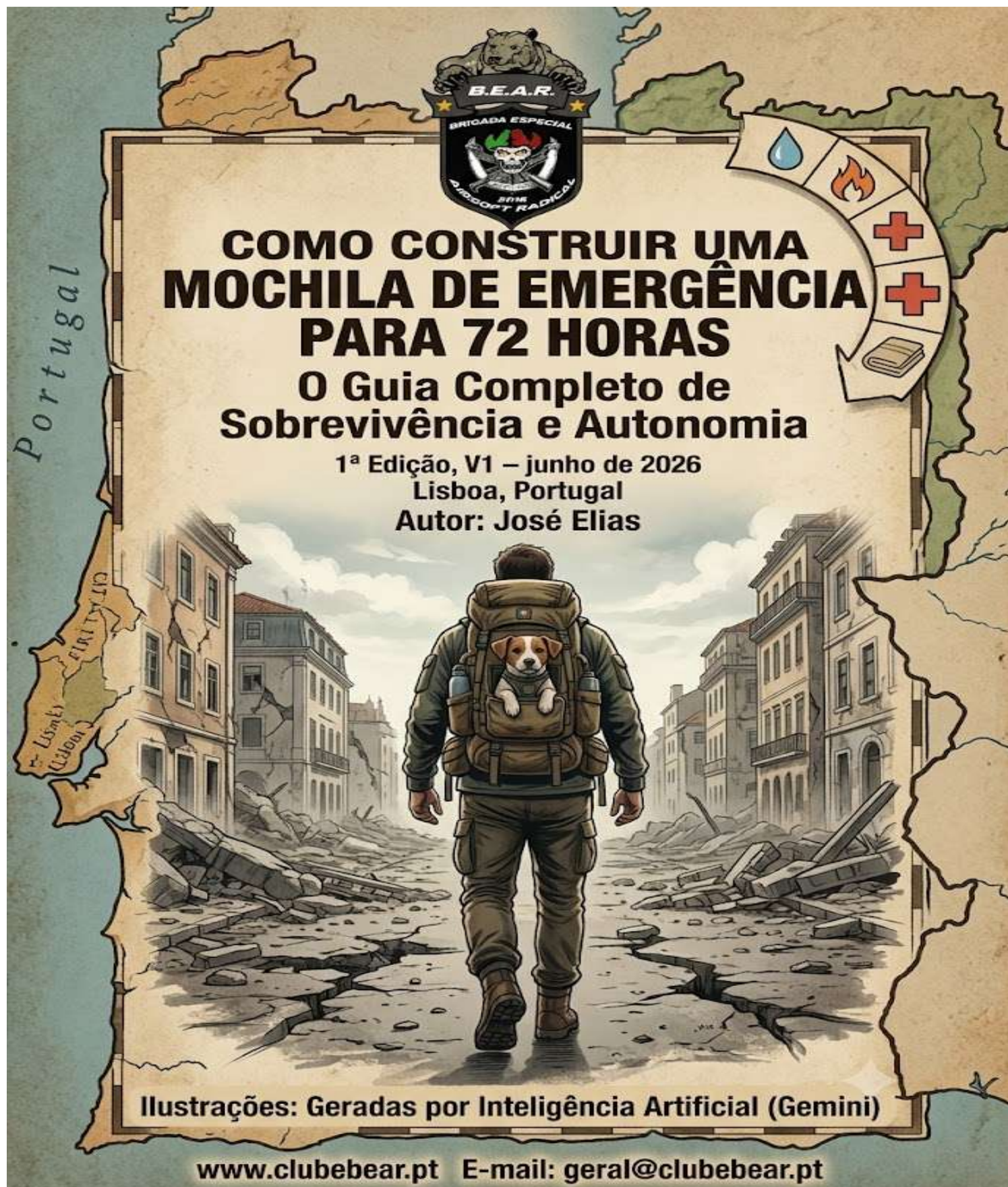




CLUBE BRIGADA ESPECIAL DE AIRSOFT RADICAL ACADEMIA DE FORMAÇÃO



Fundado a 23 de março de 2016



Associação Clube BEAR - NIPC: 514 614 552
Email geral: geral@clubebear.pt | www.clubebear.pt
Tel.: 910 855 752





CLUBE BRIGADA ESPECIAL DE AIRSOFT RADICAL ACADEMIA DE FORMAÇÃO



Fundado a 23 de março de 2016

Título: Como construir uma Mochila de Emergência para 72 Horas

Sub Título: O Guia Completo de Sobrevivência e Autonomia

Edição: 1ª Edição, V1 – junho de 2026

Local de Edição: Lisboa, Portugal

Autor: José Elias

Revisão Técnica e Ortográfica: Paulo Pereira e Luís Lourenço

Design e Paginação: José Elias

Ilustrações: Geradas por Inteligência Artificial (Gemini)

Contactos Website: www.clubebear.pt E-mail: geral@clubebear.pt

Direitos de Autor e Partilha (Licença de Uso): © 2026 Clube B.E.A.R. e José Elias. Esta obra destina-se a apoiar a comunidade. O seu uso é livre e gratuito. É permitida a partilha, reprodução e distribuição total ou parcial deste manual, em formato físico ou digital, exclusivamente para fins não comerciais, desde que seja garantida a atribuição e o devido crédito aos autores e ao Clube B.E.A.R. Proibida a venda ou uso lucrativo desta obra.

