



Guiar uma caminhada noturna – debaixo do céu estrelado

NUM RELANCE



Local

Lá fora, num percurso conhecido e seguro, longe de estradas



Ideia central

Planear e guiar com segurança uma caminhada noturna e admirar a grandeza de Deus debaixo das estrelas



Esforço

Material 10 min · Preparação 45 min



120 minutos



6–16 escuteiros



a partir dos 16 anos



reconhecer o percurso de dia



Material

- ☐ lanternas frontais, se possível com luz vermelha
- ☐ um percurso reconhecido de dia, com mapa
- ☐ caixa de primeiros socorros e telemóvel carregado com os números de emergência
- ☐ carta celeste ou aplicação de estrelas (ecrã em modo noturno)
- ☐ colchões isolantes ou mantas para deitar



Programa

0–20'

Planeamento – Definir percurso, horário e funções: um dirigente à frente, um «cerra-fila» atrás. Contar todos antes de partir.

20–30'

Regras – Ficar juntos, apontar as lanternas para o chão, fazer silêncio – somos convidados no habitat dos animais.

30–75'

Caminhada noturna – Fazer parte do percurso sem luz; os olhos precisam de cerca de 20 a 30 minutos para se habituarem por completo ao escuro.

75–100'

Céu estrelado – Deitar nos colchões e procurar constelações: a Ursa Maior, a Estrela Polar, Cassiopeia.

100–120'

Devocional e regresso – Salmo 8,3-4: «Quando contemplo os céus, obra dos teus dedos... que é o homem para que te lembres dele?» Depois todos regressam juntos; conta-se à chegada.



Guiar uma caminhada noturna – debaixo do céu estrelado

Como funciona – explicado de forma simples

- 1 Percorrer o caminho antes, de dia: sem ribanceiras, água ou estradas sem proteção.
- 2 Um dirigente à frente, o cerra-fila atrás; contar regularmente.
- 3 Encontrar a Estrela Polar: prolongar cerca de cinco vezes o lado de trás do «carro» da Ursa Maior.
- 4 Usar luz vermelha – a luz branca desfaz a adaptação dos olhos ao escuro.
- 5 Com grupos mais novos, planear o programa de forma que ninguém precise de ter medo.

 **Exemplo:** «Apaguem todas as lanternas e esperem. Passados alguns minutos vão ver cada vez mais estrelas. Deus fê-las – e mesmo assim conhece-te pelo nome.»

Segurança

- Pregar sustos, desafios de coragem ou meter medo não fazem parte do programa – as regras de proteção valem também de noite.
- Ver a meteorologia e cancelar com trovoadas, vento forte ou gelo; respeitar as regras de acesso a matas e áreas protegidas.
- Com participantes mais novos, informar antes as famílias; ninguém anda sozinho, ninguém fica para trás.

Variantes

- Caminhada em silêncio: um troço sem palavras, só a ouvir.
- Histórias das constelações: cada um inventa a sua própria história para uma constelação.

Para refletir

Quando foi a última vez que ficaste admirado com a grandeza de Deus?