

2023

Guia do SOBREVIVENTE

— PLANEJAMENTO E ORGANIZAÇÃO —



Como planejar, controlar e alcançar suas metas de preparação.
BATATA SOBREVIVENCIALISTA

“É MELHOR ESTAR PREPARADO E NUNCA PRECISAR,
DO QUE PRECISAR E NÃO TER AS HABILIDADES CERTAS”.

BATATA SOBREVIVENCIALISTA



Guia do **SOBREVIVENTE**

PLANEJAMENTO E ORGANIZAÇÃO PARA PREPARADORES

NOME: _____

EMAIL: _____

FONE: _____

CELULAR: _____

CONTATOS DE EMERGÊNCIA:

NOME: _____ FONE: _____

NOME: _____ FONE: _____

NOME: _____ FONE: _____

NOME: _____ FONE: _____

NOME: _____ FONE: _____



Guia do **SOBREVIVENTE**

OLÁ,

IDEALIZAMOS ESTE MODELO DE PLANEJAMENTO E ORGANIZAÇÃO PARA PREPARADORES QUE IRÁ TE AJUDAR NO DIA-A-DIA E FACILITAR QUE VOCÊ ALCANCE SUAS METAS DE PREPARAÇÃO, RECORRENDO A BOA E VELHA ORGANIZAÇÃO.

NELE VOCÊ PODERÁ REGISTRAR E CONTROLAR COM MUITA FACILIDADE SEUS OBJETIVOS E SEM SE PERDER OU ESQUECER, OS PROJETOS QUE VOCÊ PRETENDE REALIZAR, AS HABILIDADES QUE DESEJA TREINAR, BEM COMO OS MATERIAIS QUE DESEJA VER OU LER.

TAMBÉM PODERÁ DEFINIR AS PREPARAÇÕES QUE QUER ADQUIRIR NO MÊS, CONTROLAR O ESTOQUE TOTAL DE ARMAZENAMENTO DE ALIMENTOS E TER UM CONTROLE RÁPIDO DE SUAS FINANÇAS, TENDO TUDO SEMPRE AO ALCANCE DAS MÃOS.

ESPERO QUE APRECIE!

GUIA DO SOBREVIVENTE

2023

Janeiro

Se	Te	Qu	Qu	Se	Sa	Do
					1	
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Fevereiro

Se	Te	Qu	Qu	Se	Sa	Do
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28					

Março

Se	Te	Qu	Qu	Se	Sa	Do
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Abril

Se	Te	Qu	Qu	Se	Sa	Do
				1	2	
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

Maio

Se	Te	Qu	Qu	Se	Sa	Do
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Junho

Se	Te	Qu	Qu	Se	Sa	Do
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

Julho

Se	Te	Qu	Qu	Se	Sa	Do
				1	2	
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

Agosto

Se	Te	Qu	Qu	Se	Sa	Do
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Setembro

Se	Te	Qu	Qu	Se	Sa	Do
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

Outubro

Se	Te	Qu	Qu	Se	Sa	Do
					1	
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Novembro

Se	Te	Qu	Qu	Se	Sa	Do
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

Dezembro

Se	Te	Qu	Qu	Se	Sa	Do
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

prioridades 2023

	URGENTE	NÃO URGENTE
IMPORTANTE	FAZER AGORA	DEFINIR QUANDO FAZER
NÃO IMPORTANTE	DELEGAR	ELIMINAR



datas importantes

JANEIRO

FEVEREIRO

MARÇO

ABRIL

MAIO

JUNHO

JULHO

AGOSTO

SETEMBRO

OUTUBRO

NOVEMBRO

DEZEMBRO



desafio 52 semanas

JUNTAR DINHEIRO É UM DESAFIO PARA MUITA GENTE, MAS TER UMA GRANINHA “SALVA” PODE TE QUEBRAR UM BOM GALHO EM ALGUMAS SITUAÇÕES. ACHA QUE JUNTAR DINHEIRO É DIFÍCIL? ENTÃO QUE TAL COMEÇAR PELO DESAFIO DAS 52 SEMANAS?

VOCÊ PODE COMEÇAR COM A QUANTIA DE R\$1 OU AUMENTAR O VALOR SEMANAL DE ACORDO COM O SEU ORÇAMENTO, FICA A SEU CRITÉRIO. VAMOS LÁ?