Aviso Legal e Isenção de Responsabilidade (Disclaimer): O presente manual tem finalidade estritamente informativa e educacional, não substituindo o treino técnico especializado, o aconselhamento médico profissional ou as diretrizes oficiais das autoridades de Proteção Civil. A preparação, evacuação e atuação em cenários de emergência ou sobrevivência envolvem riscos extremos inerentes, incluindo a possibilidade de lesões graves ou risco de vida. Os autores e o clube B.E.A.R. isentam-se expressamente de qualquer responsabilidade legal, civil ou criminal por perdas, danos materiais, lesões físicas, psicológicas ou fatais decorrentes da aplicação, interpretação ou uso indevido das táticas, informações e equipamentos aqui descritos. A aquisição e utilização de ferramentas, o consumo de medicamentos ou rações de emergência e a execução de testes práticos de carga são da inteira e exclusiva responsabilidade e risco do leitor. Cabe a cada indivíduo avaliar e adaptar estas recomendações às suas próprias condições clínicas, limitações físicas e à legislação local em vigor, assumindo de forma consciente e total a responsabilidade pelas suas ações e pela sua segurança em qualquer situação de crise.



Associação Clube BEAR - NIPC: 514 614 552
Email geral: geral@clubebear.pt | www.clubebear.pt
Tel.: 910 855 752





CLUBE BRIGADA ESPECIAL DE AIRSOFT RADICAL ACADEMIA DE FORMAÇÃO



Fundado a 23 de março de 2016

Índice

Prefácio Institucional: A Abordagem BEAR.....	5
Introdução: O Propósito da Autonomia.....	6
Capítulo 1: A Realidade e os Riscos em Portugal	6
Capítulo 2: A Biomecânica e a Regra do Peso	7
A Regra de Ouro do Peso.....	7
Princípios de Priorização de Carga.....	7
Capítulo 3: A Escolha do Contentor (Mochila e Ergonomia).....	8
Características Técnicas Essenciais.....	8
O Princípio da Discrição no Exterior	8
Capítulo 4: Água e Hidratação	9
Estratégia de Transporte e Consumo	9
Capítulo 5: Nutrição e Eficiência Calórica	11
O Que Incluir	11
O Que Evitar	12
Capítulo 6: Abrigo, Proteção Térmica e Vestuário	13
O Sistema de Camadas	13
Elementos de Abrigo e Calçado	13
Capítulo 7: Primeiros Socorros, Higiene e Saúde	14
Conteúdo Base de Primeiros Socorros	14
Medicação Pessoal Crítica	14
Saneamento e Higiene	14
Capítulo 8: Iluminação, Energia e Comunicações.....	15
Iluminação.....	15
Energia Portátil.....	16
Comunicações e Informação	17
Capítulo 9: Ferramentas Essenciais e Fogo	18
Capítulo 10: Documentação, Logística e Dinheiro.....	19
Dinheiro Físico	19
Proteção de Documentos	19
Capítulo 11: Módulos Específicos (Famílias com Crianças e Animais)	20
Módulo Infantil.....	20
Módulo de Animais de Estimação (Cães/Gatos).....	20



Associação Clube BEAR - NIPC: 514 614 552
Email geral: geral@clubebear.pt | www.clubebear.pt
Tel.: 910 855 752





CLUBE BRIGADA ESPECIAL DE AIRSOFT RADICAL ACADEMIA DE FORMAÇÃO



Fundado a 23 de março de 2016

Prefácio Institucional: A Abordagem BEAR

No **Clube BEAR**, anos de simulações no terreno ensinaram-nos uma lição fundamental: a natureza e os imprevistos não perdoam a falta de preparação. Aquilo que no nosso clube treinamos de forma lúdica — como o transporte de carga, a gestão de água e energia, as comunicações via rádio e a resistência às intempéries — constitui, na verdade, a base da sobrevivência civil.

Em cenários reais que podem afetar Portugal, tais como sismos, incêndios florestais ou cortes drásticos de energia, os serviços de socorro podem demorar dias a restabelecer o apoio básico. Durante as **primeiras 72 horas**, cada família é responsável por garantir a sua própria autonomia.



Partilhamos este manual com toda a comunidade com o intuito de desmistificar a preparação para emergências, afastando cenários irreais e privilegiando uma abordagem de segurança pragmática, para quem está a começar do zero, servirá como um guia claro, acessível e isento de jargão militar.

A verdadeira segurança não se improvisa no momento de crise; constrói-se no presente, com sensatez e realismo. Prepare-se com rigor e avance com segurança.



Associação Clube BEAR - NIPC: 514 614 552
Email geral: geral@clubebear.pt | www.clubebear.pt
Tel.: 910 855 752





CLUBE BRIGADA ESPECIAL DE AIRSOFT RADICAL ACADEMIA DE FORMAÇÃO



Fundado a 23 de março de 2016

Introdução: O Propósito da Autonomia

A preparação para emergências não tem a ver com catástrofes cinematográficas ou fantasias de sobrevivência. Trata-se de um ato de responsabilidade pessoal e familiar.



Quando ocorre uma emergência grave de larga escala, as autoridades de Proteção Civil, bombeiros e serviços de emergência médica demoram tempo a reorganizar as infraestruturas básicas, a desimpedir vias e a restabelecer redes de energia e água.

O período crítico internacionalmente reconhecido para essa estabilização inicial é de **72 horas (3 dias)**.

O objetivo da "Mochila de 72 Horas" (também conhecida por *Kit de Evacuação*) é garantir que qualquer cidadão consegue sair de sua casa de forma imediata, em segurança, mantendo a sua autonomia térmica, de hidratação, alimentar e de primeiros socorros durante esse intervalo de tempo, sem depender de socorro externo imediato.

