Ficha Técnica 37

COORDENAÇÃO DE GESTÃO DE ADULTOS
RECURSOS EDUCACIONAIS

EscoteirosdoBrasil
Rio de Janeiro

AVENTURA AO AR LIVRE!... E OS EQUIPAMENTOS?

INTRODUÇÃO

As atividades ao ar livre sempre foram no Escotismo, desde os seus primórdios, uma de suas características essenciais. Prova disso é que tudo começou com um acampamento de nada mais nada menos de 8 dias de duração!

Sob a orientação do próprio fundador, auxiliado por uma amigo e dois oficiais da Brigada de Rapazes, foram aplicados e experimentados na prática, diversos ensinamentos sobre vida em equipe e ao ar livre, acampamentos, fogueiras, jogos, rastreamento, observação e dedução, técnicas de primeiros socorros, cozinha sem utensílios e boas ações. Tudo isso e muito mais que aconteceu naqueles dias, criando um ambiente de aventura enquanto os rapazes aprendiam e desenvolviam uma escala de valores.

Mais tarde com a publicação do Escotismo para Rapazes, B.P. afirmava que uma de suas ideias sobre o valor das atividades ao ar livre, fundamentava-se na sua crença de que, acampamentos, excursões, jornadas e outras atividades em contato com a natureza, quando bem organizados, são excelentes meios para a formação do caráter dos jovens.

ATIVIDADES AO AR LIVRE, HOJE!

Quando pensamos em fazer trilhas, acampamentos, travessias e mesmo escaladas, e o equipamento necessário para participar dessas aventuras, logo vem a nossa mente as palavras: **tamanho, peso, volume, custo**. Peso significa mais esforço durante os deslocamentos, **volume** significa carregar mochilas maiores com mais equipamento, roupas, comida etc., e isso resulta em mais **peso**... é um ciclo vicioso.

Nessa ficha, vamos discorrer sobre a escolha de seus equipamentos, e alguns itens que devem ser observados, dentre eles, esses a já que já me referi.Aliás, para crianças e jovens, nas faixas etárias atendidas pelo Escotismo, peso e volume são fatores muito importantes, que devem exigir do Escotista que coordena quaisquer atividades, toda a atenção pois pode causar um grande transtorno, não só para o "dono" do "mochilão", como para os demais participantes. Por esse e outros motivos, é fundamental o preparo dos jovens em reuniões de Seção, prévias a atividade.

Outros fatores que devem ser levados em conta na escolha do equipamento: são os materiais usados na sua fabricação, a resistência desses materiais, ajustes, impermeabilidade, conforto, capacidade de uso em situações diferentes (como as mochilas que podem servir para viagens e trilhas), garantia e custo. Outro ponto que é bom citar é que muitas pessoas acabam gastando dinheiro comprando equipamentos incorretos para a função que precisam: superestimam ou subestimam as dimensões em função da necessidade. (mochilas e barracas são alvos comuns deste tipo de problema). Então vale a pena observar algumas coisas antes de sair gastando dinheiro por aí, movido pelo entusiasmo e cores bonitas. A questão não é unicamente o fator econômico, gastar mais ou gastar menos, mas sim a necessidade e o benefício que o equipamento trará ao seu usuário.

Alguns exemplos:

1. MOCHILA

Muitas vezes não consideramos o peso ao comprar uma mochila. Mas o fato é que elas pesam, e isso vai "pesar" na hora que você estiver na trilha, carregando nela o equipamento para enfrentar o agreste.

Ao comprar mochilas observe o ajuste de altura das alças, barrigueira, costado, acabamento, quantidade de bolsos internos e externos, que facilitam a organização e arrumação do que vai acondicionar. Por exemplo: bolsos externos são essenciais para acesso rápido a elementos essenciais; um estojo de primeiros socorros, um agasalho impermeável, uma lanterna de cabeça ou mesmo um lanche rápido para ser saboreado enquanto anda pela trilha. Abertura inferior para saco de dormir (é sempre bom ter), abertura frontal (também recomendável embora não seja essencial) e capa para proteger a mochila da chuva – esses são alguns itens importantes a considerar.

