



# O MÍNIMO

QUE UM HOMEM PRECISA SABER.

*“Como Manter sua Família Segura em Situações Extremas”*

2025

# Seja bem Vindo!



*Welcome*





# Conhecendo o livro:

Na primeira parte, vamos explorar a importância do conhecimento teórico antes de iniciar qualquer preparação prática. Entender os fundamentos te ajudará a evitar desperdício de recursos e a calcular riscos com precisão, permitindo que você elabore estratégias eficazes sem gastar dinheiro em coisas desnecessárias.

Em seguida, abordaremos as habilidades Mínimas necessárias para que você seja um homem de verdade e também o aprendizado de práticas indispensáveis para a sobrevivência. Vou compartilhar técnicas que considero essenciais para garantir sua segurança e a de sua família.

Na terceira e quarta parte, discutiremos a escolha dos equipamentos. Vou te orientar a pensar estrategicamente para selecionar não apenas o melhor equipamento, mas os melhores para a sua situação específica e condições.

Ao final, incluirei algumas dicas bônus sobre técnicas e treinamentos avançados, alguns utilizados até por forças especiais de diversos países.

O objetivo final deste eBook é estabelecer um tripé sólido entre conhecimento, condicionamento e preparação, para que você desenvolva não só uma nova mentalidade, mas também uma percepção mais aguçada do mundo ao seu redor.



# Como o Mundo está Hoje ?!?

Quando ligamos a televisão ou acessamos a internet, somos bombardeados com notícias trágicas: assassinatos, assaltos, guerras, mortes, acidentes, enchentes, barragens rompendo, desabrigados, e muito mais. Meu objetivo não é criar sensacionalismo, mas sim tirar você de duas visões de mundo extremistas. A primeira acredita que "o mundo vai acabar amanhã", enquanto a outra acredita que "o mundo como o conhecemos nunca vai acabar". Essas são as mentalidades do caos e da ovelha.

## Vamos considerar alguns dados:

- Foram registradas 40 mil mortes violentas no Brasil, uma média de mais de 110 vítimas por dia.
- No Brasil, ocorrem cerca de 822 mil casos de estupro por ano, ou dois por minuto (Ipea, 2 de março de 2023).
- Em 2022, 11 grandes desastres causados por chuvas afetaram o Brasil. Nesse período, ao menos 386 pessoas morreram e cerca de 232 mil foram afetadas por enchentes e deslizamentos em todo o país (Metropoles, 4 de dezembro de 2022).
- No mundo, 1,2 milhão de crianças desaparecem a cada ano. No Brasil, aproximadamente 50 mil crianças estão com paradeiro desconhecido atualmente (Fontes: ONU, 2019 e CFM, 2018; 2 de maio de 2022).

Esses números revelam a realidade que muitas vezes ignoramos. Não se trata de prever o fim do mundo ou acreditar que tudo sempre será seguro, mas de reconhecer os riscos reais e se preparar para eles.





# Introdução:

Acredito que entre os extremos de **pânico** e **apatia** existe um ponto de equilíbrio onde toda pessoa sensata deveria estar. É nesse espaço, entre o **extremismo** e a **indiferença**, que desejo que você e sua família se posicionem. Quero ajudá-lo a entender que o mundo não é um **mar de rosas**, mas também não é um **inferno caótico**.

Tragédias acontecem constantemente, e a diferença está na intensidade dos eventos. Desde uma situação devastadora, como pais que vão à praia com a criança e a perdem de vista, até imprevistos mais comuns, como uma pane elétrica no carro durante uma viagem. Imagine estar com sua família na rodovia e enfrentar uma pane elétrica sem ter uma lanterna para sinalizar o carro e evitar um acidente com um caminhão. Nessa situação, um simples Power Bank poderia fornecer a carga necessária para o celular e permitir que você chamasse socorro. Sem esses recursos, você pode acabar vulnerável a criminosos ou forçado a pedir ajuda a um desconhecido, sem saber quem realmente está oferecendo ajuda.

O objetivo é equipá-lo para enfrentar essas situações com segurança e preparação, para que você e sua família estejam preparados para o inesperado e possam lidar com os desafios de forma eficaz.



Welcome

## Introdução:

Este eBook é o seu guia essencial para alcançar seus objetivos e transformar-se na melhor versão de si mesmo. Ao analisar tragédias e assaltos, percebo que muitos desses problemas poderiam ter sido previstos e evitados com relativa facilidade, apenas com pequenas mudanças na mentalidade e na conduta. Muitas vezes, a diferença entre um incidente evitável e uma tragédia é a preparação e a consciência.

Para encerrar esta introdução, deixo você com uma frase de **Sun Tzu, do livro "A Arte da Guerra":**

*"Se você conhece o inimigo e conhece a si mesmo, não precisa temer o resultado de cem batalhas. Se você conhece a si mesmo, mas não conhece o inimigo, para cada vitória ganha também sofrerá uma derrota. Se você não conhece nem o inimigo nem a si mesmo, sucumbirá em cada batalha."*

Essa sabedoria destaca a importância do conhecimento e da preparação para enfrentar os desafios com eficácia.

**Se conheça... conheça os outros... esteja alerta...**

**Bem-Vindo a um lugar de equilíbrio!!!**



Welcome



# Os 2 lados para onde sua chave deve virar

## Considerações Iniciais: “Entre a Paz e o Colapso”

É importante esclarecer que uma parte dos conhecimentos apresentados neste e-book são aplicáveis apenas em períodos de paz, onde o Estado de Direito permanece e as instituições civis ainda estão em funcionamento. Nas condições normais, as leis e regras estabelecidas são as bases que orientam nossas ações e decisões.

No entanto, em um cenário de colapso social, onde o Estado ruiu e as instituições deixaram de existir, o panorama muda drasticamente. Nesse novo mundo, as regras e leis que conhecemos não terão mais relevância. A ordem social desmoronará e, nesse contexto, nada do que foi aprendido no mundo civilizado fará diferença.

Portanto, é crucial estar preparado para uma mudança de mentalidade. Você deve estar pronto para **"virar a chave"** e agir de acordo com as novas realidades desse Novo Mundo. Lembre-se: Quando **o mundo como conhecemos** acabar, será necessário adaptar-se rapidamente para sobreviver e prosperar em um ambiente onde as normas e estruturas anteriores não se aplicam mais.



# Sumário:

<b>Apresentação.....</b>	<b>7</b>
--------------------------	----------

<b>Comece pelo Começo.....</b>	<b>11</b>
--------------------------------	-----------

<b>O Básico.....</b>	<b>14</b>
----------------------	-----------

Amar e Servir; Procure um semelhante; Defesa e manutenção.

<b>Mente, corpo e equipamentos.....</b>	<b>14</b>
-----------------------------------------	-----------

Bom funcionamento do seu corpo e exercícios físicos.

Combate corpo a corpo.

Lâminas e armas de fogo.

Evasão e como montar uma mochila de sobrevivência B.O.B.

Primeiros socorros e a A.P.H. de combate.

Armazenamento de água e alimentos.


Técnicas de evasão urbana.

<b>Bônus: "Níveis Avançados".....</b>	<b>63</b>
---------------------------------------	-----------

<b>Explicando Termos.....</b>	<b>75</b>
-------------------------------	-----------

<b>Considerações finais.....</b>	<b>80</b>
----------------------------------	-----------

Alguns conselhos sobre renda extra e empreendedorismo.



# Quem sou eu?!?

Antes de compartilhar com você algumas informações importantes, é fundamental que eu me apresente para que você entenda quem sou e por que decidi escrever sobre este assunto.

Antes de falar sobre o que sou, quero esclarecer o que não sou: não sou uma pessoa rica, não possuo uma infinidade de cursos táticos, e não sou um general ou capitão do exército. Sou apenas uma pessoa comum, e, nesse aspecto, sinto que sou muito parecido com você. Assim como a maioria da população, não tenho acesso a armamentos sofisticados ou a cursos táticos caros.

Não estou dizendo que cursos táticos são desnecessários; apenas que para um trabalhador que ganha R\$3.000,00 e sustenta uma família, é inviável pagar por um curso desse tipo.

Atualmente, no Brasil, muitos pais de família com emprego de carteira assinada (CLT) precisam fazer "bicos" para pagar as contas e garantir a comida em casa. Pergunto: como alguém com essa situação pode desembolsar cerca de R\$2.000,00 para um curso BÁSICO? E vale lembrar que um curso avançado pode ser ainda mais caro.

O meu objetivo aqui é trabalhar com o que é real e acessível, sem alarmismos. Quero trazer um equilíbrio que permita que você se prepare e proteja sua família de forma prática e viável.

Welcome





Agora que você sabe o que não sou, deixe-me apresentar quem eu sou: meu nome é Benjamim Kraus. Desde a adolescência, vivi em áreas periféricas e aprendi a lutar, um pouco por gosto e um pouco por necessidade. Aos 18 anos, servi no Exército Brasileiro em um regimento de infantaria leve, sem imaginar o impacto profundo que essa experiência teria na minha vida. Durante meu serviço militar, fui voluntário para uma Missão de Paz da Organização das Nações Unidas (ONU) no Haiti, entre 2004 e 2005.

Durante meu tempo na América Central, fui confrontado diariamente com a dura realidade de um país devastado. Via pessoas mortas nas ruas com frequência, e a violência, incluindo estupros, era alarmantemente comum. O Estado haitiano estava em colapso, e a capacidade de ação era extremamente limitada. No início, eu julguei a população local, achando inacreditável que eles não reagissem às atrocidades ao seu redor. No entanto, alguns meses depois, eu mesmo comecei a adotar a mesma atitude de apatia e desumanização, acostumando-me com a brutalidade ao ponto de não mais me chocar com o que via.

Essas experiências moldaram minha visão e minha abordagem à segurança e à preparação. O que aprendi na prática me fez perceber a importância de estar preparado e ser realista diante dos desafios que a vida pode apresentar.



Welcome



Durante minha estadia no Haiti, enfrentei situações extremamente desconfortáveis: catástrofes naturais, terremotos e enchentes, além do caos social generalizado. Experimentei na prática como uma sociedade pode desmoronar de repente e como o governo pode falhar em proteger efetivamente seus cidadãos. Em momentos assim, você e sua família só podem contar um com o outro.

Imagine que, no próximo ano, exatamente nesta data, o Brasil esteja na mesma situação que o Haiti ou a Venezuela—países que eram prósperos e, de repente, colapsaram. Pessoas que antes viviam bem e de forma confortável podem, em poucos anos, estar lutando para sobreviver, comendo lixo e se prostituindo por comida, tentando escapar pela fronteira.

**Agora, eu te pergunto: "E se a sobrevivência ou a destruição da sua família dependesse exclusivamente de você, e você não tivesse se preparado?"**

A realidade é que a segurança de quem você ama, no final das contas, depende apenas de você!

Embora existam fatalidades inevitáveis em nossas vidas, acredito que a maioria das adversidades pode ser evitada. Adoto a mentalidade da CIPA (Comissão Interna de Prevenção de Acidentes), que afirma que todo acidente pode ser previsto e, portanto, pode ser evitado. Essa filosofia não se aplica apenas à segurança no trabalho, mas pode e deve ser aplicada em diversas áreas de nossas vidas.



