
REGRESSO À ESCOLA 2025/26



SESIMBRA
**NATURA
PARK**





A AVENTURA ESTÁ AÍ

Leve os seus alunos na aventura de uma vida.

O campo de *Bushcraft* Regresso à Escola vai trazer o aventureiro deles ao de cima enquanto lhes transmite autonomia e responsabilidade num ambiente natural magnífico.

O ambiente perfeito para conhecerem novos colegas e criarem laços que durem uma vida.



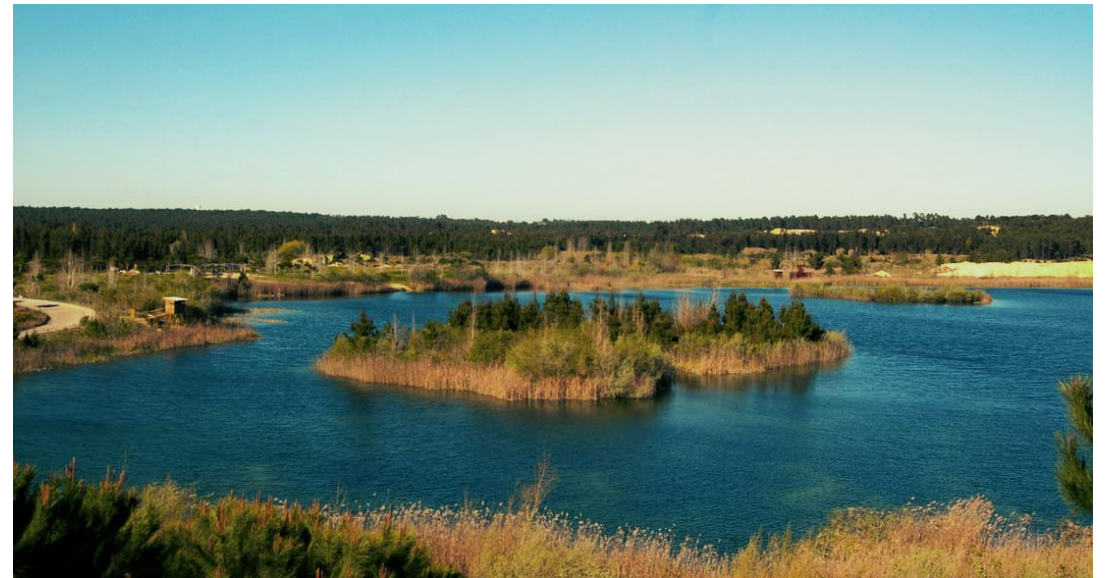


BUSHCRAFT

Bushcraft, ou a Arte do Mato, é o conhecimento prático do mundo natural que carregamos na cabeça e nos músculos. Mas mais que sobrevivência, é um tesouro de sabedoria, que nos permite uma real empatia com a paisagem.

EDUCAÇÃO AMBIENTAL APLICADA

- *Bushcraft* é o conjunto de habilidades, conhecimentos e memória muscular que nos permite uma maior ligação à natureza.
- O conhecimento do *Bushcraft* vem com uma forte componente emocional, onde os conteúdos são aliados a uma experiência. Isto permite não apenas a passagem de conteúdo formal mas também desenvolver a vontade de praticar e transformar o conteúdo num conhecimento sólido.
- Uma vez que o *Bushcraft* não é uma disciplina fechada, mas sim um conjunto de conhecimentos teóricos e práticos, todos os programas curriculares podem ser adaptados às nossas atividades.
- Existe um alargado consenso na urgência e benefícios de mais e melhor contacto com a



A close-up photograph of a tree trunk cross-section, showing concentric growth rings in shades of brown and tan. A dark, irregular knot is visible in the lower-left quadrant. The text is overlaid on the right side of the image.

Quanto mais sabemos,
menos temos que
carregar

Mors Kochanski

CAMPO *BUSHCRAFT*

Desenhado idealmente para alunos dos 10 aos 14 anos, as nossas atividades podem ser adaptadas para outras idades.

Os alunos vão trabalhar em equipas com o seu equipamento e vão ter de cuidar de si próprios: cozinhar ao fogo e construir abrigos para pernoitar, cortar paus para espetadas e fazer utensílios de campo a partir da natureza.

Vão aprender sobre o meio ambiente, os recursos à sua volta e como os usar de um modo seguro e sustentável.