Preste bem atenção em um detalhe: compramos mochilas maiores por achar que vai precisar de muito espaço, porém, quando sobra espaço na mochila a tendência natural é colocar mais itens dentro dela para ocupar aquele vazio. Neste caso você vai acabar levando coisas desnecessárias, o quer dizer mais peso, mais esforço, então você vai despender mais energia que certamente poderia ser mais útil para desfrutar a caminhada. Portanto, ou mantenha o espaço vazio ou use uma mochila menor!

Em média uma travessia de 3 dias em clima frio com barraca, roupas, material de cozinha, comida, água e etc, pede uma mochila de 60 a 75L.Mochilas da faixa dos 42L aos 55L podem ser usadas para travessias e campings de dois dias em geral – mas claro que isso vai depender de como sua mochila vai ser organizada, de cortar itens desnecessários, do volume geral dos seus equipamentos, da quantidade de comida e água. Mochilas abaixo de 42L são usadas para ataques a montanhas e caminhadas curtas de um dia sem muito equipamento – ou até para dois dias com bivaques ao invés de usar barracas normais.

Assim, se vocês faz atividades, de características, duração e níveis de dificuldades diferentes, vai precisar de mais de uma mochila no seu acervo.

O normal e mais aconselhável e que esse material vá sendo adquirido ao longo do tempo, já que entre nós as atividades são progressivas. Nenhum Escotista vai levar para uma travessia de 3 dias um membro juvenil que entrou para a Seção a pouco tempo e que não teve a oportunidade de aprender o necessário, nem experimentar, primeiro, atividades mais leves.

Seria uma enorme irresponsabilidade, coisa incomum em nosso meio.

Ainda sobre a mochila, que é uma das peças mais importantes do nosso equipamento, dedique a atenção aos seguintes detalhes:

- Arrumação

Coloque a mochila sobre a sua cama, sobre uma mesa ou mesmo chão, previamente coberto por uma lona limpa. Ao lado disponha tudo que vai precisar para a atividade e que irá no interior ou exterior da mochila.

Reserve os bolsos ou compartimentos externos para artigos que você precisa acessar com facilidade – estojo de primeiros socorros, um agasalho leve mas impermeável, um gorro, um lanche rápido, lanterna de cabeça, etc.

Arrume então, procurando equilibrar o peso uniformemente, de forma que uma das laterais não fique mais pesada que a outra.

- Regulagem

Regule corretamente as alças parta os ombros, de forma que a "tampa" do saco fique na altura dos seus ombros.

A barrigueira é outro componente da mochila cujo uso requer atenção. Regulada corretamente ela fará com que a mochila fique ajustada às suas costas, sem pressionar o abdômen. Se apertada demais, vai pressionar o diafragma e impedi-lo de respirar corretamente.

O mesmo procedimento, deve ser observado em relação ao ajuste da correia na altura do tórax que existe em alguns modelos de mochilas.

Se ajustadas da forma ideal vão lhe trazer uma dose extra de conforto, aliviando a pressão sobre os ombros e a coluna o que vai refietir sobre o seu rendimento na trilha.

Portanto, desde o início e a cada vez que puser a mochila às costas, fixe a barrigueira e a correia do tórax.

2 . ISOLANTE TÉRMICO

Os mais facilmente encontrados são de EVA e o preço é bem acessível. Têm várias desvantagens e representam um trambolho. Não pesam mas ocupam bastante espaço se fixados do lado de fora da mochila. Há o recurso de leva-los no interior da mochila, fazendo uma espécie de "canudo" que se amolda ao espaço interior. Dentro desse espaço, é então arrumado o "recheio" da mochila. Verdade é que isolam a gente do contato direto com o piso da barraca ou com o solo, mas além desse aspecto, trazem pouco ou nenhum conforto.

Dependendo do tempo e da frequência que você vai dedicar a atividades ao ar livre, pode valer a pena a aquisição de um isolante térmico infiável. Além de proporcionar um razoável nível de conforto, pode representar cerca de 315 gramas e cabe no bolso lateral de uma mochila cargueira.

