

CURSO PREPPER 360

Calendário Anual de Preparação

Um guia prático mês a mês para construir sua resiliência e autonomia ao longo do ano, com ações concretas e progressivas para você e sua família.



Janeiro: Dinheiro

A sugestão é: "comece com os recursos que tem. Estude, economize e guarde".

Comece com o que tem

Não espere ter muito dinheiro para começar a se preparar. Use os recursos disponíveis agora e construa aos poucos.

Estude suas finanças

Analise seus gastos, identifique desperdícios e entenda para onde seu dinheiro está indo mensalmente.

Economize sistematicamente

Estabeleça uma meta de economia mensal, mesmo que pequena, e mantenha a disciplina ao longo do ano.

Guarde com segurança

Crie uma reserva de emergência em dinheiro físico e em conta bancária para diferentes cenários.

Janeiro é o mês ideal para estabelecer as bases financeiras da sua preparação. O dinheiro é o recurso mais versátil em qualquer situação de emergência, permitindo que você adquira suprimentos, pague serviços essenciais ou se desloque quando necessário. Comece avaliando sua situação financeira atual de forma honesta e realista.

Fevereiro: Comunicação

A sugestão é: "Obtenha um rádio que passa por baterias".

Por que comunicação é vital

Em situações de emergência, a comunicação pode ser a diferença entre segurança e perigo. Quando a energia elétrica falha e as redes de telefonia móvel ficam sobrecarregadas ou inoperantes, ter meios alternativos de comunicação torna-se essencial.

Um rádio a pilhas ou manivela permite que você receba informações oficiais, alertas meteorológicos e orientações das autoridades mesmo quando todos os outros sistemas falharem.

O que adquirir

- Rádio portátil a pilhas ou manivela
- Estoque de pilhas extras
- Rádio comunicador de curto alcance
- Lista de frequências locais importantes
- Carregador solar para dispositivos

 **Dica prática:** Teste seu rádio mensalmente e substitua as pilhas a cada seis meses, mesmo que não tenham sido usadas. Mantenha uma lista atualizada das estações de rádio locais e suas frequências.

Março: Sala de Segurança

A sugestão é: "Proteja uma sala com itens essenciais de proteção".

01

Escolha o local adequado

Selecione um cômodo central da casa, preferencialmente sem janelas externas ou com poucas aberturas. Deve ter boa ventilação e ser de fácil acesso para todos os moradores.

02

Reforce a estrutura

Instale fechaduras reforçadas, considere portas mais resistentes e verifique a integridade das paredes. Certifique-se de que o espaço pode ser trancado por dentro.

03

Estoque itens essenciais

Mantenha água, alimentos não perecíveis, kit de primeiros socorros, lanternas, rádio, documentos importantes em cópias e itens de higiene básica.