Welcome

Após retornar ao Brasil, me graduei em História. Ao estudar e analisar a história mundial, observei como grandes impérios ruíram e como seus cidadãos sofreram e morreram. Analisei guerras, revoluções e o perfil de ditadores e psicopatas. Foi durante essas reflexões — tanto teóricas na faculdade quanto práticas como fuzileiro na O.N.U. — que percebi a vulnerabilidade da sociedade e como ela pode ruir de repente.

E mais importante, compreendi a tolice de confiar 100% na segurança proporcionada pelo governo e pelo Estado.

Hoje, aos 40 anos, após mais de 20 anos de reflexão histórica, aprendizado militar prático e experiência com exércitos de vários países e combate urbano, desejo compartilhar com você os **"O mínimo que você precisa saber para ser um homem de verdade: Como Manter sua Família Segura em Situações Extremas"**.

Não sou um grande treinador ou mestre, apenas um soldado, pai, marido e uma pessoa extremamente comum. No entanto, é justamente por isso que me sinto qualificado para falar com você. Provavelmente, estarei ensinando alguém que se parece comigo e enfrenta as mesmas dificuldades que eu enfrento. Em resumo: "De certa forma, eu sou você!"



Welcome

## Como Ler Este Livro:

Recomendo que este livro não seja lido de forma corrida, mas sim de maneira pausada e reflexiva, como se fosse um pequeno curso. Meu objetivo é que você encare cada capítulo como uma oportunidade de aprendizado, lendo com atenção, fazendo anotações e adaptando os conteúdos para a sua realidade.

Por exemplo, ao ler sobre condicionamento físico, analise qual tipo de treinamento é mais adequado para você e sua rotina. Da mesma forma, ao estudar as dicas de treinamento com lâminas e armas de fogo, mergulhe no assunto: assista aos vídeos indicados, pesquise mais a fundo e aplique os conceitos na prática. Este livro deve ser visto como um guia, algo que você pode consultar e estudar sempre que necessário, e não apenas como uma leitura rápida.

A ideia é que cada página se torne uma ferramenta para o seu desenvolvimento, ajudando-o a estar mais preparado e seguro em qualquer situação.



Welcome



## A Importância do Homem na Proteção e Suprimento de Sua Família

O papel do homem na sociedade, especialmente dentro do contexto familiar, é de extrema importância e abrange responsabilidades que vão além do simples provimento financeiro. A composição do homem — sua força física, emocional e espiritual — deve ser entendida como um pilar de sustentação e proteção para sua família. Ele é, por natureza, um líder, não apenas em termos de decisões importantes, mas também nas situações cotidianas que exigem firmeza e ação decisiva. Sua posição de proteção não está limitada a uma esfera, mas envolve a totalidade da sua família: esposa, filhos, e até mesmo os mais próximos, como pais e amigos. A proteção familiar é, em essência, um dos maiores deveres que ele pode cumprir, tanto em termos civis quanto espirituais.

A decorative teal brushstroke graphic at the bottom of the page, with the quote and author's name overlaid on it.

"Se você quer paz, se prepare para a Guerra" Flávio Vegécio



## A Proteção Física e Psicológica da Família:

Embora as responsabilidades do homem tenham sido moldadas e muitas vezes modificadas ao longo do tempo pela sociedade moderna, seu papel como protetor e líder continua sendo fundamental. A força física do homem, que em outras épocas foi a principal característica de proteção, ainda é relevante, mas deve ser complementada por um conhecimento profundo de como agir em situações de perigo. Isso inclui tanto a defesa em situações de crise quanto a capacidade de planejar e agir de forma eficaz para garantir o bem-estar da sua família.

Em tempos de crise, o homem deve ser capaz de manter a calma e tomar decisões rápidas e assertivas. Essa capacidade não é apenas resultado de um treinamento físico, mas de uma preparação mental e emocional constante. O homem precisa cultivar dentro de si não apenas a resistência física, mas também uma mentalidade estratégica, de modo a liderar sua família de forma sábia em momentos de adversidade.

A decorative teal brushstroke graphic at the bottom of the page.

"Se você quer paz, se prepare para a Guerra" Flávio Vegécio

Além disso, o aspecto emocional do papel do homem na família é igualmente importante. A proteção não se refere apenas à segurança física, mas também à proteção emocional e psicológica dos membros da família. O homem deve ser um exemplo de liderança emocional, equilibrando firmeza com empatia. Ele deve ser capaz de perceber as necessidades emocionais da esposa e dos filhos, oferecendo apoio, carinho e orientação, especialmente nos momentos de fragilidade ou insegurança. O homem que lidera com uma postura equilibrada, sensível às necessidades emocionais de sua família, fortalece os laços familiares e cria um ambiente seguro e estável para todos.

"Se você quer paz, se prepare para a Guerra"

Flávio Vegécio

## A Manutenção da Casa

Outro aspecto fundamental para que o homem cumpra o seu papel de protetor da família é a preparação prática para lidar com a manutenção da casa. Em um mundo em que as pessoas são cada vez mais dependentes de serviços externos, o homem que possui habilidades básicas para manutenção e consertos em sua casa se torna um elemento vital para garantir que a estrutura da família se mantenha estável, segura e funcional.

Aprender o básico de elétrica, hidráulica, mecânica e carpintaria não é apenas uma questão de conveniência, mas de responsabilidade. Ele deve estar preparado para resolver pequenos problemas domésticos, como consertar uma torneira vazando, reparar a fiação elétrica ou realizar pequenos ajustes nos aparelhos domésticos. Além disso, isso evita a necessidade constante de chamar um profissional para resolver o que poderia ser facilmente solucionado com um pouco de conhecimento e esforço.

"Pela muita preguiça se enfraquece o teto, e pela frouxidão das mãos goteja a casa"

Eclesiastes 10:18 diz:



A boa notícia é que, na era digital, essas habilidades estão ao alcance de todos. Livros manuais, tutoriais online e vídeos no YouTube oferecem uma infinidade de recursos para aprender qualquer tipo de serviço. Com um pouco de boa vontade, qualquer homem pode aprender a fazer pequenos reparos que não só preservam a funcionalidade da casa, mas também economizam tempo e dinheiro. Isso é especialmente importante em situações em que o tempo é limitado e a família precisa de soluções rápidas e práticas.

A manutenção da casa também é um reflexo do cuidado e do respeito que o homem tem pelo lar e pela família. Uma casa bem mantida não apenas é mais segura e agradável, mas transmite a ideia de que a família está sendo cuidada e respeitada. Isso demonstra, de forma prática, a responsabilidade que o homem carrega ao criar um ambiente estável e seguro para todos.

"Pela muita preguiça se enfraquece o teto, e pela frouxidão das mãos goteja a casa"

Eclesiastes 10:18 diz:




## Participação na Criação dos Filhos e Atenção à Esposa

Ser o protetor da família não se resume apenas à segurança física, mas também à participação ativa na criação dos filhos e ao apoio constante à esposa. A educação dos filhos é uma tarefa que deve ser dividida entre os pais, e o homem, como líder, precisa estar envolvido no desenvolvimento emocional e psicológico dos filhos. Sua presença ativa na criação dos filhos fortalece o vínculo familiar e oferece uma base sólida para que as crianças se tornem adultos equilibrados e responsáveis.

Além disso, a atenção à esposa é essencial para manter uma relação saudável e harmoniosa dentro do lar. O homem deve ser um apoio constante, ouvindo, entendendo e ajudando em todos os aspectos da vida conjugal. A esposa precisa sentir que é valorizada, respeitada e amada. O homem que se dedica a cultivar um relacionamento profundo e saudável com a esposa fortalece o ambiente familiar como um todo, tornando-o mais seguro e estável.


É importante lembrar que a liderança do homem não é um autoritarismo, mas uma liderança servil, baseada no amor, respeito e compromisso com o bem-estar da esposa e dos filhos. O papel do homem não é ser o dono da casa, mas o líder responsável por ela, conduzindo sua família com sabedoria, humildade e força.



# O Maior Exemplo de Liderança: Jesus Cristo

É fundamental que, ao falar sobre o papel do homem como líder e protetor da família, tenhamos em mente o maior exemplo de liderança que existe: Jesus Cristo. Embora alguns argumentem que Jesus não foi casado, sua relação com a Igreja, como Sua noiva, estabelece um modelo de cuidado e proteção inigualáveis. Jesus, como o noivo espiritual da Igreja, exemplifica o tipo de liderança que o homem deve exercer dentro de sua casa. Sua disposição para dar a vida por Sua amada (a Igreja) é o maior exemplo de liderança sacrificial e protetora que qualquer homem pode aspirar a seguir.

Jesus mostrou, em Sua caminhada na Terra, que a verdadeira liderança não é sobre exercer autoridade de maneira opressiva, mas sobre servir, amar e proteger aqueles que estão sob sua responsabilidade. Ele sacrificou Sua própria vida em prol de um bem maior: a salvação da humanidade. Da mesma forma, o homem deve estar disposto a fazer o que for necessário para proteger, apoiar e cuidar de sua família. A liderança espiritual do homem deve refletir a maneira como Cristo amou a Igreja — com dedicação, amor incondicional e sacrifício.



Ao olhar para Cristo, podemos ver que o papel do homem como líder e protetor não é apenas físico ou emocional, mas também espiritual. O homem deve liderar sua casa com sabedoria, baseada nos princípios cristãos, e ser um exemplo de fé, amor e serviço. Esse tipo de liderança traz benefícios não só para a família, mas também para a sociedade como um todo, pois fundamenta-se em valores eternos e inabaláveis.





## "O Homem, o Pai e o Guerreiro"

O mundo atual não é seguro. Rompimentos de barragens, enchentes, crises financeiras, colapsos sociais e até mesmo guerras são exemplos claros de como a estabilidade pode ruir rapidamente. Nesse contexto, o homem deve assumir o papel de protetor, líder e cuidador de sua família, transcender o comum e adquirir habilidades que garantam sua sobrevivência e a de seus entes queridos.

A partir deste capítulo, você será guiado por um plano detalhado de treinamento, baseado em conhecimentos práticos, históricos e espirituais, para se transformar no alicerce da sua família, mesmo diante das adversidades mais extremas.



# Comece pelo Começo:

"O Tripé": C.C.P.



"Se você quer paz, se prepare para a Guerra" Flávio Vegécio

"Se você quer paz, se prepare  
para a Guerra"  
Flávio Vegécio

## Comece pelo Começo:

A frase "comece pelo começo" pode parecer óbvia e até desnecessária, mas é fundamental. Infelizmente, muitos começam pelo final, ignorando o básico. É crucial enfatizar o óbvio: **"Não comece comprando coisas!"**

Se você reconheceu que o mundo pode ser um lugar perigoso e que precisa se proteger, quero fornecer um "mapa" para essa jornada. É essencial fortalecer três pilares de sustentação, representados na imagem da página anterior, que chamarei de C.C.P. Essas áreas podem ser aprofundadas infinitamente, mas começaremos pelo básico.

O primeiro pilar é o conhecimento. Ele deve vir antes de qualquer compra, pois o conhecimento não ocupa espaço e tem um custo relativamente baixo, mas é a base sólida sobre a qual você pode construir sua segurança e preparação. Muitas pessoas são alarmadas por sensacionalismos promovidos por alguns "gurus" na internet, ficando tão desesperadas que não conseguem tomar decisões claras sobre o que fazer. Isso as torna vulneráveis a "ajudadores" que, primeiro, as assustam e depois lhes vendem produtos caros.