SEMANA	DEPOSITAR	ACUMULADO	SEMANA	DEPOSITAR	ACUMULADO	SEMANA	DEPOSITAR	ACUMULADO
<input type="checkbox"/> 1	\$1	\$1	<input type="checkbox"/> 18	\$18	\$171	<input type="checkbox"/> 35	\$35	\$630
<input type="checkbox"/> 2	\$2	\$3	<input type="checkbox"/> 19	\$19	\$190	<input type="checkbox"/> 36	\$36	\$666
<input type="checkbox"/> 3	\$3	\$6	<input type="checkbox"/> 20	\$20	\$210	<input type="checkbox"/> 37	\$37	\$703
<input type="checkbox"/> 4	\$4	\$10	<input type="checkbox"/> 21	\$21	\$231	<input type="checkbox"/> 38	\$38	\$741
<input type="checkbox"/> 5	\$5	\$15	<input type="checkbox"/> 22	\$22	\$253	<input type="checkbox"/> 39	\$39	\$780
<input type="checkbox"/> 6	\$6	\$21	<input type="checkbox"/> 23	\$23	\$276	<input type="checkbox"/> 40	\$40	\$820
<input type="checkbox"/> 7	\$7	\$28	<input type="checkbox"/> 24	\$24	\$300	<input type="checkbox"/> 41	\$41	\$861
<input type="checkbox"/> 8	\$8	\$36	<input type="checkbox"/> 25	\$25	\$325	<input type="checkbox"/> 42	\$42	\$903
<input type="checkbox"/> 9	\$9	\$45	<input type="checkbox"/> 26	\$26	\$351	<input type="checkbox"/> 43	\$43	\$946
<input type="checkbox"/> 10	\$10	\$55	<input type="checkbox"/> 27	\$27	\$378	<input type="checkbox"/> 44	\$44	\$990
<input type="checkbox"/> 11	\$11	\$66	<input type="checkbox"/> 28	\$28	\$406	<input type="checkbox"/> 45	\$45	\$1,035
<input type="checkbox"/> 12	\$12	\$78	<input type="checkbox"/> 29	\$29	\$435	<input type="checkbox"/> 46	\$46	\$1,081
<input type="checkbox"/> 13	\$13	\$91	<input type="checkbox"/> 30	\$30	\$465	<input type="checkbox"/> 47	\$47	\$1,128
<input type="checkbox"/> 14	\$14	\$105	<input type="checkbox"/> 31	\$31	\$496	<input type="checkbox"/> 48	\$48	\$1,176
<input type="checkbox"/> 15	\$15	\$120	<input type="checkbox"/> 32	\$32	\$528	<input type="checkbox"/> 49	\$49	\$1,225
<input type="checkbox"/> 16	\$16	\$136	<input type="checkbox"/> 33	\$33	\$561	<input type="checkbox"/> 50	\$50	\$1,275
<input type="checkbox"/> 17	\$17	\$153	<input type="checkbox"/> 34	\$34	\$595	<input type="checkbox"/> 51	\$51	\$1,326

INÍCIO: _____

TÉRMINO: _____

META: _____

VALOR ACUMULADO: _____

KIT

72 horas

O kit de 72h serve para suprir as necessidades básicas por 3 dias, tempo necessário até a chegada do socorro ou ajuda. Seu uso deve ser instintivo e não condicionado a treinamentos. Refeições, água e demais equipamentos devem ser multiplicados pelo número de pessoas da família.



Água

1,5 litros/dia
por pessoa

Comida

9 refeições + alimentos
de longa duração,
panela, pote ou
recipiente para
cozinhar

Comunicação

Rádio à pilha
Celular

Isqueiro

Para obtenção
de fogo e cozinhar

Luz

Lanterna ou lampião +
pilhas para 36 horas

Ferramentas

Faca robusta + ferramenta
multifunção + fita adesiva
para uso e reparos

Kit Primeiros Socorros

kit básico + remédios
de uso contínuo para 3 dias

Documentos

Documentos importantes
(identificação, imóveis, prontuários
médicos e outros) +
dinheiro em espécie

Agasalhos

Agasalhos finos
para fazer camadas
+ capa de chuva

Não se esqueça do seu melhor amigo!

SOBREVIVENTE

Guia do



“É melhor estar preparado e nunca precisar, do que precisar e não ter as habilidades certas”.



