

Curso Prepper 360

Plano Individual de Crise



O Plano Individual de Crise

Até aqui, falamos sobre preparação como conceito — sobre autossuficiência, segurança, sustentabilidade e os desafios reais que enfrentamos no Brasil.



Da Abstração à Realidade

Mas a partir deste momento, a preparação deixa de ser abstrata e se torna pessoal, tangível e viva.

Seu Guia Essencial

É por isso que preparamos o seu Plano Individual de Crise: um documento simples, mas poderoso, projetado para ser seu companheiro ao longo de toda a jornada deste curso.



Um Espelho da Sua Evolução

Esse plano não é apenas uma lista de itens a serem comprados. Ele é um espelho da sua evolução. À medida que avançar pelos capítulos — aprendendo a conservar alimentos, montar uma farmácia de isolamento, gerar energia off-grid ou criar camadas de segurança — você terá a oportunidade de registrar, refletir e planejar com base na sua realidade específica: seu clima, sua moradia, sua família, seus recursos e suas limitações. Porque preparação eficaz não é cópia de um modelo idealizado; é adaptação inteligente do que é possível, viável e necessário para você.

O Plano Individual de Crise cobre os pilares essenciais da sobrevivência e da dignidade humana: água potável, alimentação segura e nutritiva, saúde preventiva e emergencial, vestuário adequado às estações, aquecimento (ou refrigeração, no calor extremo do nosso verão), equipamentos de comunicação, iluminação, ferramentas e até itens psicológicos — como livros, jogos ou objetos de conforto que mantêm a sanidade em tempos difíceis. Cada seção foi pensada para ser preenchida aos poucos, com calma e consciência, transformando o aprendizado teórico em ação concreta.

Ao imprimir-lo e mantê-lo à mão — na sua pasta de emergência, colado na parede da despensa ou guardado com seus documentos importantes — você cria um compromisso visível consigo mesmo.

Ele servirá como checklist, como guia de prioridades e, mais importante, como prova do seu progresso. Daqui a seis meses, ao reler suas primeiras anotações, você verá não apenas o que mudou, mas quanto você cresceu.

Este plano é seu. É totalmente adaptável e expansível conforme suas necessidades. Não há respostas "certas" ou "erradas" — apenas as suas. Use-o com honestidade, atualize-o com frequência e trate-o como um contrato de cuidado com você e com quem você ama. Porque, no fim das contas, preparação não é sobre temer o futuro. É sobre construí-lo com **coragem**, **sabedoria** e **mãos prontas para agir**.

Equipamento e Alimento

1. Equipamento

- Fogão de acampamento
- Combustível para fogão de acampamento
- Isqueiro, fósforos, pederneira
- Planeje para que você possa se virar por pelo menos uma semana por conta própria.
- Manta anti-chamas
- Extintor de incêndio

1. Alimento

A comida deve poder ser armazenada em temperatura ambiente, ser energeticamente eficiente para preparar, e poder ser preparada rapidamente, exigindo pouca água para se tornar comestível, ou ser consumida sem preparo.

Lembre-se de usar primeiro a comida que estraga rapidamente. Em uma situação de crise, comece com o que está na sua geladeira e freezer e, em seguida, continue com alimentos secos e enlatados. Lembre-se que cada vez que você abre sua geladeira e freezer, o frio escapa. Por isso, seja rápido e nunca abra sua geladeira e freezer desnecessariamente.

Cozinhar a comida dentro de casa

Se você cozinhar sua comida em um fogão de acampamento dentro de casa, é importante pensar na sua segurança e na dos outros:

- Pense no risco de incêndio.
- Pense na ventilação.
- Não acenda seu fogão de acampamento sob o exaustor da cozinha devido ao risco de incêndio.

Ao fazer uma lista dos alimentos que você tem em sua despensa e um cardápio semanal, você estará bem preparado se algo acontecer. Lembre-se de planejar para todos na casa. Existem alergias ou outras preferências alimentares a serem consideradas? Planeje também para quaisquer animais de estimação.



