

Planeje seu Tempo de Descanso



SUMÁRIO

DICAS PARA PLANEJAR SEU TEMPO DE DESCANSO	1
Dicas primárias sobre o que planejar com antecedência	2
Dicas para poupar dinheiro	3
Dicas para passear na própria cidade	4
Dicas para viagens de ônibus	5
Dicas para viagens de carro.....	6
Dicas para economizar dinheiro nas viagens	7
Dicas para comprar passagens aéreas mais baratas.....	7
Dicas para viagens internacionais	8
Dicas para viajar sozinho	9
Dicas para viajar com a família.....	10
Dicas sobre o que levar na mala de viagem.....	11
Dicas para praticar trilhas com segurança	12
REDE DE APOIO DO CIM – LOCAIS DE DESCANSO EM TODO O BRASIL	14
O que é a Rede de Locais de Descanso do CIM.....	14
Como agendar diárias nos Locais de Descanso.....	15
Quais são os termos de responsabilidade para o uso dos Locais de Descanso?	16
Como posso ajudar na multiplicação dos Locais de Descanso no Brasil?.....	17
NOSSOS CONTATOS	18

DICAS PARA PLANEJAR SEU TEMPO DE DESCANSO



E havendo Deus acabado no dia sétimo a obra que fizera, descansou no sétimo dia de toda a sua obra, que tinha feito. Gênesis 2:2

O CIM – **Cuidado Integral do Missionário** é uma unidade que tem como missão oferecer suporte e apoio a equipe MN para que todos estejam aptos e saudáveis para a multiplicar discípulos.

Um dos temas que incentivamos é a prática do tempo de descanso semanal e anual.

O tempo de descanso é fundamental para o equilíbrio entre o trabalho e a vida pessoal do missionário. Segundo Taylor no livro *Dignos de Cuidado* a sobrecarga de trabalho leva as pessoas a exaustão física e em longo prazo, ao estresse, depressão e falta de vitalidade espiritual, reduzindo a capacidade de avaliar, refletir e pensar criativamente em como aperfeiçoar as respostas atuais às situações da vida e como encarar os desafios do futuro com criatividade e energia.

Os dias de descanso devem ser bem aproveitados! Para que isso aconteça é necessário que haja um **bom planejamento antecipado**. Não deixe que nada tire de você a possibilidade de sonhar com um tempo descanso maravilhoso. Ele realmente pode acontecer! Como?

Seguem algumas dicas e orientações que contemplam viagens ou descanso na própria cidade:



Dicas primárias sobre o que planejar com antecedência



Se você deseja alcançar seu objetivo de forma rápida e eficiente, é melhor planejar com antecedência.

- **Faça a sua programação de descanso junto com o coordenador.** A saída do missionário do campo de atuação deve ser bem planejada para que não haja dificuldades com o trabalho em andamento. O aviso ao coordenador e o treinamento da liderança é fundamental para que a saída aconteça com sucesso.
- **Defina onde ir e o roteiro de viagem.** Seu planejamento pode ser de curto, médio ou longo prazo. Não deixe de sonhar, muitos missionários conhecem outros países pela graça de Deus.
- **Verifique os custos reais.** Inclua hospedagem, combustível, alimentação, pedágios, transporte, ingressos, eventos e outros gastos, pois assim será mais fácil planejar e não haverá surpresas desagradáveis.

Dicas para poupar dinheiro

Os missionários podem fazer uma poupança destinadas exclusivamente para o período de descanso. É necessário ter disciplina e força de vontade para guardar o dinheiro.

Exemplo: se você guardar 100,00 todos os meses no final de 12 meses você terá 1200,00, que benção!

Coloque em prática sua criatividade e pense em algumas formas de guardar dinheiro para um período de descanso abençoado! Algumas dicas para te ajudar a pensar:



- Guardar as ofertas recebidas durante o ano;
- Tenha um cofrinho para guardar moedas de maior valor;
- Organize as finanças;
- Não faça compras desnecessárias. Pergunte-se: Eu preciso? Eu posso?
- Elimine gastos desnecessários;
- Use programas de milhagem para compra de passagens aéreas;
- Pense na possibilidade de vender alguns produtos para este fim;
- Venda também o que você não usa mais;
- Pense na possibilidade de fazer um intercâmbio com outro missionário, trocando de casa com alguém;

A bênção do Senhor é que enriquece; e não traz consigo dores. Provérbios 10:22

Dicas para passear na própria cidade

Ficar em casa no período de descanso não é o ideal, pois ainda vai continuar no ambiente de trabalho, mas nem sempre é possível sair de casa, mude completamente a rotina para conseguir relaxar.



