

# DOOMSDAY PREPPERS

1ª EDIÇÃO

## MANUAL DEFINITIVO DE SOBREVIVÊNCIA

DIEGO VILELA

Introdução .....	3
Princípios do Sobrevivencialismo .....	4
A consciência sobrevivencialista .....	5
O que são Ameaças .....	6
Primeiros passos .....	7
Tenha um plano .....	8
Plano de Fuga .....	9
Habilidades de um sobrevivencialista .....	10
EDC - Every Day Carry .....	11
BOB - Bug Out Bag .....	12
BOV - Bug Out Vehicle .....	13
Planejamento Alimentar .....	14
Como purificar água .....	15
Kit de primeiros socorros .....	16
<b>RECEITAS BÁSICAS</b> .....	17
Carne de Panela .....	18
Creme de Milho .....	19
Frango ao Parmesão .....	20
Sopa .....	21
Strogonoff de Frango .....	22
Tempero para Hamburguer .....	23
Torta Salgada .....	24
Bolo de Cenoura .....	25
Bolo de Fubá .....	26
Mouse de Limão .....	27
Cappuccino de Escoteiro .....	28
Barra de Cereais .....	29
Pão Sírio .....	30
Pão Caseiro .....	31
Pão de Queijo de Liquidificador .....	32
Pão Italiano .....	33
Batata em Conserva .....	34
Carne de Sol .....	35
Jerky Beef .....	36
Conservação de arroz em garrafas PET .....	37

# Introdução

O sobrevivencialismo é uma filosofia de vida que busca preparar os indivíduos para enfrentar situações extremas e adversidades. Essa abordagem envolve o desenvolvimento de habilidades práticas, o acúmulo de conhecimentos e a adoção de uma mentalidade resiliente.

No sobrevivencialismo, o conhecimento de técnicas de sobrevivência é fundamental. Aprender a construir abrigos improvisados, encontrar e purificar água, obter alimentos na natureza e fazer fogo são habilidades essenciais para enfrentar cenários adversos.

Além disso, o sobrevivencialismo engloba a autodefesa. Dominar técnicas de combate corpo a corpo, ter conhecimento sobre armas e saber como se proteger em situações de perigo são aspectos importantes para garantir a segurança pessoal.

A preparação também é um aspecto central do sobrevivencialismo. Isso inclui o armazenamento de suprimentos básicos, como comida enlatada, água, medicamentos e outros itens essenciais, para períodos de crise. Ter um estoque adequado pode garantir a sobrevivência em situações de escassez ou desastres naturais.

No entanto, o sobrevivencialismo não se limita apenas à preparação material. É também uma questão de mentalidade. Os adeptos do sobrevivencialismo buscam desenvolver habilidades emocionais e psicológicas para enfrentar o estresse, a incerteza e o medo. Isso envolve aprender a lidar com a pressão, adaptar-se a novas circunstâncias e manter a calma em situações caóticas.

O sobrevivencialismo encoraja a busca constante por conhecimento. Os adeptos estão sempre aprendendo novas habilidades, estudando sobre botânica, primeiros socorros, navegação, comunicação, entre outros temas relevantes para a sobrevivência em diferentes contextos.

A independência é outro valor importante no sobrevivencialismo. Os adeptos procuram reduzir sua dependência de sistemas externos, como energia elétrica, infraestrutura urbana e supermercados. Eles buscam desenvolver habilidades de autossuficiência, como cultivo de alimentos, criação de animais, produção de energia alternativa e aquisição de conhecimentos práticos para resolver problemas do dia a dia.

O planejamento estratégico também é uma parte integrante do sobrevivencialismo. Os adeptos estão sempre pensando à frente, antecipando riscos e elaborando planos de ação para diferentes situações. Isso inclui a elaboração de rotas de fuga, pontos de encontro com familiares e amigos, estratégias de defesa e medidas de segurança.

O sobrevivencialismo não se limita apenas a desastres naturais. Os adeptos também estão cientes de outras ameaças, como colapsos econômicos, crises políticas, pandemias e desordem social. Eles se preparam para enfrentar eventos imprevisíveis que possam colocar em risco a segurança e o bem-estar da sociedade.

No entanto, o sobrevivencialismo não é um estilo de vida baseado no medo ou no isolamento. Os adeptos valorizam a comunidade e a cooperação. Eles entendem a importância de se conectar com outras pessoas, formar grupos de apoio e compartilhar conhecimentos. Através da colaboração, é possível fortalecer a resiliência coletiva e aumentar as chances de sobrevivência em situações extremas.

O sobrevivencialismo é uma abordagem que se adapta às necessidades individuais e circunstâncias pessoais. Não existe uma fórmula única para ser um sobrevivencialista, mas sim a busca por um equilíbrio entre preparação, habilidades práticas, conhecimento e mentalidade resiliente.

Em resumo, o sobrevivencialismo é uma filosofia que promove a preparação física, emocional e estratégica para enfrentar situações extremas. Através do desenvolvimento de habilidades práticas, aquisição de conhecimentos, preparação material e mentalidade resiliente, os adeptos buscam garantir sua sobrevivência e a de seus entes queridos em qualquer cenário desafiador.

# Princípios do Sobrevivencialismo

Os princípios do sobrevivencialismo são diretrizes fundamentais que orientam a filosofia e as práticas desse estilo de vida. Eles fornecem uma base sólida para a preparação, resiliência e adaptação em situações extremas. Aqui estão alguns dos princípios mais comuns do sobrevivencialismo:

1. **Autoconfiança:** O sobrevivencialismo valoriza a confiança nas próprias habilidades e capacidades. Acreditar em si mesmo e desenvolver competências práticas são essenciais para enfrentar adversidades.
2. **Autossuficiência:** Buscar a independência e a capacidade de cuidar de si mesmo é um princípio central do sobrevivencialismo. Através do conhecimento de técnicas de sobrevivência, cultivo de alimentos, produção de energia alternativa e outras habilidades, os adeptos se esforçam para serem menos dependentes de sistemas externos.
3. **Preparação:** O princípio da preparação é crucial no sobrevivencialismo. Envolve o armazenamento de alimentos, água, medicamentos e outros suprimentos essenciais para períodos de crise. Além disso, implica ter um plano de ação bem definido para diferentes cenários.
4. **Adaptabilidade:** Ser capaz de se adaptar a novas circunstâncias e responder de forma eficaz a situações em constante mudança é um princípio essencial do sobrevivencialismo. Os adeptos estão dispostos a ajustar seus planos e estratégias conforme necessário para lidar com desafios imprevistos.
5. **Conhecimento:** Buscar conhecimento constante é um dos princípios básicos do sobrevivencialismo. Aprender sobre técnicas de sobrevivência, botânica, primeiros socorros, navegação, comunicação e outras habilidades relevantes é crucial para se preparar adequadamente e enfrentar com sucesso diferentes cenários.
6. **Mentalidade resiliente:** O sobrevivencialismo enfatiza o desenvolvimento de uma mentalidade resiliente e positiva. Isso envolve a capacidade de lidar com o estresse, adaptar-se a situações difíceis e manter a calma em momentos de crise.
7. **Segurança pessoal:** O princípio da segurança pessoal é central no sobrevivencialismo. Os adeptos valorizam o conhecimento de técnicas de autodefesa, bem como a proteção de si mesmos e de seus entes queridos em situações perigosas.
8. **Comunidade e cooperação:** Embora a autossuficiência seja valorizada, os sobrevivencialistas também reconhecem a importância da comunidade e da cooperação. Formar redes de apoio, compartilhar conhecimentos e colaborar com outras pessoas aumenta a resiliência coletiva.
9. **Planejamento estratégico:** Ter um planejamento estratégico é fundamental no sobrevivencialismo. Os adeptos consideram diferentes cenários, elaboram planos de ação e identificam rotas de fuga e pontos de encontro com antecedência.
10. **Sustentabilidade:** O sobrevivencialismo busca práticas sustentáveis e respeitosas com o meio ambiente. Os adeptos valorizam a conservação dos recursos naturais, a redução do desperdício e a busca por soluções ecológicas.

