lançar o futuro. Assim, cada Guia presente escreveu uma carta para

#### Moradas das Sedes

Companhia de Olhão:  
Rua Manuel de Oliveira,  
9B, R/C, Olhão.

Companhia de Mangualde:  
Complexo Paroquial de  
Mangualde.

ser aberta daqui a 10 anos, quando a Companhia fizer 50 anos. Estes desejos, sonhos e promessas ficaram todos guardados numa caixa especial.

Agora, as Guias da Companhia querem realizar muitas mais provas e progredir, para daqui a 10 anos voltarem a este campo e abrir as cartas! Que todos os desejos, sonhos e promessas se tenham realizado!

**Luana Duarte,**  
PATRULHA TIGRE BRANCO  
ODISSEIA DA 1.ª COMPANHIA DE LOULÉ  
REGIÃO DE FARO

### 50 ANOS DA REGIÃO DE BRAGA

São 50 anos de muitas histórias vividas, de muitos desafios e conquistas, 50 anos a ultrapassar obstáculos, “Sempre Alerta para Servir”, 50 anos de muitas Guias e, acima de tudo, 50 anos de muito orgulho em ser Guia de Portugal!

Tudo isto se deve à fundadora, carinhosamente conhecida como “Tia Carmen”. Há 50 anos, teve a coragem de erguer o Guidismo na Região de Braga e com a sua força e garra o Movimento espalhou-se por todo o distrito. Sempre acreditou em todos os valores transmitidos pela Associação e sempre se manteve firme em transmiti-los às suas Dirigentes. O orgulho na farda, o espírito de sacrifício, o dar sem esperar nada em troca, o poder do ensino através do Jogo, a vida em Patrulha, a importância de todos os cargos e da hierarquia, o respeito pelo outro, a postura de serviço das Guias perante a comunidade e ainda a alegria em ser Guia eram características profundas da Tia Carmen, e que a região tomará sempre como exemplo. Uma forma diferente de estar na vida e que marca para sempre.

Com o lema “50 anos a marcar o trilho”, as celebrações começaram oficialmente no Jamboree, com a receção da estação nacional da AGP. Seguindo a comemoração, todas as Guias da região celebraram, em Companhia, o dia 27 de janeiro de 1967, dia em que se realizaram as primeiras Promessas na região. A



grande festa será realizada em maio, quando toda as Guias da região se juntarem para cantar os parabéns.

Ainda para assinalar a data foi lançado um desafio às Dirigentes para a criação de um emblema e às Companhias para a criação de um hino, resultados que deixaram toda a região muito orgulhosa.

Muitos parabéns a todas as Guias de Braga, e que celebrem muito a alegria de ser Guia!

**Diana Oliveira**  
COMISSÁRIA REGIONAL DE BRAGA

### NOVAS COMPANHIAS

#### REABERTURA DA COMPANHIA DE OLHÃO



Reiniciaram as reuniões da 1ª Companhia de Olhão, um sonho da Região de Faro, desde a reabertura da Companhia de Portimão, pois estas duas Companhias, nos anos 90, tinham sido das maiores da região. A Santa Casa da Misericórdia de Olhão, reconhecendo o trabalho efetuado pelas Guias na comunidade, cedeu um espaço para o funcionamento da Companhia. Enquanto decorriam as obras na futura sede, várias raparigas perguntaram o que iria acontecer ali e quando começavam as reuniões. Desde o primeiro momento, muitas foram as pessoas que mostraram que as Guias ainda eram recordadas em Olhão, tendo algumas sido, ou conhecido, antigas Guias.

Comissariado Regional de Faro

#### ABERTURA DA COMPANHIA DE MANGUALDE



Foi em 1989 que este desafio começou, quando em Viseu conheci a Associação Guias de Portugal. Foram anos de grandes vivências, em que a AGP me ajudou a crescer como mulher responsável e respeitadora. Depois de uns anos menos dedicados ao Guidismo, surge um grande desafio: “E porque não abrir uma Companhia de Guias em Mangualde? É esta a cidade que me acolhe neste momento e é aqui que quero fazer crescer o Guidismo....” No dia da abertura éramos apenas três... Hoje, somos 10 vezes mais: meninas, mulheres com garra e vontade de progredir neste ideal que agora nos une: o Guidismo. Que venham desafios ou cansaços... mesmo que o trilho seja difícil, nada nos faz desistir!

