

G REVISTA **GUERREIROS** OUTDOOR

LUCIANO TIGRE

**UM DOS PROTAGONISTAS DO
"DESAFIO EM DOSE DUPLA
BRASIL" NA DISCOVERY**

E AINDA...

- **AS PLANTAS E O BUSHCRAFT: UM CONHECIMENTO ESSENCIAL QUE DEVEMOS TER**
- **RESULTADO DO PRÊMIO GUERREIROS OUTDOOR DE 2022**



- Mais Bush ou mais Craft? Uma questão pertinente
- Liga Cerratense
- Locais assombrados
- Mulheres no Airsoft
- Mente e corpo ativos: o melhor remédio contra a depressão!
- Segurança residencial por camadas
- EDC Survival Keychain Kit - Chaveiro de Sobrevivência EDC

SUMÁRIO

PRÊMIO GUERREIROS OUTDOOR 2022

03 - OS GANHADORES DO PRÊMIO GUERREIROS OUTDOOR DE 2022

CONEXÃO MATO

04 - AS PLANTAS E O BUSHCRAFT: UM CONHECIMENTO ESSENCIAL QUE DEVEMOS TER

DIÁRIO BUSHCRAFT

06 - MAIS BUSH OU MAIS CRAFT? UMA QUESTÃO PERTINENTE

CAFÉ COM CONVERSA

08 - ENTREVISTA COM LUCIANO TIGRE - UM DOS PROTAGONISTAS DO "DESAFIO EM DOSE DUPLA BRASIL" NA DISCOVERY

QUAL É DO GRUPO

12 - A LIGA CERRATENSE DE BUSHCRAFT

CAUSOS DO MATO

14 - LOCAIS ASSOMBRADOS

MUNDOS

16 - MULHERES NO AIRSOFT

INFOALEA

18 - MENTE E CORPO ATIVOS: O MELHOR REMÉDIO CONTRA A DEPRESSÃO!

MUNDO PREPPER

20 - SEGURANÇA RESIDENCIAL POR CAMADAS

POR DENTRO DO EDC

22 - EDC SURVIVAL KEYCHAIN KIT - CHAVEIRO DE SOBREVIVÊNCIA EDC

NOTA DA EDIÇÃO

Fala, Guerreiros! O ano de 2022 certamente ficará marcado, pois é cheio de eventos!

Nos últimos seis meses o número de eventos e cursos do meio de bushcraft e sobrevivência tem aumentado significativamente! Isso é um bom fator, afinal, é um sinal de que os objetivos pós pandemia estão sendo alcançados.

Cada vez mais as pessoas têm procurado mais informações do meio, seja nas Redes Sociais, em outros meios e, inclusive na nossa revista!

Recentemente, a literatura impressa da nossa área tem demonstrado inúmeras iniciativas, pois a revista é composta por vários quadros, contendo informações dadas por grandes produtores e conhecedores do assunto.

Tudo isso é muito importante, pois sinaliza que estamos no caminho certo! A Revista Guerreiros Outdoor tem atuado bastante na divulgação e difusão do meio escrito (físico ou digital), fortalecendo-o e mostrando que há um público que deve ser respeitado e tratado com carinho!

Continuaremos seguindo nessa linha e pedindo sempre seu apoio, afinal, o conhecimento não pode morrer! O Brasil é um dos países que possui uma imensa cultura mateira e sobrevivencialista rica e enraizada na vida das pessoas, no entanto, é o local que menos tem produzido esse conhecimento de forma literária. Vale destacar que esse tipo de conhecimento é muito importante para atingir as próximas gerações. Guardemos e divulguemos com carinho nossa cultura. É a nossa missão!

Fiquem sempre com a gente, antenados! Esperamos que curtam a leitura, sempre feita e escolhida com carinho e pensando em todos vocês!



QUEM FAZ A GUERREIROS OUTDOOR?

DIRETOR GERAL	NEY FAGUNDES
DIRETOR DE REDAÇÃO	ANGELO DOS SANTOS
DIRETOR EDITORIAL E MARKETING	DANIEL DELUCCA
DESIGN	DANIEL DELUCCA
COLUNISTAS	NEY FAGUNDES ANGELO DOS SANTOS DANIEL DELUCCA
REVISÃO	NATHALIA BUSQUET ANA MARTA TOLEDO PIZA
FOTOGRAFIA/CAPA	LUCIANO TIGRE
COLABORADORES	LUCIANO TIGRE GIULIANO TONIOLO RODRIGO FREITAS HELIO MARINHO CÉSAR AUGUSTO LÍVIA ARABORI JOCIMAR BRUNO

Deseja falar com a Guerreiros Outdoor?

Atendimento e assinatura

(21) 96415-3027

Para anunciar

(21) 98120-2220

Na internet

guerrirosoutdoor.com.br/contato

Apoios e parcerias

(21) 99877-7997

Edições anteriores

guerrirosoutdoor@gmail.com

O pedido será atendido pelo preço da edição atual, desde que haja disponibilidade de estoque.

CNPJ

43.001.985/0001-82

Apoios e Parcerias

Grupo Guerreiros Bushcraft

guerrirosbushcraft.com.br

Loja Javalis Outdoor

javalisoutdoor.com.br

Doisde Marketing & Designer

doisde.com.br

DISPONÍVEL EM PDF

Faça a leitura do QRCode com o seu smartphone para fazer o download da revista no formato PDF, ou visite o nosso site.



A Revista Guerreiros Outdoor é uma produção coletiva, fruto da união pelos esforços para disseminação das culturas do Bushcraft, Atividades Mateiras, Sobrevivencialista, Preparação e afins.

Onde a Guerreiros Outdoor está?