Esses são apenas alguns dos princípios básicos do sobrevivencialismo. Vale ressaltar que cada indivíduo pode adotar uma abordagem personalizada, adaptando os princípios à sua situação específica e às suas necessidades. O sobrevivencialismo é um estilo de vida flexível que pode ser adaptado de acordo com as circunstâncias e preferências pessoais.

# A consciência sobrevivencialista

A consciência sobrevivencialista é o estado de conscientização e compreensão dos desafios e riscos presentes no mundo atual, bem como da necessidade de se preparar para enfrentá-los. Ela envolve o reconhecimento de que situações extremas e emergências podem ocorrer a qualquer momento e que é responsabilidade individual estar preparado para lidar com elas.

A consciência sobrevivencialista surge da compreensão de que vivemos em um mundo imprevisível, onde desastres naturais, crises econômicas, instabilidade política e outros eventos adversos podem ocorrer. Aqueles que têm essa consciência reconhecem que confiar exclusivamente em sistemas externos, como governos ou serviços de emergência, pode não ser suficiente para garantir a segurança e o bem-estar em momentos críticos.

Ao adotar a consciência sobrevivencialista, as pessoas começam a questionar sua dependência de recursos externos e a buscar formas de se tornarem mais autossuficientes. Elas passam a valorizar a aquisição de conhecimentos práticos, o desenvolvimento de habilidades de sobrevivência e a preparação adequada de suprimentos essenciais.

A consciência sobrevivencialista também envolve a mentalidade de estar preparado para se adaptar a diferentes cenários e ser capaz de tomar decisões rápidas e eficazes em momentos de crise. Isso implica em manter a calma, avaliar as situações com clareza e agir de forma assertiva para garantir a própria segurança e a de seus entes queridos.

Além disso, a consciência sobrevivencialista engloba a noção de que a preparação não é apenas uma responsabilidade individual, mas também uma forma de contribuir para a resiliência coletiva. Aqueles que possuem essa consciência entendem a importância de compartilhar conhecimentos, formar redes de apoio e colaborar com outros indivíduos preparados, a fim de aumentar a capacidade de enfrentar desafios em conjunto.

Vale ressaltar que a consciência sobrevivencialista não é baseada no medo irracional, mas sim na precaução e na busca por uma vida mais segura e resiliente. Ela não exclui a confiança nas instituições ou a crença em um futuro próspero, mas sim reconhece a necessidade de estar preparado para eventualidades imprevistas.

A consciência sobrevivencialista é um chamado para ação, um convite para adotar uma postura proativa diante dos desafios que a vida pode apresentar. Ela encoraja a busca por conhecimento, o desenvolvimento de habilidades práticas e a criação de um plano de ação para garantir a sobrevivência e a segurança em situações extremas.

# O que são Ameaças

Para um sobrevivencialista, as ameaças podem ser diversas e variar dependendo do contexto e das circunstâncias. No entanto, algumas ameaças comuns que são consideradas pelos sobrevivencialistas incluem:

1. **Desastres naturais:** Incluem terremotos, furacões, enchentes, incêndios florestais, tempestades severas, tsunamis e outras catástrofes naturais que podem causar danos significativos à infraestrutura e interromper o fornecimento de serviços básicos.
2. **Colapsos econômicos:** Crises financeiras, hiperinflação, desvalorização da moeda e instabilidade econômica podem resultar em escassez de recursos, desemprego em massa, aumento do custo de vida e distúrbios sociais.
3. **Crises políticas e conflitos:** Guerras, conflitos civis, revoluções e instabilidade política podem levar à deterioração da segurança, à desorganização social e à interrupção dos serviços essenciais.
4. **Pandemias e epidemias:** A disseminação de doenças infecciosas graves pode afetar a saúde pública, causar interrupções nas cadeias de suprimentos, levar a medidas de quarentena e aumentar a demanda por recursos médicos.
5. **Cyberataques e apagões de energia:** Ataques cibernéticos direcionados a infraestruturas críticas, como sistemas elétricos e de comunicação, podem levar a interrupções prolongadas nos serviços e causar caos social.
6. **Escassez de recursos:** A diminuição dos recursos naturais, como água potável, alimentos, energia e combustíveis, pode criar uma crise humanitária e desencadear conflitos por sua posse.
7. **Desordem social e criminalidade:** Aumento da criminalidade, distúrbios civis, saques e violência generalizada podem ocorrer em situações de colapso social ou falta de aplicação da lei.
8. **Desastres tecnológicos:** Acidentes nucleares, vazamentos químicos, falhas em usinas de energia ou desastres industriais podem resultar em exposição a substâncias perigosas e riscos ambientais.
9. **Catástrofes ambientais:** Mudanças climáticas, poluição ambiental, degradação do ecossistema e desastres ambientais podem ter impactos negativos na saúde, segurança e bem-estar das pessoas.

Essas são apenas algumas das ameaças comuns que podem ser consideradas pelos sobrevivencialistas ao se prepararem para situações de emergência. Cada indivíduo pode ter uma avaliação de risco pessoal e considerar outras ameaças específicas, dependendo de sua localização geográfica, estilo de vida e preocupações individuais. É importante ressaltar que a preparação adequada e a aquisição de habilidades práticas podem ajudar a mitigar essas ameaças e aumentar as chances de sobrevivência em situações adversas.

# Primeiros passos

Se você está interessado em se tornar um sobrevivencialista, aqui estão alguns primeiros passos que você pode tomar:

1. **Pesquisa e educação:** Dedique um tempo para pesquisar e aprender sobre os princípios básicos do sobrevivencialismo. Explore livros, artigos, vídeos e recursos online confiáveis para obter informações fundamentais sobre habilidades de sobrevivência, preparação e mentalidade resiliente.
2. **Identificação de riscos:** Avalie os riscos específicos da sua região, levando em consideração fatores como desastres naturais, instabilidade política, crises econômicas, entre outros. Compreender as ameaças que podem ocorrer em seu ambiente local é crucial para planejar adequadamente.
3. **Estoque de suprimentos básicos:** Comece a montar um estoque de suprimentos essenciais, como alimentos não perecíveis, água potável, medicamentos, produtos de higiene pessoal e fontes de energia alternativa. Comece com uma reserva para alguns dias e, gradualmente, trabalhe para aumentar seu estoque para períodos mais longos.
4. **Habilidades práticas:** Comece a aprender habilidades práticas de sobrevivência, como construção de abrigos improvisados, obtenção de água potável, técnicas de fogo, orientação e primeiros socorros básicos. Existem cursos, workshops e tutoriais disponíveis que podem ajudá-lo a desenvolver essas habilidades.
5. **Autossuficiência:** Explore formas de se tornar mais autossuficiente em diferentes aspectos da vida cotidiana. Isso pode envolver aprender a cultivar alimentos em casa, criar animais, desenvolver habilidades de reparo e manutenção básica, e buscar fontes alternativas de energia.
6. **Plano de ação:** Crie um plano de ação para diferentes cenários, incluindo rotas de fuga, pontos de encontro com familiares e amigos, planos de comunicação alternativos e estratégias para garantir a segurança da sua residência ou abrigo temporário. Tenha em mente que esse plano deve ser flexível e adaptável às circunstâncias.
7. **Rede de apoio:** Busque conectar-se com outros sobrevivencialistas ou indivíduos que compartilham interesses semelhantes. Participe de grupos, fóruns ou comunidades online para trocar conhecimentos, experiências e ideias. A rede de apoio pode ser inestimável em momentos de crise.
8. **Prática e treinamento:** Coloque em prática as habilidades que você aprendeu. Faça acampamentos, simule situações de emergência e teste suas habilidades de sobrevivência. O treinamento prático é fundamental para aprimorar suas habilidades e ganhar confiança em suas capacidades.