Capítulo 1: A Realidade e os Riscos em Portugal

Para construir um equipamento verdadeiramente útil, é preciso olhar para a realidade geográfica e climática de Portugal. Os cenários importados de outros continentes (como tornados ou nevões extremos) dão lugar a riscos concretos e bem documentados no nosso território:

Sismos: A Área Metropolitana de Lisboa, o Vale do Tejo e o Algarve encontram-se em zonas de risco sísmico significativo. Um sismo de grande amplitude pode provocar o colapso de infraestruturas, corte no abastecimento de água canalizada, gás e eletricidade, além de inviabilizar o trânsito rodoviário.

Incêndios Florestais: Sobretudo no Interior e nas zonas de interface urbano-florestal. Exigem evacuações rápidas de aldeias e habitações isoladas, frequentemente sob forte fumo, stress e calor.

Inundações e Cheias Rápidas: Episódios de precipitação extrema no inverno que causam transbordamento de linhas de água, alagamento de centros urbanos e cortes de estradas.

Falhas Prolongadas de Infraestrutura (Blackouts): Sobrecarga ou falha técnica na rede elétrica nacional ou europeia, resultando na inutilização de terminais de pagamento (Multibanco), falhas de comunicações móveis e paragem do abastecimento de combustível.



Associação Clube BEAR - NIPC: 514 614 552
Email geral: geral@clubebear.pt | www.clubebear.pt
Tel.: 910 855 752





Capítulo 2: A Biomecânica e a Regra do Peso

O erro mais comum na construção de uma mochila de emergência é o excesso de carga. Uma mochila cheia de ferramentas, latas e material redundante torna-se um fardo inútil se o portador não a conseguir transportar a pé durante vários quilómetros numa estrada bloqueada.

A capacidade de carga é estritamente individual. O que é aceitável para um adulto com preparação física não o é para um idoso ou para uma pessoa de menor estatura.

A Regra de Ouro do Peso

O peso total da mochila pronta a carregar **nunca deve exceder 15% a 20% do peso corporal** do portador. Para pessoas com problemas musculares, articulares ou sem hábito de caminhada, o limite seguro deve descer para **10% a 12%**.

Peso Corporal do Portador	Limite Recomendado (15%)	Limite Máximo Tolerável (20%)
50 kg	7,5 kg	10 kg
65 kg	9,7 kg	13 kg
80 kg	12 kg	16 kg
100 kg	15 kg	20 kg

Princípios de Priorização de Carga

Se, ao pesares a mochila, ultrapassares o teu limite físico, deves aplicar a seguinte matriz de descarte:

Eliminar recipientes pesados: Substituir comida enlatada por alimentos desidratados ou barras energéticas.

Reduzir a água em peso bruto: Em vez de carregares 6 litros de água (6 kg), carrega apenas 1,5 a 2 litros e acrescenta um filtro de água portátil e pastilhas de purificação de água (que pesa cerca de 60 gramas).

Cortar redundâncias: Não precisas de três facas, dois pares de botas extra ou roupas grossas de algodão.





CLUBE BRIGADA ESPECIAL DE AIRSOFT RADICAL ACADEMIA DE FORMAÇÃO



Fundado a 23 de março de 2016

Capítulo 3: A Escolha do Contentor (Mochila e Ergonomia)

A mochila é o chassis do teu sistema. Deve ser robusta, ergonómica e adequada à fisionomia de quem a transporta.

Características Técnicas Essenciais

- **Capacidade:** Entre **30 e 45 litros** é o ideal para 72 horas. Mochilas maiores incentivam o acumular de peso desnecessário.
- **Cinto Lombar Acolchoado:** É o elemento mais crítico. Um bom cinto lombar transfere cerca de **70% do peso da mochila dos ombros para a bacia**, protegendo a coluna vertebral e evitando a fadiga rápida.
- **Alças Ajustáveis e Cinta de Peito:** Evitam que as alças escorreguem e estabilizam a carga durante o movimento.



O Princípio da Discrição no Exterior

Embora mochilas de estilo militar ou com painéis de fixação exterior sejam extremamente duráveis, em situações de pânico ou crise urbana uma mochila com camuflado tático pode atrair atenções indesejadas, dando a impressão de que o portador carrega recursos valiosos ou armas.

- **Recomendação:** Utiliza mochilas de caminhada/montanhismo de cores neutras (cinzento, azul, verde escuro, preto) ou cobre uma mochila mais técnica com uma **capa impermeável de chuva civil**. O objetivo é parecer um caminhante comum, não um alvo.



Associação Clube BEAR - NIPC: 514 614 552
Email geral: geral@clubebear.pt | www.clubebear.pt
Tel.: 910 855 752





Fundado a 23 de março de 2016

Capítulo 4: Água e Hidratação

A água é a prioridade absoluta de sobrevivência humana. A desidratação compromete a clareza mental e a resistência física em poucas horas.

Estratégia de Transporte e Consumo

Consumo Mínimo: Uma pessoa necessita de cerca de **2 a 3 litros de água por dia** para hidratação básica e higiene diária mínima.

O Dilema do Peso: Transportar 9 litros de água para 3 dias representa 9 kg de peso bruto — inviável para pessoas até 65 kg se somado ao resto do material.