**Lembre-se:** "O conhecimento é a sua melhor ferramenta para enfrentar os desafios e tomar decisões acertadas".

"Se você quer paz, se prepare para a Guerra"  
Flávio Vegécio



Não sou contra itens caros; aliás, tenho vários desses itens. No entanto, um item sem o conhecimento adequado sobre como usá-lo corretamente não tem valor. Além disso, é crucial considerar se o item é realmente útil para você. Às vezes, o item mais caro pode até ser um obstáculo.

Por exemplo, um saco de dormir para temperaturas de 15°C custa em média R\$300, enquanto um saco para temperaturas de -5°C pode custar cerca de R\$1.200. Pergunto: qual a necessidade de comprar um saco de dormir para -5°C se você mora em Corumbá, onde a temperatura média é de 26°C?

Portanto, o primeiro passo é adquirir conhecimento. Muitas vezes, "menos é mais".

Um alerta importante é ter cuidado com a internet. Assim como em uma enchente há falta de água potável, na internet há uma avalanche de informações, mas com uma falta crítica de boas informações. Repetirei alguns conceitos ao longo deste e-book para garantir que você os memorize. Um desses conceitos é que **"menos é mais"**, especialmente quando se trata de informação, pois informação errada pode ser pior do que nenhuma informação. Conforme avançarmos, indicarei algumas pessoas e canais do YouTube que considero confiáveis em suas áreas de conhecimento.



# **Princípio 1 e 2**

## **Treinando a Mente e o corpo.**

"Conhece-te a ti mesmo, torna-te consciente de tua ignorância e serás sábio".

Sócrates

# Treinando a Mente e o corpo.

No Princípio 01, o foco é treinar sua mente, ou seja, adquirir o conhecimento básico necessário para a sobrevivência. A maioria das lições teóricas se solidifica na prática, por isso trabalharemos mente e corpo juntos, mesmo que devamos abordá-los separadamente. Pense neles como duas pernas de um mesmo corpo: são distintas, mas devem agir sempre em conjunto.

Essas são **as 7 áreas de conhecimento que considero indispensáveis e que você deve dominar:**

1. Você precisa adquirir conhecimentos sobre o bom funcionamento do seu **corpo e exercícios físicos**.
2. Conhecimento sobre técnicas de **combate corpo a corpo**.
3. Técnicas de combate com **lâminas e armas de fogo**.
4. Técnicas de evasão e como montar uma mochila de sobrevivência **B.O.B.**
5. Técnicas de primeiros socorros e a **A.P.H.**
6. Técnica de **armazenamento de água e alimentos**.
7. **Níveis avançados** (Bônus)

Essas técnicas para serem dominados com eficiência podem demorar meses ou até anos. Por esse motivo é que vou indicar alguns canais e pessoas que considero bons em cada uma dessas áreas.



"Conhece-te a ti mesmo, torna-te consciente de tua ignorância e serás sábio".

Sócrates



Você precisa se conhecer e entender o ambiente em que vive. Como diz Charles Darwin: **"não é o mais forte que sobrevive, mas o mais adaptado"**. Isso não se aplica apenas à teoria darwinista, mas também é ensinado pelos combatentes de selva na canção: **"A selva não pertence ao mais forte, mas ao sóbrio, habilidoso e resistente."**

Em situações de crise, há muitos fatores a considerar, e a preparação não é universal. Não existe uma lista perfeita que se aplique a todos, pois cada pessoa tem necessidades específicas, como medicações, cuidados com bebês, animais de estimação, clima, deficiências físicas e diferenças salariais.

Por exemplo, alguém que vive no Nordeste deve se preparar de forma diferente de alguém na Amazônia, assim como alguém em Santa Catarina terá necessidades diferentes de alguém na Grande São Paulo. Fatores como clima, altitude, questões hídricas, vegetação e densidade demográfica influenciam drasticamente a preparação para uma crise.

Portanto, é crucial entender essas variáveis e como elas impactam sua preparação. Conheça a si mesmo e o ambiente onde você vive para se preparar da melhor forma possível.

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

Leon C. Megginson

Em alguns casos, a situação muda de forma tão drástica que nem sempre é viável preparar-se no local onde você vive. Às vezes, a melhor opção pode ser mudar de bairro ou até mesmo de cidade, se possível.

Por exemplo, considere alguém que mora em uma comunidade violenta no Rio de Janeiro ou ao lado de uma barragem. Nesses casos, mudar-se para uma área rural ou mais segura pode ser mais vantajoso do que tentar criar ferramentas para sobreviver em um ambiente perigoso. O custo de uma mudança de endereço pode ser menor do que os custos associados à preparação e adaptação para sobreviver e estar seguro no local. Lembre-se, eu morei em periferia por metade da minha vida, e entendo bem essas realidades.

Lembre-se: "É o mais adaptado que sobrevive." No entanto, em algumas situações, quando não é possível adaptar-se ao território, "migração do território" pode ser a melhor solução. Os animais fazem isso instintivamente, pois muitas vezes é mais fácil adaptar sua vida do que adaptar o ambiente.

Para finalizar essa reflexão, considere: O que é mais fácil? O macaco mudar de árvore ou o macaco mudar a árvore de lugar?

Depois de considerar o lugar onde você vive e discutir com sua família a possibilidade de mudar-se, é hora de aprender sobre as sete áreas de conhecimento que considero indispensáveis. Vamos começar com a primeira delas.

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

Leon C. Megginson

# 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

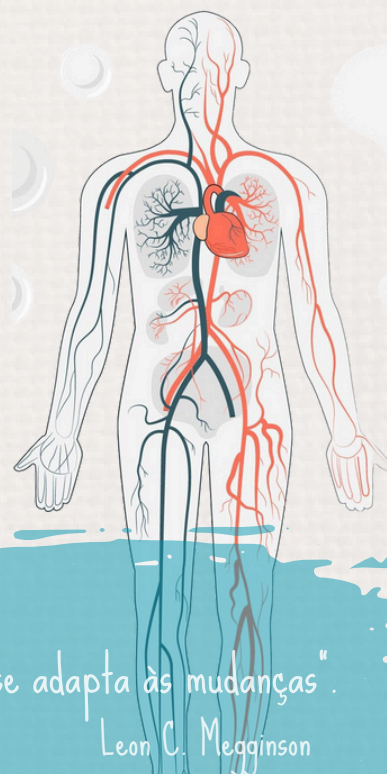


Lâminas e armas de fogo não são brinquedos. Cuidado com a influência de filmes! Um simples erro com esses itens pode levar a tragédias. Não estou recebendo nada para divulgar esses profissionais. Apenas reconheço que eles são muito mais competentes do que aqueles instrutores duvidosos que ensinam técnicas 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 ferroar 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.





**Área : 2 e 3.**

**Treinando a Mente e Corpo:**  
Técnicas de combate corpo a corpo e  
técnicas de combate com lâminas e  
armas de fogo.



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

Leon C. Megginson



## Técnicas de Combate com Lâminas e Armas de Fogo

Treinar luta e combate é essencial para se preparar para situações reais de perigo. Muitas pessoas cometem o erro de subestimar a necessidade de treino verdadeiro, achando que apenas assistir a lutas ou confiar em uma falsa autoconfiança será suficiente. Essa ilusão pode ser perigosa, pois, na vida real, não há regras ou limites. Enquanto em um octógono você encontra um ambiente controlado, nas ruas é completamente diferente. Seu oponente não hesitará em usar uma faca ou outra arma para causar danos irreversíveis. Portanto, subestimar um confronto pode custar caro.

Sempre que possível, evite o combate. Fugir ou desescalar uma situação perigosa não é sinal de fraqueza, mas de sabedoria. Se você puder sair ileso de uma situação sem confronto, essa será sempre a melhor escolha. Contudo, em cenários onde a luta é inevitável, estar preparado para agir com rapidez e decisão pode ser a diferença entre a sobrevivência e a **morte**.

No que diz respeito ao combate corpo a corpo, buscar o treinamento com especialistas pode fazer toda a diferença. Aqui estão duas recomendações de profissionais altamente qualificados:

- Wesley Gimenez – Canal: KRAV MAGA CAVEIRA
- Marco Gimenez – Canal: Núcleo Dharma

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

Leon C. Megginson

Uma ferramenta muito útil em situações de perigo ou combate é a técnica conhecida como [Ciclo O.O.D.A. \(Observar - Orientar - Decidir - Agir\)](#). Esta técnica ajuda a tomar decisões rápidas e eficazes em situações de alta pressão.

## **Ciclo O.O.D.A:**

O ciclo OODA é uma abordagem de tomada de decisão desenvolvida pelo coronel da Força Aérea dos Estados Unidos, John Boyd, que se concentra em processos iterativos de observação, orientação, decisão e ação. O ciclo OODA é um modelo mental que ajuda os indivíduos a tomar decisões mais rapidamente e com mais eficácia, especialmente em ambientes de alta pressão e emoção.

O ciclo começa com a observação, que é o processo de coleta de informações e dados relevantes sobre o ambiente ao seu redor. Essa etapa é crítica, pois as informações coletadas são a base para todas as decisões e ações futuras.

A orientação é a próxima etapa, onde os dados coletados na etapa de observação são analisados e interpretados. Nesta etapa, os indivíduos tentam entender a motivação dos dados em relação ao contexto e suas próprias metas e objetivos.

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

Leon C. Megginson

Em seguida, a etapa de **decisão**, onde uma escolha é feita entre várias opções possíveis. Esta é uma fase crucial do ciclo, e muitas vezes **envolve uma ponderação de riscos e benefícios**.

Por fim, a **ação** é tomada com base na decisão anterior. Este é o estágio onde as decisões são integradas e onde o feedback é obtido. O feedback é então usado para ajustar a observação e orientação na próxima iteração do ciclo.

É importante notar que o ciclo OODA é contínuo e iterativo. Como tal, os indivíduos podem precisar passar por várias iterações do ciclo antes de chegar a uma decisão satisfatória. Aqui também vemos a importância do treino pois numa situação de perigo você não pode ficar como um imbecil parado e pensando: *"O que significa mesmo o "D" de O.O.D.A.?"*. Pou... Morreu!!!

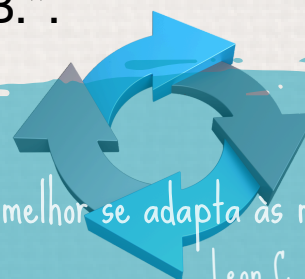
Em resumo, o ciclo OODA é uma abordagem interativa de tomada de decisão que envolve observação, orientação, decisão e ação. É um modelo mental valioso para indivíduos que precisam tomar decisões rápidas e eficazes em ambientes de alta pressão e emoção.

Essa técnica pode ser muito útil para você em várias situações de perigo iminente.

“Se você está ansioso para aprender mais sobre equipamentos e kits essenciais, mantenha a calma! Em breve, nos próximos capítulos, exploraremos tudo o que você precisa saber para se equipar adequadamente na área 4 Técnicas de evasão e como montar uma mochila de sobrevivência B.O.B.”.