Lembre-se de que o sobrevivencialismo é um processo contínuo de aprendizado e desenvolvimento. Esteja disposto a se adaptar, aprender com os erros e buscar aprimoramento constante. A jornada de se tornar um sobrevivencialista exige comprometimento, disciplina e dedicação.

# Tenha um plano

Como um sobrevivencialista, a preparação é uma parte essencial do seu estilo de vida. Elaborar um plano de sobrevivência abrangente e adaptável é fundamental para enfrentar diversas situações adversas. Aqui está um exemplo de um plano de sobrevivência básico, considerando diferentes aspectos:

1. **Avaliação de riscos:** Identifique as ameaças mais prováveis em sua região, como desastres naturais, crises econômicas ou instabilidade política. Realize uma avaliação de riscos para entender quais situações você está mais propenso a enfrentar.
2. **Abastecimento de suprimentos:** Monte um estoque de suprimentos essenciais que possam sustentar você e sua família por um período prolongado. Isso inclui alimentos não perecíveis, água potável, medicamentos, kits de primeiros socorros, fontes de energia alternativa, roupas adequadas e ferramentas multifuncionais.
3. **Habilidades de sobrevivência:** Aprenda habilidades práticas de sobrevivência, como construção de abrigos improvisados, obtenção de água potável, técnicas de fogo, navegação básica, técnicas de pesca e caça, e conhecimentos de primeiros socorros. Pratique essas habilidades regularmente para aprimorá-las.
4. **Autodefesa:** Considere obter treinamento em autodefesa e familiarize-se com o uso seguro de armas de defesa pessoal, se permitido por lei. Tenha em mente que a autodefesa também envolve a consciência situacional e a capacidade de evitar conflitos sempre que possível.
5. **Planejamento estratégico:** Crie um plano de ação para diferentes cenários, incluindo rotas de fuga, pontos de encontro com familiares e amigos, planos de comunicação em caso de interrupção das redes convencionais, e estratégias para garantir a segurança da sua residência ou abrigo temporário.
6. **Rede de apoio:** Construa uma rede de apoio com outros sobrevivencialistas ou indivíduos que compartilhem a mesma mentalidade. Compartilhe conhecimentos, troque experiências e crie conexões com pessoas que possam ajudar mutuamente em situações de emergência.
7. **Conhecimento médico:** Adquira conhecimentos básicos de primeiros socorros e cuidados médicos. Esteja preparado para lidar com lesões e doenças comuns, pois serviços médicos profissionais podem não estar prontamente disponíveis em situações de crise.
8. **Documentação importante:** Mantenha cópias de documentos importantes, como identidade, passaporte, certidões de nascimento, documentos de propriedade, registros médicos e apólices de seguro em um local seguro e de fácil acesso.
9. **Atualização contínua:** Esteja sempre atualizado com as últimas informações sobre as ameaças que você identificou e adapte seu plano de sobrevivência conforme necessário. Aprenda com experiências passadas e busque constantemente conhecimentos relevantes para melhorar sua preparação.
10. **Mantenha a calma e o equilíbrio emocional:** Desenvolva habilidades de controle emocional e mantenha uma mentalidade resiliente. A capacidade de permanecer calmo e tomar decisões racionais em situações de estresse é fundamental para sobreviver e proteger aqueles ao seu redor.

Lembre-se de que esse é apenas um exemplo de plano de sobrevivência e que cada pessoa deve personalizar seu plano de acordo com suas circunstâncias individuais. A preparação e a prática são contínuas, então esteja sempre atento às mudanças e atualize seu plano conforme necessário.



# Plano de Fuga

Elaborar um plano de fuga é uma parte crucial da preparação de um sobrevivencialista. Aqui está um exemplo básico de um plano de fuga que pode ser adaptado de acordo com a sua localização e circunstâncias individuais:

1. **Avalie os cenários:** Identifique os possíveis eventos que poderiam exigir uma fuga, como desastres naturais, distúrbios civis, conflitos armados ou ameaças iminentes à segurança. Compreender as situações que podem exigir uma evacuação é fundamental para planejar adequadamente.
2. **Destino seguro:** Determine um local de destino seguro para onde você deseja ir em caso de fuga. Pode ser uma propriedade rural, casa de familiares ou amigos confiáveis, ou um abrigo pré-determinado. Considere fatores como acesso a recursos básicos, distância segura de zonas urbanas e a capacidade de sustentar-se no local.
3. **Rotas alternativas:** Mapeie várias rotas de fuga que o levarão do seu local atual ao destino seguro. Considere estradas principais, secundárias e rotas alternativas fora das vias tradicionais. Familiarize-se com essas rotas e tenha mapas físicos ou digitais à disposição.
4. **Meios de transporte:** Avalie os meios de transporte disponíveis para você durante uma fuga. Considere se você tem um veículo particular, se pode contar com transporte público, bicicleta ou até mesmo a opção de percorrer longas distâncias a pé. Certifique-se de que você esteja familiarizado com o uso e a manutenção desses meios de transporte.
5. **Suprimentos de fuga:** Monte uma mochila de fuga (também conhecida como "bug-out bag") com suprimentos essenciais, como alimentos não perecíveis, água potável, kits de primeiros socorros, roupas extras, ferramentas multifuncionais, um rádio de comunicação e outros itens essenciais para sobrevivência.
6. **Comunicação:** Estabeleça um plano de comunicação com familiares, amigos ou membros de sua rede de apoio, para informá-los sobre sua fuga e manter contato durante a jornada. Defina pontos de encontro e estabeleça métodos de comunicação alternativos, como rádios bidirecionais ou dispositivos de comunicação via satélite.
7. **Prática e reconhecimento do terreno:** Realize exercícios de simulação de fuga para testar e aprimorar seu plano. Faça reconhecimento prévio do terreno ao longo das rotas de fuga para se familiarizar com o ambiente, pontos de referência e possíveis obstáculos que possam surgir.
8. **Conhecimento local:** Adquira conhecimento sobre as áreas que você atravessará durante sua fuga. Isso inclui informações sobre a geografia local, possíveis perigos, recursos naturais disponíveis, fontes de água potável e possíveis abrigos temporários ao longo do caminho.
9. **Documentação importante:** Mantenha cópias dos seus documentos pessoais e informações de identificação em um local seguro e de fácil acesso, como na sua mochila de fuga. Certifique-se de que você tenha documentos como identidade, passaporte, certidões de nascimento, registros médicos e apólices de seguro.
10. **Revisão e atualização:** Revise regularmente seu plano de fuga para garantir que ele esteja atualizado e reflita as mudanças em sua situação e ambiente. Faça os ajustes necessários para garantir que seu plano permaneça eficaz e adequado às suas necessidades.

Lembre-se de que um plano de fuga é apenas uma parte da preparação como sobrevivencialista. A prática regular, o treinamento e a atualização contínua são essenciais para garantir que você esteja preparado para qualquer eventualidade.