SITE GUERREIROS OUTDOOR

guerrirosoutdoor.com.br

INSTAGRAM

@guerrirosoutdoor

FACEBOOK

@guerrirosoutdoor



PRÊMIO

GUERREIROS OUTDOOR 2022

O Prêmio Guerreiros Outdoor nasce com o objetivo de estimular o meio de atividades ao ar livre.

A premiação busca incentivar e engajar a sociedade, valorizando a cultura do Bushcraft e as boas práticas do meio outdoor.



CONFIRA RESULTADOS DA VOTAÇÃO
NO SITE OFICIAL DA REVISTA OU
PELO LINK NO QR CODE

GUERREIROSOUTDOOR.COM.BR

@GUERREIROSOUTDOOR

@GUERREIROSOUTDOOR



PRODUTOR DE CONTEÚDO DO MEIO OUTDOOR MAIS RELEVANTE DE 2022

Paulo Momento - (13,1%)		52 Votos
Ana - Vida no Campo - (12,1%)		48 Votos
Arthur Jorge - (9,8%)		39 Votos
Jorge - Mato Verde - (9,0%)		36 Votos
Giuliano Toniolo - (7,0%)		28 Votos



PAULO MOMENTO

Paulo Momento do canal de mesmo nome é eleito com 52 votos o produtor de conteúdo do meio outdoor mais relevante de 2022

PROJETO DO MEIO OUTDOOR MAIS RELEVANTE DE 2022

Hupur - (25,9%)		103 Votos
ENGB - (13,1%)		52 Votos
EMCG - (11,3%)		45 Votos
Bushcraft Weekend - (10,1%)		40 Votos
Sobrevivência Real - (9,5%)		38 Votos



HUPUR BUSHCRAFT

Hupur Bushcraft é eleito com 103 votos o projeto do meio outdoor mais relevante de 2022

GRUPO DE ATIVIDADES OUTDOOR MAIS RELEVANTES DE 2022

Guerreiros Bushcraft - (29,6%)		118 Votos
Bushcraft Brasília - (16,8%)		67 Votos
Bushcraft Brasil - (16,3%)		65 Votos
Vigs na Trilha - (8,3%)		33 Votos
Teiús Mateiros - (8,0%)		32 Votos



GUERREIROS BUSHCRAFT

O grupo Guerreiros Bushcraft do Rio de Janeiro é eleito com 118 votos o grupo de atividades outdoor mais relevante de 2022

PERSONALIDADE DO MEIO OUTDOOR MAIS RELEVANTE DE 2022

Humberto Costa - (21,9%)		87 Votos
Giuliano Toniolo - (15,6%)		62 Votos
Saymon Albuquerque - (13,6%)		54 Votos
Luciano Tigre - (11,3%)		45 Votos
Érika Rodrigues - (8,0%)		32 Votos



HUMBERTO COSTA

Humberto Costa é eleito com 87 votos a Personalidade mais relevante do meio outdoor de 2022

CONEXÃO MATO

AS PLANTAS E O BUSHCRAFT: UM CONHECIMENTO ESSENCIAL QUE DEVEMOS TER

Por Rodrigo Freitas



Rodrigo Freitas, montanhista e praticante de Bushcraft atuando em pesquisas de plantas da Mata Atlântica da Serra Fluminense. Atualmente trabalha na Unidade de Conservação dos Três Picos e cursa Biologia.

Conexão Mato conta com colunistas convidados para falar um pouco sobre suas especialidades e atividades junto à natureza.

Para o praticante de Bushcraft, conhecer as plantas é essencial, uma vez que elas formam ou fazem parte de quase cem por cento do ambiente onde ele pratica suas técnicas e vivencia suas experiências. Através das plantas, o praticante de Bushcraft pode obter alimentos que irão nutrir cada necessidade fisiológica de seu corpo, além da cura para inúmeras injúrias sofridas dentro e fora do ambiente natural. Conhecer as plantas pode ser um diferencial em casos de vida ou morte, ou em uma situação adversa.

É válido ressaltar que o uso das plantas, seja para alimentação, para fins medicinais ou outras finalidades, só deve ser feito quando temos pleno conhecimento e certeza da planta que estamos utilizando. Vale lembrar também que muitas espécies de plantas têm as formas físicas (folhas, caule, flores e frutos) muito parecidas entre si, e somente através de muita experiência, pode-se ver algum ou outro detalhe que diferencia uma planta comestível ou medicinal de uma planta tóxica. Por isso, neste artigo, não escreverei sobre nenhuma planta alimentícia, medicinal ou tóxica, dada a responsabilidade sobre o tema.

Só para dar um exemplo, temos uma planta nativa da Mata Atlântica que se popularizou e é amplamente degustada: A Taioba, cujo nome científico é dado por *Xanthosoma sagittifolium* (Araceae). As folhas da espécie citada são comestíveis e muito saborosas, podendo ser degustadas sozinhas ou como acompanhamento de pratos mais elaborados. Todavia, temos na mesma família (Araceae) a chamada Taioba-brava, de nome científico *Xanthosoma violaceum*, cujas folhas são tóxicas e não podem ser consumidas. Aos olhos não treinados, as folhas das duas plantas são iguais, quando na realidade, possuem pequenos, mas fundamentais detalhes, que farão toda a diferença entre você obter um alimento gostoso e nutritivo e se intoxicar, correndo risco de morte.

SIGA RODRIGO FREITAS NAS REDES

@RODRIGOF.PHOTO

@RODRIGOFREITAS.COMERCIAL

RODRIGO FREITAS



Foto/Imagem: Acervo Canva

O conhecimento das plantas, principalmente do ambiente onde você pratica o Bushcraft, pode te poupar de situações desagradáveis, como fazer sua higiene utilizando uma folha de urtiga depois de se aliviar...



