

## Checklist: Micro Aventura de 48 horas (Parque Nacional)

### Itens essenciais

- Mochila (30–50L)
- Documento de identificação e cópia
- Dinheiro ou cartão
- Celular e powerbank
- Carregador

### Hidratação e alimentação

- Garrafa de água (1,5–2 L por pessoa)
- Lanches energéticos
- Refeições leves para 48h
- Talheres, caneca e prato
- Saco para lixo

### Equipamentos para acampar

- Barraca
- Saco de dormir
- Isolante térmico
- Lanterna de cabeça
- Colchonete inflável

### Roupas e calçados

- Bota ou tênis de trilha
- Meias extras
- Calça ou shorts de trilha
- Camadas térmicas
- Jaqueta impermeável
- Chapéu, boné e óculos de sol

### Navegação e segurança

- Mapa físico ou offline
- Aplicativo GPS offline
- Apito e canivete
- Kit primeiros socorros
- Repelente e protetor solar

### Cozinha e fogo

- Fogareiro
- Isqueiro
- Panelinha

### Higiene

- Toalha compacta
- Papel higiênico
- Escova e pasta
- Lenços umedecidos

### Fotografia

- Câmera ou smartphone

- Cartões extras

#### Extras

- Bastões de caminhada
- Capa de chuva
- Binóculo

#### Checklist final

- Testar equipamentos
- Carregar powerbank
- Baixar mapas offline
- Revisar previsão do tempo