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

Leon C. Megginson





## Defesa Pessoal: Técnicas e Considerações

Voltando ao assunto "defesa pessoal", abaixo estão as duas lutas que considero mais eficientes:

1. Krav Maga
2. M.M.A.

Não mencionei o jiu-jitsu porque o considero uma luta 1 a 1. Em uma situação onde seu oponente está desarmado e sozinho, o jiu-jitsu pode oferecer uma vantagem. No entanto, se o agressor estiver armado com uma lâmina ou se houver múltiplos agressores, cair no chão pode expô-lo a riscos adicionais, como ser esfaqueado por outros. Portanto, essa arte marcial não é tão eficaz em todos os cenários de combate.

Na rua, não há regras! É crucial estar ciente de que lobos e escorpiões, como os que mencionei anteriormente, têm uma natureza diferente da sua. Um grande erro é pensar que um criminoso se comportaria de acordo com regras ou ética. Eles não seguem padrões morais que você pode esperar.

Outro aspecto importante são os psicopatas. A porcentagem de psicopatas na população varia entre 1% e 3%. Isso significa que, em uma cidade pequena de 100 mil habitantes, cerca de 1.000 psicopatas podem estar andando pelas ruas, frequentando escolas, hospitais, e até mesmo vivendo em sua vizinhança. Eles não sentem pena nem remorso.

Embora nem todos os psicopatas apresentem um nível elevado de psicopatia, é melhor não arriscar. Recomendo que você leia o livro **"Mentes Perigosas: O Psicopata Mora ao Lado"** da doutora Ana Beatriz Barbosa Silva ou assista às suas palestras para compreender melhor o assunto.

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

Leon C. Megginson

## Princípio da Preparação para Defesa

Uma frase muito conhecida no mundo militar é: **“SI VIS PACEM PARA BELLUM”**, ou seja, "Se você quer paz, prepare-se para a guerra." Isso se aplica a vários países em termos de defesa de seu território. Em essência, a frase significa que quanto mais forte um país for em tempos de paz, menos provável será que outros países o ataquem. Um exemplo claro é a bomba nuclear; esse tipo de arma é projetado para não ser usado, servindo como uma arma de dissuasão. Quando um país sabe que você possui armamento desse tipo, ele hesitará em atacá-lo.

Essa teoria também pode ser aplicada ao nível individual. Um ladrão escolhe suas vítimas com base na vulnerabilidade percebida. Ele não escolherá uma pessoa alta, forte, com aparência de lutador, e que esteja armada. Na natureza, predadores geralmente buscam a presa mais fraca ou que aparenta ser a mais fraca. O único caso onde um predador pode atacar o mais forte é quando busca dominar a matilha e se tornar o alfa, mas isso é um tópico à parte.

Quanto ao condicionamento físico, evite esportes de alto nível de contato que possam causar lesões desnecessárias, como o futebol. Muitos amigos meus passaram por cirurgias devido a lesões relacionadas ao futebol. Em vez disso, recomendo que você consulte um médico, um nutricionista ou um profissional de musculação qualificado para avaliar seu caso e fornecer orientações personalizadas.

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

Leon C. Megginson



## Princípio da Preparação Física e Treinamento

Se você está muito acima do peso, é fundamental perder peso antes de começar a treinar uma arte marcial. Escolha uma luta de sua preferência — eu recomendo o Krav Maga — e inicie seu treinamento. Dentro desse processo, é provável que você entre em contato com pessoas que oferecem ensinamentos sobre combate corpo a corpo, uso de lâminas e até mesmo armas de fogo.

É importante destacar que, assim como mencionei anteriormente, você deve ter cautela com quem ensina. Nem sempre o "mestre" possui o conhecimento adequado, e o treinamento inadequado pode ser pior que não treinar.



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

Leon C. Megginson



## Conhecimento e Preparação Pessoal

“Conhece-te a ti mesmo.” Esta frase, inscrita no pórtico de entrada do templo de Apolo em Delfos, na Grécia, traz um ensinamento fundamental: conhecer suas próprias limitações e habilidades é crucial. Vamos começar com uma pergunta básica: "Quem é você?".

Não se engane achando que pode carregar uma mochila por 10 km só porque acha que pode. Da mesma forma, possuir uma arma e disparar não são a mesma coisa. Cuidado com a falsa sensação de segurança gerada por uma alta estima não fundamentada. Já ouvi sobrevivencialistas dizerem que conseguem enfrentar um caos social com apenas uma faca e uma garrafa Pet, mas a prática e a teoria são igualmente importantes.

A prática precisa de teoria e a teoria precisa de prática, são duas pernas que andam juntas. Um exemplo disso é a minha experiência pessoal: Após 20 anos na sobrevivência, fracassei em fazer fogo com um kit fogo após cinco dias de chuva na Serra da Mantiqueira. A prática constante é o que nos leva a ter mais "sorte" em situações desafiadoras.

Vamos considerar um exemplo hipotético: José, um homem sedentário de 40 anos, obeso, que assiste notícias e fica assustado, mas não age. Ele possui itens de sobrevivência (faca, arma, kit de sobrevivência, EDC, etc.), o que lhe dá uma perigosa sensação de segurança.

A primeira coisa que José precisa fazer é reconhecer sua própria condição. Olhe no espelho e pergunte-se: "Qual é a condição física de José e qual deveria ser?" Como mencionei antes, uma pessoa 30 kg acima do peso não conseguirá enfrentar o caos com eficácia. Lembre-se de que 30 kg é aproximadamente o peso do equipamento que um militar de elite carrega em combate.

"conhece-te a ti mesmo"

Sócrates

## Conhecimento e Preparação Pessoal:

Gosto muito do lema do Mossad (Forças Especiais de Israel): "Não havendo sábios conselhos, o povo cai, mas na multidão de conselhos há segurança" (Provérbios 11:14). A primeira coisa é buscar informações e canais relacionados à sobrevivência e filtrar aquilo que realmente é necessário. Lembre-se de que a maioria das pessoas estará tentando te vender um produto para ganhar dinheiro em cima de você. Vivemos em um mundo capitalista, e é seu dever não ser enganado. Você não precisa de uma faca de R\$2.000,00; você precisa saber usar uma lâmina de R\$150,00.

Estou insistindo sobre a compra de itens porque muitas pessoas que se conscientizam da fragilidade da sociedade acabam perdendo muito dinheiro comprando coisas que são inúteis ou pelo menos inúteis para elas. Espere um pouco, guarde o dinheiro, não saia comprando tudo. Chegue até o final deste E-book e eu lhe darei uma dica bônus.

"conhece-te a ti mesmo"

Sócrates



## Área : 4

# **Treinando a Mente e Corpo:** Técnicas de evasão e como montar uma mochila de sobrevivência B.O.B.



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

Leon C. Megginson



## Técnicas de evasão e como montar uma mochila de sobrevivência B.O.B.:

Uma Bug Out Bag, também conhecida como B.O.B. **(Conhecido ainda como Kit de 72 Horas)**, é um kit de sobrevivência pré-embalado que contém suprimentos e equipamentos essenciais para ajudar uma pessoa a sobreviver em uma situação de emergência ou desastre. Meu kit por exemplo está em uma mochila de acampamento de 80 litros da marca trilhas e rumos.

Esse tipo de kit é projetado para ser facilmente transportado e acessado em caso de necessidade, geralmente contendo itens como comida, água, equipamentos de primeiros socorros, ferramentas de sobrevivência, roupas e suprimentos de higiene pessoal.

Os Bug Out Bags são populares entre as pessoas que praticam camping e **sobrevivencialismo**, mas também podem ser úteis para pessoas que vivem em áreas propensas a desastres naturais como terremotos, furacões ou enchentes. Em uma situação de emergência, ter um kit pré-embalado e pronto para uso pode ser a diferença entre sobreviver ou morrer.

A escolha dos itens incluídos em uma Bug out bag é pessoal e deve ser adaptada às necessidades individuais, ou seja, para cada pessoa uma B.O.B. diferente. É importante levar em consideração o clima, a geografia e a duração da provável situação de emergência perto de sua localidade antes de selecionar os itens para incluir no kit. Além disso, é fundamental manter o Bug Out Bag atualizado e revisar regularmente os suprimentos, especialmente alimentos e medicação, que podem expirar.

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

Leon C. Megginson

Em resumo, a Bug Out Bag é um kit de sobrevivência pré-embalado que pode ser extremamente útil em situações de emergência ou desastres. Ter um kit desses pode ajudar a garantir as necessidades básicas de uma pessoa atendida e aumentar suas chances de sobrevivência em uma situação difícil. *Existem também outros termos como "Go bag" e etc... mas não acho necessário tratar sobre isso aqui. Até porque eu acredito que algumas vezes o termo pode gerar mais confusão do que esclarecimento.*

Falando ainda sobre a B.O.B. eu prefiro fazer como os militares da infantaria do exército pois eles montam uma espécie de B.O.B.. No modelo do exército a mochila é composta por **09 kits**. Quando existe a necessidade pegam apenas o kit que será utilizado, não bagunçando os demais.

Esse fracionamento ajuda também nas questões de **itens permanentes** e **itens rotacionáveis**, o kit de medicamentos e o de alimentos são diferentes, pois, os itens utilizados são perecíveis. Já os permanentes **não são** perecíveis (por exemplo a tesoura ou barraca).

Já sobre os itens como medicação e alimentos (que são altamente perecíveis) ou minha roupa sobressalente, eu não costumo deixar na BOB. As **medicações** e os **alimentos** ficam acondicionados em um kit separado, alojado dentro do respectivo armário, seja da cozinha (no caso dos alimentos) ou do quarto (como no caso dos medicamentos e roupa).

Em caso de emergência é só pegar esses 02 kits e colocá-los dentro da mochila B.O.B. Os kits que costumo utilizar em minha B.O.B. são os seguintes:

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

Leon C. Megginson



## EXEMPLO: MINHA B.O.B.

Os itens que "Recomendo" para a B.O.B. (Mochila de evasão e sobrevivência por 72 horas) são os abaixo arrolados. Os 10 kits e respectivos materiais que considero importantes.

**\*Esses kits também são generalistas. Você deve adaptar para a sua realidade.**

### **KIT 01 DE MANUTENÇÃO DO ARMAMENTO:**

Arma com pelo menos 03 carregadores e munição sobressalente; Cordel para limpeza do cano; Óleo para limpeza do armamento; Pano seco para limpeza do armamento; Pano para colocar as peças; Chave de fenda e chaves específicas da sua arma.

### **KIT 02 DE HIGIENE:**

Escova de dente; Creme dental; Fio dental; Creme de barbear; Barbeador descartável; Sabonete; Espelho; Toalha; pomada hipoglos; Cortador de Unhas.

### **KIT 03 COMUNICAÇÃO E ANOTAÇÃO:**

Rádio Balfeng; Pilhas sobressalentes; Caneta de 4 cores; Caneta permanente; Power Bank. *(Os outros itens estão no kit EDC junto ao seu corpo).*

### **KIT 04 DE COSTURA:**

Agulhas; Linha; Botões sobressalentes; Tesoura pequena.

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

Leon C. Megginson



## **KIT 05 Alimentos e Bebidas:**

Guardar 04 refeições por dia durante o período de 03 dias:

Café da manhã, almoço, lanche e jantar e água.

03 Litros de água; 06 Macarrão instantâneo; 06 Barras de cereal; 06 Barras de proteína; Filtro Mini Filtro Sawyer Original; 01 frasco de 100ml com água sanitária sem cheiro ou hipoclorito; 01 Kit cozinha com talher; Conjunto Mini Fogareiro com refil de gás; 25 Sacos plásticos do tamanho da marmitta ; 1m de arame galvanizado; Kit fogo (Isqueiro ou maçarico ; Vela).

