



Podemos ganhar uma comissão pelos links desta página.

---

A preparação para o Dia do Juízo Final – preparar você e sua casa para algum evento amorfo de “coisas que atingem o ventilador” – tornou-se popular. Cerca de 20 milhões de americanos estão a “preparar-se” activamente para o apocalipse, em certo sentido, que poderá assumir muitas formas diferentes. Não importa como o mundo como o conhecemos acabe, pensa-se que pessoas com comida e água suficientes, ouro (ou criptografia) e munições salgadas sobreviverão para ajudar a reconstruir a sociedade. Ou lute contra zumbis.

Muita preparação para o Juízo Final é meio boba, é claro. Você provavelmente não lutará contra aqueles zumbis (ou hordas de *Mad Max* estilo guerreiros), e ter mil latas de feijão provavelmente não será a diferença entre a vida e a morte. Mas preparar-se para emergências prolongadas não é uma má ideia – você apenas precisa fazer isso de maneira prática e cuidadosa. Aqui está o que você deve considerar se quiser se sentir pelo menos ligeiramente preparado para um evento SHTF.

O que você vai ler:



- [Teste coisas](#)
- [Tudo renovável](#)
- [Medicação](#)
- [Girar estoque](#)

## Teste coisas

A preparação para o Juízo Final é um grande negócio, e há muitos dispositivos projetados para ajudá-lo a sobreviver ao Fim dos Tempos com (relativo) conforto e segurança. A maioria é superprática e indiscutivelmente necessária, como geradores ou um Lifestraw, mas simplesmente comprar essas coisas não significa que você esteja realmente preparado. Se a primeira vez que você realmente desempacotar e tentar usá-lo for no dia em que as bombas caírem ou a civilização entrar em colapso, você ficará sob extremo estresse ao tentar analisar um manual de instruções – e poderá descobrir que comprou um limão no primeiro lugar.

Compre tudo o que você acha que pode ser útil em uma emergência, mas como prática recomendada, você deve desembalá-lo, configurá-lo e colocá-lo em funcionamento pelo menos uma vez. Desta forma você estará familiarizado com seu funcionamento e terá certeza de que possui uma unidade funcionando. Também é uma boa ideia testar tudo



novamente uma vez por ano para refrescar sua memória e garantir que [nada](#) tenha sido degradado durante o armazenamento.

Às vezes esquecemos o quão dependentes nos tornamos de ter toda a informação (e desinformação) do mundo nos nossos bolsos o tempo todo. Mas no caso do Juízo Final, você provavelmente deverá presumir que tanto a Internet quanto a rede elétrica estarão fora de serviço, o que significa que será um grande erro confiar em qualquer coisa digital ou alimentada. Algumas coisas a considerar:

- **Cópias em papel.** Você deve ter uma cópia impressa de todas as informações cruciais - instruções, instruções, manuais de reparo, etc. Mesmo que você tenha um plano para obter energia durante o apocalipse, confiar em arquivos armazenados em um disco rígido é uma má ideia.
- **Ferramentas manuais.** As ferramentas elétricas são uma das grandes bênçãos da civilização, mas quando a própria civilização desaparecer, você poderá não ser capaz de operá-las com eficácia. Ferramentas e eletrodomésticos manuais (como um abridor de latas!) Sempre serão utilizáveis, portanto, tenha pelo menos alguns itens básicos em mãos para quando a energia acabar.

## Tudo renovável

A imagem clássica de um preparador é alguém com um estoque de alimentos enlatados e secos e um gerador de zumbido (espingarda detonadora de zumbis opcional). Esse é um bom plano para uma emergência de curto prazo, como um desastre natural ou um apagão prolongado, mas se você realmente quer estar preparado para o dia do juízo final, precisa pensar em termos mais renováveis. Os alimentos enlatados enferrujam e estragam, a água engarrafada pode estragar e a gasolina acaba (e também estraga), por isso ter fontes renováveis de energia e alimentos é fundamental:

- **Poder.** Configurações solares ou eólicas (de preferência com uma bateria para toda a casa) ajudarão a aumentar o fornecimento de combustível e podem fornecer eletricidade muito depois de todas as usinas terem explodido.
- **Água.** Uma caixa de garrafas plásticas de água irá ajudá-lo a superar uma emergência de curto prazo, mas reconstruir a civilização após o Armagedom é um trabalho sedento. Idealmente, você deseja um fornecimento contínuo de água doce filtrada. Se você tem um [poço](#) em sua propriedade, isso é o ideal, mas você também pode ter um sistema de coleta e filtragem de água da chuva instalado (a água da chuva tem que ser bem filtrada para ser segura para beber) que garantirá o abastecimento de água, a



menos que o apocalipse seja muito versão seca.

- **Comida.** Você não quer depender totalmente de alimentos conservados ultraprocessados se estiver passando por um período de sobrevivência de longo prazo. Claro, esses pacotes de Ramen instantâneo podem mantê-lo vivo, mas o ideal é que você tenha um jardim preparado para alimentá-lo. Um jardim autossustentável para uma pessoa pode ser montado em cerca de 200 pés quadrados e, no mínimo, irá esticar seus produtos secos e enlatados até que os mantimentos locais sejam reconstruídos.

