

# Área : 1

## **Treinando a Mente e Corpo:** Conhecimentos sobre o bom funcionamento do seu corpo e exercícios físicos.



"Não é o mais forte que sobrevive, nem o mais inteligente, mas o que melhor se adapta às mudanças".

Leon C. Megginson

## Corpo e Exercícios Físicos:

Seu corpo é o seu principal item e abrigo, e é crucial cuidar bem dele. Não há peças de reposição, e se algo precisar de conserto, nunca mais será como antes. Muitas pessoas podem achar isso uma preocupação exagerada, mas aqui está a verdade: se você estiver 30 kg acima do peso, com diabetes, hipertensão, entre outros problemas, sua caminhada para a sobrevivência será muito mais difícil.

Guarde este conselho: "É mais fácil cuidar da saúde do que cuidar da doença." Não estou sugerindo que você se torne um atleta de elite — o que, por si só, não é necessariamente saudável — mas sim que mantenha um nível básico de aptidão. Ser capaz de correr 3 km, subir um muro ou nadar 30 metros pode fazer toda a diferença.

Não adianta investir R\$100.000,00 em equipamentos se o seu principal recurso, que é o seu corpo, não estiver funcionando adequadamente. Sites como [saude.gov.br](http://saude.gov.br) mostram que a obesidade está ligada a um aumento no risco de doenças graves, como problemas cardíacos, diabetes, hipertensão, cânceres diversos, problemas renais e asma.

No momento, o que você precisa não é de uma faca BK2 de R\$ 1.000,00, mas de um corpo saudável e funcional para enfrentar desafios e garantir sua segurança. Cuide da sua saúde, pois é a base sobre a qual todo o resto se constrói.

"Não é o mais forte que sobrevive, nem o mais inteligente, mas o que melhor se adapta às mudanças".  
Leon C. Megginson

Você pode até pensar: "Se eu morrer, alguém vai me enterrar"... Primeiramente, considero esse tipo de pensamento desprezível. E se você pensa assim, só posso dizer: é uma visão bastante limitada!

Você não tem o poder de saber se vai morrer ou ficar em uma cama sem poder se limpar... o problema não é morrer... o problema é você ficar numa cama tomando remédios pelos últimos 30 anos de sua vida!

Estou insistindo nesse ponto porque ouço muito esse argumento insensato. Além de cuidar da sua saúde, é crucial que você adapte seu corpo e suas habilidades para situações específicas. Por exemplo, procure um instrutor qualificado para receber orientações sobre o uso de armas de fogo. Treine o tiro a seco de forma segura, após receber a instrução adequada. Jamais brinque com armas de fogo, pois elas são ferramentas sérias e perigosas, não brinquedos. Se o que você busca é algo para recreação, opte por uma Airsoft.

O treinamento constante e seguro é essencial. Procure sempre andar dentro da legalidade e fazer as coisas da forma correta. Se você não sabe utilizar uma arma, busque orientação com profissionais qualificados. Não se arrisque e não faça as coisas de qualquer maneira. Conheço pessoas que, sem o devido conhecimento, acabaram se ferindo e ferindo os outros.

Para aprendizado e treinamento, muitos especialistas oferecem excelentes conteúdos gratuitos no YouTube. Canais como Samuel Cout, Antônio Roseira (LadoR), Paulo Bilynskyj (Projeto Policial) e Thyago Almeida (Diário do Atirador) são liderados por pessoas credenciadas e experientes em suas áreas. Aproveite esses recursos para se informar e treinar adequadamente.

"Não é o mais forte que sobrevive, nem o mais inteligente, mas o que melhor se adapta às mudanças".  
Leon C. Megginson

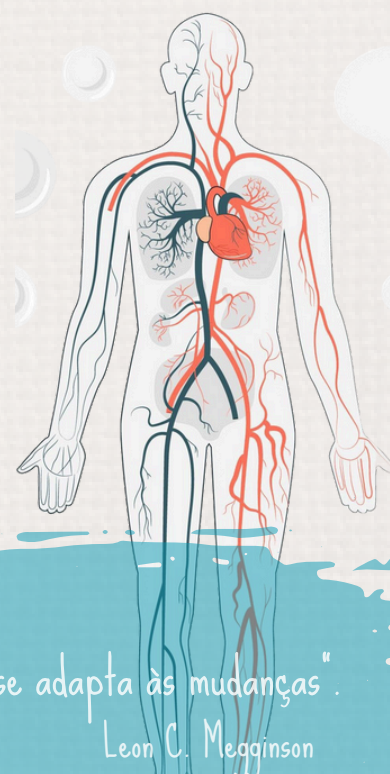


Lâminas e armas de fogo não são brinquedos. Cuidado com a influência de filmes! Um simples erro com esses itens pode levar a tragédias. Não estou recebendo nada para divulgar esses profissionais. Apenas reconheço que eles são muito mais competentes do que aqueles instrutores duvidosos que ensinam técnicas irreais, como desarmar um ladrão com movimentos de ninja. Fuja desses instrutores; eles são um exemplo de desinformação, como mencionei anteriormente.

Treine com armas em casa usando munição de manejo e familiarize-se com seu equipamento (estude sobre "memória muscular"). Se você tiver recursos financeiros, considere ir a um estande de tiro para treinamento mais avançado.

Lembre-se: "Quando você estiver em uma situação adversa e precisar usar sua arma, provavelmente terá apenas uma chance. Segundos podem fazer toda a diferença entre a vida e a morte."

Para reflexão, deixo uma fábula que será importante para o que discutiremos a seguir.



"Não é o mais forte que sobrevive, nem o mais inteligente, mas o que melhor se adapta às mudanças".

Leon C. Megginson



### A fábula:



*Um escorpião pede a um sapo que o leve através de um rio. O sapo tem medo de ser picado durante a viagem, mas o escorpião argumenta que se picar o sapo, o sapo iria afundar e o escorpião iria se afogar juntamente com ele. O sapo concorda e começa a carregar o escorpião, mas, no meio do caminho, o escorpião acaba por ferir o sapo, condenando ambos à morte. Quando perguntado pelo sapo por que havia lhe picado, o escorpião responde que **esta é a sua natureza** e que nada poderia ser feito para isso.*

Eu não acredito que armas de fogo sejam adequadas para todos. Um cidadão de bem terá vários bloqueios mentais antes de decidir disparar uma arma. Por isso, o treino é essencial; ele ajuda a agir de maneira mais automática e segura. Lembre-se: o lobo e o escorpião nunca param, pois não podem mudar sua própria natureza!

Antes de treinar com lâminas, é fundamental conhecer o sistema circulatório. Você deve saber onde uma facada seria letal e onde não seria. Também é crucial saber como estancar o ferimento de uma pessoa que tenha sido esfaqueada. As implicações legais de uma agressão desse tipo podem resultar em anos de prisão. De acordo com o art. 25 do Código Penal:

"Não é o mais forte que sobrevive, nem o mais inteligente, mas o que melhor se adapta às mudanças".

Leon C. Megginson

*'Entende-se em legítima defesa quem, usando **moderadamente** dos meios necessários, repele injusta agressão, atual ou iminente, a direito seu ou de outrem'. Como se extrai do art. 23, II, do Código Penal, a legítima defesa é causa de exclusão da ilicitude".*

A seguir vamos tratar de forma mais detalhada desse tema.