## **KIT 06 Primeiros Socorros (Consulte seu médico antes):**

Algodão; Gaze; Esparadrapo; Talco antisséptico; Analgésicos; Remédios específicos para atender a necessidade pessoal; Carvão Vegetal Ativado 500mg. Comp. Antialérgico; Comp. Antitérmico; Comp. Antiinflamatório; Repelente; Protetor solar; Tesoura; Termometro; Espelho; Pinça. Band-aid; antisséptico; esparadrapo; álcool 70%; água boricada; solução de iodo; algodão hidrófilo; gaze esterilizada; ataduras de crepe; água oxigenada de 10 volumes; luvas cirúrgicas; óculos de proteção; tala de imobilização; máscara para proteção facial.

**ATENÇÃO: “DEVE-SE ATENTAR PARA O PRAZO DE VALIDADE DOS MEDICAMENTOS”. OBSERVAÇÕES:** - cuidado com a automedicação; e - o uso inadequado de medicamentos pode levar desde uma reação alérgica leve até um quadro grave de intoxicação, além de mascarar alguns sintomas de uma doença mais grave, atrasando o diagnóstico e comprometendo o tratamento.

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

Leon C. Megginson

## KIT 07 A.P.H. (Tático):

01 Tourniquete Recon Medical GEN4; 01 Tesoura Trauma de Titânio; 01 Bandagem para Trauma; 01 Selo de Tórax Valvulado; 01 Gaze de Compressão; 01 bandagem israelense; 01 Cobertor de Emergência.

Observação 1: Tão ou mais importante do que possuir um Kit é saber usar; o mau uso de equipamentos pode atrapalhar uma vítima ao invés de ajudar.

Observação 2: Seria um desperdício de tempo e de recurso deixar a medicação e os alimentos acondicionados dentro dessa mochila (B.O.B.) perdendo a validade e sem uso prático eu aconselho a: deixar em um kit separado dentro do armário da cozinha (Kit de alimentos) e no armário de medicamentos (para uso diário); já o Kit A.P.H. recomendo vc andar com ele (pois pode precisar em caso de acidente em uma viagem, por exemplo) e em caso de problemas pegar o kit e inserir na B.O.B.

## KIT 08 E.D.C.:

O EDC é um kit que utilizamos diariamente. O Kit "Everyday Carry" quando traduzido do inglês, significa: "carregar todos os dias". Imagine que além da sua mochila você vai precisar de itens para utilizar a todo momento como por exemplo: Água, lanterna, arma de fogo e uma lamina para fazer a sua segurança e deslocamento. Não tem como você guardar essas coisas dentro da mochila porque elas precisam ficar a pronto emprego, portanto, elas devem estar no bolso da sua calça, a arma na sua cintura e a lanterna na sua mão ou em sua cabeça. Dessa forma, existem coisas que estarão dentro da mochila durante o deslocamento e outras devem estar anexadas no seu corpo. Os militares também chamam isso de fardo aberto, eles utilizam naquele cinto e suspensório ou no caso das forças especiais utilizam no colete de assalto.

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

Leon C. Megginson

## KIT 09 Eletrônica e Inteligência:

Aqui eu recomendo que você tenha um Pen drive de alta qualidade e alto armazenamento com os dados mais importantes da sua vida: Documentação, diplomas, documentação da casa, exames médicos, carteiras de bitcoins e etc... todas as informações que você considera importante. Tudo isso transportado em um pequeno Kit impermeabilizado, eu ainda adicionaria a esse kit um pequeno conjunto de placa solar e um smartphone. Com esses três pequenos itens você consegue ter um acesso à rede G.P.S. (*Global Positioning System*) e consegue pesquisar, transferir dinheiro e informações.

\*Este Kit opera em conjunto com o Kit 04, COMUNICAÇÃO E ANOTAÇÃO.

Você deve ter em mente que a região onde você reside pode ser afetada por algum problema (enchente por exemplo) e depois pode voltar ao normal. Se você não tiver seus documentos como as pessoas vão saber que você tem o que diz ter, ou que é o dono do que diz que é dono? até a questão dos seus filhos, **como você vai provar que aquela criança que está no seu colo é sua?**

Documentos de papel são muito pesados e podem se molhar e estragar com certa facilidade, no entanto, documentação eletrônica e impermeabilizada é praticamente impossível de ser destruída... Imagine um Pen-Drive dentro de uma garrafinha de coca-cola pequena de 200ml e bem vedada e com algodão para evitar impactos. Dá pra você levar a sua vida (em termos de informação) ali. É um pequeno esforço, que vai trazer grandes benefícios.

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

Leon C. Megginson



## **KIT 10 Abrigo:**

### **Kit Abrigo para Mochila BOB (Bug-Out Bag)**

Este kit foi pensado para situações de sobrevivência e evasão, abrangendo itens essenciais para abrigar uma família de quatro pessoas com conforto e segurança:

#### **1. Barraca para 4 Pessoas**

- Modelo recomendado: Barraca Trilhas e Rumos Super Esquilo 4 ou similar.
- Características:
  - Espaço suficiente para acomodar uma família de quatro pessoas.
  - Boa resistência a ventos e chuvas.
  - Leve para transporte e fácil de montar.
- Dica: Inclua estacas extras e linhas de tensão para reforçar a estabilidade em terrenos irregulares.

#### **2. Lona de Plástico Reforçada (Tarp)**

- Dimensão sugerida: 4m x 4m ou maior, para cobrir toda a barraca.
- Uso:
  - Aumenta a impermeabilidade da barraca em condições de chuva intensa.
  - Pode ser usada como abrigo improvisado, área de sombra ou base para o chão.
- Dica: Prefira lonas aluminizadas, que refletem calor e podem ser usadas para isolamento térmico.

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

Leon C. Megginson

### **3. Paracord ou Cordas de Alta Resistência**

- Quantidade: 15 a 20 metros de paracord 550 (resistência de 250 kg).
- Uso:
  - Fixação da lona.
  - Construção de abrigos improvisados.
  - Outras aplicações em situações de emergência como varais para roupa.
- Benefício: Compacta, leve e extremamente versátil.

### **4. Pequena Serra Dobrável**

- Modelo recomendado: Serra Dobrável Tramontina.
- Características:
  - Leve, compacta e eficiente.
  - Ideal para cortar galhos e lenha para fogueiras e reforço do abrigo.

### **5. Machado Compacto**

- Modelo recomendado: Machado Tramontina Camp.
- Uso:
  - Cortar lenha para fogueiras.
  - Preparar material para reforçar o abrigo.
  - Outras tarefas de sobrevivência e construção.
- Características: Leve, prático e durável, com cabo emborrachado para maior firmeza.

### **6. Pá Articulada Compacta**

- Modelo recomendado: Pá dobrável Tramontina ou Invictus.
- Uso:
  - Escavar valas para drenagem ao redor da barraca.
  - Preparar a área para montar o abrigo.
  - Outras necessidades, como cavar buracos para fogueiras ou descarte de resíduos.

Com esse kit, você estará preparado para criar abrigos seguros, improvisar soluções para adversidades e garantir o conforto de sua família em situações críticas.

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

Leon C. Megginson



## Técnicas de evasão urbana.

Sair com segurança de uma região colapsada requer cuidado, planejamento e atenção aos detalhes. Embora cada situação seja única existem algumas técnicas gerais que podem ajudar indivíduos a garantir sua saída segura de uma área de conflito. Aqui estão algumas orientações a serem consideradas.

Após organizar a sua Bug Out Bag e os itens acima citados dentro de kits individuais **considerando o lugar onde você mora e as condições individuais como medicação e etc...** Outro ponto **importante** é você considerar a possibilidade de se deslocar para uma propriedade rural sua ou de sua família caso isso seja aplicável. Vamos agora trabalhar a ideia de como se deslocar.

O meu intuito principal com todas essas informações é que você consiga **fazer um deslocamento em meio a uma situação desagradável da maneira menos desagradável possível.**

Antes de mais nada considero minha casa a minha maior fortaleza, sou apegado a minha propriedade pois nela tenho toda infraestrutura que considero necessária para suportar as adversidades previstas. Não recomendo que ninguém saia de sua própria residência, sei que alguns sobrevivencialistas costumam dizer que vão fugir pro meio do mato. Eu particularmente não recomendo isso.

A evasão só deve ocorrer em casos extremos como na Guerra da Ucrânia ou na barragem de Minas e etc...

As notícias atuais é que em vários países do mundo, principalmente agora no leste europeu e nas questões que envolvem a Ucrânia observamos que o governo de uma hora para outra determinando que os cidadãos saiam de suas casas, eles são obrigados a se retirarem do local onde moravam há muitos anos. Levando o mínimo possível.



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

Leon C. Megginson



## Técnicas de evasão urbana.

Podemos observar em regiões próximas a nossa casa uma triste realidade: Barragens em várias regiões ruindo ou com trincas, só em 2022 o Brasil sofreu com 11 grandes desastres causados por chuvas. Nesse período, ao menos 386 pessoas morreram e cerca de 232 mil pessoas foram afetadas por enchentes e deslizamentos.

Fora as barragens devemos considerar os países que estão colapsando ao nosso redor, essas pessoas estão em situações tão ruins que preferem abandonar suas casas e família e imigrar para o Brasil. Só de venezuelanos entrando no Brasil estamos ultrapassando os 700 mil...

*"Em cinco anos, Brasil recebeu mais de 700 mil imigrantes venezuelanos."*

*Fonte: <https://www.gov.br/>*

Voltando ao caso das barragens que vivem estourando aqui no Brasil, constatamos que de uma hora para outra as pessoas perdem suas fortificações (casas).

É nesse contexto que falo sobre B.O.B. pois as pessoas não tem mais nenhuma possibilidade de permanecer ali: Guerra, catástrofes naturais e aumento desordenado em índices de violência. **Nesse caso** onde não existe mais a possibilidade de permanecer em sua casa, eu recomendo e ensino, como fazer o deslocamento de maneira minimamente digna. Para todas as outras medidas **eu recomendo que a pessoa fique dentro de sua casa, se prepare e prepare o lugar onde já mora.** Uma ótima opção para quem tem mais dinheiro é uma casa sobre rodas (Motorhome) vou deixar algumas imagens de MotorHome abaixo



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

Leon C. Megginson



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

Leon C. Megginson





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

Leon C. Megginson





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

Leon C. Megginson

## Técnicas de evasão urbana.

Sair com segurança de uma região colapsada requer cuidado, planejamento e atenção aos detalhes. Embora cada situação seja única, existem algumas técnicas gerais que podem ajudar indivíduos a garantir sua saída segura de uma área de conflito (Recomendo isso para pessoas que moram perto de região de fronteira) aqui estão algumas orientações a serem consideradas:

**Mantenha-se informado:** Esteja ciente da situação atual do país em guerra ou catástrofe, incluindo as áreas mais afetadas pelo conflito e as rotas de fuga possíveis. Acompanhe as notícias locais e internacionais, bem como as informações fornecidas pelas embaixadas e consulados. Use a rádio Balfeng na frequência AM para receber notícias.