# Habilidades de um sobrevivencialista

As habilidades de um sobrevivencialista envolvem uma combinação de conhecimentos práticos, habilidades de sobrevivência e mentalidade preparada para enfrentar situações desafiadoras. Aqui estão algumas habilidades que são valorizadas em um sobrevivencialista:

1. **Conhecimentos de primeiros socorros:** Saber aplicar técnicas básicas de primeiros socorros é essencial para lidar com lesões e emergências médicas em situações de sobrevivência. Isso inclui saber como tratar ferimentos, controlar hemorragias, administrar RCP (ressuscitação cardiopulmonar) e lidar com problemas respiratórios, entre outros.
2. **Habilidades de abrigo e sobrevivência ao ar livre:** Um sobrevivencialista deve ter conhecimentos sobre como construir abrigos improvisados usando materiais naturais ou equipamentos disponíveis. Isso inclui saber identificar locais seguros para montar acampamentos, criar abrigos resistentes às intempéries e construir fogueiras de forma segura.
3. **Orientação e navegação:** Saber ler mapas, utilizar bússolas e outros dispositivos de navegação são habilidades cruciais para se locomover em áreas desconhecidas. Além disso, compreender os princípios de orientação usando pontos de referência naturais, como o sol e as estrelas, pode ser útil em situações em que os equipamentos de navegação não estão disponíveis.
4. **Habilidades de obtenção de alimentos e água:** Ser capaz de encontrar, coletar e purificar água potável é fundamental. Conhecer técnicas de purificação de água, identificar fontes seguras de água na natureza e saber como armazená-la adequadamente são habilidades importantes. Além disso, ter conhecimento sobre técnicas de caça, pesca, coleta de frutas e vegetais selvagens pode ajudar a obter alimentos em um ambiente natural.
5. **Habilidades de fogo e preparação:** Saber iniciar e manter fogo é uma habilidade crucial para fornecer calor, cozinhar alimentos, purificar água e sinalizar por ajuda. Além disso, ter conhecimentos sobre técnicas de preparação de alimentos ao ar livre, como preparar refeições com recursos limitados, também é valioso.
6. **Conhecimentos de segurança e defesa pessoal:** Em situações de sobrevivência, é importante estar atento à segurança pessoal. Ter conhecimentos básicos de autodefesa, saber avaliar riscos e evitar áreas perigosas são habilidades que podem ajudar a garantir a segurança durante uma crise.
7. **Habilidades de comunicação:** Ser capaz de se comunicar efetivamente é essencial para coordenar esforços de sobrevivência em grupo ou para chamar ajuda em situações de emergência. Conhecer diferentes métodos de comunicação, como rádio, sinais de fumaça ou espelhos de sinalização, pode ser útil.
8. **Mentalidade resiliente:** Além das habilidades técnicas, uma mentalidade preparada e resiliente é fundamental. Isso inclui manter a calma em situações de estresse, adaptar-se rapidamente a mudanças nas circunstâncias, tomar decisões racionais e ser capaz de lidar com a incerteza e a adversidade.

Lembrando que essas são apenas algumas das habilidades que um sobrevivencialista pode desenvolver. A prática regular, a formação especializada e a experiência em situações reais são importantes para aprimorar essas habilidades.

# EDC - Every Day Carry

Every Day Carry (EDC), em português "carregamento diário", refere-se aos itens essenciais que uma pessoa carrega consigo no dia a dia para estar preparada para situações comuns ou emergenciais. O EDC é uma prática comum entre os sobrevivencialistas, pois permite estar equipado para lidar com imprevistos e desafios cotidianos. Aqui estão alguns exemplos de itens comuns encontrados em um EDC:

1. **Faca:** Uma faca dobrável ou canivete multiuso é uma ferramenta versátil que pode ajudar em uma variedade de tarefas, desde cortar alimentos até fazer pequenas tarefas de reparo.
2. **Lanterna:** Uma lanterna compacta e portátil é útil em situações de falta de energia, emergências noturnas ou simplesmente para iluminar áreas escuras.
3. **Kit de primeiros socorros:** Ter um pequeno kit de primeiros socorros com itens como curativos, analgésicos, antissépticos e outros suprimentos médicos básicos pode ser valioso para lidar com pequenos ferimentos e emergências médicas.
4. **Caneta e bloco de notas:** Ter uma caneta e um bloco de notas à mão é útil para fazer anotações, anotar informações importantes ou deixar mensagens.
5. **Ferramentas multiuso:** Uma ferramenta multiuso, como um canivete suíço, com uma variedade de funções, como alicates, abridor de garrafas, chave de fenda e abridor de latas, pode ser uma adição prática ao EDC.
6. **Isqueiro ou fósforos:** Ter um meio de criar fogo é essencial em situações de emergência ou para tarefas cotidianas, como acender velas ou fogões a gás.
7. **Celular e carregador:** O celular é uma ferramenta multifuncional que oferece comunicação, acesso à informação e várias outras utilidades. Certifique-se de ter um carregador portátil ou cabo extra para garantir que o telefone esteja sempre carregado.
8. **Carteira:** Levar uma carteira com identificação pessoal, cartões de crédito/débito e um pouco de dinheiro em espécie é fundamental para situações cotidianas e emergenciais.
9. **Apito:** Um apito pode ser usado para chamar a atenção ou sinalizar ajuda em situações de emergência.
10. **Chaves:** Ter suas chaves sempre à mão é essencial para acesso rápido a casa, veículo ou outros locais.

Lembre-se de que o conteúdo do EDC pode variar de acordo com as necessidades individuais, localização geográfica, ambiente e estilo de vida. É importante avaliar regularmente seu EDC e fazer ajustes conforme necessário, garantindo que você esteja preparado para as situações mais comuns que possa enfrentar ao longo do dia.

# BOB - Bug Out Bag

Montar um Bug Out Bag (BOB), também conhecido como mochila de fuga, é uma parte importante da preparação de um sobrevivencialista. Essa mochila deve conter itens essenciais para ajudá-lo a sobreviver por um curto período em uma situação de evacuação ou emergência. Aqui estão alguns passos para montar um Bug Out Bag:

1. Escolha a mochila certa: Opte por uma mochila durável, confortável e de tamanho adequado para atender suas necessidades. Certifique-se de que ela tenha compartimentos e bolsos suficientes para organizar seus itens.
2. Água e alimentos: Inclua água potável em recipientes seguros, como garrafas de água dobráveis ou sachês de purificação de água. Além disso, adicione alimentos não perecíveis, como barras de granola, enlatados, alimentos liofilizados ou refeições prontas para consumo.
3. Kit de primeiros socorros: Monte um kit de primeiros socorros com curativos, gaze, antisséptico, analgésicos, medicamentos pessoais, tesoura, luvas descartáveis e outros itens essenciais de cuidados médicos.
4. Equipamentos de sobrevivência: Inclua uma faca dobrável, lanterna LED, bússola, apito, cobertor de emergência, corda resistente, fósforos ou isqueiro, canivete multiuso, uma pequena panela de metal, filtro de água portátil e um kit de costura básico.
5. Roupas e proteção: Tenha roupas extras, como camisetas, calças, roupas íntimas, meias e roupas térmicas, de acordo com as condições climáticas locais. Inclua também capa de chuva, chapéu, luvas, óculos de proteção e máscara de poeira.
6. Comunicação e navegação: Adicione um rádio portátil, pilhas extras, um aparelho de GPS, mapa da região, caneta e papel para anotações, bem como números de emergência e informações de contato importantes.
7. Dinheiro e documentos: Leve uma quantidade razoável de dinheiro em espécie, cópias dos seus documentos pessoais (identidade, passaporte, registros importantes) e números de telefone de familiares ou pessoas de confiança.
8. Higiene pessoal: Inclua itens de higiene, como papel higiênico, lenços umedecidos, sabonete, desinfetante para as mãos, escova de dentes, pasta de dente e toalhas pequenas.
9. Ferramentas e utensílios: Adicione ferramentas práticas, como alicate, chave de fenda, fita adesiva, caneta tática, saco plástico, linha de pesca, anzóis, pequena serra dobrável, entre outros.
10. Itens pessoais: Não se esqueça de incluir itens pessoais, como cópias de chaves, óculos extras, medicamentos prescritos, um pouco de dinheiro em moedas, um bloco de notas e fotos de família.