Água: O Recurso Mais Vital

Água potável limpa é vital! A água da torneira pode acabar rapidamente. Por isso, é importante ter uma reserva de água. Um ser humano precisa beber de dois a três litros de água por dia. Portanto, conte com a necessidade de três a cinco litros de água por dia para cobrir água potável, cozimento e higiene básica. Em caso de, por exemplo, amamentação e atividade física extenuante, o dobro da quantidade de água pode ser necessário.

Planeje para que sua casa possa se virar por pelo menos uma semana sem água corrente na torneira.

Água armazenada

Use garrafas ou galões bem limpos. Encha com água potável de boa qualidade, por exemplo, água potável municipal.

Purificação de água

Ferva a água em uma panela até borbulhar vigorosamente. Para que bactérias, vírus e parasitas morram e a água se torne potável, a água deve ser fervida muito bem.

Equipamentos necessários

- Fogão de acampamento
- Galões de água limpos
- Garrafas de água limpas

Armazenamento adequado

Armazene a água em local escuro e o mais fresco possível. Você também pode armazenar água no seu freezer. Uma maneira simples é reutilizar garrafas PET e congelá-las. Estas funcionarão como blocos de gelo e manterão o freezer frio por mais tempo em caso de falta de energia. É difícil dizer exatamente por quanto tempo a água potável pode ser armazenada, pois o prazo de validade depende, entre outras coisas, da pureza inicial da água e do recipiente de armazenamento.

Estabelecer um limite para quanto tempo a água potável pode ser armazenada tem mais a ver com cheiro e sabor do que com riscos à saúde. A água potável no galão pode ter mau cheiro ou sabor, especialmente se for armazenada por muito tempo e em local quente, como ao sol. Também pode ficar colorida e uma camada pegajosa pode se formar no interior do recipiente. Você, é claro, não deve beber água que tenha mau gosto ou cheiro, esteja turva ou fortemente colorida.



Planejamento: Quanta água sua casa precisa por dia? Quanta água você armazenou?

Saúde e Higiene

O que sua casa precisa planejar em termos de saúde e higiene é altamente individual. Comece inventariando quaisquer doenças e necessidades individuais.

Inventário de necessidades

Quem / o quê / ação

Quem / o quê / ação:

Quem / o quê / ação:

Quem / o quê / ação

Abaixo estão sugestões. Adicione o que for necessário para que sua casa possa se virar por pelo menos uma semana por conta própria. Lembre-se de adaptar ao tamanho da sua casa.

Artigos de saúde

- Kit de primeiros socorros
- Analgésicos
- Repositor hidroeletrólítico
- Álcool em gel
- Medicamentos pessoais

Artigos de higiene

- Papel higiênico
- Escova de dentes e pasta de dente
- Higiene íntima (absorventes, tampões, fraldas)
- Lenços umedecidos



Aquecimento e Vestuário

Quando ficamos com frio, ficamos menos móveis e pensamos pior. Por isso, é importante conseguir se manter aquecido em uma crise.

O lar

Nossas residências ficam rapidamente frias se o aquecimento parar. Permanecer em uma residência sem aquecimento é um grande estresse.

01

Reúna todos no mesmo cômodo

Para se ajudarem a manter o calor. Mantenha as portas fechadas entre os quartos.

02

Proteja os pisos

Os pisos ficam frios primeiro – estenda tapetes, colchões e cobertores para reduzir o frio de baixo.

03

Vede frestas

Vede as frestas de janelas e portas com cobertores, fita adesiva ou plástico. Você deseja reter o máximo de calor possível.

04

Fontes alternativas

Traga fontes alternativas de calor. Garanta rotas de fuga e ventilação.

05

Construa uma cabana

Construa uma cabana para dormir. Mexa-se regularmente.



Pense no risco de incêndio. Não deixe uma lareira, velas acesas, aquecedores a gás ou querosene queimando sem supervisão durante a noite ou se você sair de casa. Tenha sempre um extintor de incêndio e uma manta anti-chamas por perto.