Check list BOB

	ITEM	INDIVIDUAL	FAMÍLIA	OBSERVAÇÕES
Ferramentas				
Protocolos				
Recursos				
Diversos				

projetos para o ano

O QUÊ _____

QUANDO _____ QUANTO TEMPO _____

COM QUEM _____

COMO _____

O QUÊ _____

QUANDO _____ QUANTO TEMPO _____

COM QUEM _____

COMO _____

O QUÊ _____

QUANDO _____ QUANTO TEMPO _____

COM QUEM _____

COMO _____

projetos para o ano

O QUÊ _____

QUANDO _____ QUANTO TEMPO _____

COM QUEM _____

COMO _____

O QUÊ _____

QUANDO _____ QUANTO TEMPO _____

COM QUEM _____

COMO _____

O QUÊ _____

QUANDO _____ QUANTO TEMPO _____

COM QUEM _____

COMO _____

projetos em família

VOCÊ ENCONTRA DIVERSAS IDEIAS DE PROJETOS (HORTA, DESIDRATADOR, FOGÃO À LENHA E OUTROS) ACESSANDO O NOSSO SITE.

O QUÊ _____

QUANDO _____ QUANTO TEMPO _____

COM QUEM _____

COMO _____

O QUÊ _____

QUANDO _____ QUANTO TEMPO _____

COM QUEM _____

COMO _____

O QUÊ _____

QUANDO _____ QUANTO TEMPO _____

COM QUEM _____

COMO _____

projetos em família

VOCÊ ENCONTRA DIVERSAS IDEIAS DE PROJETOS (HORTA, DESIDRATADOR, FOGÃO À LENHA E OUTROS) ACESSANDO O NOSSO SITE.

O QUÊ _____

QUANDO _____ QUANTO TEMPO _____

COM QUEM _____

COMO _____

O QUÊ _____

QUANDO _____ QUANTO TEMPO _____

COM QUEM _____

COMO _____

O QUÊ _____

QUANDO _____ QUANTO TEMPO _____

COM QUEM _____

COMO _____

protocolos domésticos

O QUE FAZER EM CASO DE: _____

NOME: _____

CIRCUNSTÂNCIA: _____

AÇÕES: _____

MATERIAIS NECESSÁRIOS: _____

O QUE FAZER EM CASO DE: _____

NOME: _____

CIRCUNSTÂNCIA: _____

AÇÕES: _____

MATERIAIS NECESSÁRIOS: _____

protocolos domésticos

O QUE FAZER EM CASO DE: _____

NOME: _____

CIRCUNSTÂNCIA: _____

AÇÕES: _____

MATERIAIS NECESSÁRIOS: _____

O QUE FAZER EM CASO DE: _____

NOME: _____

CIRCUNSTÂNCIA: _____

AÇÕES: _____

MATERIAIS NECESSÁRIOS: _____

protocolos domésticos

O QUE FAZER EM CASO DE: _____

NOME: _____

CIRCUNSTÂNCIA: _____

AÇÕES: _____

MATERIAIS NECESSÁRIOS: _____

O QUE FAZER EM CASO DE: _____

NOME: _____

CIRCUNSTÂNCIA: _____

AÇÕES: _____

MATERIAIS NECESSÁRIOS: _____

protocolos domésticos

O QUE FAZER EM CASO DE: _____

NOME: _____

CIRCUNSTÂNCIA: _____

AÇÕES: _____

MATERIAIS NECESSÁRIOS: _____

O QUE FAZER EM CASO DE: _____

NOME: _____

CIRCUNSTÂNCIA: _____

AÇÕES: _____

MATERIAIS NECESSÁRIOS: _____

contatos

NOME | ENDEREÇO | SITE

CELULAR | TELEFONE | E-MAIL

	_____		_____
	_____		_____
	_____		_____

NOME | ENDEREÇO | SITE

CELULAR | TELEFONE | E-MAIL

	_____		_____
	_____		_____
	_____		_____

NOME | ENDEREÇO | SITE

CELULAR | TELEFONE | E-MAIL

	_____		_____
	_____		_____
	_____		_____

NOME | ENDEREÇO | SITE

CELULAR | TELEFONE | E-MAIL

	_____		_____
	_____		_____
	_____		_____

NOME | ENDEREÇO | SITE

CELULAR | TELEFONE | E-MAIL

	_____		_____
	_____		_____
	_____		_____

contatos

NOME | ENDEREÇO | SITE

CELULAR | TELEFONE | E-MAIL

	_____		_____
	_____		_____
	_____		_____

NOME | ENDEREÇO | SITE

CELULAR | TELEFONE | E-MAIL

	_____		_____
	_____		_____
	_____		_____

NOME | ENDEREÇO | SITE

CELULAR | TELEFONE | E-MAIL

	_____		_____
	_____		_____
	_____		_____

NOME | ENDEREÇO | SITE

CELULAR | TELEFONE | E-MAIL

	_____		_____
	_____		_____
	_____		_____

NOME | ENDEREÇO | SITE

CELULAR | TELEFONE | E-MAIL

	_____		_____
	_____		_____
	_____		_____