- Caminhar;
 - Conhecer um bom restaurante;
 - Day Use, hotel que fazem preços exclusivos para as reservas durante o dia;
 - Entrar em contato com a natureza;
 - Experimentar um novo hobby;
 - Explorar a cidade, conhecer os pontos turísticos;
 - Fazer algo que sempre teve vontade mais nunca conseguiu;
 - Fazer cursos online;
 - Fazer maratona de filmes e séries;
- Ir ao cinema;
 - Ler;
 - Organizar o ambiente para deixá-lo mais aconchegante e bonito;
 - Sair com amigos;
 - Sair para fotografar lugares bonitos de sua cidade;
 - Spa Day, tirar um dia para fazer cabelo, unha e tratar a pele;
 - Testar novas receitas;
 - Visitar lugares tranquilos para relaxar;

Dicas para viagens de ônibus



A viagem de ônibus possui diversas vantagens em relação ao carro ou até mesmo ao avião. O custo costuma ser menor e a preocupação com a direção desaparece, assim você consegue relaxar e aproveitar melhor o trajeto. Além disso, as poltronas reclináveis desses veículos são, em geral, mais confortáveis que as de uma aeronave na classe econômica.

- Aproveite as paradas para esticar as pernas;
- Compre as passagens com antecedência;
- Evite viagens em horário de congestionamento;
- Leve lanches leves;
- Leve medicamentos básicos;
- Leve os documentos originais;
- Leve um travesseiro para viagem;
- Leve uma mantinha ou um casaco;
- Use roupas confortáveis;
- Viajar a noite pode ser uma boa opção para viagens longas;

Porque em seis dias fez o Senhor os céus e a terra, o mar e tudo que neles há, e ao sétimo dia descansou; portanto abençoou o Senhor o dia do sábado, e o santificou. Êxodo 20:11

Dicas para viagens de carro



Viajar de carro pode ser prazeroso, seguro e confortável. Planeje tudo em detalhes e faça uma boa viagem!

- Calcule os custos com combustível, hospedagem e pedágios;
- Descanse a cada três horas para alongar as pernas e evite acidentes;
- Evite viagens em horário de congestionamento;
- Leve água para se manter hidratado na estrada;
- Leve dinheiro, pois alguns locais não aceitam cartão;
- Leve itens de distração para as crianças;
- Leve lanches leves;
- Leve medicamentos básicos
- Não perca a paciência com os imprevistos na estrada;
- Não abuse da velocidade;
- Pare somente em locais seguros;
- Prepare boas músicas com antecedência;
- Faça a revisão da mecânica do carro;
- Use filtro solar;
- Use os aplicativos com cuidado;
- Faça da viagem parte do passeio, curta cada momento.

Dicas para economizar dinheiro nas viagens

- Viaje em baixa temporada;
- Economize na hospedagem;
- Não coma em restaurantes todos os dias;
- Não gaste com lembrancinhas;



7

Dicas para comprar passagens aéreas mais baratas



- Seja flexível, pois passagens em promoção podem ser em dias e horários variados;
- Junte milhas em programas de fidelidade oferecidos pelas companhias aéreas;
- Cadastre-se para receber alertas de promoções das empresas aéreas;
- Compre as passagens com 3 a 4 semanas de antecedência;
- Cuidado com as taxas extras e excesso de bagagem;
- Não esqueça os documentos originais;

Dicas para viagens internacionais



Com planejamentos podemos fazer viagens internacionais e realizar o sonho de conhecer outros países. Segue os primeiros passos:

1. Defina o destino;
2. Verifique a documentação, entre no site da receita federal e veja os critérios para a retirada do passaporte e visto www.pf.gov.br
3. Verifique a necessidade de vacinação;
4. Compre as passagens aéreas;
5. Determine a programação;
6. Faça as reservas para a hospedagem;
7. Compre a moeda do país;
8. Arrume as malas com antecedência;
9. Faça um checklist da viagem;



Dicas para viajar sozinho



A falta de companhia não deve ser o motivo para ficar em casa em seu período de descanso, aproveite a possibilidade de fazer excelentes viagens pelo Brasil e pelo mundo. Não deixe que os medos e as inseguranças tirem de você a perspectiva de ter experiências inesquecíveis, de conhecer novas pessoas e lugares e de ter um momento único de autoconhecimento. Faça uma boa pesquisa, monte um ótimo roteiro de viagem e aproveite muito!