Equipamento necessário

- Isolamento de piso (tapetes, cobertores, colchões, colchonetes)
- Fita adesiva forte
- Fontes alternativas de calor
- Fósforos / isqueiro
- Velas tealight e velas de bloco
- Acendedores de lareira
- Saco de dormir

Vestuário



Pense em roupas de inverno. Vista-se em camadas; o conceito de camadas funciona tão bem em ambientes internos quanto externos.

Camada base

Uma boa roupa íntima térmica de lã junto ao corpo é a favorita de muitos.

Camada intermediária

Lã ou materiais sintéticos, como fleece, são frequentemente usados como camada intermediária. A camada intermediária é usada para regular a temperatura do seu corpo.

Camada externa

A terceira camada é frequentemente chamada de camada externa. Sua função principal é mantê-lo seco e protegê-lo do efeito de resfriamento do vento.

Camada de reforço

Grandes peças de plumas e jaquetas e calças grossas forradas são geralmente incluídas aqui.

Se você se movimentar, você vai se aquecer. Lembre-se de sempre regular suas roupas para não ficar muito quente e começar a suar. É importante manter-se seco.

Lista de roupas

- Roupa íntima térmica (de preferência lã)
- Suéter mais grosso
- Roupa de chuva
- Gorro
- Luvas
- Jaqueta quente (recheio de plumas ou sintético)

Comunicação e Informação

Em uma crise, é importante que você possa se manter informado sobre o que está acontecendo, o que as autoridades responsáveis estão fazendo e o que se espera que você faça.

Rumores podem se espalhar rapidamente durante uma crise – consciente ou inconscientemente. Seja observador e questione informações de fontes não oficiais.



Rádio

É a maneira mais fácil de se manter atualizado durante uma crise para obter detalhes importantes sobre a situação na sociedade, previsões meteorológicas locais, onde você pode pegar água, para onde você pode ir se precisar de ajuda ou se há uma evacuação em andamento.



Site da Prefeitura

Informações locais importantes podem ser encontradas no site e na página do Facebook da sua prefeitura.

Pontos de segurança da prefeitura

Pontos de segurança especiais podem ser abertos pela sua prefeitura em caso de crise. Lá você pode obter informações, aquecimento, água potável e comida. Descubra onde estão seus pontos de segurança mais próximos.

- Ponto de segurança 1: _____
- Ponto de segurança 2: _____
- Ponto de segurança 3: _____

Informações pessoais e de contato

Informações pessoais e de contato para parentes e amigos. Por exemplo, nome, número de identificação pessoal, número de telefone, endereço e muito mais.

Pontos de encontro alternativos

Se vocês precisarem sair de casa ou não puderem se reunir em casa, é bom ter pensado em locais alternativos para se reunir. Casa de férias, casa de parentes ou amigos? Certifique-se de que todos conheçam o plano.

Vizinhança e Comunidade



Quem você pode ajudar em sua vizinhança

Quem em sua vizinhança precisa de você em uma crise. Adicione informações importantes que podem ser cruciais em uma crise. Quem pode fazer o quê, quem tem o quê, como vocês entram em contato?

De quem você pode obter ajuda

De quem em sua vizinhança você pode obter ajuda? Adicione informações importantes que podem ser cruciais em uma crise. Quem pode fazer o quê, quem tem o quê, como vocês entram em contato?



Este ebook é só o começo.

Você acabou de ter um vislumbre do que é o Curso Prepper 360 — o único e inédito programa de preparacionismo e sobrevivencialismo 100% pensado no DNA brasileiro. Aqui, não se copia fórmulas estrangeiras: ensinamos o que funciona de verdade no sertão, na floresta, na cidade, no meio rural e no litoral do Brasil, com técnicas adaptadas ao nosso clima, cultura, biodiversidade e realidade social.

📖 Este material faz parte de um ecossistema completo de conhecimento prático e baseado em situações reais que robustecem o programa do Prepper 360.

👉 Quer ir além da teoria e construir sua resiliência real?

Conheça o Curso Prepper 360 e tenha acesso a módulos avançados, planilhas de emergência, mapas de risco regionais, dicas, estratégias, protocolos e uma comunidade ativa de preparadores comprometidos com a sobrevivência inteligente.