ACTIVIDADES 1

1 - Fazer equipas

- Boas-vindas
- Regras de campo
- Espírito de equipa (gritos, símbolos, dinâmicas de grupo)

2 - O equipamento do explorador

- Familiarização com o equipamento individual e de equipa

3 - Ferramentas

- Segurança com instrumentos de corte

4 - Muito peixe no mar

- Higiene alimentar em campo
- Preparar um peixe cru
- Grelhar um peixe na brasa

5 - Perdidos e achados

- A rosa dos ventos
- Navegação com bússola
- Ler um mapa
- Navegação por indícios naturais

6 - Longe de casa

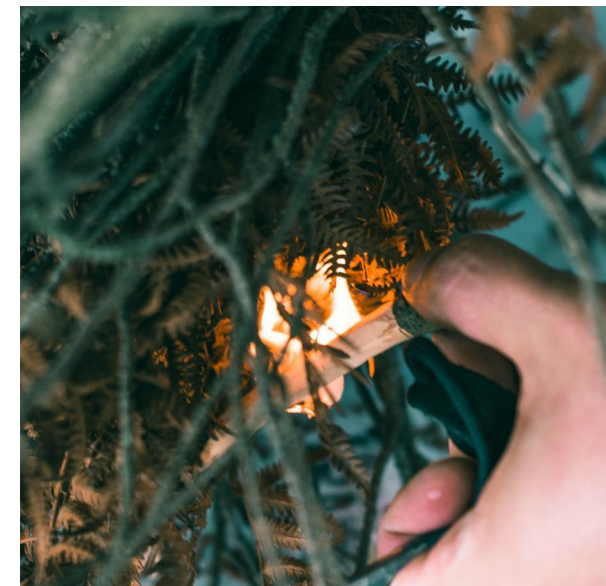
- Caminhada orientada
- Construir um registo de raid

7 - Natureza por todo o lado

- Encontrar pegadas de animais
- Seguir pegadas
- Moldes de gesso de pegadas
- Identificar os animais mais comuns pelos seus vestígios

8 - Fogo!

- O triângulo do fogo
- Segurança e perigos
- Utilizar um *firesteel*
- Acender um pequeno fogo
- Extinguir um fogo em segurança



ACTIVIDADES 2

9 - A ração do dia

- Fazer *bannock* (Farinha, água, sal, leite em pó e frutos secos)

10 - Reparações de campo

- Esculpir utensílios de campo
- Corda com fibras naturais

11 - Água é vida

- Perigos e patógenos da água
- Improvisar um filtro de água em campo
- Fazer um chá natural

12 - Forragear

- Árvores e plantas mais comuns e os seus usos
- Forragear recursos da terra

13 - Artes do mato

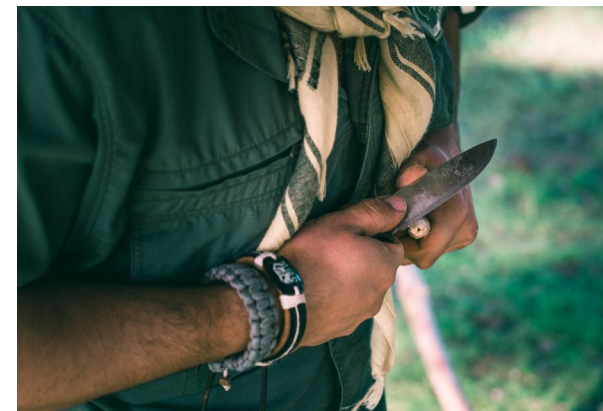
- Nós e amarrações
- Construções em campo

14 - De lona e cordas

- Como os nossos corpos regulam a temperatura
- Vestir para o calor e para o frio
- Aplicar o conhecimento à construção de um abrigo

15 - Fogo de campo

- Dramatização do dia pelas equipas
- Apresentação dos resultados do *raid*
- Canções e histórias à volta do fogo



ACTIVIDADES 3

13 - Higiene

- Higiene pessoal no mato
- Higiene de campo, perigos ambientais

15 - A grande caçada

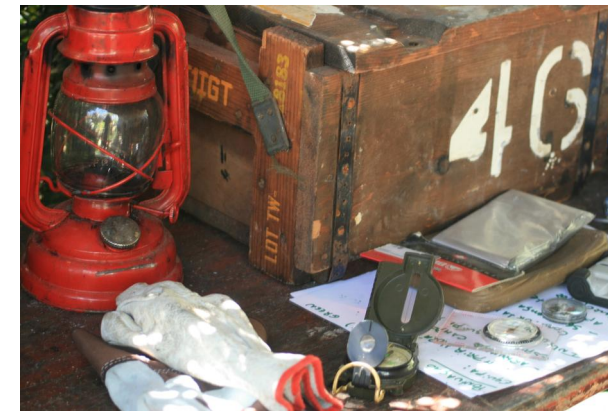
- Construir um arco ou lança com recursos naturais
- Tiro ao alvo

16 - Descoberta

- Tempo livre para jogos
- Tempo livre para exploração da natureza
- Tempo livre para artesanato

17 - Prémios e celebrações

- Celebrar objetivos atingidos nas artes do mato
- Sucessos pessoais
- Sucessos de equipa





ATIVIDADES OPCIONAIS

Canoagem

Arborismo alto e baixo

Linha de slide

Escalada

Jogos de água

Passeios de bicicleta

Caminhadas na natureza

Identificação de plantas e árvores

Quintinha

Cestaria

PERGUNTAS FREQUENTES

Refeições

- Toda a matéria prima é fornecida por nós, mas será cozinhada pelas equipas ao fogo. Dietas especiais disponíveis a pedido.