**Ana Coelho**  
CHEFE DE COMPANHIA  
1ª COMPANHIA DE MANGUALDE  
REGIÃO DE VISEU

### DE MÃE A DIRIGENTE



Tenho 42 anos e já conheço esta Associação desde há cinco anos, quando a minha filha entrou para as Avezinhas. Contudo só faço parte da AGP há dois anos, quando me convidaram para integrar a Patrulha de Chefia da Companhia de Vila Praia de Âncora.

A minha primeira grande aventura foi participar no IV Acampamento Regional, de Viana do Castelo, onde vivenciei duas grandes experiências: uma a nível pessoal e outra como mãe. A minha experiência pessoal, estar oito

dias em campo, com pouco conforto, dormindo pouco, com a companhia de alguns “bichinhos”, todas essas coisas a que eu não estava habituada e me causavam algum desconforto foram compensadas pelo espírito de amizade e entreajuda. As Guias e as outras Dirigentes ensinaram-me muito e ajudaram-me a superar as minhas dificuldades.

No primeiro dia, eu estava um pouco ansiosa, conhecia algumas pessoas, mas não tinha muito à vontade com elas. O meu pensamento foi: “será que ainda falta muito para terminar, será que consigo chegar ao fim?...”, mas com o passar dos dias fui-me adaptando, comecei a “dominar” as construções, as rotinas diárias, as atividades com as Guias e fui conhecendo melhor todas. Quando chegou o último dia foi um momento intenso com muitas lágrimas, porque tinha chegado o fim e a saudade antecipada das amizades que se criaram e cimentaram.

A outra experiência, como mãe... Surpreendi-me com a alegria das Guias em campo e fascinou-me a habilidade com que elas montam tendas, fazem mesas, constroem o porta mochilas, preparam as refeições e cozinharam na fogueira. Vi como são tão independentes, quando em casa somos tão protetores e temos sempre medo que se magoem nas mais ínfimas tarefas.

Estes dias de acampamento mostraram-me que a Associação Guias de Portugal prepara (noutro local seria menos provável) as raparigas para os desafios da vida quotidiana.

Estou muito contente por fazer parte desta grande família!

**Ana Castro**  
SUBCHEFE DA 1ª COMPANHIA DE VILA PRAIA DE ÂNCORA  
REGIÃO DE VIANA DO CASTELO

## JAMBOREE 2016

A Região de Braga recebeu a estação nacional do 59º Jamboree On The Air nos dias 14, 15 e 16 de outubro de 2016, dando início às comemorações dos 50 anos do Movimento Guidista na sua região.

A atividade foi desenvolvida nas instalações da sede regional, sediada no Seminário Nossa Senhora da Conceição e contou com a participação de todas as Guias da região.

Cada Companhia definiu um período de tempo para usar a estação de rádio. Dentro desse período desenvolveu as seguintes tarefas: colar uma peça no puzzle sobre os 50 anos da Região; tirar fotos no espaço dos 50 anos; realizar atividades no espaço de Ramo e assinalar no mapa-mundo os países dos contactos estabelecidos através da rádio. Muitos dos contactos foram feitos com estações portuguesas, mas também se espalharam por muitos outros países.

No final, cada Patrulha preencheu o Cartão QRS, cartão em que fica registado o

contacto efetuado, com os indicativos das estações contactadas, hora, frequência, entre outros dados da rádio e em que se pode deixar uma mensagem. Estes cartões são posteriormente enviados para as estações contactadas. As Guias Caravela também realizaram um pequeno raid até ao Mosteiro de Montariol e comunicaram a partir de lá para a estação nacional, por rádio portátil e as Guias Moinho estiveram todas juntas em formação e animaram o serão de sábado.

Para além da partilha entre Avezinhas, Guias, Efetivas Colaboradoras, pais e entidades que se juntaram à atividade, cada Avezinha e Guia aprendeu um pouco mais sobre o Jamboree e sobre a rádio.

**Susana Oliveira**  
DELEGADA REGIONAL DO RAMO AVEZINHA  
REGIÃO DE BRAGA



## THE ACADEMY



Entre os dias 1 e 6 de novembro de 2016, a AGP participou no The Academy, que se realizou em Larnaca, no Chipre, um encontro organizado anualmente pelas Regiões Europa da WAGGGS (Associação Mundial das Guias) e WOSM (Organização Mundial do Escutismo). O programa incidiu sobre as áreas da educação e programas de jovens, comunicação e gestão de adultos. As sessões decorreram em paralelo e em formato workshop. A AGP esteve presente em 15 sessões das áreas acima mencionadas. Entre sessões, eram apresentados e expostos projetos desenvolvidos pelas várias associações presentes e, no final de cada dia, existia um espaço de avaliação e discussão em grupos mais pequenos. Os serões, de caráter mais cultural, aconteceram ao longo dos dias, entre os quais as cerimónias de abertura e encerramento, a noite tradicional em que se assistiu a uma peça de teatro no centro histórico de Larnaca e um convívio internacional, em que cada país partilhou um pouco da sua cultura e dos seus pratos típicos.