Certifique-se de revisar periodicamente seu Bug Out Bag para garantir que os itens estejam atualizados e em boas condições. Adapte o conteúdo de acordo com suas necessidades individuais e as ameaças específicas da sua região. Lembre-se de que o Bug Out Bag deve ser leve o suficiente para ser carregado por longas distâncias e durar pelo menos três dias.

# BOV - Bug Out Vehicle

Um Bug Out Vehicle (BOV) é um veículo preparado para situações de evacuação ou fuga em situações de emergência. Ter um veículo adequado pode ser uma parte crucial da estratégia de sobrevivência de um sobrevivencialista. Aqui estão alguns pontos importantes a considerar ao montar um Bug Out Vehicle:

1. **Selecionando o veículo:** Escolha um veículo adequado às suas necessidades e ao ambiente em que você estará operando. Um veículo 4x4 com boa capacidade off-road pode ser preferível, especialmente se você estiver em áreas rurais ou enfrentar terrenos acidentados. Considere a capacidade de carga, espaço para passageiros e combustível eficiente.
2. **Manutenção:** Certifique-se de manter seu veículo em boas condições de funcionamento. Faça a manutenção regularmente, verifique fluidos, pneus, sistema elétrico e mantenha uma reserva de peças sobressalentes, como filtros de óleo e combustível.
3. **Resistência e preparação:** Faça modificações no seu veículo para torná-lo mais resistente e preparado para situações de emergência. Isso pode incluir a instalação de uma proteção extra na parte inferior, reforço do para-choque, barras de luzes, guincho, snorkel de ar (para travessias de água), entre outros.
4. **Capacidade de carga:** O BOV deve ter espaço suficiente para armazenar suprimentos essenciais, como água, alimentos, equipamentos de acampamento, ferramentas, roupas e outros itens importantes. Considere a instalação de racks de teto, gavetas de armazenamento ou uma carreta acoplada para aumentar a capacidade de carga.
5. **Comunicação e navegação:** Instale um rádio de comunicação de longo alcance (como um rádio CB ou HAM), um sistema de navegação por GPS e uma fonte de energia secundária, como uma bateria adicional ou painéis solares para recarregar dispositivos eletrônicos.
6. **Segurança e autodefesa:** Considere medidas de segurança para proteger você e seu veículo. Isso pode incluir a instalação de fechaduras extras, alarmes, películas de proteção nos vidros, um kit de primeiros socorros avançado e possivelmente um sistema de defesa pessoal adequado e legalmente permitido.
7. **Abastecimento:** Mantenha sempre o tanque de combustível cheio e tenha um estoque de combustível extra em recipientes seguros. Certifique-se de que seu veículo tenha um bom consumo de combustível e esteja preparado para enfrentar possíveis escassez ou interrupções no fornecimento de combustível.
8. **Treinamento:** Adquira habilidades de direção off-road e familiarize-se com as capacidades e limitações do seu veículo. Pratique situações de evacuação e simule cenários de fuga para ganhar confiança em suas habilidades e em seu veículo.

Lembre-se de que um Bug Out Vehicle é apenas uma parte da sua estratégia de sobrevivência. É importante ter um plano de ação bem elaborado, habilidades de sobrevivência e suprimentos adequados para complementar o uso do veículo. Além disso, verifique as leis locais e regulamentações de trânsito ao realizar modificações ou portar armas de defesa pessoal no veículo.

# Planejamento Alimentar

Quando se trata de planejamento alimentar para sobrevivência, é importante considerar algumas diretrizes básicas para garantir uma ingestão adequada de nutrientes, energia e a capacidade de armazenar alimentos, se necessário. Aqui estão algumas orientações gerais que você pode considerar:

1. **Estoque de alimentos não perecíveis:** Priorize alimentos não perecíveis que tenham uma vida útil longa, como grãos (arroz, trigo, aveia), leguminosas (feijão, lentilha), enlatados (atum, vegetais, frutas), leite em pó, barras de cereal, entre outros.
2. **Variedade de alimentos:** Tente incluir uma variedade de alimentos em sua reserva para garantir uma ingestão equilibrada de nutrientes. Isso pode incluir carboidratos, proteínas, gorduras saudáveis, vitaminas e minerais. Tenha em mente as necessidades específicas de sua saúde e adapte seu planejamento alimentar, se necessário.
3. **Água potável:** A água é essencial para a sobrevivência. Certifique-se de ter uma fonte confiável de água potável ou um método para purificar a água, como filtros ou comprimidos purificadores.
4. **Alimentos de longa duração:** Além dos alimentos não perecíveis, considere investir em alimentos de longa duração, como alimentos liofilizados ou desidratados. Eles são leves, fáceis de armazenar e têm uma vida útil prolongada.
5. **Alimentos enlatados:** Os alimentos enlatados são práticos e têm uma vida útil razoável. Certifique-se de ter um abridor de latas adequado em sua reserva de alimentos.
6. **Suplementos alimentares:** Se você está preocupado com a obtenção de nutrientes suficientes em uma situação de sobrevivência, pode ser útil ter suplementos alimentares, como vitaminas e minerais, em sua reserva de emergência. Consulte um profissional de saúde para obter orientação adequada.
7. **Planejamento de refeições:** Ao preparar refeições em uma situação de sobrevivência, tente equilibrar os alimentos disponíveis para incluir carboidratos (como grãos), proteínas (como leguminosas ou alimentos enlatados) e gorduras saudáveis (como nozes ou azeite). Além disso, tente planejar refeições com calorias suficientes para fornecer energia.
8. **Armazenamento adequado:** Mantenha seus alimentos em local fresco, seco e protegido de luz solar direta para prolongar sua vida útil. Verifique as datas de validade regularmente e substitua os itens vencidos.

Lembrando que essas são apenas orientações gerais. As necessidades alimentares podem variar dependendo de fatores individuais, como idade, sexo, nível de atividade física e saúde. É sempre uma boa ideia consultar um profissional de saúde para obter orientações personalizadas com base em suas circunstâncias específicas.

# Como purificar água

Existem várias maneiras de purificar água para torná-la segura para consumo em situações de emergência ou quando a água disponível não é confiável. Aqui estão alguns métodos comuns de purificação de água:

1. **Fervura:** A fervura é um método simples e eficaz para matar microrganismos presentes na água. Ferva a água por pelo menos 1 minuto (ou 3 minutos em altitudes superiores a 2.000 metros) e deixe-a esfriar antes de consumir.
2. **Desinfetantes químicos:** Produtos químicos, como hipoclorito de sódio (água sanitária) ou iodo, podem ser usados para desinfetar a água. Siga as instruções do fabricante para a dosagem correta e o tempo de contato adequado antes de consumir.
3. **Filtros de água:** Filtros de água portáteis ou de uso doméstico podem ser eficazes na remoção de bactérias, protozoários e partículas maiores da água. Certifique-se de usar filtros projetados para purificação de água e siga as instruções do fabricante para sua operação correta.
4. **Pastilhas de purificação:** Pastilhas de purificação de água contêm produtos químicos desinfetantes, como iodo ou cloro, que ajudam a tornar a água potável. Siga as instruções do fabricante para o uso adequado das pastilhas.
5. **Destilação:** A destilação envolve a vaporização da água, seguida pela condensação do vapor para remover impurezas e contaminantes. Esse método é mais eficaz para remover minerais, metais pesados e outros contaminantes químicos.
6. **Purificadores ultravioleta:** Dispositivos de purificação ultravioleta emitem radiação UV para matar microrganismos presentes na água. Esses purificadores são eficazes contra bactérias, vírus e protozoários. Siga as instruções do fabricante para operar corretamente o dispositivo.