ESTRATÉGIA DE TRANSPORTE E CONSUMO (72H)



A Solução Inteligente: Transportar **1,5 a 2 litros de água de consumo imediato** em cantis resistentes ou garrafas reutilizáveis e complementar com **meios de purificação de água recolhida no caminho**.

Métodos de Purificação

- Filtros Mecânicos Portáteis:** Filtros compactos de fibra oca (capazes de filtrar bactérias e protozoários de águas de rios, fontes ou fontanários públicos). Pesam menos de 100 gramas e filtram milhares de litros.
- Pastilhas Químicas:** Pastilhas desinfetantes à base de cloro ou dicloroisocianurato de sódio. Leves e fáceis de usar (demoram entre 30 minutos a 2 horas a atuar).



CLUBE BRIGADA ESPECIAL DE AIRSOFT RADICAL ACADEMIA DE FORMAÇÃO



Fundado a 23 de março de 2016

- **Fervura:** Ter um recipiente metálico simples (caneca de inox ou alumínio) permite ferver água caso se faça fogo, eliminando todos os agentes patogénicos.

MÉTODOS DE PURIFICAÇÃO DE ÁGUA (72H)





CLUBE BRIGADA ESPECIAL DE AIRSOFT RADICAL ACADEMIA DE FORMAÇÃO



Fundado a 23 de março de 2016

Capítulo 5: Nutrição e Eficiência Calórica

Em situação de evacuação ou emergência, o corpo consome significativamente mais energia devido ao esforço físico e ao stress calórico. A alimentação deve ser focada na **alta densidade calórica por grama de peso**.

O Que Incluir

- **Barras Energéticas e de Cereais:** Prontas a comer, compactas e leves.
- **Frutos Secos e Sementes:** Nozes, amêndoas, amendoins (ricos em gorduras saudáveis e proteínas).
- **Manteiga de Amendoim (em pacotes ou frasco plástico pequeno):** Excelente fonte de calorias concentradas.
- **Refeições Liofilizadas ou Desidratadas:** Bastam alguns decilitros de água quente para preparar uma refeição completa de baixo peso e alta durabilidade (validade prolongada).
- **Açúcares de Ação Rápida:** Chocolate preto ou marmelada em porções individuais para combater quebras de tensão e fadiga extrema.





CLUBE BRIGADA ESPECIAL DE AIRSOFT RADICAL ACADEMIA DE FORMAÇÃO



Fundado a 23 de março de 2016

O Que Evitar

- **Alimentos Enlatados Tradicionais:** Latas metálicas e alimentos conservados em molho/água contêm um peso morto excessivo.
- **Alimentos Salgados em Excesso:** Aumentam drasticamente a sede, consumindo a tua reserva de água.
- **Alimentos que Exijam Cozedura Prolongada:** Massas cruas ou arroz tradicional gastam demasiada água e combustível para preparar.





Capítulo 6: Abrigo, Proteção Térmica e Vestuário

A hipotermia (perda de calor corporal) ou a hipertermia (excesso de calor) matam muito mais depressa do que a fome. O vestuário na mochila não serve para "mudar de roupa todos os dias", mas sim para proteger o corpo das intempéries.

O Sistema de Camadas

Evita o algodão a todo o custo. O algodão absorve a humidade do suor ou da chuva, perde a capacidade de isolamento térmico e demorará horas a secar, arrefecendo rapidamente o corpo. Opta por fibras sintéticas ou lã merino.

Camada Base (Interior): T-shirt e roupa interior sintética ou térmica (gere a humidade do suor).

Camada de Isolamento (Intermédia): Casaco de polar (*fleece*) ou casaco leve de penas/sintético (retém o calor).

Camada Exterior (Proteção): Casaco impermeável e corta-vento.

Elementos de Abrigo e Calçado

Calçado: Nunca guardes calçado novo por amaciar na mochila. Utiliza botas de caminhada ou sapatilhas de trail robustas, impermeáveis e já adaptadas ao teu pé. Mantém-nas acessíveis junto à mochila em casa.

Manta Térmica de Emergência (Mylar): Folha metalizada ultra-compacta que reflete até 90% do calor corporal. É indispensável para prevenir hipotermias ou improvisar um abrigo contra o vento e a chuva.

Poncho de Chuva: Protege o portador e a própria mochila simultaneamente.

Muda de Meias: Inclui pelo menos **dois pares de meias técnicas de caminhada extra**. Manter os pés secos e sem bolhas é vital para manter a mobilidade.





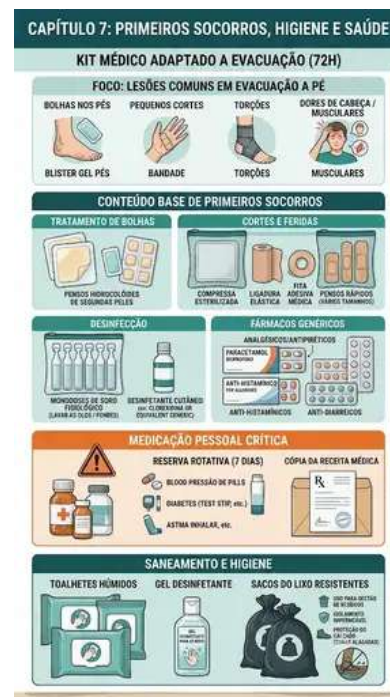
Capítulo 7: Primeiros Socorros, Higiene e Saúde

O teu kit médico deve ser adaptado ao teu histórico de saúde e focado nas lesões mais comuns numa evacuação a pé: bolhas nos pés, pequenos cortes, torções e dores de cabeça ou musculares.