**Planeje antecipadamente:** Elabore um plano de fuga detalhado antes de iniciar qualquer movimento. Identifique rotas alternativas e pontos de encontro seguros (para família) em caso de imprevistos. Considere os horários de menor atividade militar para maximizar suas chances de escapar despercebido.

**Mantenha um perfil discreto:** Evite chamar atenção desnecessária para si mesmo. Vista-se de forma adequada ao ambiente local e tente não exibir objetos de valor. Evite compartilhar informações sensíveis sobre seus planos de fuga com pessoas desconhecidas ou não confiáveis. Você pode por exemplo adaptar sua B.O.B. em um carrinho de feira e cobrir com um plástico preto (assim você estará transportando coisas valiosíssimas que estarão parecendo lixo, e com essa atitude vai passar despercebido).

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

Leon C. Megginson



## Técnicas de evasão urbana.

**Tenha documentos importantes à mão:** Mantenha seus documentos de identificação, passaporte, visto e outros documentos essenciais em um local seguro e de fácil acesso. Certifique-se de que estejam atualizados e em ordem antes de iniciar sua jornada. Ver Kit 09 Eletrônica e Inteligência.

**Busque assistência consular:** Se você tem mais recursos procure uma segunda cidadania. Entre em contato com a embaixada ou consulado do seu país o mais rápido possível. Informe-os sobre sua situação e solicite assistência na obtenção de informações atualizadas e na coordenação de sua partida segura.

**Utilize rotas seguras:** Pesquise sobre as rotas de fuga mais seguras e evite áreas de combate intenso. Considere a possibilidade de se deslocar durante a noite ou utilizar caminhos alternativos, como trilhas, para evitar checkpoints militares ou áreas perigosas. Abra agora o Google Maps e trace uma rota segura de deslocamento de onde você mora até o local onde você quer chegar, faça isso pelo celular ou computador e salve em algum lugar.

**Viaje em grupo, se possível:** Se possível, viaje acompanhado pela sua família, caso seus filhos já sejam adultos e morem em residência próxima estabeleça um ponto de encontro. O trabalho em equipe aumenta as chances de segurança e oferece suporte mútuo em caso de emergências.

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

Leon C. Megginson



## Técnicas de evasão urbana.

**Esteja preparado para imprevistos:** Carregue um kit de emergência contendo itens básicos, como água, alimentos não perecíveis, medicamentos, lanternas, um telefone celular carregado e um mapa atualizado. Ter um plano de contingência para situações imprevistas, como mudanças repentinas nas condições de segurança, é fundamental.

**Mantenha-se discreto durante a viagem:** Evite compartilhar detalhes sobre sua situação ou destino com estranhos (Aqui vale muito ler a dica bônus sobre desinformação). Fique atento a possíveis ameaças ou a pessoas que possam representar um risco à sua segurança.

**Priorize a segurança em detrimento de bens materiais:** Em caso de confronto ou situação de risco, sua vida e segurança são a prioridade. Esteja preparado para abandonar pertences pessoais, bagagens ou veículos, se necessário, para garantir sua fuga segura.

É importante ressaltar que as técnicas de fuga em um país em guerra são altamente complexas e variam dependendo da situação e do contexto, não sei em que país você está mas como disse anteriormente: "Crie um plano específico para você e sua família".

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

Leon C. Megginson

## Área : 5

# Treinando a Mente e Corpo: Técnicas de primeiros socorros e a A.P.H.



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

Leon C. Megginson



## **Técnicas de primeiros socorros e a A.P.H.:**

A sigla APH significa "Atendimento Pré-Hospitalar" e refere-se aos cuidados de saúde prestados por profissionais da área da saúde em uma emergência médica antes da chegada ao hospital. Isso pode incluir serviços de emergência médica como atendimentos, equipes de resgate, bombeiros e outros profissionais de saúde que estão treinados para fornecer atendimento de emergência no local onde ocorreu uma emergência.

O objetivo do APH é garantir que a vítima receba atendimento médico adequado o mais rápido possível para aumentar suas chances de sobrevivência e reduzir o risco de lesões graves ou incapacidade permanente. Os profissionais de APH estão capacitados com os conhecimentos, habilidades e equipamentos necessários para avaliar, tratar e estabilizar a vítima, seja ela um acidente de trânsito, uma lesão esportiva ou uma emergência médica como um ataque cardíaco ou um derrame.

Em resumo, o APH é um serviço de atendimento de emergência que pode ser crítico para salvar vidas e minimizar lesões graves em situações de emergência médica.

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

Leon C. Megginson



## Técnicas de primeiros socorros e A.P.H.:

As técnicas de primeiros socorros e APH (Atendimento Pré-Hospitalar) são fundamentais para a prevenção de lesões mais graves e para o salvamento de vidas em casos de emergências médicas. Aqui estão algumas das principais técnicas de primeiros socorros e APH que podem ser úteis em uma variedade de situações:

*\*Importante: As informações aqui listadas não substituem um curso de APH. Não seja tolo ao ponto de achar que ler 03 páginas sobre APH vão te capacitar. Vá se capacitar! As informações aqui tem como objetivo demonstrar que você pode ajudar a salvar a vida de alguém que você ama. Também demonstram que em um caos social como o da Ucrânia você e sua família só poderão contar uns com os outros!!! Vá fazer um curso básico de APH antes de tentar salvar alguém!*

1. Avaliação da cena: Antes de realizar qualquer ação, é importante avaliar a cena e garantir a segurança da vítima e de quem está prestando socorro. Isso inclui identificar riscos como fogo, eletricidade ou materiais perigosos.
2. Avaliação da vítima: Após garantir a segurança da cena, é necessário avaliar a vítima para identificar lesões ou condições que possam colocar a vida em risco. Isso inclui verificar a respiração, pulso, consciência e sangramento.
3. Posicionamento da vítima: Dependendo do tipo de lesão, é importante posicionar a vítima de maneira adequada para garantir a circulação adequada do sangue e evitar lesões adicionais. Isso pode incluir manter a cabeça e o pescoço imobilizados em casos de suspeita de lesão na coluna vertebral.

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

Leon C. Megginson

4. Controle de hemorragias: Em casos de sangramento excessivo, é importante controlar a hemorragia para evitar a perda excessiva de sangue e a consequente hipovolemia. Isso pode ser feito com direta, projetada do membro afetado ou uso de torniquetes em situações extremas.

5. Suporte básico de vida: Em casos de parada cardiorrespiratória, é fundamental realizar o suporte básico de vida, que inclui compressões torácicas e ventilação boca a boca.

6. Transporte seguro: Após prestar os primeiros socorros, é necessário transportar uma vítima para um local adequado para o tratamento médico. É importante garantir que a vítima esteja confortável e imobilizada durante o transporte.

Além disso, o APH também inclui o uso de equipamentos como desfibriladores, oxigênio e medicamentos de emergência para tratar condições como infarto agudo do miocárdio, respiração respiratória assistida e outras emergências médicas. Por isso é importante fazer um curso.

Em resumo, as técnicas de primeiros socorros e APH são fundamentais para a prevenção de lesões mais graves e para salvar vidas em situações de emergência. É importante que todas as pessoas tenham conhecimento básico dessas técnicas para poder agir de forma rápida e eficiente em casos de emergência médica.

Sobre o A.P.H. eu recomendo o canal do Youtube: Instituto Brasileiro de APH - IBRAPH.

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

Leon C. Megginson

## Área: 6

**Treinando a Mente e Corpo:**  
Técnica de armazenamento de água  
e alimentos.

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

Leon C. Megginson



## Técnica de armazenamento de água e alimentos:

A técnica dos Mórmons para estocar alimentos por longos períodos é conhecida como "**Método de armazenamento de Longa Duração**" ou "Método Mórmon". Essa técnica foi desenvolvida pelos membros da *Igreja de Jesus Cristo dos Santos dos Últimos Dias* para garantir que eles tenham suprimentos de alimentos e outros itens básicos em caso de emergência ou crise.

O método consiste em armazenar alimentos em recipientes herméticos e em locais secos e frescos para garantir que os alimentos durem por muito tempo. Os Mórmons geralmente escolhem alimentos não perecíveis, como grãos, leguminosas, açúcar, sal e outros alimentos básicos.

Além disso, os Mórmons costumam armazenar alimentos em grandes quantidades, geralmente para um período de um ano ou mais, e rotacionam constantemente seus estoques de alimentos para garantir que os alimentos mais antigos sejam consumidos primeiro. Dessa forma, os alimentos armazenados nunca ultrapassam as datas de validade e estão sempre frescos para consumo.

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

Leon C. Megginson

## Técnica de armazenamento de água e alimentos:

O método de armazenamento de longa duração dos Mórmons é BASTANTE eficaz e pode ser aplicado por qualquer pessoa que deseje estocar alimentos para emergências ou para reduzir as idas ao supermercado.

Sobre as técnicas de armazenamento de alimentos e bebidas, não considero ser algo difícil, eu na verdade não vejo nenhum segredo nessas metodologia. Obviamente existe uma técnica por trás do procedimento, como por exemplo a eliminação de umidade e oxigênio ou a aplicação de folhas de louro para neutralizar proliferação de gorgulhos, conhecidos também como carunchos.

Dois canais que considero bons nesse assunto são: Guia do Sobrevivente (do batata) e o canal Sobrevivência e Aprendizado (da Daia).

A preparação nada mais é do que você estocar alimentos que podem ficar guardados por longos períodos (de 5 a 30 anos) para serem utilizados numa situação de emergência ou caos social eu costumo utilizar a seguinte técnica:

Lavo bem a garrafa pet com um pouco de detergente e depois de bem limpa coloca um pouco de álcool 70% para esterilizar. Em seguida coloco para secar, quando a garrafa está bem seca eu pego uma quantidade de arroz e coloco ao sol por algumas horas ou ao forno 180°C por uns 10 minutos, para que o grão perca a sua umidade. Depois de seco espero o arroz esfriar.

*"Abaixo vou deixar uma tabela do Excel para calcular quanto de alimento e de dinheiro você vai precisar para se preparar para um mês e para um ano (O Mínimo)".*

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

Leon C. Megginson

785

**CLICK AQUI**  
**PARA BAIXAR A TABELA**



## Técnica de armazenamento de água e alimentos:

Coloco alho **com casca inteira**, junto com folha de louro e ao final retiro o oxigênio dessa garrafa pet queimando uma pequena bolinha de algodão e fechando rapidamente a garrafa. Dessa forma o alimento ficará guardado sem contato com o ar (você também pode utilizar extintor de oxigênio se preferir), o louro e o alho servem para conservar o alimento e ao final eu ainda costumo colocar dentro de uma bombona roscável para proteger da luz e possível umidade externa. Isso também tira dos olhos dos curiosos que ficam perguntando: "por que você armazena comida dentro de garrafa pet" a bombona é feita com plástico grosso e que não é transparente, ou seja, a pessoa não vai saber se você tem água, lixo, terra ou ferramenta ali dentro. Essa dupla camada de proteção serve não só para proteger, mas também para tirar a atenção dos mais curiosos; acredite... em uma situação de fome ele vai se lembrar das suas garrafas. Em uma situação de sobrevivência essas bombonas também podem servir para armazenar água de chuva ou para fazer uma pequena horta caso você more em um centro urbano.