Foto/Imagem: Acervo canva.com

Para não citar somente as plantas menores neste artigo, vamos falar um pouco sobre as árvores, que também são muito importantes para as atividades mateiras. Um praticante de Bushcraft nunca deve fixar sua rede, por exemplo, em uma Embaúba de nome científico *Cecropia* sp. (Cecropiaceae), uma vez que as árvores dessa família, têm relação de simbiose com uma determinada espécie de formiga. Durante qualquer movimentação mais forte nesta árvore, um exército de formigas sai de dentro do seu tronco para defender sua casa. Numa situação dessas, nem mesmo redes com mosquiteiros são capazes de mantê-las longe do praticante de Bushcraft desafortunado, uma vez que as formigas cortarão o tecido da rede, atacando o mateiro.



Foto/Imagem: Acervo particular Rodrigo Freitas

O conhecimento sobre em qual(ais) árvore(s) fixar a rede é essencial, pois pode prevenir acidentes como quebra de caule ou por quebra de galhos. O praticante de Bushcraft iniciante pode pensar que árvores mais grossas fornecem um suporte mais robusto para fixar a sua rede e toldo, e realmente isso pode ser verdade.

Mas árvores de caules mais grossos, em contrapartida, podem ter galhos velhos ou longos que podem se quebrar com um vento ou chuva mais forte. Por outro lado, uma árvore muito fina pode não resistir aos mesmos elementos da natureza e se partir, causando um acidente.

Nesse contexto, conhecer espécies de árvores que mesmo não sendo muito grossas, são fortes e flexíveis o suficiente para suportar o peso e movimentos do praticante de Bushcraft ao se deitar na rede, é essencial para se ter uma noite tranquila de sono com segurança. Vale lembrar que não é necessário saber qual o nome científico da árvore, muito menos a qual família ela pertence. Também não é preciso saber seu nome popular, mas é necessário saber observar detalhes que as diferencie uma árvore boa de uma que pode trazer problemas. Podemos começar observando as características como a cor e formato do tronco, o tipo de casca, a forma e tamanho das folhas, e o tamanho ideal ou mínimo da árvore para que ela suporte seu peso.

Finalizando, quanto mais conhecimento temos sobre o ambiente no qual praticamos nossas atividades, melhores e mais seguras serão essas práticas. Assim, será possível interagir de formas mais diversificadas e conscientes com a natureza, além de utilizar esse ambiente de forma mais proveitosa. A "cautela" deve ser sempre a primeira palavra em mente, tendo em vista que nossa saúde e vida são os maiores bens que temos.

Abraços a todos e todas e bora para o mato!

DIÁRIO BUSH CRAFT

MAIS BUSH OU MAIS CRAFT? UMA QUESTÃO PERTINENTE

Por Giuliano Toniolo



Escritor, professor e instrutor de sobrevivência e bushcraft, produz conteúdos para diversas plataformas, sendo um dos principais responsáveis pela divulgação do bushcraft no Brasil, desde 2008, através de seu canal no YouTube e escola mateira Mestre do Mato.

Diário Bushcraft traz a jornada, a cultura e os desafios das pessoas que praticam Bushcraft em sua essência, apresentando um pouco do de suas experiências em meio ao mundo natural.

Recentemente, dois comentários levantaram questões bastante interessantes e pertinentes sobre o tema bushcraft, em um de meus vídeos no Youtube, no qual Humberto Costa e eu apresentamos nossas opiniões sobre certos aspectos dessa prática.

O interessante é que eu não vejo discrepâncias entre os pensamentos expostos nos comentários e aquilo que Humberto Costa, eu e outros entendemos sobre as artes do mato no Brasil. Na verdade, tratam-se de vários ângulos e percepções, considerando aspectos pessoais e culturais distintos. As abordagens geradas podem variar no que diz respeito a sua dinâmica, no entanto, acabam tendo como foco principal as mesmas questões.

Diante disso, pode-se dizer que a atividade de bushcraft está muito relacionada a aspectos pragmáticos e práticos, levando em consideração seu propósito.

O autor do primeiro comentário, por exemplo, diz o quanto a sua percepção está associada ao uso do bushcraft como uma ferramenta auxiliadora em situações de sobrevivencialismo. Concordo plenamente com essa abordagem, tendo em vista que as técnicas de bushcraft podem desempenhar papéis secundários (por razões que não valem ser ditas no momento), assim como nas mencionadas. Durante muitos anos eu segui essa abordagem mais pragmática do bushcraft, até o momento em que conheci o trabalho do "Cadu" e sua escola do mato.

Vale a pena ressaltar que vários autores, tais como David Canterbury e Ray Mears, possuem obras voltadas para a utilização das técnicas de bushcraft em situações de sobrevivência, o que, de fato, pode ter um grande valor nesses momentos.



Foto/Imagem: Acervo Canva

SIGA GIULIANO TONIOLO NAS REDES

MESTREDOMATO.COM.BR

@GIULIANO TONIOLO

@GIULIANOTONIOLO

@GIULIANO.TONIOLO.9



E como bushcraft não é uma religião, no sentido dogmático da palavra, é perfeitamente possível e aceitável que certos grupos de praticantes se relacionem com a atividade a partir desse viés mais pragmático em uma situação de sobrevivência.



Foto/Imagem: Acervo Canva

Já o segundo comentário, também compartilha dessa opinião sobre o caráter mais prático e proposital do bushcraft, contudo, coloca outras observações mais críticas sobre a atividade, como a contemplação. Nesse caso, ela não seria parte da atividade do bushcraft e acabaria por tornar o termo muito abrangente, o que retiraria sua identidade, já que não haveria um propósito tangível.

Ou seja, bushcraft, só com o "bush" (mato), sem algo do "craft" (técnicas e equipamentos) não seria bushcraft.

Eu compreendo a posição e o entendimento dele e de outras pessoas que apontam estes aspectos, todavia, eu percebo isso de uma forma diferente. Para explicar isso, tentarei resumir os fundamentos do termo bushcraft para mim.