Conteúdo Base de Primeiros Socorros

- **Tratamento de Bolhas:** Pensos hidrocolóides de segundas peles.
- **Cortes e Feridas:** Compressa esterilizada, ligadura elástica, fita adesiva médica e pensos rápidos de vários tamanhos.
- **Desinfecção:** Monodoses de soro fisiológico (para lavar feridas ou olhos) e desinfetante cutâneo (ex: clorexidina ou iodopovidona).
- **Fármacos Genéricos:** Analgésicos/antipiréticos (paracetamol, ibuprofeno), anti-histamínicos para reações alérgicas e antidiarreicos.

Podes encontrar mais informação de como construir uma mala de primeiros socorros para os vários cenários no nosso manual: [Como Construir uma Mala de Primeiros Socorros Outdoor](#).



Medicação Pessoal Crítica

Se tu ou algum membro do agregado familiar depender de medicação diária (tensão arterial, diabetes, asma, etc.), a mochila deve conter impreterivelmente uma **reserva rotativa de 7 dias** desses fármacos, juntamente com uma cópia da receita médica.

Saneamento e Higiene

- **Toalhetes Húmidos:** Permitem a higiene corporal diária sem gastar a água potável de consumo.
- **Gel Desinfetante para as Mãos:** Previne infeções gastrointestinais antes de manusear alimentos.
- **Sacos do Lixo Resistentes:** Servem para gestão de resíduos, isolamento impermeável improvisado ou proteção do calçado ao atravessar zonas alagadas.



Fundado a 23 de março de 2016

Capítulo 8: Iluminação, Energia e Comunicações

Numa emergência grave, a rede elétrica cai e as redes de telemóvel e internet móvel ficam congestionadas ou inoperantes nas primeiras horas.

Iluminação

- **Lanterna Frontal (*Headlamp*):** A melhor opção de iluminação, pois mantém as duas mãos livres para caminhar, segurar crianças ou manipular ferramentas.
- **Redundância:** Inclui um jogo de pilhas extra de qualidade ou garante que a lanterna está totalmente carregada se for a bateria de lítio.





CLUBE BRIGADA ESPECIAL DE AIRSOFT RADICAL ACADEMIA DE FORMAÇÃO



Fundado a 23 de março de 2016

Energia Portátil

- **Powerbank de Alta Capacidade (10.000 a 20.000 mAh):** Suficiente para manter um smartphone operacional apenas para fins críticos (lanternas, GPS offline ou mensagens SMS breves).
- **Cabos de Carregamento:** Verifica se os cabos estão em bom estado e compatíveis com os teus dispositivos.





CLUBE BRIGADA ESPECIAL DE AIRSOFT RADICAL ACADEMIA DE FORMAÇÃO



Fundado a 23 de março de 2016

Comunicações e Informação

- **Rádio AM/FM Compacto:** Quando os telemóveis falham, os comunicados oficiais da Proteção Civil e alertas de evacuação continuam a ser transmitidos pelas rádios nacionais (ex: Antena 1). Um pequeno rádio a pilhas ou com manivela de dínamo é indispensável.
- **Apito de Emergência:** Gasta uma fração da energia física de gritar e o som audível viaja a distâncias muito maiores se precisares de assinalar a tua posição a equipas de resgate.
- **Radio PMR:** Quando tudo falha, um radio transmissor na frequência PMR446 será a tua única forma de comunicar à distância.





CLUBE BRIGADA ESPECIAL DE AIRSOFT RADICAL ACADEMIA DE FORMAÇÃO



Fundado a 23 de março de 2016

Capítulo 9: Ferramentas Essenciais e Fogo

As ferramentas não precisam de ser pesadas nem complexas, apenas robustas e polivalentes.

- **Canivete Multiusos ou Faca de Lâmina Fixa:** Uma ferramenta de corte fiável para abrir embalagens, cortar ligaduras, processar cordas ou preparar alimentos.
- **Fita Adesiva de Alta Resistência (Duct Tape):** O rolo não precisa de ir inteiro (podes enrolar 2 a 3 metros em redor do cano de uma caneta para poupar peso e volume). Serve para reparar rasgos na mochila, casacos, tendas ou fixar ligaduras de emergência.
- **Cordão de Resistência (Paracord 550 ou corda de escalada fina):** 5 a 10 metros de corda leve e forte para improvisar abrigos, secar roupa ou amarrar carga extra externa.
- **Meios de Ignição:** O fogo providencia calor, luz e sinalização, além de secar roupa e ferver água. Inclui pelo menos **dois isqueiros comuns de pedra** ou fósforos à prova de água guardados num saco plástico estanque.





Capítulo 10: Documentação, Logística e Dinheiro

Sem eletricidade ou comunicações, a economia digital para por completo. Terminais de pagamento, cartões bancários e caixas Multibanco deixam de funcionar.

Dinheiro Físico

- Guarda uma reserva em **notas de pequeno valor (5€ e 10€)** e **moedas**. Numa crise de abastecimento, os comerciantes não terão troco para notas de 50€ ou 100€.

Proteção de Documentos

Coloca dentro de uma bolsa plástica com fecho hermético (tipo *Ziploc*) ou numa bolsa estanque:

- Cópias em papel do Cartão de Cidadão, Carta de Condução e Cartão de Saúde de todos os membros do agregado familiar.
- Uma lista impressa com **números de telefone de emergência e contatos de familiares/amigos**. Se o teu telemóvel ficar sem bateria ou se danificar, não conseguirás lembrar-te dos números de cor.
- (Opcional) Uma *pen drive* contendo cópias digitalizadas de escrituras de propriedade, apólices de seguro e históricos médicos relevantes.