## Medicação

As fantasias apocalípticas na televisão tendem a se concentrar em armas e ações semelhantes às dos videogames, e o tratamento médico geralmente envolve uma corrida rápida para um CVS abandonado e algum conhecimento instintivo de anti-sépticos e curativos. Na vida real, você provavelmente não precisa de uma caixa inteira de armas automáticas, mas você *vai* precisar de algum material médico. Algumas coisas a considerar:

- **Primeiro socorro.** Sim, você precisa de um kit de primeiros socorros. Mas você também precisa saber como *usar* isso, então aprenda primeiros socorros. Ter um kit da [Amazon](#) não vai adiantar muito se você não tiver algum treinamento básico, incluindo como fazer coisas como aplicar torniquetes ou consertar ossos quebrados.

Existem vários cursos excelentes de primeiros socorros online (Save a Life by NHCPS é gratuito e credenciado, e a Cruz Vermelha Americana oferece aulas de primeiros socorros online, bem como cursos presenciais). Você também pode considerar fazer um curso de primeiros socorros em Wilderness (como este), pois eles se concentram em primeiros socorros e tratamento médico de emergência quando você está longe de um hospital ou de uma ligação fácil para o 911. E não se esqueça do que acabamos de dizer sobre as cópias impressas: adicione alguns [livros](#) de referência à sua biblioteca de sobrevivência, como *O Guia de Campo de Medicina Selvagem e de Resgate* da Wilderness Medical Associates ou *The Survival Medicine Handbook: O guia essencial para quando a ajuda NÃO está a caminho* por Joseph Alton, MD

- **Suprimentos médicos.** Os kits de primeiros socorros destinam-se a respostas rápidas e soluções de curto prazo. Se você planeja passar décadas sem um sistema hospitalar moderno, precisará de muito mais coisas, como antibióticos, mais gazes e curativos do que pensa, além de outros itens básicos. Você também deve estocar as prescrições necessárias, porque aquele CVS abandonado pode não abrir novamente tão cedo.

- **Ervas medicinais.** Não importa o quão bem abastecido esteja sua farmácia pessoal e seu armário de suprimentos médicos, se for realmente o fim do mundo, é mais do que provável que você fique sem coisas muito mais rápido do que o esperado (cenários apocalípticos tendem a ser preenchidos com arestas vivas, edifícios em colapso, e aqueles zumbis irritantes e famintos). Se você estiver montando uma horta para se alimentar, considere reservar espaço para ervas medicinais. As plantas têm sido usadas há séculos como analgésicos (cúrcuma), antibióticos (alho) e como tratamentos para indigestão (gengibre).

Algumas advertências: As ervas medicinais não são substitutos imediatos dos medicamentos do seu armário de remédios, e você precisará saber muito sobre sua preparação e dosagem para usá-las com segurança. Um livro como o *Guia de campo Peterson para plantas medicinais e ervas da América do Norte Oriental e Central* por Steven Foster e James A. Duke pode dar um começo. E nem todas as ervas crescem em todos os climas, portanto, será necessária alguma pesquisa sobre o que você pode ou não cultivar.

## Girar estoque

Falando em produtos secos e alimentos enlatados, estes não são itens do tipo “prepare e esqueça”. Você não pode despejar 500 latas de Spam em seu porão e presumir que ficará bem, porque toda aquela comida, não importa quão bem preservada ou armazenada, acabará estragando (ou sendo comida por organismos). A chave para uma despensa sólida do apocalipse é *rotação*-coma as coisas como parte de suas refeições normais do dia a dia, pouco antes de expirarem a data de validade e, em seguida, substitua-as por versões frescas.

Da mesma forma, considere os suprimentos médicos e as receitas que você armazenou - eles também precisarão ser verificados quanto à frescura e substituídos regularmente. Embora alguns medicamentos e drogas não sejam necessariamente “ruins”, eles perdem eficácia com o tempo.

Finalmente, considere sua comunidade como um recurso. A maioria das fantasias apocalípticas imagina que é você (e sua família) contra o mundo, mas na vida real, seus amigos e vizinhos provavelmente estarão lá com você, o que pode significar recursos e assistência compartilhados. Uma abordagem prática para a preparação do Juízo Final não dependerá disso - apenas no caso de você *são* tudo por conta própria, ou no caso de seus vizinhos se revelarem idiotas egoístas - mas ignorar totalmente essa fonte potencialmente rica de assistência e suprimentos compartilhados seria lamentável.

```
function facebookPixelScript() { if (!facebookPixelLoaded) { facebookPixelLoaded = true;
```



```
document.removeEventListener('scroll', facebookPixelScript);
document.removeEventListener('mousemove', facebookPixelScript);
window.zdconsent.cmd.push(function() { ! function(f, b, e, v, n, t, s) { if (f.fbq) return; n =
f.fbq = function() { n.callMethod ? n.callMethod.apply(n, arguments) :
n.queue.push(arguments) }; if (!f._fbq) f._fbq = n; n.push = n; n.loaded = !0; n.version =
'2.0'; n.queue = (); t = b.createElement(e); t.async = !0; t.src = v; s =
b.getElementsByTagName(e)[0]; s.parentNode.insertBefore(t, s) }(window, document,
'script', '//connect.facebook.net/en_US/fbevents.js'); fbq('init', '37418175030'); fbq('track',
"PageView"); }); }
```