3 . BARRACA

As barracas apresentam dois problemas críticos: pesam e ocupam muito espaço. Existem algumas "soluções" para isso: é possível bivacar (acampar sem a barraca, mas isso não se adapta a todas as circunstâncias), é possível carregar a barraca inteira do lado de fora da mochila (mas isso gera peso em pontos que podem prejudicar o equilíbrio, além de prender numa vegetação mais intrincada) e até mesmo é possível andar com ela na mão – o que deve ser evitado sempre que possível. É sempre muito importante ter as mãos livres.Com tempo chuvoso e em trilhas de muito sobe e desce, é essencial, pois pode evitar tombos que podem ter consequências mais ou menos graves. Já carreguei barracas na mão e confesso que em certos momentos tive vontade de me desfazer do "trambolho". Felizmente o bom senso prevaleceu pois com a chegada da noite e o frio que veio junto, teria certamente uma hipotermia e ficaria por ali mesmo...sem vida.

Normalmente não conseguimos uma barraca individual ou mesmo para dupla – as mais indicadas para travessias – com peso inferior a 2 kg. Novamente considerando seu nível de paixão e de participação em travessias ou longas caminhadas com pernoite, vale a pena pesquisar o preço de uma barraca auto-portante. Diferentemente das que usamos habitualmente, essas barracas ficam armadas sem uso de espeques. Talvez pesem mais 300 gramas mas também terão mais espaço para acondicionar as mochilas a noite.

Caso você vá acampar com mais de uma pessoa na mesma barraca é aconselhável separar as partes da barraca pelas mochilas, isto é: uma pessoa carrega o quarto, outra os polos de armação e uma outra o sobreteto, assim o peso se distribui melhor, bem como o volume fica reduzido. **Ao comprar uma barraca, não abra mão de resistência à chuva (coluna d'água alta, 1200mm pelo menos) e baixo peso!**

Ótimas barracas nos quesitos peso e resistência: Azteq Nepal e Mini Pack.

4 . CALÇADO

É um outro fator que pode representar conforto e bom rendimento na trilha e ao mesmo tempo reduzir o peso. Um bom tênis, resistente, confortável e com o solado bem travado (com muitas e fundas ranhuras), pode ser usado em trilhas mais curtas ou mais leves, que não maltratem o calçado nem exijam a robustez de uma bota própria para essa modalidade.

É importante quanto ao calçado, considerar sempre as condições climáticas e a sua impermeabilidade. Outro ponto a levar em conta: a situação do solado: deve ter travas suficientes para reduzir a possibilidade tombos em trecho escorregadios ou num deslocamento sob chuva forte.

Ainda sobre calçados uma recomendação da maior importância: tênis ou bota têm que ser "amaciados" no dia a dia. Ideal usar diariamente, pelo menos 30 dias antes da atividade.

Não se esqueça: pés secos, protegidos e num ambiente que lhes dê conforto, proporcionados por um "dono" em boa forma, são garantia de um bom deslocamento pela trilha. Se machucados, transformam o prazer de caminhar num suplício que pode inviabilizar a atividade.

Outro detalhe importante a considerar: não caminhe com os pés úmidos ou encharcados. Tenha sempre meias de reserva e troque ao sentir suor ou umidade nos pés. Isso evitará bolhas, dores e desgostos desnecessários.

5 . REDES

Podem representar uma ótima opção para reduzir peso e volume, mas pedem que você tenha atenção com alguns detalhes: é fundamental ter uma cobertura (um tarp ou uma lona bem leve) para evitar a chuva e o vento; um mosquiteiro se faz obrigatório em alguns lugares; e por último, não é possível montar uma rede sem pontos de apoio por perto! Portanto você tem que ter uma ideia do local antes de optar por sair somente com uma rede na mochila. Faça uma pesquisa em sites de equipamentos para trilha e montanha e encontrará bons produtos desse tipo por preços razoáveis.

6. SACO DE DORMIR

Aqui temos um item responsável por aumentar **peso e volume** na mochila. **O saco de dormir é um dos itens que mais faz volume na mochila**, principalmente para aquelas pessoas que sentem frio demais, mas em geral isso pode ser contornado com uma solução simples que li uma vez num artigo sobre montanhismo: Um bom isolante térmico, fieece ou polartech, roupa impermeável e um saco de dormir mais leve fazem o mesmo efeito de pouca roupa e um saco pesado.

Um saco de +10 C pode atender as variações de temperatura em nosso país. Mas **é essencial** dormir de dry fit, fieece e em alguns casos com um anorak e uma calça impermeável, além de luvas e gorro quando está muito frio (serras e montanhas geralmente). Mas preste atenção num detalhe: essas peças de roupa já deveriam estar na mochila, pois são a vestimenta ideal para um local mais frio. Portanto é possível compensar o peso do saco de dormir enorme, usando um mais leve e dormindo com as roupas que deve se levar para enfrentar o frio.