Partindo de uma visão mais ampla, a atividade de bushcraft engloba aspectos do conhecimento humano, relacionados a várias áreas, como biologia (estudos de flora e fauna), a geografia, a geologia, a arqueologia, além dos conhecimentos e técnicas de construção de adobe, de trabalhos artesanais diversos, de usos e manuseios de ferramentas diversas, entre outros.

No entanto, eu me pauto muito por certos conceitos trazidos por Ray Mears e que me ajudam a nortear e expandir bastante termo "bushcraft". Segundo ele, o bushcraft é conceituado como "o conhecimento e o entendimento do mundo natural, que carregamos em nossos músculos". Para ele, o bushcraft dialoga tanto com o passado, quanto com o contemporâneo. Ou seja, trata-se de uma mistura das antigas tradições com as abordagens mais atuais.

Partindo dessas bases, eu percebo a atividade de contemplação (em que você não estará produzindo algo material, em si), assim como o scouting, ou a caminhada de reconhecimento, como aspectos que estão ligados, sim, ao bushcraft. Ocorre que, isso acontece de forma diferente, visto que tais aspectos não tiram sua essência, além de enriquecer e fortalecer a prática da atividade mateira.

As duas atividades mencionadas por mim, dizem respeito a passar um longo tempo observando a natureza. Dessas observações derivam percepções sutis sobre o ambiente, clima, relevo, fauna e flora que, em última instância, aumentam e ampliam o "conhecimento e o entendimento do mundo natural", como dito por Ray Mears.

Em outras palavras, se o meu "bush" é forte, assim, também será meu "craft".

Tais aspectos não estão necessariamente relacionados à prática de uma técnica específica, como navegar por estrelas ou entalhar um objeto. Mas ainda assim, oferecem uma reconexão mais ímpar e profunda com a natureza, do que se a pessoa estivesse fazendo coisas apenas para dizer: "Olhem! Estou praticando bushcraft!".



Foto/Imagem: Acervo Canva

Além disso, existe um risco em se focar demais no "craft" ou nas técnicas em si, uma vez que as pessoas poderiam a passar a ir para o mato e a derrubar árvores, cortar plantas e se comportarem de maneira danosa ao meio, por desconhecerem as dinâmicas naturais do local onde se está.

Se isso acontecer, o bushcraft terá se esvaziado daquilo que considero o mais importante e bonito da prática: uma relação saudável com a natureza, com benefícios para o ser humano e para o mundo natural.

CAFÉ COM CONVERSA

ENTREVISTA COM LUCIANO TIGRE UM DOS PROTAGONISTAS DO "DESAFIO EM DOSE DUPLA BRASIL" NA DISCOVERY

Por Angelo dos Santos



Angelo dos Santos é advogado, praticante de atividades mateiras, um dos administradores do grupo Guerreiros Bushcraft e ativista nato em prol do fomento da cultura de grupos de Bushcraft pelo Brasil.

Café com Conversa é um bate-papo descontraído, algumas vezes provocativo, guiado pela curiosidade e pautado na troca de muita ideia munida de café.

Luciano Tigre é Piloto Civil de aviação, palestrante, professor e instrutor de sobrevivência na selva. Ministra tais conhecimentos em cursos de comissário de bordo e de pilotos de aeronaves, em Curitiba, além do de meteorologia aeronáutica.

Teve sua vida marcada pela sua presença no exército, junto ao 3º BIS comando de fronteira Amapá (atual 34º BIS), e teve contato com indígenas da região, os quais trouxeram um conhecimento além do habitual sobre as forças militares.

Conhecimento esse que está presente no Desafio em Dose Dupla, transmitido pelo Canal da Discovery Channel, no qual ele e o Rene Murad são testados constantemente em diversos cenários e biomas, simulando momentos cruciais de sobrevivência.

Em um papo bacana durante o 3º Hupur, tive a oportunidade de encontrá-lo pessoalmente e trocar uma ideia sobre sua trajetória e seus conhecimentos postos à prova. É dono de uma tranquilidade e calma contagiante, que por breves momentos, esconderam o verdadeiro e grande sobrevivencialista e bushcrafter que é.

PRÁTICAS DE BUSHCRAFT

Angelo - Antes de começar queria saber se Tigre é apelido advindo do meio da sobrevivência e bushcraft, ou é nome mesmo?

Tigre - É sobrenome mesmo (risos)! Herdei do meu avô, que inclusive praticava bushcraft todos os dias sem saber exatamente o que era isso. Ele desbravou uma área no Sudoeste do Paraná em 1944 e viveu a vida inteira ali. E eu cresci vendo aquilo, sua prática em acender fogo por atrito, na binga, montagem de fogueira, etc. De sentir o mato, de escutar e prestar atenção em tudo a minha volta. Foi ali que nasceu minha conexão com o bushcraft.

SIGA ANGELO DOS SANTOS NAS REDES:

CAFÉ COM MATO

@CAFECOMMATO

@CAFECOMMATO



Angelo - Então pelo visto você seguiu essa linhagem de paixão por mato?

Tigre - Sim, é quase de genética (risos). O sobrenome encaixou perfeitamente. Até porque mais a frente, ao servir o exército brasileiro, o nome Luciano é comum como nome de guerra e já estava em uso. Então restou o sobrenome Tigre, pegando de vez.

Mas, também, às vezes era ruim (risos), pois quando chamado de Tigre, parecia que era de propósito. Daí, quando passavam as instruções ou exercícios, por exemplo, se mandassem os outros "pagarem 10" flexões, olhavam para mim e falavam: "paga 20 você, afinal, você é o Tigre." (risos). Acho que por isso acabei ficando mais forte e resistente.



Foto/Imagem - Acervo particular Luciano Tigre

Angelo - E, como foi essa passagem da vida mateira, dos ensinamentos de seu avô para o meio militar?