04

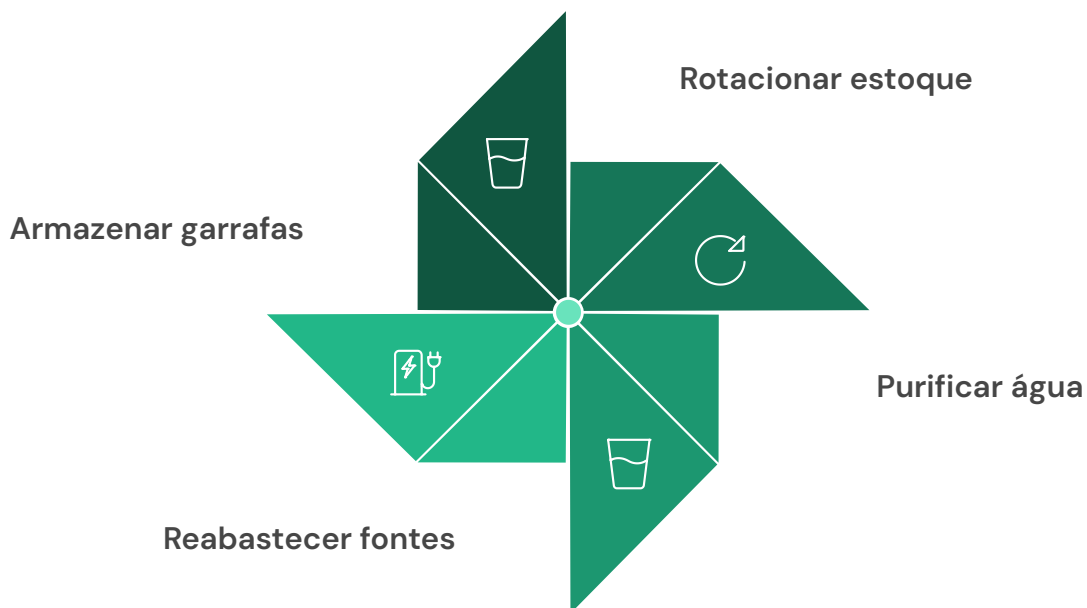
Estabeleça protocolos

Defina quando e como usar a sala de segurança. Todos na família devem conhecer o procedimento e praticar regularmente.

A sala de segurança não precisa ser um bunker sofisticado. É simplesmente um espaço designado onde sua família pode se refugiar temporariamente durante uma emergência, seja ela um evento climático extremo, uma invasão ou qualquer situação que exija proteção imediata.

Abril: Água

A sugestão é: "Tenha o hábito de sempre armazenar garrafas de água".



Quantidade recomendada

A regra básica é **3 litros por pessoa por dia** para consumo e higiene básica. Para uma família de 4 pessoas, isso significa 12 litros diários. Planeje ter reserva para pelo menos 7 dias, totalizando 84 litros.

Considere também as necessidades de animais de estimação e usos adicionais como limpeza de ferimentos ou preparo de alimentos.

Tipos de armazenamento

- Garrafas PET de 2 litros (fácil rotação)
- Galões de 5 a 20 litros
- Caixas d'água secundárias
- Recipientes específicos para água potável
- Sistema de captação de água da chuva

Rotação é fundamental: A água armazenada deve ser consumida e reposta regularmente. Estabeleça um sistema de rodízio a cada 6 meses. Marque as garrafas com a data de armazenamento usando fita adesiva ou etiquetas.

Maio: Vizinhos

A sugestão é: "Converse com seus vizinhos".



Construa relacionamentos

Conhecer seus vizinhos não é apenas cortesia social, é estratégia de sobrevivência. Em emergências, a comunidade local é sua primeira linha de apoio, muito antes de qualquer ajuda externa chegar.



Identifique habilidades

Descubra quem tem conhecimentos úteis: médicos, enfermeiros, eletricitas, bombeiros, agricultores. Cada vizinho pode ter uma habilidade valiosa em uma crise.



Crie redes de apoio

Organize grupos de WhatsApp ou Telegram do bairro. Estabeleça sistemas de alerta mútuo e combine sinais para situações de emergência. A união faz a força.

"Nenhum homem é uma ilha isolada; cada homem é uma partícula do continente, uma parte da terra." - John Donne

O preparacionismo não é sobre isolamento, mas sobre comunidade resiliente. Vizinhos que se conhecem e confiam uns nos outros formam uma rede de segurança muito mais eficaz do que qualquer indivíduo sozinho, não importa quão bem preparado esteja.

Junho: Mantimentos

A sugestão é: "Faça sua própria sala de armazenamento".

- 1

Alimentos não perecíveis

Priorize itens com longa validade: arroz, feijão, macarrão, enlatados, leite em pó, óleo, sal, açúcar, café. Escolha alimentos que sua família realmente consome.
- 2

Sistema de rotação

Implemente o método PEPS (Primeiro que Entra, Primeiro que Sai). Consuma os itens mais antigos e reponha com novos. Isso evita desperdício e mantém seu estoque sempre fresco.
- 3

Condições de armazenamento

Mantenha os alimentos em local fresco, seco e escuro. Proteja contra umidade, pragas e variações extremas de temperatura. Use recipientes herméticos quando possível.
- 4

Diversificação

Não armazene apenas um tipo de alimento. Tenha variedade para garantir nutrição balanceada e evitar fadiga alimentar durante períodos prolongados de uso do estoque.