Ao participar nas várias formações oferecidas, pode constatar-se que de facto aquilo que desenvolvemos ao longo da Progressão é transversal às Guias de todo o mundo. Porque apesar das diferentes culturas, tradições, fardas ou bandeiras, o que nos une é único: os ideais do nosso fundador Baden-Powell, que há mais de 100 anos ultrapassam fronteiras, idiomas e unem milhões de jovens espalhados por todo o mundo.



O sentimento de pertença a algo com esta dimensão é extraordinário e é na oportunidade de uma experiência como esta que se tem a verdadeira dimensão da importância do Guidismo e Escotismo no mundo.

**Inês Abrantes**  
COMISSÁRIA FINANCEIRA ADJUNTA

**Inês Belmarço**  
COMISSÁRIA REGIONAL DE LISBOA

# ACAMPAMENTOS INTERNACIONAIS

## ROVERWAY

As Guias Moinho da 7ª Companhia de Braga, da 1ª Companhia de Pedome e da 1ª Companhia de Durrães, da Região de Braga participaram no Roverway, uma atividade destinada a jovens com idades entre os 16 e os 22 anos de toda a Europa, realizada na perspetiva da criação de uma sinergia jovem europeia. Realizou-se em França, tendo sido um acampamento com especial incidência no voluntariado.

Durante os primeiros sete dias, estiveram numa rota entre Neulise-Lyon, onde contactaram com Guias e Escoteiros de outros países (Dinamarca, França, Noruega, Inglaterra e Itália). Depois, deixaram este acampamento e foram para Jambville, em Paris, para outro acampamento, o maior, aquele em que se reuniram os cerca de cinco mil participantes. Estes dias foram inesquecíveis, o ambiente era fantástico, as atividades foram bastante interativas e houve muitos momentos para partilhas.

O Roverway foi uma experiência única de encontros interculturais, destacando o empenho e a cidadania europeia dos jovens adultos, um dos pontos centrais do projeto educativo deste acampamento. Foi uma aventura rica, com a oportunidade para partilhar e fazer intercâmbio com jovens de toda a Europa.

**Ramo Moinho da 7ª Companhia de Braga**  
REGIÃO DE BRAGA



## ESSEX INTERNATIONAL JAMBOREE

A Patrulha Nami, da 1ª Companhia de São Domingos de Rana da Região de Lisboa participou no Essex International Jamboree, em Inglaterra, um acampamento para Guias e Escoteiros de todo o mundo que acontece de quatro em quatro anos.

Estavam muitos países representados, cerca de 10 mil participantes, mais nove mil para staff, que ajudaram na organização e tinham idades entre 16 e os 70. O subcampo onde estava inserida a Patrulha chamava-se Mozart's Symphony.

Como era muito dispendioso levar tendas e utensílios de cozinha, foi pedida ajuda prévia às Guias inglesas, que as acolheram muito carinhosamente, oferecendo lenços iguais aos delas, para que ninguém se sentisse excluído. Entre Guias portuguesas e Guias inglesas, eram 70 elementos. As *buddies*, nome que a Patrulha chamava às inglesas, ensinaram-lhes muito sobre os seus costumes e tradições.

Foram 10 dias cheios de experiências, com direito a visita de monumentos, a fazer amigos de todas as partes do mundo (Noruega, Inglaterra, Escócia, Irlanda, Egito, Hong Kong, Estados Unidos da América, Nigéria...) e a crescer e evoluir como pessoas e Guias.

**Patrulha Nami**  
1ª COMPANHIA DE SÃO DOMINGOS DE RANA  
REGIÃO DE LISBOA

## ANTIGA GUIA INTEGRA GRUPO EM FRANÇA

Num domingo, foi fardada à missa, a pedido do pároco da Igreja de Saint Bernadette, e sem estar à espera, encontrou dois membros da Associação Scouts et Guides de France, que estavam a fazer recrutamento na comunidade portuguesa. Conheceu a Dirigente Anabelle de Macedo.