Tigre - Eu servi no exército e vivi na Amazônia por aproximadamente 10 anos. Desses dez, três anos foram os mais intensos, principalmente em atividades de fronteira na divisa do Amapá com a Guiana Francesa. É uma área complicada por causa do garimpo ilegal e tráfico de drogas.

Agora, um diferencial para mim no que se aplica à vida mateira é que o exército de forma geral ensina a sobreviver, mas dá recursos como suprimentos e outras "cartas na manga". Entretanto, no meu caso, eu servi com indígenas que viviam no Oiapoque, o que foi uma grande sorte para mim, pois acabei aprendendo a sobreviver de verdade naquela selva com eles.

Eles eram militares, servindo no exército, e havia muitas etnias ali, que seguiam uma linha de raciocínio igual a linhagem do meu avô. Eles andam devagar e fazem a leitura do ambiente. Foi a primeira vez que escutei e aprendi de fato o significado desse termo.

O indígena não tem pressa na mata, ele lê o ambiente, aprende com ele e observa tudo ao seu redor, para não deixar passar despercebido qualquer recurso que pode ser usado a seu favor. Você aprende então que, na natureza, a velocidade, na verdade, significa o caos. Se uma brisa entra, ela balança gentilmente um galho, mas se o vento for forte, destrói a mata.

Então essa leitura do mundo natural, essa leitura do ambiente, mudou completamente a minha visão sobre a natureza. Como militar, muitas vezes você é treinado e acaba batendo de frente com a natureza. Ninguém a vence!

Angelo - É uma leitura imprescindível para a prática do bushcraft, talvez a chave antes de qualquer técnica e equipamento, não?!

Tigre - Sim, a prática exige que você esteja 100% focado ali. O indígena, quando faz uma tarefa, está compenetrado na execução dela, assim como o bushcrafter. É o ideal!

Vou dar um exemplo: a humanidade hoje não larga do celular. No passado, o celular era a fogueira, nos reuníamos em volta dela para confraternizar, debater e treinar. Posso afirmar que hoje muitas pessoas sequer se reuniram em volta de uma, pois já tive experiências nesse sentido.



Foto/Imagem - Acervo particular Luciano Tigre

É muito comum ver pessoas que nunca fizeram ou ficaram perto de uma fogueira, quebrarem. Em meus cursos e palestras já coloquei pessoas super estressadas, inquietas e cheias de problemas urbanos para sentar-se à volta de uma e interagir com ela. O resultado foi surpreendente! Elas acalmavam, refletiam e se sentiam instigadas. Eu chamo isso de ancestralidade humana.

Aquela pessoa pode nunca ter ficado em volta de uma fogueira por tanto tempo, mas seus antepassados sim!

E sei que se a humanidade entrar em colapso, essa ancestralidade será ativada. É algo quase genético, enraizado no ser humano. É uma experiência que vi de perto com meus alunos, de pessoas que só sabiam ficar no quarto e na internet, e é impressionante.



Foto/Imagem - Acervo particular Luciano Tigre

PAIXÃO PELA AVIAÇÃO

Angelo - Além de ser piloto, você dá cursos de instrução de sobrevivência para os cursos de comissário de bordo e pilotos, certo? De onde veio essa paixão e experiência?

Tigre - Eu tive uma operação aeromóvel na região de Macapá até o Oiapoque, em 1999. Durante esse transporte de tropas em um helicóptero chamado Black Hawk, a experiência me fez olhar para a instrumentação de pilotagem e dizer: eu quero ser piloto!

Então, eu que morava na Amazônia, voltei para o sul do Brasil com minha família, de onde sou natural (Pato Branco), fixamos residência em Curitiba e fui fazer o curso de piloto privado e ciências aeronáuticas. Hoje sou piloto comercial e instrutor de voo.

Durante essa fase, trabalhando na minha primeira escola de aviação, em Paranaguá, nas pausas livres eu passava no hangar fazendo bow drill e hand drill. Os meus atuais chefes, donos de outra escola, me viam fazendo isso, e também que as minhas redes sociais eram só sobre sobrevivência. Assim, quando foram montar a atual escola eles se pegaram pensando em quem deveriam chamar?

Foi então que lembraram de mim, me chamaram, e de 2012 em diante fui catapultado da sobrevivência primitiva e bushcraft para a sobrevivência na aviação. Uma vez que dentro do curso de comissário de bordo deve haver instruções de sobrevivência, exigidas por lei.

Angelo - Imagino que essa ligação da experiência prévia do bushcraft e indígena trouxe uma bagagem real à sobrevivência na aviação, enriquecendo suas aulas com seus alunos.

Tigre - Exatamente! O mais impactante que sempre falo é que não tem como eu treinar a pessoa para as situações reais da vida. Você sempre será surpreendido pela natureza. Meus treinamentos são sempre voltados para obter o melhor êxito possível com aquilo que está a sua volta. Meu foco é dar o máximo de ferramentas possíveis ao sobrevivente ou praticante de técnicas.

Eu dou cursos para polícia e alunos do ramo da aviação. Ensino a fazer fogo primitivo, mas o ideal não é o sobrevivente partir direto para a técnica primitiva, e sim usar o que tem à mão. Aprendemos do plano A ao plano Z para fazer fogo, e essa ideia funciona em todos os quesitos da sobrevivência. Entretanto, ao aprendê-la, o aluno estará treinando mais do que sua execução, mas também sua resiliência, foco, força de vontade, persistência, etc.



Foto/Imagem - Acervo particular Luciano Tigre

Você pode ser o maior sobrevivencialista do mundo, mas a natureza não quer saber de qual ou quanto de conhecimento você tem. Ela não quer saber sobre sua religião, se é vegano ou carnívoro, entre outros. Ao entrar no modo sobrevivência, você literalmente volta no tempo e tem que conviver com o meio ambiente exatamente como nossos ancestrais faziam. Quando a gente entra na natureza, é sempre na condição de aluno.