Outra opção em tempo de calor é usar um liner (também conhecido como lençol para saco de dormir) ao invés do saco de dormir em si. Outra solução é uma manta de fieece ou soft, muito comuns hoje em dia. Não pesam e custam quase nada e ocupam muito pouco espaço, se bem comprimidas. Uma boa opção é costurar uma dessas mantas como um saco.

7 . MATERIAL DE COZINHA EM GERAL

Fogareiros, pratos, panelas, talheres e afins – podem pesar bastante na sua mochila. Fogareiro pesado e/ou volumoso, nem pensar. A dica aqui é reduzir o tamanho do fogareiro e levar o gás necessário para o período que irá durar a viagem. Como muitas das refeições serão frias (quentes, só o café da manhã e o jantar) levar um cartucho de Tek Gás para uma viagem de 3 dias dá e sobra, (quase sempre) mas é necessário levar um de reserva, pois se estivermos numa área de preservação, não poderemos acender um fogo para cozinhar. Muito menos para nos aquecer.

Há também a opção de usar comida liofilizada. Aí o fogareiro será usado quase apenas para aquecer água. Além de usar um fogareiro menor e levar somente o combustível necessário atente também para os talheres, copos e pratos. Uma ótima dica é usar pratos de alumínio ou os pratos de plástico rígidos e resistentes – aliás essa dica, se encaixa também para as canecas ou copos. Existe X-Cup, um tipo de copo colapsável de silicone que é muito útil nos quesitos leveza e organização da mochila. A própria UEB andou comercializando nas Lojas Escoteiras.

Outra dica, uma frigideira pequena pode ser bem interessante na hora do café da manhã. É possível fazer misto quente ou mesmo fritar ovos para essa e outras refeições.!

Os talheres podem ser de algum plástico resistente – muitos fabricantes de equipamentos para esportes outdoor tem esses talheres – ou mesmo talheres normais de metal. Para transportar os talheres deve -se usar uma um recipiente de modo a proteger a mochila e, evitando que os talheres venham a danificar alguma coisa ou furar ou cortar um dedo. É possível transportá-los em um saco de lona grossa, algo como uma capa para canivetes. Falando em canivetes, alguns modelos de talheres vem no formato em que os talheres são presos entre si, por encaixe. Só não compre talheres que vêm como parte de um canivete de "mil e uma utilidades", seu manuseio é muito desconfortável, pois garfo e colher são muito estreitos dificultando a quantidade e o equilíbrio do alimento no percurso entre o prato e a boca.

Sobre as panelas, é melhor ter uma panela pequena para cada dupla, trio. Levar uma panela grande vai ser complicado para lavar, além de consumir mais gás para preparar um volume maior de comida. Na mochila, o interior das panelas é sempre "recheado" com alguma coisa. Assim todo espaço é aproveitado.

As panelas pequenas (também existem panelas próprias para uso em camping) são leves, tem cabo retrátil e facilitam o transporte. Uma boa dica é colocar o fogareiro dentro da panela – por isso é fundamental ter um fogareiro pequeno – assim você ganha mais espaço dentro da mochila além de facilitar a organização. Essa questão de panelas e fogareiros deve ser pensada na organização da viagem, não adianta ter várias panelas e só um fogareiro. Ou use mais de um fogareiro ou use a mesma panela para fazer comida para todos (considerar o tamanho da equipe) – nesse caso a comida liofilizada ou desidratada é a melhor opção

8 . COMIDA E ÁGUA elementos fundamentais!

Comida e água são duas coisas essenciais que você não pode deixar de considerar com exatidão. Erros neste dois itens, vão comprometer a segurança e portanto o sucesso da atividade. Tanto de mais – peso – quanto de menos – risco de vida, fraqueza, desidratação, mau humor.

É muito importante saber se é possível, quando e como se abastecer desses dois elementos.

No caso de não ser possível, calcular a quantidade, considerar peso, volume e como distribuir entre os participantes da atividade.

É muito importante que haja a previsão de uma refeição extra, além daquelas que serão consumidas normalmente. Pode haver imprevistos, atrasos etc. É essencial que nestes casos os participantes tenham como se alimentar.