CLUBE BRIGADA ESPECIAL DE AIRSOFT RADICAL ACADEMIA DE FORMAÇÃO



Fundado a 23 de março de 2016

Capítulo 11: Módulos Específicos (Famílias com Crianças e Animais)

Se a tua evacuação inclui menores ou animais de estimação, o planeamento tem de adaptar os itens sem duplicar o peso.

Módulo Infantil

- **Nutrição:** Alimentos específicos a que a criança esteja habituada (leite em pó, papas) e água calculada para a sua hidratação.
- **Conforto Térmico:** Roupa de muda ajustada ao tamanho atual da criança (as crianças crescem rápido; verifica o tamanho das roupas a cada 6 meses).
- **Apoio Psicológico:** Um item de conforto leve e familiar (um boneco pequeno, um baralho de cartas ou um bloco de papel e lápis) para reduzir a ansiedade da criança durante horas de espera.

Módulo de Animais de Estimação (Cães/Gatos)

- **Água e Alimentação:** Ração seca calculada para 3 dias guardada num saco hermético e um recipiente/tigela dobrável de silicone.
- **Logística:** Trela resistente (mesmo para gatos, usando peitoral), açaime (obrigatório por lei em transporte público ou abrigos de emergência) e cópia física do Boletim de Vacinas com o registo de microchip.

CAPÍTULO 11: MÓDULOS ESPECÍFICOS (FAMÍLIAS COM CRIANÇAS E ANIMAIS)

MÓDULO INFANTIL



CLUBE BRIGADA ESPECIAL DE AIRSOFT RADICAL ACADEMIA DE FORMAÇÃO



Fundado a 23 de março de 2016

Capítulo 12: Manutenção, Rotação e Teste Prático

Uma mochila de 72 horas não é um projeto de "fazer e esquecer no fundo do armário". Requer uma manutenção periódica simples para garantir que os materiais estão funcionais quando a emergência acontecer.

O Calendário de Revisão Semestral

Aproveita as mudanças de hora oficiais (Primavera e Outono) para fazer a revisão sistemática da tua mochila:

1. **Verificar Validades:** Consumir ou substituir alimentos, medicamentos e água engarrafada que estejam perto da data de expiração.
2. **Verificar Baterias:** Testar o estado das pilhas da lanterna e do rádio e recarregar totalmente a Powerbank.
3. **Ajustar Roupa:** Trocar a roupa de inverno (polares, luvas) por roupa de verão (chapeu de sol, protetor solar) e vice-versa. Verificar se a roupa das crianças ainda lhes serve.





CLUBE BRIGADA ESPECIAL DE AIRSOFT RADICAL ACADEMIA DE FORMAÇÃO



Fundado a 23 de março de 2016

O Teste Prático da Caminhada

A única forma de comprovar que a tua mochila respeita a ergonomia e a capacidade de carga é testando-a no mundo real.

O Desafio de Conclusão:

Pega na tua mochila totalmente carregada, calça as tuas sapatilhas ou botas de caminhada e faz um percurso normal de **5 quilómetros a pé** (em terreno urbano ou trilho).

- Se sentires dores nos ombros após 1 quilómetro, o cinto lombar está mal ajustado ou a mochila é inadequada para o teu corpo.
- Se sentires fadiga muscular extrema ou dores articulares nas joelheiras aos 3 quilómetros, a **mochila está pesada demais**. Regressa a casa, abre a mochila, aplica a matriz de priorização e retira peso até atingires o teu ponto de equilíbrio e conforto real.



Checklist de Montagem por Níveis de Orçamento

Esta tabela foi desenhada para que possas começar a montar a tua mochila hoje mesmo, independentemente do teu orçamento, progredindo ao teu ritmo.



Associação Clube BEAR - NIPC: 514 614 552
Email geral: geral@clubebear.pt | www.clubebear.pt
Tel.: 910 855 752