DESAFIO EM DOSE DUPLA

Angelo - No mês de setembro tivemos a estreia do Desafio em Dose Dupla, pelo Canal Discovery Channel, disponível por enquanto apenas no streaming DiscoveryPlus, trazendo você e o Rene Murad sobrevivendo em vários ambientes. Contemos um pouco sobre como foi participar dessa experiência.

Tigre - Foi uma das experiências mais intensas de toda minha vida. É uma responsabilidade imensa levar ao entretenimento os conceitos e técnicas do Bushcraft e de Sobrevivência. O desempenho físico e mental são exigidos ao máximo, até porque o desafio é gravado em Biomas muito extremos, tais como desertos, montanhas de altitude e pântanos infestados de cobras e parasitas. Temos a missão de gravar mais de 72 horas em cada local, e condensar tudo em aproximadamente 50 min para cada episódio. É um desafio em todos os sentidos possíveis.



Foto/Imagem - Acervo particular Luciano Tigre

Angelo - A previsão é que até o final do programa vocês passem por vários biomas. Qual deles o ambiente mais desafiador para você?

Tigre - O Segundo episódio chamado Vetas. Terminamos de gravar no deserto de Tatacoa (?) com temperaturas de até 44 graus e fomos direto para Vetas, que fica a mais de 4.000 metros de altitude. Ar rarefeito, temperaturas negativas, um caos para fisiologia. Eu já estive em muitas montanhas no Peru, Bolívia e Chile treinando Gelo, mas Vetas coloca todos esses lugares no bolso. Tem algo ali que inverte a fisiologia. A equipe toda em algum momento sentiu. Isso quadruplica o trabalho, pois você grava várias cenas em ângulos diferentes, até o momento de fazer a cena final executando algo crítico.

Para fazer fogo eu utilizei uma pedra, minha machadinha e algodão natural de uma planta chamada Fraileron, muito inflamável. Estava exausto e bati mais de 100 vezes a pedra na machadinha arrancando faíscas até dar certo. Carbonizei o algodão nas vezes em que o fogo quase pegou e foi isso que ajudou a dar certo no final. A edição não mostra tudo isso, mas dá para ver no meu rosto e na minha reação o quanto eu apanhei ali.

PRÓXIMOS PROJETOS

Angelo - Tirando o Desafio e a participação dos eventos relacionados a eles, temos projetos ativos ou em desenvolvimento contando com sua presença?

Tigre - Tenho vários projetos em andamento, principalmente com meus patrocinadores. Desenvolvimento de produtos e equipamentos, um livro autoral sendo escrito, várias imersões e vivências engatilhadas, para quem tiver interesse em aprender e dividir conhecimento comigo, além de algumas surpresas que logo poderei divulgar.

MENSAGEM FINAL

Angelo - Deixe uma breve mensagem aos seus fãs que te acompanham.

Tigre - Trabalhar com Sobrevivência e Bushcraft são os sonhos da minha vida realizados. Você precisará estar à altura do sonho que te escolheu nesta vida, e isso exigirá muita dedicação e muito esforço. Crítica e luta são pré-requisitos para se chegar a grandeza e, geralmente, são dois dos melhores indicativos de que se está fora da zona de conforto, crescendo e conquistando o que se busca. Então, não esmoreça. Siga seu coração e sua intuição!

Foto/Imagem: Acervo Canva

SIGA DHONATAN SANTOS NAS REDES

LUCIANO TIGRE

@LUCIANOTIGRE

@LUCIANO.TIGRE.5



QUAL É DO GRUPO?

A LIGA CERRATENSE DE BUSHCRAFT

Por Hélio Marinho



Hélio Marinho é jornalista na função de repórter cinematográfico. Aprendeu a gostar da vida mateira com o pai e hoje pratica bushcraft para estar em contato com a natureza e fugir do mundo urbano. Idealizou a Liga Cerratense de Bushcraft para unir e divulgar as práticas mateiras no bioma cerrado.

Qual é do Grupo é reservado para contar um pouco da história de grupos que praticam atividades outdoor.

Criada em julho de 2020, a Liga tem como principal objetivo reunir os grupos de bushcraft inseridos no bioma cerrado. Hoje conta com integrantes de Goiás, Minas Gerais, São Paulo e Distrito Federal.

O cerrado ainda é visto por alguns como uma floresta pequena ou devastada, mas ele é rico e possui várias formas de vegetação que vão de gramíneas a árvores com mais de 20 metros. Sendo assim torna-se um verdadeiro campo de provas para os praticantes de bushcraft. "Eu nasci no cerrado e falo dele com o coração. Cerrado é vida, força, renovação e amor. Vivi no cerrado pegando cajuzinho e pequi. Creio que no cerrado seja até mais confortável fazer um fogo primitivo e um abrigo mateiro.", relata Marcos Aurélio, fundador do Bushcraft Goiás, de Goiânia. "Precisamos defender o cerrado que vem sendo agredido ao longo dos anos", clama o praticante, que tem raízes no bioma.

A grande riqueza para quem pratica bushcraft no Cerrado está na sua vegetação. Uma casca dura, um fruto macio e doce, um cipó, entre outros. Tudo pode ser usado como alimento ou utensílio, vai depender do conhecimento e criatividade de cada praticante. O fruto do Tingui (magonia pubescens), por exemplo, tem propriedades medicinais em suas sementes, a casca dura e arredondada pode ser usada como utensílio de cozinha: concha, colher. A tala do Buriti (mauritia flexuosa), que parece ser bem fraca, quando utilizada da maneira correta pode servir para construção de bancos e mesas ou de base para abrigos naturais. Se pararmos para falar da flora do cerrado com todas as suas funções precisaríamos de mil páginas... Muitas vezes, andando poucos metros pelo bioma, encontramos dezenas de espécies com poder farmacêutico e com outras utilidades.