Abaixo vou deixar algumas imagens ilustrativas:

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

Leon C. Megginson

**ALHO E LOURO**

**+ OU - 10 CENTIMETROS  
DE ARROZ**

**ALHO E LOURO**

**+ OU - 10 CENTIMETROS  
DE ARROZ**

**ALHO E LOURO**

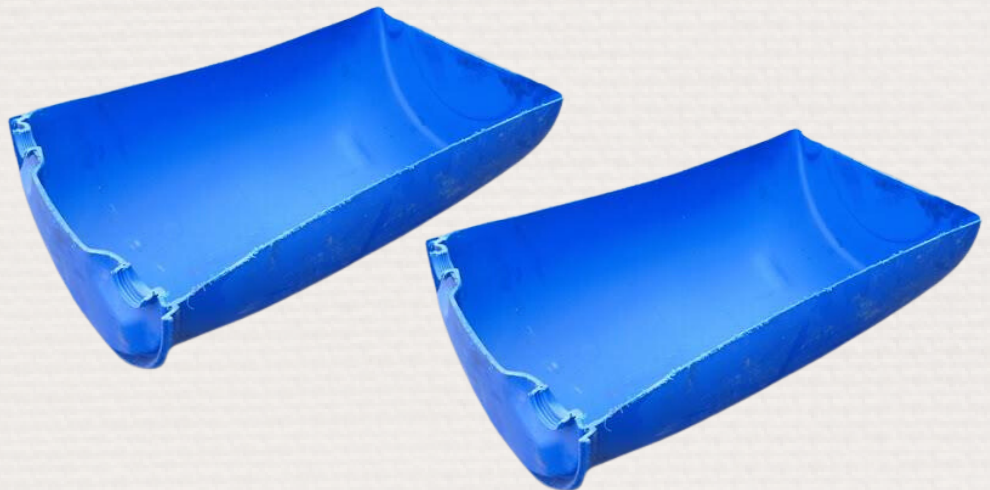


"Não é o mais forte que sobrevive, nem o mais inteligente, mas o que melhor se adapta às mudanças".

Leon C. Megginson



Essa bombona tem rosca e anel de vedação, ou seja, pode ser até enterrada no quintal ou em uma B.O.L.



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

Leon C. Megginson



**Área : 7**

**Treinando a Mente e Corpo:**  
Níveis avançados  
**(Bônus)**

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

Leon C. Megginson

# Regras Bônus: Níveis Avançados.

## Introdução:

Não quero te ensinar técnicas avançadas, o meu intuito é apenas apresentá-las a você. Junto com as técnicas avançadas também colocaria alguns livros interessantes para que você leia a fim de conhecer e entender um pouco de geopolítica, empreendedorismo e psicologia.

Acredito que o conhecimento básico de política é necessário para conseguir interpretar aquilo que pode acontecer em um futuro próximo. Não é à toa que governos do mundo todo gastam bilhões de dólares com espionagem para obterem informação antecipada. Informação muda praticamente tudo, não somente no que diz respeito ao governo e economia.

Grandes investidores ao redor do mundo pagariam bilhões para obter algumas informações antecipadas a respeito do mercado financeiro ou de futuras invasões como a da Rússia na Ucrânia. Imagine quanto os E.U.A. pagariam por uma informação sobre um ataque que está sendo planejado contra eles, ou sobre o dia e hora em que a China iria invadir Taiwan?

Meu objetivo nessa parte é apresentar algumas áreas de conhecimento que eu considero mais profundas e difíceis de dominar. No entanto, se conseguir se aprofundar nelas você se tornará um destaque até entre os sobrevivencialistas e militares.

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

Leon C. Megginson

## G.M.D.

O "**homem cinza**" refere-se a uma pessoa que se camufla ou se funde com o ambiente ao seu redor, a fim de evitar atrair atenção indesejada em situações perigosas ou críticas. Essa estratégia é usada principalmente em cenários urbanos ou em áreas públicas, onde há risco de confrontos.

A estratégia do homem cinza envolve a adoção de um comportamento discreto e de uma aparência neutra, a fim de evitar ser notado ou lembrado por outras pessoas. Isso pode incluir vestir roupas simples e comuns, evitar o uso de cores brilhantes ou chamativas e não chamar a atenção para si mesmo com comportamentos exagerados ou expressões faciais (*Uma dica de ouro aqui é a utilização de óculos de sol, pois permite que você observe todas as pessoas ao redor sem ser percebido*).

Em situações de emergência, essa estratégia pode ser usada para evitar ser alvo de criminosos ou agressores. Por exemplo, se uma pessoa estiver em uma área com muitos criminosos, ela pode se vestir de forma simples e evitar chamar a atenção com comportamento ostensivo, a fim de evitar ser identificada como uma possível vítima.

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

Leon C. Megginson



O "Gray Man Directive" (GMD) é uma estratégia de sobrevivência que se refere a um conjunto de técnicas e comportamentos destinados a ajudar as pessoas a passarem despercebidas e a evitar serem alvo de violência ou perigo em situações de emergência.

A ideia por trás da GMD é que, em algumas situações, como desastres naturais, tumultos, motins ou conflitos armados, é mais seguro passar despercebido do que chamar a atenção. Isso pode ser feito usando roupas simples e discretas, evitando fazer barulho ou movimentos bruscos, e evitando contato visual com as pessoas ao redor.

O GMD foi originalmente desenvolvido para uso em situações de segurança nacional e militar, mas tem sido amplamente aceito por preparadores, sobrevivencialistas e outros que se preocupam com a segurança pessoal em situações de emergência. É importante lembrar que a GMD não é uma garantia de segurança e deve ser usada em conjunto com outras estratégias de sobrevivência e preparação como a consciência situacional.

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

Leon C. Megginson

## Consciência Situacional

Consciência situacional é a habilidade de entender e interpretar os acontecimentos que estão ocorrendo ao seu redor em um determinado momento. Nas áreas militar e de segurança, a consciência situacional é uma habilidade crítica para a tomada de decisões eficazes e para manter a segurança pessoal e da equipe.

Em termos simples, a consciência situacional envolve prestar atenção a tudo o que está influenciando ao seu redor, avaliar o que isso significa e tomar as medidas necessárias para lidar com quaisquer ameaças ou oportunidades que surjam. Isso inclui a observação do ambiente físico, como as pessoas, veículos e edifícios ao redor, além de monitorar comunicações e informações relevantes.

Para desenvolver a consciência situacional, é necessário estar atento e focado no ambiente ao seu redor, evitando distrações e mantendo a mente aberta a informações novas e importantes. Além disso, é preciso ter um bom entendimento das táticas e técnicas de inimigos ou adversários em potencial, e ter conhecimento de cenários possíveis para antecipar possíveis ameaças e oportunidades.

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

Leon C. Megginson

A consciência situacional pode ser aprimorada por meio de treinamento, prática e experiência. É importante também ter uma boa comunicação com outros membros da equipe (*Caso você tenha montado um grupo ou esteja em conjunto com outros membros de sua família*), compartilhando informações e trabalhando em conjunto para manter a segurança geral.

Em resumo, a consciência situacional é uma habilidade fundamental para quem atua em áreas de segurança e defesa, ajudando a garantir a tomada de decisões eficazes e a proteção da equipe e de outras pessoas ao redor. Ela envolve estar atento ao ambiente, avaliar ameaças e oportunidades (*Ciclo OODA*), e agir de forma inteligente em resposta às circunstâncias presentes.

Vou dar um exemplo prático sobre **consciência situacional**: "quando você chega na sua casa, meia-noite, e vê dois homens parados sentados próximo ao portão". Nesse caso você deve dar a volta com o carro e ficar em movimento até que eles saiam dali ou então chamar a polícia. Se você estiver desatento, pode parar o carro e ser abordado pelos agressores.

Outra situação é quando você senta em uma lanchonete. O ideal seria sempre se sentar de frente para a porta de entrada. Pois todas as pessoas que entram podem ser analisadas por você, você tem a possibilidade de fazer uma leitura de comportamento e até se eles têm algum volume na cintura representando arma ou alguma coisa do tipo.

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

Leon C. Megginson



# Desinformação



Desinformação é um termo que se refere à disseminação intencional de informações falsas, enganosas ou imprecisas com o objetivo de manipular, confundir ou influenciar um público ou grupo específico de pessoas. Nas Forças Especiais, a informação pode ser usada como uma tática para enganar o inimigo e obter vantagem estratégica em situações de conflito.

A desinformação pode assumir várias formas, desde notícias falsas e boatos até propaganda e manipulação de mídia. Nas Forças Especiais, a desinformação é frequentemente usada em operações de **guerra psicológica** para influenciar a opinião pública ou as ações do inimigo. Por exemplo, uma equipe de Forças Especiais pode disseminar informações falsas sobre o movimento de tropas ou a intenção de lançar um ataque em uma área específica para desviar a atenção do inimigo de um objetivo real.

No entanto, a desinformação também pode ser usada de forma prejudicial. Por exemplo, um agente inimigo pode disseminar informações falsas ou enganosas para minar a moral das tropas ou prejudicar a confiança das pessoas. A desinformação também pode ser usada para desacreditar líderes militares ou políticos, criar divisões internas ou semear o caos e a desordem.

O maior motivo que percebo para se estudar sobre a desinformação, é que, se conhecermos sua metodologia, não sermos vítimas dela!



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

IrrEGU\_@r



O combate irregular é um tipo de estratégia de guerra em que as Forças Especiais empregam táticas não convencionais para atingir seus objetivos. Essas táticas geralmente envolvem o uso de pequenos grupos de soldados altamente treinados e especializados que operam em ambientes desconhecidos ou hostis.

Ao contrário do combate convencional, que envolve grandes exércitos engajados em batalhas diretas, o combate irregular enfatiza a mobilidade, a surpresa e a dissimulação. As Forças Especiais que empregam essa estratégia são capazes de se infiltrar nas áreas controladas pelo inimigo, realizar ataques armados contra alvos específicos e, em seguida, desaparecer rapidamente antes que o inimigo possa reagir.

As táticas usadas no combate irregular incluem a guerrilha, sabotagem, espionagem e contraterrorismo. Essas táticas são altamente eficazes em ambientes urbanos e rurais, onde as Forças Especiais podem usar o terreno para sua vantagem e se misturar facilmente com a população local.

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

Leon C. Megginson





As Forças Especiais que se dedicam ao combate irregular são altamente especializadas e treinadas em uma variedade de habilidades, incluindo navegação, sobrevivência, combate corpo a corpo, tiro de precisão e comunicações táticas. Eles também são capazes de operar em ambientes hostis e de se adaptar rapidamente a situações em constante mudança.

Em resumo, o combate irregular é uma estratégia de guerra altamente eficaz empregada pelas Forças Especiais de diversos países do mundo. E isso permite que pequenos grupos de soldados altamente treinados e especializados possam realizar operações cirúrgicas e estratégicas contra alvos específicos sem comprometer a segurança e o sucesso da missão. Lembre-se... Conhecendo a técnica você conseguirá identificá-la.