CLUBE BRIGADA ESPECIAL DE AIRSOFT RADICAL ACADEMIA DE FORMAÇÃO



Fundado a 23 de março de 2016

Categoria	Nível 1: Básico / Zero Custo(Usar o que tens em casa)	Nível 2: Intermédio(Investimento Prático / Conforto)	Nível 3: Avançado(Autonomia e Eficiência Máxima)
Mochila	Mochila escolar ou de caminhada simples de 30L a 40L.	Mochila ergonómica com cinto lombar acolchoado + Capa impermeável.	Mochila técnica de caminhada/montanha (tecido Cordura leve resistente à água).
Água	2 Garrafas PET de 1,5L de água mineral de supermercado.	Cantil resistente + Pastilhas de desinfecção química da água.	Sistema de hidratação + Filtro mecânico de fibra oca portátil (ex: Sawyer/LifeStraw).
Alimentação	Bolachas marinheiras, amendoins, barras de cereais e conservas leves de atum.	Refeições prontas de longa duração, manteiga de amendoim e frutos secos.	Refeições liofilizadas de montanha (alta caloria/peso ultraleve) + Fogareiro compacto a álcool/gás.
Abrigo	Poncho plástico de chuva, casaco quente e sapatilhas de caminhada.	Manta térmica (<i>Mylar</i>), roupa térmica sintética e calçado de trail impermeável.	Toldo (<i>Tarp</i>) impermeável ultraleve, saco de cama compacto e casaco com membrana respirável.
Saúde	Kit de primeiros socorros de farmácia + Medicação diária (7 dias) + Toalhetes.	Kit reforçado com pensos para bolhas, soro fisiológico e ligaduras elásticas.	Kit completo de trauma e sutura cutânea adesiva + Máscara de proteção respiratória FFP2/FFP3.
Energia e Luz	Lanterna LED de mão + Pilhas novas + Isqueiro + Rádio de telemóvel.	Lanterna frontal (<i>Headlamp</i>) + Powerbank 10.000 mAh + Rádio AM/FM a pilhas.	Lanterna frontal recarregável + Powerbank 20.000 mAh + Rádio AM/FM com manivela de dínamo/solar.
Ferramentas	Faca de cozinha ou canivete simples + Saco do lixo resistente.	Canivete multiusos + Fita adesiva larga + 5 metros de cordão resistente.	Ferramenta multiusos robusta + Pederneira de ignição ao tempo + Fita adesiva industrial.
Logística	Fotocópia de documentos em saco plástico de fecho + Notas de 5€ e 10€.	Documentos em bolsa estanque impermeável + Lista de contatos em papel impresso.	Documentos e histórico médico numa <i>pen drive</i> encriptada + Bolsa estanque ignífuga + Dinheiro vivo.



CLUBE BRIGADA ESPECIAL DE AIRSOFT RADICAL ACADEMIA DE FORMAÇÃO



Fundado a 23 de março de 2016

Conclusão: Da Teoria à Ação

Construir a tua Mochila de 72 Horas não é um ato de alarme ou pessimismo antecipado; é, acima de tudo, um **investimento na tua tranquilidade mental e na segurança dos teus**. Numa situação de crise real, ter o equipamento certo e testado liberta a tua mente do pânico imediato, permitindo-te tomar decisões focadas, calmas e racionais.

O fator decisivo da preparação civil não está no valor financeiro investido no equipamento, mas sim no **conhecimento** de como o utilizar e no **respeito pelas limitações do teu próprio corpo**. Uma mochila simples, leve e construída de forma sensata com itens que tens em casa será sempre infinitamente superior a uma mochila cara, pesada e inoperável.

O momento ideal para te preparares é hoje, com tempo, serenidade e clareza. Pega na checklist abaixo, reúne os teus materiais, ajusta o peso à tua condição física e faz o teste de caminhada. Quando a emergência surgir, o teu equipamento não será um fardo, mas a extensão da tua autonomia.

Prepara-te com sensatez. Caminha com segurança. — BEAR | Brigada Especial de Airsoft Radical

Aqui tens o glossário completo e detalhado, pronto a ser integrado nas páginas finais do teu manual de campo.

Glossário de Termos Técnicos e Operacionais

Este glossário destina-se a padronizar a linguagem entre os membros do B.E.A.R. e a facilitar a compreensão do manual por parte de familiares e civis durante a preparação do agregado familiar.

B

- **Bushcraft:** Conjunto de competências e práticas que permitem sobreviver e prosperar no ambiente natural utilizando recursos mínimos e ferramentas básicas (faca, fogo, corda).

D

- **Dicloroisocianurato de Sódio:** Composto químico estabilizado utilizado no fabrico de pastilhas purificadoras de emergência. Atua como desinfetante da água, eliminando bactérias e vírus patogénicos.
- **Duct Tape (Fita Adesiva de Alta Resistência):** Fita adesiva reforçada com malha de tecido. Extremamente robusta e impermeável, é o consumível de eleição para reparações improvisadas de equipamento, estancar rasgos em tendas ou imobilizar talas de emergência.

F

- **Fibra Oca (Hollow Fiber):** Tecnologia microscópica utilizada em filtros de água portáteis. Consiste num aglomerado de tubos minúsculos cujos poros são tão pequenos que bloqueiam fisicamente a passagem de bactérias, protozoários e microplásticos.



Associação Clube BEAR - NIPC: 514 614 552
Email geral: geral@clubebear.pt | www.clubebear.pt
Tel.: 910 855 752





CLUBE BRIGADA ESPECIAL DE AIRSOFT RADICAL ACADEMIA DE FORMAÇÃO



Fundado a 23 de março de 2016

G

- **Gray Man (Conceito do "Homem Cinzento"):** Princípio tático de camuflagem e evasão urbana. Consiste em vestir, equipar e agir de forma a passar completamente despercebido no meio da multidão. Exige que se evitem roupas de padrão camuflado (*camo*), atitudes militarizadas ou demonstrações de riqueza/preparação que possam atrair a atenção de agressores ou de pessoas em pânico.

H

- **Hidrocolóides (Pensos):** Curativos médicos avançados (frequentemente apelidados de "segundas peles") que criam um ambiente húmido isolado. São a solução tática mais eficaz para o tratamento rápido, asséptico e indolor de bolhas nos pés causadas pela marcha.
- **Hipotermia:** Condição clínica crítica caracterizada pela descida perigosa da temperatura corporal (abaixo dos 35°C). Num cenário de evacuação, é frequentemente induzida pela exposição ao vento frio aliada a vestuário molhado (suor ou chuva).
- **Hipertermia:** Condição médica oposta à hipotermia, onde o corpo absorve ou gera mais calor do que consegue dissipar (ex: insolação ou golpe de calor durante marchas intensas debaixo de sol).