Água – É fato comprovado que podemos viver por algum tempo sem comida, mas viver sem água, é devastador, ainda mais fazendo esforço... A questão da água é simples: ela pesa muito e se carregada na mochila, ocupa um bom espaço, mas como você pode controlar a quantidade de água sem errar ? A primeira parte é saber se existe ou não água ao longo do caminho que você vai percorrer, se existir você poderá carregar um cantil, uma garrafa pet ou camelback de 2 litros e ir enchendo – encha sempre que passar por alguma fonte.

Considere que em algum trecho mais pesado do caminho a sua água pode acabar e você vai passar sede até achar o outro ponto de abastecimento, o que propicia um ambiente ideal para uma desidratação e a perda do "moral" dos participantes. Outra dica boa é usar uma garrafa de água para beber e andar com uma pequena de 500 ou 600ml que será usada na parte da noite para cozinhar o jantar e fazer alguma bebida quente de manhã.

Outro detalhe com relação a água: sempre leve pastilhas de cloro solúveis em água ou solução de hipoclorito para purificar a água coletada ao longo do caminho!

Ao planejar a atividade tenha muita atenção ao identificar a distância entre os pontos em que vai poder se abastecer de água.

Será excelente se puder se informar com alguém mais experiente que esteja acostumado a fazer o percurso. Em um mapa pode aparecer cursos de água que já não existem na atualidade ou que têm água apenas em certas épocas do ano.

Comida – em geral lanchamos e comemos pequenas coisas (barras de cereal, chocolate, biscoitos, frutas, amêndoas e nozes...) ao longo do dia e deixamos as refeições pesadas para o jantar – principalmente em situações de deslocamento, onde temos que andar logo depois de comer – que não é uma coisa legal de ser feita com o estômago cheio e debaixo de sol, portanto deixe para almoçar de verdade somente quando você estiver acampado... Nos deslocamentos coma frutas secas, barras de cereais, biscoitos, frutas, gels de carboidrato, barras de proteína, salame, queijos curados, pequenos sanduíches, etc... No jantar é a hora de comer bem, sempre uma refeição quente! Uma opção interessante é a comida liofilizada, que é leve, mantém o valor nutritivo e é de fácil preparo. Pra quem não conhece ou ainda não experimentou essa opção vale a pena dar uma olhada na internet. Outras opções para o jantar são as sopas instantâneas individuais (complemento do jantar), miojo, Cup Noodles,(uma espécie de miojo que vem em copos, basta acrescentar água quente.) Nesses casos, não dá para comer apenas macarrão, é preciso acrescentar proteínas. Arroz em saquinhos, conservas (apenas atente para o peso das latas e não leve vidros, procure sachês) e até mesmo comida normal (esta opção é a mais pesada e consome mais água no preparo).

Observação: não esqueça de trazer consigo tudo o que for considerado lixo, para ser descartado em local apropriado.

9 . ROUPAS

Existem várias opções para a escolha de roupas para as atividades ao ar livre, considerando suas características, condições climáticas e duração.

Trilhas curtas (de um dia): leve uma muda de roupa leve (bermudas e camisetas caem bem) para trocar quando terminar a trilha. Tenha sempre um anorak leve com você, mesmo em dias de sol. É uma questão de segurança. O tempo pode mudar.

Trilhas de mais de um dia e travessias: Leve uma muda de roupa íntima para cada dia e tenha um saco para separar as roupas sujas. Se for possível trocar de roupa antes de começar a trilha faça o seguinte: vá até o local com uma roupa e chegando lá troque de roupa e separe a roupa usada para vir, ela será sua roupa de volta e inclusive pode ser a sua roupa de dormir. Se não for possível trocar de roupa antes de iniciar a trilha deixe uma muda de roupa limpa separada dentro de um saco na mochila, que será usada para voltar e para dormir. Numa travessia de 3 dias duas calças e duas camisas são mais do que suficientes, e duas mudas de roupa íntima. Lembre-se de ter um anorak na mochila e se o local for mais frio pense em fieece, luvas, gorro e até mesmo uma calça de fieece e uma impermeável.

Tipos de roupa: logo pensamos em jeans ou camisas de malha. Esses tecidos encharcam com facilidade e se tornam pesados, além de roubar o calor do corpo em uma situação de frio.