Retorne ao seu descanso, ó minha alma, porque o Senhor tem sido bom para você! Salmos 116:7

Dicas para viajar com a família

Os filhos de missionários também precisam de descanso do ano letivo escolar e do trabalho de seus pais no campo missionário. No planejamento de descanso convide eles para participar e aceite as sugestões que darão, pois, os dias de descanso também são deles.

- As crianças em descanso estão cheias de energias, querem brincar, correr e curtir, é interessante fazer um roteiro pensando nelas com passeios, parques temáticos, praias, locais com piscinas, hotéis com monitores, acampamentos, trilhas e outros.
- Os adolescentes em descanso gostam de curtir seus amigos, assistir séries, filmes, ir ao cinema, parques, praias e outros. Os adolescentes têm necessidade de estar sozinhos com seus fones de ouvido, respeite seus momentos de isolamento e não se incomode com as reclamações de descontentamento, pois eles ainda não têm controle de suas emoções.



Dicas sobre o que levar na mala de viagem?



Bagagem de mão

- CPF
- RG
- CNH
- Celular(s)
- Dinheiro
- Carteira
- Fone de ouvido
- Cartão de crédito/débito
- Plano de Saúde
- Passagens
- Passaporte
- Máquina fotográfica
- Outro _____

Higiene

- Xampu
- Sabonete(s)
- Pente
- Repelente
- Desodorante
- Barbeador
- Perfume
- Creme hidratante
- Fio dental
- Condicionador
- Creme para pentear
- Protetor solar
- Demaquilante
- Escova de dentes
- Creme dental
- Creme de barbear
- Algodão

Vestuário

- __ Saia(s)
- __ Regata(s)
- __ Vestido(s)
- __ Jeans
- __ Short(s)/Bermuda(s)
- __ Roupas(s) de festa
- __ Camiseta(s)
- __ Pijama/Camisola

Saúde

- Analgésico
- Band-Aid
- Sal de frutas
- Outro _____
- Anticoncepcional

Calçados

- Chinelo
- Rasteira
- Tênis
- Sapatilha
- Salto de festa
- Sapato social
- Salto casual
- Outro _____

Intima

- __ Calcinhas*
- __ Cuecas*
- __ Soutiens/Top
- __ Par(es) de meia(s)
- __ Meia Calça
- Absorventes

Depende de onde

- Guarda-sol
- Cadeira de praia
- Isopor
- Lanterna
- Colchão inflável
- Travesseiro
- Coberta/cobertor
- Barraca
- Lona
- Saco de dormir
- Canivete
- Isqueiro/fósforos
- Toalha
- Bomba de ar

Depende do clima

- Biquini/maiô/sunga
- Saída de praia/Canga
- Chapéu/boné
- Guarda-chuva
- Capa de chuva
- Galochas
- Luvas
- __ Blusa(s) de manga longa
- __ Casaco(s) leve(s)
- __ Casaco(s) pesado(s)
- Cachecol/Encharpe
- Gorro
- Protetor de orelha
- Outro _____

Essenciais

- Cinto(s)
- Colar(es)
- Brinco(s)
- Pulseira(s)
- Maquiagem
- Lixa de unha
- Óculos/lentes de contato
- Óculos de sol
- Carregador de celular
- Pilhas/bateria
- Acessórios de cabelo
- Pinça

Lembre-se, você é responsável por sua segurança. Não se arrisque sem necessidade. O salvamento em ambientes naturais é caro, complexo e pode levar dias. O turista de natureza não deve passear em ambiente naturais sem conhecer bem a região do passeio. Um visitante inexperiente pode causar grandes impactos ambientais e correr riscos desnecessários”, explica o vice-presidente da Associação Brasileira das Empresas de Ecoturismo e Turismo de Aventura (ABETA), Luiz Del Vigna.

Para acionar o resgate: Bombeiros 193 / Polícia Militar 190

Fonte: www.embarquenaviagem.com





O que é a Rede de Locais de Descanso do CIM?

A Rede de Locais de Descanso é composta por casas de praia e campo, pousadas, hotéis, acampamentos e outros espaços bem localizados para atender exclusivamente a Equipe Missões Nacionais. O objetivo é promover oportunidades para o missionário e sua família descansar e revigorar suas forças em períodos de descanso de forma planejada. Os Locais de Descanso são firmados com Missões Nacionais por Termo de Convênio de Parceria.

Como agendar diárias nos Locais de Descanso?