Lembre-se de que a purificação da água não remove contaminantes químicos, como produtos químicos tóxicos ou poluentes industriais. Nesses casos, pode ser necessário recorrer a métodos de filtragem mais avançados ou fontes de água confiáveis. Além disso, é importante armazenar a água purificada em recipientes limpos e seguros para evitar recontaminação.

Antes de consumir água de fontes desconhecidas ou duvidosas, é sempre recomendável obter informações locais sobre a qualidade da água e, se possível, realizar testes para identificar possíveis contaminantes.

# Kit de primeiros socorros

Um kit de primeiros socorros é um componente essencial do equipamento de um sobrevivencialista. Ele deve conter itens básicos para tratar ferimentos e emergências médicas em situações de sobrevivência. Aqui estão alguns itens comuns que podem ser incluídos em um kit de primeiros socorros para um sobrevivencialista:

1. Curativos estéreis: Inclua uma variedade de curativos adesivos estéreis de diferentes tamanhos para cobrir cortes, arranhões e feridas.
2. Gaze estéril: Tenha pacotes de gaze estéril para cobrir feridas maiores ou controlar sangramentos.
3. Esparadrapo: O esparadrapo é útil para fixar curativos e gaze no lugar.
4. Ataduras: Tenha ataduras elásticas para compressão e suporte de membros lesionados.
5. Almofadas para queimaduras: Inclua almofadas de hidrogel para tratar queimaduras leves.
6. Medicamentos básicos: Tenha analgésicos (como paracetamol ou ibuprofeno) para alívio da dor e febre, antissépticos (como iodopovidona ou álcool) para limpar feridas e pomadas antibióticas para prevenir infecções.
7. Tesoura: Tenha uma tesoura de ponta arredondada para cortar curativos, roupas ou bandagens.
8. Luvas descartáveis: Use luvas descartáveis para proteger-se ao lidar com feridas ou fluidos corporais.
9. Pinças: As pinças são úteis para remover pequenos objetos estranhos ou estancar sangramentos.
10. Máscara de RCP: Inclua uma máscara de ressuscitação cardiopulmonar (RCP) para fornecer ventilação boca a boca em situações de emergência.
11. Medicamentos pessoais: Se você tiver condições médicas específicas, como alergias, asma ou diabetes, inclua medicamentos pessoais necessários para o seu tratamento.
12. Manual de primeiros socorros: Tenha um guia de primeiros socorros com instruções básicas para ajudá-lo a lidar com diferentes emergências.

Lembre-se de que um kit de primeiros socorros deve ser personalizado de acordo com as suas necessidades, levando em consideração possíveis lesões e condições médicas pré-existent. Além disso, faça uma revisão periódica do kit para verificar a validade dos medicamentos e substituir itens que tenham sido usados ou expirado. Mantenha o kit em um local acessível e informe-se sobre o treinamento em primeiros socorros para saber como usar os itens corretamente.



# RECEITAS BÁSICAS

## *Carne de Panela*

### **Ingredientes:**

500g de Acém cortado em cubos  
½ Cebola picada  
3 Dentes de Alho picado  
1 Caldo Knorr sabor carne  
5 Batatas cortadas em cubos  
1 Cenoura cortada em rodela  
1 Mandioquinha cortada cubos  
1 litro de Água fervendo  
1 Colher de Chá de Sal  
Cheiro verde e Cebolinha a gosto

### **Modo de Fazer:**

1. Fritar o Alho e a Cebola na panela de pressão com um pouco de óleo, junto com a Carne e o Sal, até que ela perca o tom avermelhado da carne
2. Adicionar a Água fervendo e o caldo Knorr e tampar por 20 minutos
3. Pegar a panela com cuidado e deixar sobre a água da torneira para sair a pressão e ver se a carne já está mais mole
4. Adicione a Batatas, Cenoura, Mandioquinha, Cheiro verde, Cebolinha, e volte ao fogo e pressão por 10 min
5. Abra a panela com água corrente da pia e deixe ferver por mais 10 minutos em fogo alto para secar um pouco da água

## *Creme de Milho*

### **Ingredientes:**

- 1 Lata de Milho
- 1 Cebola Ralada
- 1 Copo de Leite
- 1 Caldo de Galinha Knorr
- 1 Colher de Sopa de Farinha de Trigo

### **Modo de Fazer:**

1. Coloque no liquidificador toda a água da Lata do Milho, e coloque  $\frac{1}{2}$  Lata do Milho no liquidificador reserve o restante do Milho para fritar com a cebola.
2. Adicione ao liquidificador o Leite, o Caldo de Galinha e bata tudo e deixe reservado.
3. Em uma panela, frite a cebola e  $\frac{1}{2}$  Lata de Milho
4. Misture o liquido na panela adicione a farinha de Trigo e mexa até a consistência desejada

## *Frango ao Parmesão*

### **Ingredientes:**

1 Frango Cortado em pedaços (Coxa e Sobre Coxa – Com Pele)  
½ Xicara de Manteiga ou Margarina  
1 Xicara de farinha de Rosca  
2 Colheres (de Sopa) de Salsinha picada  
⅔ de Xicara de Queijo Parmesão ralado

### **Modo de Fazer:**

1. Derreta numa Panela a Manteiga ou Margarina e deixe esfriar.
2. Numa Vasilha ou num prato fundo, misture a Farinha de Rosca o Queijo Parmesão e a Salsinha.
3. Passe os Pedacos de Frango, primeiro Manteiga ou Margarina e depois na mistura de Farinha de Rosca.
4. Coloque o Frango numa Fôrma Refratária untada.
5. Asse em forno moderado por uma hora mais ou menos, até que o frango esteja bem macio.

## **Ingredientes:**

500g de Acém cortado em cubos  
1 Pacote de Macarrão para Sopa  
½ Cebola picada  
3 Dentes de Alho picado  
1 Caldo Knorr sabor carne  
5 Batatas cortadas em cubos  
1 Cenoura cortada em rodela  
1 Mandioquinha cortada cubos  
1 litro de Água fervendo  
1 Colher de Chá de Sal  
Cheiro verde e Cebolinha a gosto

## **Modo de Fazer:**

1. Fritar o Alho e a Cebola na panela de pressão com um pouco de óleo, junto com a Carne e o Sal, até que ela perca o tom avermelhado da carne
2. Adicionar a Água fervendo e o caldo Knorr e tampar por 20 minutos
3. Pegar a panela com cuidado e deixar sobre a água da torneira para sair a pressão e ver se a carne já está mais mole
4. Adicione a Batatas, Cenoura, Mandioquinha, Cheiro verde, Cebolinha, e volte ao fogo e pressão por 10 min
5. Abra a panela com água corrente da pia, adicione o Macarrão para Sopa e deixe ferver por mais 10 minutos em fogo alto para secar um pouco da água

## *Strogonoff de Frango*

### **Ingredientes:**

1 Cebola Ralada  
1 Colher de Margarina  
500g Aproximadamente de Frango Picado ou Carne Picada  
1 Xicara de Água Fervendo  
1 Tablete de caldo Knorr Frango ou Carne  
1 Colher de Sopa de Molho Inglês  
1 Colher de Sopa de Mostarda  
2 Colheres de Sopa de Ketchup  
1 Xicara de Leite  
1 Colher de Maisena  
1 Creme de Leite  
1 pouco de Champion picado “Opcional”

### **Modo de Fazer:**

1. Em uma panela fritar a cebola na margarina em fogo médio, acrescentar o frango ou a carne e fritar um pouco, acrescentar água fervendo
2. Adicionar o Ketchup, Mostarda, Molho Inglês, Champion e caldo Knorr, misturar e deixar cozinhar bem até que a carne ou frango fique macia e a água seque um pouco
3. Adicionar Leite com a maisena dissolvida, até que engrosse
4. Desligar o fogo e acrescentar o creme de leite e misturar bem