Monitores

- Cada equipa é acompanhada por um monitor em todos os momentos.

Dormida

- Os alunos dormem em tendas fornecidas por nós, com opção de uma noite em abrigo.

Casas de banho

- Existem casas de banho masculinas e femininas com duchas quentes.

Contacto com o exterior

- Os pais podem ligar aos filhos nos períodos designados pelo *staff* de campo. Existe rede de telemóvel e locais de carregamento.

Professores

- Acomodações especiais para os professores que acompanhem os alunos.

MENU

Refeições normais

- Refeição 1:
Peixe grelhado com arroz e salada
- Refeição 2:
Espetadas de carne, legumes e cogumelos, fruta
- Refeição 3:
Trail mix (refeição de um recipiente com arroz, atum e sopa)
- Refeição 4:
Guisado de porco com vegetais
Banana com chocolate na brasa

Vegetarianas/ *halal/vegan*

/

celíacas

- Refeição 1:
Salsichas de Tofu com arroz e salada
- Refeição 2:
Guisado de vegetais
- Refeição 3:
Seitan grelhado

Acréscimos

- Pequeno-almoço:
Bannock, leite, chá, fruta, café de cereais
- *Snack* para a viagem de regresso

Sempre disponível:
Fruta fresca, biscoitos, água, leite e chá

EQUIPAMENTO

Todos os alunos devem trazer

Mochila contendo:

- Saco-cama
- Colchonete
- Chapéu de abas
- 3 t-shirts
- 1 casaco quente ou *sweater* para a noite
- 3 mudas de roupa interior
- 1 par de calções
- Fato de banho
- 3 pares de meias
- Sapatos robustos e confortáveis e chinelos de banho
- *Kit* de higiene pessoal
- Lanterna
- Repelente de insetos e protetor solar
- Garrafa de água
- Marmita de metal (prato, tigela, garfo, colher, copo)
- Qualquer medicação individual e instruções de toma

A NOSSA EQUIPA

Sesimbra Natura Park

O Sesimbra Natura Park é um conceito de usufruto turístico sustentável na Natureza, que tira partido da Herdade da Mesquita, propriedade agroflorestal com 867 hectares.

Esta propriedade é regida há décadas por uma ética de sustentabilidade ambiental, social e económica, procurando contribuir para o desenvolvimento da região em que está inserida.

Com uma variada oferta de espaços, infraestruturas e uma equipa dedicada, desenvolve programas para escolas, festas de finalistas, empresas, escuteiros, festas de aniversário, despedidas de solteiro/a, entre outros. Potencia-se o contacto com a Natureza através de, por exemplo, caminhadas, jogos, *ateliers* e atividades radicais.



**SESIMBRA
NATURA
PARK**

Escola do Mato

Fundada em 2011, temos mais de uma década de experiência florestal, tendo ensinado centenas de alunos a viver no mato de uma forma próxima e sustentável.

Num mundo cada vez mais artificial, queremos devolver às pessoas o conhecimento de como interagir com a natureza de uma forma sustentável, desfrutando o que ela tem para oferecer e colhendo os seus benefícios com conforto e segurança.

Acreditamos que é possível um contacto intenso com a natureza de uma forma sustentável, e sabemos que a intimidade com o nosso meio irá desenvolver a vontade de defender e preservar o que é importante. Somos orgulhosamente ecologicamente sustentáveis.



COMO ME INSCREVO?

O nosso campo é constituído por um conjunto de atividades *standard* e outras opcionais.

As atividades *standard* seguem uma sequência para desenvolverem o conhecimento necessário à próxima atividade.

Pode adicionar atividades extra sempre que estejam disponíveis.

Temos campos de 1 a 3 dias e desenhamos sempre o programa para ir ao encontro das suas necessidades.

É só ligar-nos.





O CAMPO

O **Sesimbra Natura Park** está localizado na Herdade da Mesquita, a cerca de 10 Km de Sesimbra, 6 Km de Setúbal e 25 Km de Lisboa.

Morada:

Estrada Nacional 378 Km 13.9, 2970-679 Sesimbra.

A 4 Km da rotunda da Carrasqueira sentido Lisboa, entrada à direita.

A 3 Km da rotunda da Traineira (Fernão Ferro) sentido Sesimbra, entrada à esquerda.

Google maps 38.524664, -9.100879



ENTRE EM CONTACTO

Escola do Mato | info@escoladomato.com | www.escoladomato.com | 914820585