I

- **IFAK (Individual First Aid Kit):** Estojo Individual de Primeiros Socorros. Na gíria militar e paramédica, designa um kit médico compacto, transportado pelo próprio indivíduo, focado especificamente na estabilização de lesões críticas e hemorragias antes da chegada de apoio médico.

L

- **Lã Merino:** Fibra natural de alta performance proveniente da ovelha Merino. É altamente valorizada no vestuário tático e de montanhismo por reter as suas propriedades de isolamento térmico mesmo quando encharcada, além de possuir propriedades antimicrobianas que evitam odores após dias de uso contínuo.
- **Liofilização:** Processo industrial complexo de desidratação a frio (congelamento seguido de vácuo). Retira a água da comida preservando a sua estrutura celular e valor nutricional. Torna os alimentos ultraleves e prolonga a sua validade em prateleira para 10 a 25 anos.

M

- **Mylar:** Película de poliéster metalizado extremamente leve e compacta. É o material base das "mantas térmicas de emergência", destacando-se pela sua capacidade de refletir e reter até 90% da radiação térmica (calor) emitida pelo corpo humano.

P



Associação Clube BEAR - NIPC: 514 614 552
Email geral: geral@clubebear.pt | www.clubebear.pt
Tel.: 910 855 752





CLUBE BRIGADA ESPECIAL DE AIRSOFT RADICAL ACADEMIA DE FORMAÇÃO



Fundado a 23 de março de 2016

- **Paracord 550 (Corda de Paraquedas):** Corda de nylon leve composta por uma bainha exterior e vários fios interiores (alma). O "550" refere-se à sua força de rutura testada de 550 libras (cerca de 250 kg). É a corda de referência para amarrações, construção de abrigos e reparações.
- **PMR446 (Personal Mobile Radio):** Frequência de rádio na banda dos 446 MHz. É de uso livre e não licenciado em quase toda a Europa, sendo o padrão utilizado pelos *walkie-talkies* comerciais para comunicações de curto a médio alcance quando as redes móveis falham.
- **Powerbank:** Acumulador de energia portátil, geralmente baseado em células de iões de lítio ou polímero de lítio. Serve como reserva energética de emergência para manter operacionais equipamentos críticos (GPS, rádio, smartphone, lanterna frontal).

S

- **Sistema de Camadas (Layering):** Metodologia de gestão térmica através do vestuário. Divide-se em três partes essenciais: Camada Base (gestão do suor e contacto com a pele), Camada Intermédia (isolamento e retenção de calor) e Camada Exterior (proteção mecânica contra vento e chuva).



Associação Clube BEAR - NIPC: 514 614 552
Email geral: geral@clubebear.pt | www.clubebear.pt
Tel.: 910 855 752





CLUBE BRIGADA ESPECIAL DE AIRSOFT RADICAL ACADEMIA DE FORMAÇÃO



Fundado a 23 de março de 2016

Bibliografia e Referências Recomendadas

Diretrizes Oficiais e Institucionais

- **Autoridade Nacional de Emergência e Proteção Civil (ANEPC).** (Vários anos). *Medidas de Autoproteção e Kits de Emergência*. Ministério da Administração Interna, Portugal.
- **Cruz Vermelha Portuguesa.** (2020). *Manual Prático de Primeiros Socorros*. Lisboa: CVP.
- **FEMA (Federal Emergency Management Agency).** (2023). *Ready.gov: Build a Kit - Basic Disaster Supplies Kit*. Department of Homeland Security, EUA.

Manuais de Sobrevivência e Tática Militar

- **Wiseman, J. "Lofty".** (2014). *SAS Survival Handbook: The Ultimate Guide to Surviving Anywhere* (3ª Edição). William Morrow Paperbacks. (Referência essencial para fogo, abrigo e priorização de carga).
- **Emerson, C.** (2015). *100 Deadly Skills: The SEAL Operative's Guide to Surviving in the Wild and Being Prepared for Any Disaster*. Touchstone. (Referência para o princípio de discrição "Gray Man" e táticas de evacuação urbana).
- **Canterbury, D.** (2014). *Bushcraft 101: A Field Guide to the Art of Wilderness Survival*. Adams Media. (Referência para a regra dos 5 C's de sobrevivência: Cutting, Combustion, Cover, Container, Cordage - presentes no Capítulo 9).

Medicina e Fisiologia em Ambiente Extremo

- **Auerbach, P. S.** (2015). *Medicine for the Outdoors: The Essential Guide to First Aid and Medical Emergencies* (6ª Edição). Elsevier. (Fundamentação para o Capítulo 7: tratamento de bolhas, hidratação e gestão de hipotermia).
- **Lundin, C.** (2003). *98.6 Degrees: The Art of Keeping Your Ass Alive*. Gibbs Smith. (Obra basilar sobre a importância da regulação térmica do corpo humano e o sistema de camadas de vestuário).

Ergonomia, Montanhismo e Caminhada de Longo Curso

- **Fletcher, C.** (2002). *The Complete Walker IV*. Knopf. (Bíblia do pedestrianismo; base teórica para o Capítulo 3 e 12 sobre a escolha de mochilas, distribuição de 70% do peso na bacia e testes de carga).
- **Skurka, A.** (2017). *The Ultimate Hiker's Gear Guide: Tools and Techniques to Hit the Trail* (2ª Edição). National Geographic. (Essencial para as estratégias de redução de peso bruto e alimentação de alta densidade calórica).



Associação Clube BEAR - NIPC: 514 614 552
Email geral: geral@clubebear.pt | www.clubebear.pt
Tel.: 910 855 752