## *Tempero para Hamburguer*

### **Ingredientes:**

2 Colheres de Sopa de Alho em pó  
1 Colher de Sopa de Cebola em pó  
1 Colher de Sopa de Sal  
2 Colheres de Chá de Pimenta do reino preta  
1 Colher de Chá de Fumaça em pó

### **Modo de Fazer:**

1. Em um pote com tampa misture tudo
2. Passe o tempero em volta dos discos de Hamburguer, como se fosse empana-los, coloque uma camada generosa de tempero.
3. E leve para fritar

## *Torta Salgada*

### **Ingredientes:**

2 Copos de Farinha de Trigo  
1 e ½ Copo de Leite  
½ Copo de Óleo  
2 Ovos  
1 Colher de Fermento em Pó  
Sal a gosto

### **Modo de Fazer:**

1. Bater tudo no Liquidificador, por último o fermento
2. Recheio a gosto
3. Colocar metade da massa em uma forma retangular media untada e enfarinhada, colocar o recheio e completar com a massa
4. Assar 250 a 180 Graus até ficar moreninha



## *Bolo de Cenoura*

### **Ingredientes:**

3 Ovos  
3 Cenouras  
3 Xicaras de Farinha de Trigo  
3 Xicaras de Açúcar  
1 Copo de Óleo de Soja  
1 Colher de Sopa de Fermento Biológico Seco

### **Cobertura:**

3 Copo de Leite  
2 Colheres de Sopa de Açúcar  
4 Colheres de Sopa de Achocolatado em Pó  
1 Colher de Sopa de Margarina

### **Modo de Fazer:**

1. Bata no liquidificador os Ovos, as Cenouras e o Óleo.
2. Em uma bacia junte a Farinha de Trigo, o liquido e o fermento
3. Coloque para assar em uma forma untada com farinha
4. Cobertura:
5. Ferva o Leite com o Açúcar, Achocolatado e a Margarina e ponha por cima do Bolo.

## *Bolo de Fubá*

### **Ingredientes:**

4 Ovos  
1 Xicara de Fubá  
1 Xicara de Farinha de Trigo  
1 e ½ Xicara de Açúcar  
1 Xicara Faltando 1 dedo de Óleo  
1 Colher de Fermento para Bolos  
1 Xicara de Leite Quente

### **Modo de Fazer:**

1. Reserve o Fubá e a farinha em um pote
2. Bata no Liquidificador os Ovos, Óleo, Açúcar, diminuir a velocidade e ir adicionando um pouco da Farinha/Fubá intercalando com o Leite Morno
3. Por último adicionar o Fermento
4. Colocar em uma forma untada com farinha, e levar ao forno em fogo baixo aproximadamente 250º

## *Mouse de Limão*

### **Ingredientes:**

2 Latas de Creme de Leite / Sem Soro    \*Se não for o de Lata não dá certo!  
1 Lata de Leite Condensado  
2 Limões

### **Modo de Fazer:**

1. \*Remover o soro do Creme de Leite – Escorrer a água de dentro da Lata
2. Bater tudo no Liquidificador, e ir adicionando o suco do Limão aos poucos até dar a consistência de Mouse.

## *Cappuccino de Escoteiro*

### **Ingredientes:**

400 g de leite em pó integral  
50g de café solúvel  
100g de açúcar  
5 colheres de chocolate ou achocolatado  
2 colheres de (sobremesa) de bicarbonato de sódio  
1 colher de (chá) canela - opcional

### **Modo de Fazer:**

1. Peneire todos os ingredientes e misture bem.
2. Utilize uma colher do preparado para uma xícara (180ml) de
3. água fervente.
4. Armazene em recipiente hermético, em local seco e longe da
5. luz.

## **Ingredientes:**

100g de aveia fina  
100g de aveia grossa  
1 xícara de mel, melaço ou xarope de glucose  
1/2 xícara (chá) de farinha de trigo;  
1 xícara (chá) de açúcar mascavo (120 g);  
100g de nozes quebradas;  
120g de castanha do Pará quebrada grosseiramente;  
140g de amendoim;  
50g de flocos de arroz;

Opcional: coco ralado ou frutas desidratadas

## **Modo de Fazer:**

Misture todos os ingredientes. Numa fôrma retangular forrada com papel alumínio ou papel manteiga, coloque a massa e compacte bem, alise a superfície com as costas de uma colher.

Leve ao forno médio pré-aquecido a 200 graus por +/- 30 minutos.

Retire do forno, deixe descansar por uns 40 minutos. Depois coloque a forma na geladeira e espere por 4 ou 5 horas, até a “massa” ficar dura a ponto de ser cortada.

Para deixar os flocos bem crocantes, deixe assar no forno 10 minutos a mais do que o tempo indicado.

Armazene em recipiente hermético, em local seco e longe da luz.

## *Pão Sírio*

### **Ingredientes:**

300g de Farinha de Trigo sem Fermento  
180 ml de Água morna  
1 Colher Chá de sal  
5g Fermento biológico seco  
2 Colheres(sopa)de azeite

### **Modo de Fazer:**

1. Misture em uma Bacia a Água morna, Sal, Fermento, Azeite e Farinha mas reserve um pouco para a sova da massa.
2. Retire da bacia e sove a Massa com a Farinha que foi reservada até a massa ficar firme e não grudar mais na mão.
3. Deixe a Massa descansar por 20 Minutos
4. Divida a Massa em 8 partes iguais
5. Boleie cada parte e reserve
6. Abra a Massa em discos bem finos, e organize em ordem do primeiro ao ultimo
7. Em uma Frigideira bem quente coloque o disco um por um, seguindo a ordem em que foi aberto as massas da primeira a ser aberta a ultima
8. Quando inflar vire e deixe dourar do outro lado

## **Ingredientes:**

1 Kg de Farinha de Trigo + ou -  
½ Copo de Água  
2 Copos de Leite não muito cheios  
1 Pacote de Fermento Seco - 10g  
2 Ovos  
Um pouco mais de ½ Copo de óleo  
3 Colheres de Açúcar  
1 Colher Rasa de Sal

## **Modo de Fazer:**

1. Misture água e leite e morne não muito quente
2. Coloque em uma bacia, o açúcar o fermento, o liquido e um pouco da farinha, misture tudo e deixe descansar por 15 minutos
3. Junte os ovos, óleo, sal, misturar tudo novamente e ir acrescentando farinha até dar o ponto de sovar a massa
4. Sovar a massa por 10 min e deixar descansar por 1 hora
5. Dividir em 3 partes, sovar cada parte novamente, modelar os pães abrindo a massa e enrolando como se fosse um rocambole, deixar crescer por mais 1 hora
6. Assar em uma temperatura de 180 a 250 Graus até ficar bem moreninhos

## *Pão de Queijo de Liquidificador*

### **Ingredientes:**

½ Xicara de Óleo  
1 Xicara de Leite  
2 Xicaras de Polvilho Azedo  
1 Ovo  
1 Colher de café de Sal  
50g de Queijo Muçarela ou Parmesão Ralado “Pacotinho de Queijo Ralado”

### **Modo de Fazer:**

1. Bater tudo no Liquidificador, colocar em formas untadas só com óleo
2. Assar em 250 a 180 Graus até dourar



## **Ingredientes:**

1 Kg de farinha de trigo  
720 ml de água Morna  
10 g de fermento biológico em pó (1 envelope)  
1 colher (sopa) de sal

## **Modo de Fazer:**

1. Em uma tigela funda, misture um pouco de farinha com o fermento e o sal. Abra um buraco no meio da farinha e acrescente 3/4 da água. Deixe um pouco de farinha reservada para a sova.
2. Misture tudo com uma espátula e depois faça com as mãos. Vá adicionando o restante da água aos poucos, sentindo a consistência da massa, até o ponto que a não grude, mas aceite mais água, faça 3 bolas com a massa e cubra com um pano de prato. Deixe descansar por 10 minutos.
3. Polvilhe farinha em uma bancada e coloque a massa para a sova. Sove bem por aproximadamente 10 minutos, até a massa estar bem lisa e elástica. Coloque em uma tigela, cubra com um pano e deixe crescer por 1 hora.
4. Retire a massa da tigela, leve para a bancada e amasse com a ponta dos dedos. passe a massa para uma forma untada com manteiga.
5. Cubra e deixe descansar mais meia hora. Durante este tempo, ligue o forno na temperatura máxima. Com uma faca afiada, faça um corte em cada um dos pães no sentido do comprimento.
6. Abra o forno e borrife água. Adicione uma bandeja pequena com água fervendo dentro do Fogão, por 20 minutos para que a massa cresça, coloque os pães para assar, deixe assar até que doure bem. Retire e deixe esfriar antes de cortar.