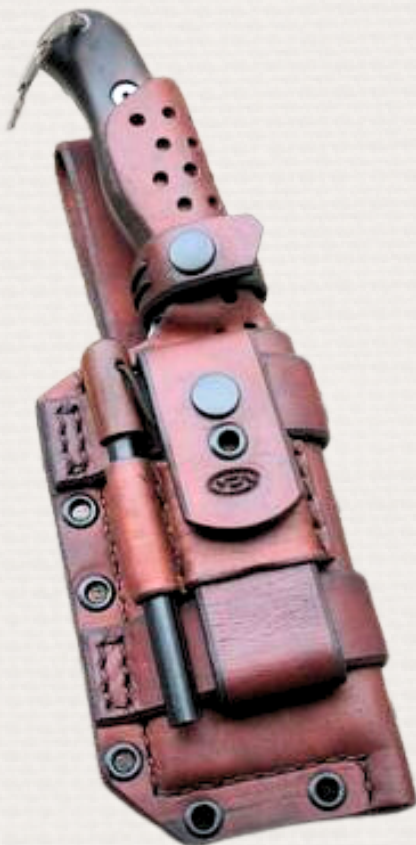
"Não é o mais forte que sobrevive, nem o mais inteligente, mas o que melhor se adapta às mudanças".

Leon C. Megginson





## Princípio 3: O Uso de Equipamentos.



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

Leon C. Megginson

## Princípio 1: O Uso de Equipamentos.

As pessoas que tomam consciencia da fragilidade da sociedade e descobrem que seu país pode ruir a qualquer momento começam a comprar um monte de equipamentos, mesmo não sabendo para que servem, alguns apenas compram essas coisas pois alguém da internet indicou.

Por outro lado, para outras pessoas o dinheiro não é o problema, investem 20, 30, 40 mil reais em equipamentos. Conheço pessoas que tem uma fortuna em equipamentos mas se ele precisasse andar 10 km com aquilo nas costas ele não aguentaria pois é um sedentário. Essas pessoas descuidaram de uma das pernas do TRIPIÉ. Comprou uma arma de R\$15.000,00 mas não sabe usar. Tem uma mochila de evasão de R\$20.000,00 mas não aguentaria carregar essa mochila por 10 km . Tem uma barraca de R\$1.800,00 mas nunca dormiu um fim de semana no mato com ela.

É como se tivesse um monte de ingredientes, mas não fizesse a menor ideia de como transforma-los em um bolo... resumindo: *"não servem para nada"*. Equipamentos caros são bons, mas não são o mais importante.

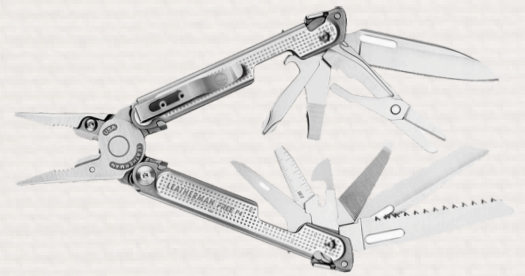
Porém... se você sabe como utilizar os itens e tem os melhores equipamentos eles serão multiplicadores de suas força.



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

Leon C. Megginson





## Princípio 2: Equipamentos.

Principais equipamentos e marcas que eu recomendo:

Um **kit de sobrevivência** é um conjunto de suprimentos e equipamentos essenciais para ajudar uma pessoa a sobreviver em situações de emergência, como acidentes, desastres naturais ou perda de orientação na natureza. Abaixo vou listar os itens que considero os melhores de cada segmento:

1. **Alicate Leatherman.** Surge Black com bits. (Uma caixa de ferramentas com 400 gramas).
2. **Mini Filtro Sawyer Original.** (Filtra 370 mil litros de água. O filtro remove 99,99999% de todas as bactérias (como salmonela) e pesa 50 gramas).
3. **Painel Solar Portátil de 20W.** Carregador de Telefone e Tablets.
4. **TORNIQUETE MILITAR APH TÁTICO CAT G7 ORIGINAL.**
5. **SELO DE TÓRAX CHEST SEAL DUPLO HYFIN Original.**
6. **Luva Militar Tática Mechanix M-pact Original Emborrachada**
7. **Lanterna Fenix Pd35 V3.0 1700lm 357m Bateria Usb-c.**
8. **Lanterna Cabeça Led Azteq Magic Recarregável Usb Sensor**
9. **Faca de lâmina fixa KA-BAR Becker BK2**
10. **Mochila Cargueira Crampon 80 Litros - Trilhas E Rumos**
11. **Pederneira Flint Com Barra Magnésio.**

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

Leon C. Megginson



## Princípio 2: Equipamentos



- 12. **Barraca** Cobra 4 Trilhas e Rumos. 4 Lugares. (Lona de construção 3x4 para fortalecer a cobertura).
- 13. **ISOLANTE TERMICO THOR**.
- 14. Uma meia e um **tênis** de boa qualidade.
- 15. Tira **Sutura** Steri-strip 3m.
- 16. **Desengasgador** Para Primeiros Socorros (**Lifevac**) para crianças e adultos.
- 17. Arma de fogo. (Como primeira arma recomendo uma Pistola). Se tiver dinheiro uma Glock 9mm, se for baixa renda uma TS9 9mm com pelo menos 3 carregadores. E um coldre descente.

Esses são apenas alguns dos itens que podem fazer parte de uma B.O.B. É importante lembrar que cada situação pode exigir itens específicos, portanto, é sempre importante adaptar seus kits às suas necessidades pessoais e ao ambiente em que você estará.

Acredito não ser necessário dizer novamente, que antes de comprar qualquer um desses kits você deve ter adquirido o conhecimento de como usá-los. Fixe isso em sua mente: *"Primeiro conhecimento e só depois aquisição; Gaste o cérebro antes de gastar dinheiro"*.

## Explicando Termos:

Vamos começar definindo o que é cada kit e para que serve, lembre-se: "Só compre se for realmente útil para você".

Abaixo vou colocar os nomes em inglês, pois ´e assim que você vai conseguir encontra-los na internet:

A **B.O.B (A bug out bag)** ou Mochila para fugir de casa ou mochila de evasão. deve ficar dentro de casa e ser usado em situações de tragédias ou a necessidade iminente de sair rapidamente da sua casa.

A **Go Bag (Mochila para chegar em casa)** já a Go Bag é uma mochila que você pode estar com ela no seu carro por exemplo é uma mochila que numa situação caótica pra fazer vai conter os itens necessários para que você chegue até a sua casa

O **E.D.C. (Every Day Care)**, são os itens que você deveria andar com eles acoplados ao seu corpo ou em uma pequena bolsa diariamente. Em qualquer situação esses itens podem salvar seu dia e te ajudar na maioria das situações do dia a dia.

O **Kit APH Tático (Atendimento Pré Hospitalar).**

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

Leon C. Megginson

## Considerações Finais:

Considere que esse PDF não pode abarcar todos os conhecimentos necessários de todas as áreas que uma pessoa pode se especializar, no entanto, acredito que ele é uma ótima iniciação. Quando eu comecei a me preparar eu estava desnorteado e sem saber quais caminhos trilhar. Naquele período eu consumi muita bobagem, muita informação que me atrapalhou, naquela ocasião eu gostaria muito de ter recebido um PDF como esse, que você acabou de ler.

Estou te entregando um guia para o ajudar no início de sua caminhada. Estou lhe dando algo que eu gostaria de ter recebido no começo da minha jornada. "20 anos em 100 páginas".

Em uma semana você pode reter o que eu considero as maiores lições que tive em meus 40 anos... Lições de quem morou em periferia, de quem foi militar, de quem se tornou pai de família, de quem participou de uma guerra civil, de quem viveu em um país com crise humanitária e caos social.

**Enfim... "Confie em Deus, e mantenha a pólvora seca".**

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

Leon C. Megginson



# Conselhos aos Jovens e adolescentes

A melhor coisa que você deve fazer para se preparar melhor é ganhar mais dinheiro trabalhando menos. Quero compartilhar com você alguns conselhos sobre **renda extra e empreendedorismo**. A vida está cheia de oportunidades, e com um pouco de esforço e criatividade, você pode criar seu próprio caminho para a prosperidade financeira. Aqui estão alguns conselhos valiosos para te ajudar nessa jornada:

**1. Descubra suas paixões e habilidades:** A primeira coisa que você deve fazer é explorar suas paixões e habilidades. Descubra o que te faz feliz e em que você se destaca. Lembre-se de que o trabalho se torna muito mais gratificante quando você ama o que faz. Pense em como suas habilidades podem ser úteis para os outros e como você pode transformá-las em um negócio lucrativo.

**2. Seja criativo e inovador:** A chave para se destacar no mundo do empreendedorismo é ser criativo e inovador. Pense fora da caixa e busque soluções diferentes para os problemas. Encontre uma maneira única de oferecer valor aos clientes. Lembre-se de que a originalidade pode ser a chave para o sucesso.

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

Leon C. Megginson

**3. Faça um curso técnico ou uma faculdade mas...:** o empreendedorismo e principalmente o empreendedorismo digital pode trazer mais lucro pra você em 1 ano do que o seu trabalho CLT pode trazer em toda a sua vida. Eu te aconselharia a ter um trabalho fixo e ir estudando e se aprimorando na área do empreendedorismo (principalmente o digital). Acredito que uma graduação ou um diploma de curso técnico é muito valioso e aconselho todos a conquistarem isso até Porque eu sou graduado, no entanto, você só vai se tornar verdadeiramente rico quando for chefe e não empregado. Gosto muito de uma frase que minha professora de 70 anos me disse na faculdade: "Prefira sempre ser cabeça de peixe pequeno do que rabo de peixe grande".

**4. Aprenda com os erros: No mundo do empreendedorismo, é normal cometer** erros. Não tenha medo deles, pois são oportunidades de aprendizado. Seja corajoso o suficiente para reconhecer seus erros, aprender com eles e seguir em frente. Os maiores empreendedores são aqueles que sabem se levantar após cada queda.

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

Leon C. Megginson

**5. Seja disciplinado e organizado:** Ter disciplina e organização é fundamental para ter sucesso. Estabeleça metas claras e crie um plano de ação para alcançá-las. Administre seu tempo de forma eficiente e estabeleça prioridades. Lembre-se de que o empreendedorismo exige dedicação e esforço, então esteja disposto a trabalhar duro para alcançar seus objetivos.

**6. Aproveite as oportunidades online:** Com a tecnologia moderna, temos acesso a um mundo de oportunidades online. Explore as possibilidades oferecidas pelas redes sociais, plataformas de e-commerce e marketing digital. Use essas ferramentas para promover seu negócio, alcançar um público maior e interagir com os clientes. Lembre-se de que o mundo virtual pode ser um grande aliado no seu caminho empreendedor.

**7. Nunca pare de aprender:** O empreendedorismo é um processo contínuo de aprendizado. Esteja aberto a adquirir novos conhecimentos e habilidades. Leia livros, faça cursos, participe de workshops e esteja sempre atualizado com as tendências do mercado. Quanto mais você aprende, mais preparado estará para enfrentar os desafios que surgirem no seu caminho.

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

Leon C. Megginson



## Palavras Finais:

**Para Minha Esposa :** “O lobo não pode mudar a sua natureza, por esse motivo, o Leão **nunca** tira as suas presas”.

*Benjamim Kraus*

**Para minhas filhas:** "Andem na luz e sejam prudentes como as Serpentes!!!"

*Benjamim Kraus. C f. 1 João 1:5-9 e Mateus 10:16.*

**Estejam preparadas e lembrem-se:** "Quando todos caírem, ainda estaremos de pé!!!"

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

*Leon C. Megginson*

**Data de Término de leitura:**

**Suas considerações sobre o livro e a leitura:**

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

Leon C. Megginson