Todas essas possibilidades estão diluídas nos grupos de Bushcraft, atuantes no cerrado. Com objetivo de reunir pessoas e conhecimento a liga foi criada e vem crescendo, na tentativa de agrupar virtual e presencialmente essas pessoas. Um simples contato virtual entre um integrante de Minas Gerais com alguém do Distrito Federal é um grande avanço, pois assim surgem ideias e trocas de informações que unem e fazem crescer a atividade.

SIGA A LIGA CERRATENSE NAS REDES

@LIGACERRATENSEBUSHCRAFT

SIGA HÉLIO MARINHO NAS REDES

@HELIOMARINHO



O simples fato de curtir uma foto nas redes sociais ou de fazer um comentário em uma postagem já serve como incentivo aos praticantes de bushcraft desgarrados pelo bioma, os quais, em muitos casos, não conseguem montar grupos para as práticas mateiras, e agora, ao menos virtualmente, não estão mais sozinhos devido à ajuda da liga. Kelsen Pio Belo Coelho, fundador do perfil "Bússola e Navegação" e participante da Liga, hoje chamado carinhosamente de embaixador do grupo por acreditar na proposta desde o início. Ele diz que a Liga é importante para integração dos grupos dentro e fora dos estados de origem. "Tenho mais amizade com outras pessoas de grupos diferentes por conta dos contatos virtuais e dos acampamentos organizados pela liga", fala o "embaixador".

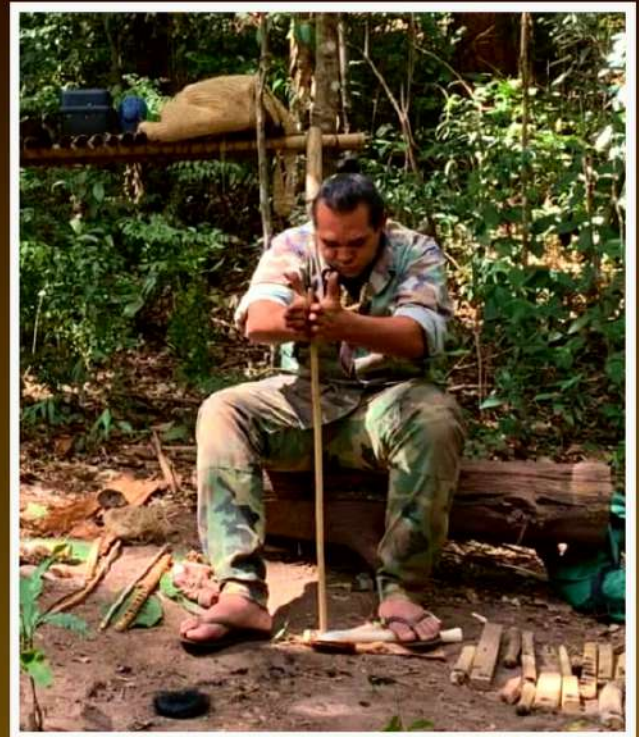


Foto/Imagem: Acervo Liga Cerratense

A Liga busca agregar todas as atividades referentes à vida mateira, e que estejam diretamente ligadas ao bushcraft, a exemplo da pesca, que deve ser feita com responsabilidade e sem predação. O Wellington Aranha, mais conhecido como "Aranha", é um dos representantes da pesca esportiva na liga. "O intuito é você vivenciar em meio à natureza praticando uma atividade onde você se tornará parte do ambiente e, ao ir embora, deixar tudo como encontrou, com o mínimo de impacto".



Foto/Imagem: Acervo Liga Cerratense



Foto/Imagem: Acervo Liga Cerratense

A principal atividade da Liga esse ano será a participação no ENGB que acontecerá em Brasília e terá como anfitriões a turma do Bushcraft Brasília. A liga se baseia no espírito de união trazido pelo evento. "É um momento incrível para poder fazer amigos de outros locais e de me sentir à vontade para poder visitá-los depois.", diz Leandro Silva, um dos administradores do Bushcraft Brasília. "Oportunidade única para rever amigos e conhecer novas pessoas.", completa o integrante do maior grupo de bushcraft do Brasil. Leandro é um grande incentivador das práticas de bushcraft no Cerrado, leva o filho Levi desde os 3 anos para as atividades e está sempre que pode com toda a família nos eventos.

Unir pessoas e engrandecer os eventos de bushcraft locais e nacionais. Isso só é possível através da união entre novos e antigos, entre quem quer aprender e quem quer ensinar. Dentro do ambiente cerratense existem comunidades tradicionais, sejam indígenas ou quilombolas, com rico conhecimento ancestral que podemos traduzir em práticas mateiras para as atividades bushcraft. Trazer esse conhecimento para dentro da liga será umas das principais atividades, já com agendamentos para passeios e vivências na região de Brasília e em Goiás, na Chapada dos Veadeiros. A Liga segue no objetivo de unir e despertar o interesse pelo bushcraft. Vamos em frente, vamos para o ENGB!

causos do MATO

LOCAIS ASSOMBRADOS

Por Ney Fagundes



Ney Fagundes é ex-militar, praticante de atividades mateiras, Presidente e um dos criadores do Grupo Guerreiros Bushcraft e luta pelo reconhecimento do Bushcraft em âmbito Nacional.

Causos do Mato tem como intenção de contar todo tipo de experiências e causos que aconteceram ou são contados nos acampamentos ou em atividades outdoor.

Bem, a partir de hoje falaremos um pouco sobre novos assuntos que permeiam os nossos Causos do Mato. E porque não começar falando sobre assombrações ou locais amaldiçoados. Quem nunca esteve em um local e se sentiu observado, ouviu sons estranhos ou sentiu um calafrio ao ouvir seu nome sendo chamado por uma voz que você não conhece nem sabe de onde veio.