Use roupas sintéticas (tactel, dry-fit, etc). O mesmo vale para a lã, ela é ótima contra o frio, mas se molhar ela não funcionará como aquecimento, vai pesar mais e ainda vai demorar para secar, é melhor usar um bom casaco de fieece numa situação assim. Meias de algodão sofrem do mesmo problema, acumulam o suor e facilitam o aparecimento de bolhas, use meias específicas para trilhas – elas são mais caras, mas secam bem durante a noite e reduzem as chances de bolhas... Por último tenha sempre um conjunto de roupa impermeável (anorak e calça), principalmente se a previsão de tempo for de chuva pesada, apenas saiba que andar com um conjunto desses que não é respirável pode ser complicado, já que a temperatura interna vai subir muito dentro do casaco e você irá suar e provavelmente irá passar mal se não deixar o ar entrar ou mesmo retirar o casaco. Caminhar de roupa impermeável só em climas frios. Mas elas são uma ótima solução para o frio na hora de dormir. É possível encontrar nas lojas especializadas roupas feitas com tecidos que secam rápido e facilitam a transpiração, para pessoas que se aventuram com muita frequência pode ser interessante experimentar essas roupas.

Outra técnica que não deve ser esquecida é a da "cebola", que se caracteriza por ser constituída por diversas camadas. Assim, em locais frios em que a temperatura é variável, usamos várias camadas de roupa, que de acordo com a temperatura dominante, vão sendo acrescentadas ou removidas.

Gorros e luvas são essenciais para atividades em que vão acontecer baixas temperaturas. Proporcionam um grande conforto e ajudam demais o aquecimento na hora de dormir.

Um gorro que cubra a boca deve ser considerado. No frio, acontecem muitas vezes rachaduras labiais o que atrapalha falar, comer e especialmente sorrir.

Não esqueçam de acrescentar protetores labiais ou um batom de manteiga de cacau ao equipamento que vão levar para atividades em locais frios.

10 . LANTERNAS E ILUMINAÇÃO

Iluminação hoje em dia diz respeito a lanternas de cabeça, esqueça as lanternas de mão ou lampiões – quanto mais as mãos estiverem livres melhor – existem até pequenos modelos de lampiões a pilha que algumas pessoas gostam de usar, mas a maioria deles proporciona iluminação bastante desprezível.

É preferível deixar a iluminação por conta da lanterna de cabeça. Na barraca, basta pendurar no teto e quando preciso de luz durante a noite já sei onde ela está. Essa versatilidade, aliada ao baixo consumo das lanternas de led, pouco peso e volume e um bom facho de luz fazem com que na atualidade, não se pense em outro tipo de iluminação. Lembre-se apenas de levar as pilhas reserva.

11 . OUTROS EQUIPAMENTOS

Outros itens seguem as mesmas regras básicas: baixo peso e resistência são importantes para não sofrer com o peso ou com problemas nos equipamentos.

É inevitável, se você se tornar um verdadeiro adepto, que se aventura por lugares com climas e geografias diferentes acabará tendo em sua casa uma certa variedade de equipamentos. Várias mochilas, mais de uma barraca, sacos de dormir, isolantes, roupas para usar em cada situação, em cada tipo de atividade, em cada tipo de local ou estação do ano. Enfim prepare-se para isso e arrume espaço!

Lembre-se: com antecedência de no máximo uma semana faça uma revisão geral de todo o material individual ou não, que vai ser usado na atividade.

Não é possível que o fogareiro ou a lanterna de cabeça não funcionem quando forem necessários!

Não é possível descobrir que panelas, polos da barraca, parte da alimentação, estojo de primeiros socorros, foram esquecidos!

> **IMPORTANTE: Aventurar-se pela natureza, pelos campos, florestas e montanha nos expõe a riscos que podem ser minimizados quando adotamos regras de segurança adequadas.**
>
> **O conteúdo da Regra 140 do P.OR. que trata sobre Segurança em Atividades Escoteiras deve ser estritamente observado quando do planejamento e da realização das atividades ao ar livre, sejam terrestres, aquáticas ou náuticas.**

Não se esqueça de estar Sempre Alerta, e boas atividades!!!

Observação: As Fichas Técnicas 23 e 24, possuem instruções interessantes sobre a organização de atividades aventureiras.