Acompanhe também nosso conteúdo gratuito:

Acesse, inscreva-se e compartilhe nossas redes sociais e mantenha-se informado e preparado:



@prepper360



Curso Prepper360



[Canarinho Atômico](#)



[Prepper360](#)



Ajude a Manter o Prepper360 Vivo — Porque Resiliência é Coisa de Todos Nós

Você já parou para pensar que preparação não é sobre o fim do mundo — é sobre o começo do amanhã?

No Brasil, onde a crise pode ser um botijão vazio no domingo, uma enchente que isola o bairro ou um apagão que dura dias, o Curso Prepper360 nasceu com um propósito claro: entregar ensinamentos práticos, acessíveis e sem sensacionalismo para que você e sua família enfrentem o cotidiano com mais segurança, autonomia e tranquilidade.

Mas para continuar oferecendo conteúdo de excelência — checklists, guias regionais, vídeos didáticos, planos de emergência adaptados — o autor precisa de apoio. Simples assim.

💡 **Este projeto não vive de anúncios nem de alarmes. Vive de gente que acredita que preparação é direito, não privilégio.**

Se você já usou um dos nossos materiais, se já armazenou água depois de uma dica nossa, se já montou um kit de emergência ou ensinou seu filho a identificar uma rota de fuga — então você entende a necessidade da preparação coletiva.

👉 Ajude a manter essa corrente forte. Faça uma doação, do tamanho que couber no seu bolso.

Seu apoio vai direto para:

- Produção de novos conteúdos gratuitos;
- Manutenção da plataforma e ferramentas;
- Pesquisa de campo e adaptação regional;
- Parcerias com comunidades e especialistas;
- Tradução de materiais para formatos acessíveis (áudio, libras, impresso).

Entre em contato para mais informações: centropreparacionistabrasil@gmail.com

✅ Nada é pequeno demais. Cada real é um tijolo na construção de um Brasil mais preparado.

➡ Faça sua doação agora mesmo.

Com gratidão,

Equipe do Prepper360 — e todos os brasileiros que você ajuda indiretamente.

Sobre o Autor: Antônio Joálison de A. Moraes



A história, em sua essência, é a crônica da resiliência humana. É o estudo de como civilizações, comunidades e indivíduos enfrentam crises, adaptam-se, superam adversidades ou, por falta de preparo, sucumbem. Foi essa perspectiva que primeiro despertou em mim uma curiosidade que se transformaria em um estilo de vida. Enquanto analisava as grandes guerras, os colapsos econômicos e as revoluções sociais em sala de aula, uma pergunta pessoal ecoava silenciosamente: "Como eu e minha família estaríamos em um cenário como esse?". Essa questão, que unia o conhecimento acadêmico a uma preocupação profundamente prática, tornou-se o fio condutor da minha jornada.

Minha formação em Direito, por sua vez, proporcionou uma lente complementar. Como advogado, aprendi a valorizar a prevenção, a análise de risco e a importância de um plano bem estruturado. O Direito ensina que a melhor batalha é a que não precisa ser travada, e esse princípio traduz-se perfeitamente na filosofia preparacionista. A análise de contratos, a gestão de patrimônio e a compreensão das estruturas que sustentam a sociedade são ferramentas que se mostraram inestimáveis na hora de planejar a segurança e a autonomia da minha família.

Há mais de 20 anos, o que começou como um interesse acadêmico e uma cautela profissional consolidou-se como uma paixão e uma prática diária. O preparacionismo, para mim, nunca foi sobre um medo paralisante ou uma visão apocalíptica do mundo. Pelo contrário, foi sempre sobre liberdade. A liberdade de não estar à mercê de uma pane no sistema elétrico, de uma desordem no abastecimento de alimentos ou de uma instabilidade econômica. Foi sobre recuperar habilidades que nossos avós tinham como certas — cultivar um alimento, consertar um objeto, ajudar um vizinho — e integrá-las às vantagens da tecnologia moderna.

É com essa convicção que apresento este curso, não como um produto, mas como um convite para uma jornada de empoderamento, resiliência e construção de um futuro mais sereno para todos nós.

Preparar-se é libertador!