Grãos e cereais	12-24 meses	20 kg
Enlatados	24-36 meses	40 unidades
Óleos e gorduras	12-18 meses	3 litros
Temperos e sal	24+ meses	2 kg

Julho a Outubro: Habilidades e Proteção



Julho: Sua força interna

A sugestão é: **"Descubra quais forças internas você tem"**.

Identifique suas habilidades naturais, conhecimentos profissionais e experiências de vida que podem ser úteis em emergências. Todos têm algo valioso a contribuir.



Agosto: Envolve-se

A sugestão é: **"Descubra quais comunidades estão perto de você"**.

Participe de grupos locais, associações de bairro, igrejas ou organizações comunitárias. Redes sociais fortes são essenciais para resiliência coletiva.



Setembro: Saúde

A sugestão é: **"Verifique se você tem uma farmácia em casa"**.

Monte um kit completo de primeiros socorros e mantenha medicamentos essenciais. Inclua receitas, histórico médico e contatos de emergência da família.



Outubro: TI-Segurança

A sugestão é: **"Use senhas diferentes para suas contas mais importantes"**.

Proteja suas informações digitais com senhas fortes e únicas. Use autenticação de dois fatores e mantenha backups offline de documentos importantes.

Estes quatro meses focam no desenvolvimento de capacidades pessoais e proteção em múltiplas dimensões: física, social, médica e digital. Cada área complementa as outras, criando um sistema integrado de segurança.

Novembro: A Defesa Pessoal

A sugestão é: "Treinamento físico constante".

Condicionamento físico

A defesa pessoal começa com um corpo preparado. Não se trata de se tornar um atleta de elite, mas de manter condicionamento básico que permita reagir adequadamente em situações de estresse.

- Exercícios cardiovasculares regulares
- Fortalecimento muscular básico
- Flexibilidade e mobilidade
- Resistência física e mental

Consciência situacional

A melhor defesa é evitar situações perigosas. Desenvolva o hábito de estar sempre atento ao seu entorno, identificar rotas de fuga e reconhecer comportamentos suspeitos antes que se tornem ameaças.

Treine regularmente: Considere aulas de defesa pessoal, artes marciais ou cursos de segurança pessoal. O conhecimento teórico precisa ser praticado para se tornar instintivo.



Importante: A defesa pessoal não é sobre procurar confronto, mas sobre ter opções quando a fuga não é possível. Sempre priorize a desescalada e a retirada segura de situações potencialmente perigosas.

Dezembro: **Calor ou Frio**

A sugestão é: **"Prepare-se com vestimentas e suporte adequado"**.

Proteção contra o frio

Mantenha cobertores térmicos, roupas em camadas, gorros, luvas e meias de lã. Em regiões mais frias, considere sacos de dormir apropriados e fontes alternativas de aquecimento seguras.

Lembre-se: é mais fácil se aquecer do que se resfriar. O sistema de camadas permite ajustar a temperatura corporal conforme necessário.

Proteção contra o calor

Tenha roupas leves e de cores claras, chapéus de abas largas, protetor solar e ventiladores portáteis. Em climas muito quentes, saiba reconhecer sinais de insolação e desidratação.

Crie espaços sombreados e mantenha boa ventilação. Em emergências prolongadas sem energia elétrica, saber gerenciar o calor pode ser vital.

Adaptação climática: O Brasil tem uma diversidade climática imensa. Sua preparação deve refletir as condições específicas da sua região, mas também considerar variações sazonais extremas que podem ocorrer.

Ao completar este calendário anual, você terá construído uma base sólida de preparação em todas as áreas essenciais. Lembre-se: preparacionismo é uma jornada contínua, não um destino. Revise e atualize seus planos regularmente, adapte-os às mudanças na sua vida e na sua comunidade, e continue aprendendo sempre.