Os agendamentos das diárias nos Locais de Descanso são realizados exclusivamente pela Equipe do CIM.

Todos os missionários do quadro de Missões Nacionais da sede e do campo poderão fazer as solicitações de agendamentos. Os contatos e as comunicações necessárias junto ao Local de Descanso serão realizados conforme as solicitações. As localizações dos Locais de Descanso em parceria com o CIM e os detalhes sobre custo, quantidade de diárias disponíveis, período do ano, serviços a serem oferecidos e todas as informações necessárias estão disponíveis no **formulário de agendamento**.



Entre em contato com a Equipe do CIM ou clique nesta imagem e preencha o formulário agora mesmo:

[Clique aqui](#)

Quais são os termos de responsabilidade para o uso dos Locais de Descanso?

O presente termo tem como objetivo formalizar os acordos e as responsabilidades diante da parceria do CIM Missões Nacionais com o Local de Descanso. O missionário precisa ter ciência e se comprometer com os seguintes termos:



- Estou ciente de que a Parceria é somente para o núcleo familiar do missionário (Esposo, esposa e filhos). Não é permitido animais de estimação;
- Estou ciente que o Local de Descanso e Missões Nacionais estão isentos de responsabilidade de serviços contratados, como passeios, traslados, serviço de lavanderia, refeições e semelhantes que não estiverem inclusos na parceria firmada com o CIM Missões Nacionais;
- Tenho ciência que todos os custos de ida e volta ao Local de Descanso não é de responsabilidade de Missões Nacionais;
- Me comprometo a seguir todas as normas de regulamento interno do Local de Descanso em parceria com o CIM Missões Nacionais;
- Me comprometo a devolver o local de hospedagem em perfeito estado de conservação, como atualmente se encontra, ao fim da estadia estabelecida;
- Em caso de extravio ou danos que provoquem a perda total ou parcial dos bens do Local de Descanso, fico obrigado a ressarcir o proprietário dos prejuízos ocasionados;
- Me comprometo a promover o bom testemunho cristão no trato e no comportamento diante de todos os funcionários e hóspedes no Local de Descanso;
- Me comprometo realizar a Leitura da Devocional de Cuidado indicada pelo CIM Missões Nacionais.

*Todos os missionários agendados nos Locais de Descanso deverão dar ciência por e-mail sobre o **Termo de Responsabilidade do Missionário***

Como posso ajudar na multiplicação dos Locais de Descanso no Brasil?

Temos o objetivo de firmar parcerias de Locais de Descanso em todos os estados do Brasil para facilitar e diminuir os custos de locomoção para cada membro da Equipe Missões Nacionais.



Missões Nacionais tem o privilégio de estar presente em todos os estados do Brasil com seus missionários de campo, coordenadores e mobilizadores. Da mesma forma, as Igrejas Batistas e nossos irmãos em Cristo estão presentes multiplicando discípulos em todo território brasileiro.

Quantas pousadas, hotéis, acampamentos ou casas de veraneio em praias e ou campos poderiam abençoar as famílias missionárias em todo o Brasil?

Precisamos de sua mobilização no Estado e região que o Senhor lhe colocou.

Desafie os proprietários desses imóveis e empreendimentos a fazerem parte do Cuidado Integral do Missionário. O custo das diárias, o período de utilização, serviços oferecidos e todos os detalhes são definidos pelo proprietário e firmado em Termo de Parceria com Missões Nacionais.

Não perca as oportunidades, entre em contato com a Equipe do CIM apresentando proprietários e Igrejas com os corações dispostos a cuidar da família missionária com seus Locais de Descanso!

NOSSOS CONTATOS:

E-mail: cim@missõesnacionais.org.br

Site: <http://www.cuidadomissionariojmn.org.br/>

Recursos humanos: rh@missoesnacionais.org.br ou do telefone: 2107-1822.

- **Sede:**

Pr. Sandro: 21 96801-0134

Denise: 21 96620-0170

Cynthia: 21 98294-3110

- **Nordeste:**

Cuidadores - Pr. Roberto e Maria 81 99271-0253

Cuidadores - Pr. Ivan e Anália 71 99404-3603

- **Sul:**

Cuidadores - Pr. Almir e Nelly 41 98861-9363

Cuidadores – Pr. Natal e Carmem 41 99113-9320

- **Sudeste**

Cuidadores - Onésimo e Lucilene 11 99840-0652

Cuidadores - Adalberto e Lenisse 35 98814-8779



Nossa equipe espera que você tenha um excelente período de descanso!