## *Batata em Conserva*

### **Ingredientes:**

1 Kg de Batata Bolinha

#### **Temperos:**

1 Cebola Roxa Picada

3 Dentes de Alho

4 Colheres (Sopa) de Salsinha Picada

1 Colher de (Sopa) de Orégano Fresco ou Seco

½ Unidade Pimenta dedo de Moça (Opcional)

1 Colher (Sopa) de Sal

#### **Líquido:**

1 Xicara (Chá) de Azeite / Óleo Neutro (Girasol, Milho, Granola)

4 Colheres (Sopa) de Vinagre Branco ou Maçã

Azeite Extra para Cobrir as Batatas se Necessário

### **Modo de Fazer:**

1. Faça furos nas batatas com um palito de dente para os temperos penetrarem, tomando cuidado para não as deformar.
2. Cozinhe em água, sal e um pouquinho de vinagre, até ficarem bem macias (não deixe cozinhar muito, não podem ficar muito mole). (15 Min)
3. Escorra e espere esfriar.
4. Processe o Alho, Cebola, Salsinha, Orégano, Pimenta e reserve
5. Em uma Panela coloque os Temperos Processados e refogue um pouco.
6. Coloque as Batatas por cima e adicione o Sal.
7. Refogue bem por cerca de 5 minutos
8. Espere esfriar bem e transfira tudo para um pote com tampa.
9. Acrescente o Azeite e o Vinagre, se necessário, acrescente mais azeite, pois o líquido deverá cobrir totalmente as batatas.
10. Leve à geladeira por, pelo menos, 2 dias antes de servir.

## *Carne de Sol*

### **Ingredientes:**

4 a 5 kg de fraldinha (carne que fica embaixo da costela) ou capa de filet  
½ kg de sal grosso

### **Modo de Fazer:**

1. Limpe bem a carne com um pano úmido, mas não lave. Coloque numa vasilha de plástico ou louça em que caiba toda. Despeje por cima o sal grosso e, deixe assim por 1 hora. Depois esfregue o sal em toda a carne de modo que ele penetre bem.
2. 24 horas depois coloque ao relento em esteiras de bambu ou madeira, ou em varais e barbante que fiquem, mais ou menos, a 1,5 metros do chão.

**Importante:** deve-se colocar depois que o sol se esconde e retirá-la antes que o sol nasça durante 30 dias, não podem tomar chuva ou umidade, por isto deve-se aproveitar o tempo de estiagem para prepará-la.  
Depois deste tempo, enrolá-la como um rolo de fumo e embrulhá-la com papel celofane.

**Tempo de duração:** indeterminado.

## *Jerky Beef*

### **Ingredientes:**

1 kg de carne com pouca gordura (coxão mole, patinho ou outra)  
2 folhas de louro para cada kg  
6 dentes de alho para cada kg  
Sal a gosto  
1 grão de pimenta do reino moída por kg

### **Modo de Fazer:**

1. Corte a carne em bifes de 0,5 cm.
2. Pique muito bem todos os temperos para que a carne absorva bem todos os ingredientes.
3. Acrescente um pouco de vinagre ou cerveja e deixe marinando por pelo menos 2h. Se preferir o tempero mais forte, deixe mais tempo. De um dia para o outro, não esqueça de colocar na geladeira.
4. Coloque em espetinhos de arame e leve ao forno para secar em forno a uma temperatura de 100C por aproximadamente 40 minutos. Tome cuidado para que os bifes não fiquem encostados.
5. A carne assa e começa a perder a umidade, é importante colocar uma assadeira por baixo. O ponto para retirar a carne do fogo é quando ela parar de pingar e estiver bem seca
6. É possível fazer na churrasqueira ou estufa, desde que a temperatura permaneça baixa.

**Durabilidade:** dois anos no vácuo

**Nota:** Fazer com gordura diminui em 6 meses o prazo da preparação.

## *Conservação de arroz em garrafas PET*

A conservação de arroz em garrafas PET pode ser uma opção prática para armazenamento, desde que seja feita corretamente. Aqui está uma receita simples para conservar o arroz em garrafas PET:

Ingredientes e materiais necessários:

- Arroz
- Garrafas PET limpas e secas, com tampas herméticas
- Funil
- Folhas de louro
- Marcador permanente (para rotular as garrafas)

Instruções:

1. Escolha o arroz: Certifique-se de usar arroz de boa qualidade, sem impurezas ou insetos
2. Preparação das garrafas PET: Certifique-se de que as garrafas PET estejam limpas e secas. Certifique-se também de que as tampas das garrafas sejam herméticas e estejam em boas condições.
3. Preenchendo as garrafas: Com a ajuda de um funil, despeje o arroz nas garrafas PET. Certifique-se de não enchê-las completamente, deixando espaço suficiente para o arroz se movimentar e para vedação adequada da tampa.
4. A cada 4 dedos de arroz dentro da garrafa adicione folhas de louro
5. Bata o fundo da garrafa para comprimir o arroz dentro
6. Selagem das garrafas: Feche as garrafas com as tampas herméticas, garantindo que estejam bem vedadas. Verifique se não há espaços vazios entre o arroz e a tampa.
7. Rotulagem das garrafas: Use um marcador permanente para rotular cada garrafa com a data de armazenamento e qualquer informação adicional que você achar útil, como o tipo de arroz ou quantidade.
8. Armazenamento adequado: Armazene as garrafas PET em um local fresco, seco e escuro, protegendo-as da exposição à luz solar direta, calor excessivo ou umidade. Mantenha as garrafas longe de produtos químicos e odores fortes

Ao seguir essas etapas, o arroz armazenado em garrafas PET deve permanecer fresco por um período razoável, desde que as garrafas sejam devidamente vedadas. No entanto, é importante notar que o arroz armazenado em garrafas PET não terá uma vida útil tão longa quanto a conservação a vácuo, pois ainda pode estar sujeito à oxidação e ao ar presente no interior das garrafas. Portanto, verifique regularmente as garrafas para garantir que o arroz permaneça em boas condições e consuma-o dentro do prazo recomendado.

Lembre-se de que o armazenamento de alimentos requer atenção à higiene, escolha de materiais adequados e controle das condições de armazenamento para garantir a qualidade e segurança dos alimentos.

## GOSTOU DO MATERIAL ?



# PAGUE-ME UMA CERVEJA

Esse projeto vem com uma ideia nova, esse material esta disponibilizado de forma aberta e gratuita, onde contamos com a colaboração de cada um para a realização de mais conteúdo e outros materiais, quem não puder tambem recebe o mesmo conteúdo sem alterações :) Assim todos nos ganhamos.



diego.vilela@proton.me

## ESTAMOS NO FACEBOOK

<https://www.facebook.com/groups/doomsdaypreppersbr>