Uns dias mais tarde, participou na primeira reunião de pais do grupo. Satisfez as curiosidades dos pais e Guias, sentindo-se muito orgulhosa por ter partilhado as histórias das Guias de Portugal. E o seu lenço português fez um enorme sucesso!

Logo uma nova aventura surge, de mochila às costas foi ao primeiro fim de semana com as Jeannettes (Avezinhas). Entre cânticos e sorrisos foi ganhando o seu espaço e foi nesta atividade que Anabelle a apresentou a todo o grupo como Dirigente das Avezinhas.

Hoje, Romaldina Gomes Sá, antiga Guia da Região de Viana do Castelo, faz parte do grupo Notre Dame D'Auteuil, Paris. O funcionamento é um pouco diferente do de uma Companhia, mas os valores e os princípios são os mesmos.

# RECEITAS DE UMA SÓ PANELA

Três receitas, uma de peixe, outra de carne e ainda outra vegetariana, muito práticas, para todos os gostos e fáceis de preparar em Patrulha. Ideais para experimentar num próximo acampamento!

## Esparguete com migas de bacalhau

### Ingredientes para 6 pessoas:

- 500g de esparguete
- 600g de migas de bacalhau (previamente demolido)
- Polpa de tomate qb
- 2 cenouras
- 1 tomate maduro
- 2 colheres de sopa de vinagre de sidra
- 2 colheres de sopa de azeite
- 1 cebola e 2 dentes de alho picados
- Água
- Pimenta qb

### Preparação:

- Aloirar a cebola e o alho no azeite, acrescentar o tomate maduro, o vinagre de sidra e deixar ferver para libertar os sabores.
- Adicionar água suficiente para cozer as migas de bacalhau e as cenouras. Adicionar a pimenta e retificar o sal. Deixar só ferver cinco minutos para que as migas não se desfaçam.
- Verificar se tem água suficiente para cozinhar o esparguete e depois de ver o caldo a levantar fervura, juntar a massa. Deixar cozinhar por 10 minutos com a tampa da panela ligeiramente destapada para o molho ficar bem seco.

## Novilho com macarrão e legumes

### Ingredientes para 6 pessoas:

- 2 latas de grão de bico de 800g
- 2 cenouras cortadas às rodelas
- 1kg de macarrão
- 600g de novilho cortado em cubos (ou outro tipo de carne)
- 1 copo de vinho branco
- 2 copos de água
- 2 colheres de tomate em polpa
- 2 colheres de sopa de azeite
- 1 cebola e 2 dentes de alho picados
- 1 folha de louro
- Sal e pimenta qb



### Preparação:

- Aloirar a cebola e o alho no azeite. Juntar a folha de louro, a polpa de tomate e o vinho branco e deixar ferver para libertar os sabores.
- Juntar a carne, os condimentos, e se necessário juntar um pouco de água. Deixar cozinhar 15 minuto aproximadamente, verificando se a água é suficiente. Se secar acrescentar água aos poucos.
- Quando a carne estiver a ficar cozida, acrescentar mais um pouco de água, retificar os temperos, acrescentar a massa e as cenouras e deixar cozinhar mais 10 minutos.

## Feijoada vegetariana

### Ingredientes para 6 pessoas:

- 2 latas de feijão vermelho de 800g
- 1 repolho ou couve coração cortada em juliana
- 500g de massa cotovelo
- 2 cenouras
- 1 cebola e 1 dente de alho picados
- 1 copo de vinho branco
- 2 copos de água
- 2 colheres de sopa de azeite
- Sal, colorau e pimenta qb

### Preparação:

- Aloirar a cebola e o alho no azeite. Juntar o vinho branco e deixar libertar os sabores.
- Acrescentar o copo de água, deixar ferver e acrescentar os condimentos.
- Juntar o repolho, as cenouras e colocar mais água se necessário.
- Deixar cozinhar 10 minutos e acrescentar o feijão.
- Como o feijão em lata já está cozido, basta 10 minutos de fervura lenta para engrossar o caldo e apurar os sabores.
- Pode também acompanhar com arroz branco ou pão.





## ASSOCIAÇÃO GUIAS DE PORTUGAL

Av. Miguel Bombarda, 128, r/c Esq. - 1050-167 LISBOA  
Tel: 351 217938227 - Fax: 351 217938228  
Email: a.g.p@netcabo.pt - Website: [www.guiasdeportugal.org](http://www.guiasdeportugal.org)