Para a maioria de nós que gostamos de estar presentes na natureza fazendo acampamentos em matas, campos ou em locais abandonados, esse assunto sempre faz parte das conversas à beira da fogueira.

Muitas vezes o local pode realmente ser, ou você ter aquela sensação de se sentir observado. O ser humano tem um medo natural do escuro que já foi abordado pelo filósofo Sócrates no Mito da caverna.


Vou dividir o assunto em duas partes, a primeira racional e a segunda espiritual, que é um assunto que a maioria de nós curte.

Falando racionalmente, as sensações que temos podem ser geradas pelo próprio ambiente, uma mudança de temperatura e pressão do ar que pode causar expansão de materiais fazendo barulhos no forro e teto, porta batendo e por aí vai. Esses barulhos ou sensações podem causar medo por estarmos em um local desconhecido e diferente.

Outra coisa clássica que a maioria já deve ter feito é correr para o quarto depois de apagar a luz do banheiro ou corredor. Será que somos mais rápidos que uma assombração ou fantasma? Ou esquecemos que os fantasmas podem atravessar portas e paredes. Quem aqui nunca se escondeu embaixo do cobertor achando que estaria protegido por algum tipo de artefato intransponível e místico, kkkkkkkk... Aliás o que ganharia um fantasma em puxar o pé de alguém na cama?

Deixando a descontração para trás vamos agora falar um pouco sobre a parte espiritual.

SIGA NEY FAGUNDES NAS REDES

@EUNEYFAGUNDES 

@EUNEYFAGUNDES 



Algumas sensações ou sons podem indicar que o local pode estar assombrado.

Seja nas matas ou em locais fechados, uma das coisas mais comuns de se ouvir é o som de passos, sussurros e até gritos, esses sons acabam apavorando muito quem os ouve sem saber de onde vem ou o motivo.



Foto/Imagem: Acervo Canva

Cheiro de podre, de cigarro ou pólvora são bem comuns também, esses odores podem ser causados por presenças residuais ou espíritos avarentos que se prendem a seus bens, causando os conhecidos casos de itens assombrados, além desses existem também os espíritos residuais, que se prendem ao objeto, fazendo você ver apenas uma lembrança que ficou impregnada no local ou objeto.



Foto/Imagem: Acervo Canva

Casos de aparições residuais são muito comuns quando se contam histórias, tipo a noiva na estrada, a família que pede carona depois da ponte e até mesmo a clássica mulher que ao pedir carona a caminhoneiros entra na boleia e diz que vai ficar na próxima cidade mas desaparece no caminho deixando o motorista desesperado sem entender nada.

Os Potergeists que traduzido seriam espíritos Barulhentos, muito comuns por assombrarem propriedades onde de alguma forma eles se sintam bem. Mas com o passar do tempo eles começam a gerar balbúrdia e arremessar objetos atormentando os moradores para que deixem a propriedade, algumas vezes também possuem o corpo de uma das pessoas da casa, geralmente adolescentes na transição para a idade adulta.

E claro, o mais comentado e discutido atualmente é "pessoas das sombras". Que são criaturas de forma humana e semelhantes a sombras, muitas vezes têm-se a sensação de que são mais escuros que a escuridão, já foram relatados por todo o mundo. Essas criaturas são vistas em qualquer lugar e geralmente ao serem percebidas desaparecem sem mais nem menos.

Há muita informação desconhecida sobre esses seres mas todos tem uma única coisa em comum, quem já teve contato com eles acordou sentindo-se observado e tendo a sua energia corporal sugada.

Outra particularidade é que junto com essas criaturas diversas vezes já se observou uma em particular, que tem o formato humanoide mas usando um chapéu e um tipo de capa.

Para quem acompanha nossa coluna sabe que durante o 2º ENGB em Minas Gerais, tivemos uns acontecimentos e durante a noite ao fazer uma foto da casa com mais de 200 anos aparece uma silhueta que se assemelha muito com uma criatura das sombras.

Com este novo modelo de causo iniciamos uma nova linha em nossos contos onde falaremos sobre diversos assuntos relacionados à lendas, folclore, histórias assombradas, misticismo e tudo mais que povoa uma boa conversa em volta da fogueira.



GOSTOU? QUER ENVIAR O SEU "CAUSO"?

ENTRE EM CONTATO PELO LINK NO QR CODE OU PELOS CANAIS ABAIXO

GUERREIROSOUTDOOR.COM.BR

@GUERREIROSOUTDOOR

@GUERREIROSOUTDOOR



MUNDOS

PARA CADA AVENTURA, MUNDOS **DIFERENTES**

MULHERES NO AIRSOFT

Por Livia Arabori



Livia Arabori Abrantes - Consultora de Mkt Digital, atiradora esportiva, praticante de airsoft, ex-escotista e amante das práticas mateiras. Iniciou no airsoft em 2015, participou de dezenas de eventos e cursos voltados ao esporte pelo Brasil. Divulga o airsoft desde 2017 em seu perfil no instagram.

Mundos traz convidados para falarem um pouco de suas habilidades e experiências em suas atividades outdoor.

Eae, tropa! Beleza?

Pra quem não me conhece, meu nome é Livia Arabori (mais conhecida como "operadora06", em razão do perfil no instagram). Moro no interior de São Paulo, e, além de amar e praticar atividades mateiras, sou adepta a um esporte apaixonante: o AIRSOFT.

O airsoft é um esporte que utiliza armas de pressão, com ação por mola ou gás, que disparam bolinhas plásticas de 6mm (do tipo que tínhamos quando crianças), mas mais fortes e elaboradas, em muito se assemelhando às reais. Algumas armas são tão realistas que suas réplicas possuem inscrições idênticas às marcas de armas de fogo, tais como Glock, Taurus, SW, etc. O airsoft nasceu no Japão, na década de 70, e foi introduzido no Brasil no início dos anos 2000, popularizando-se a partir de 2010 (se não me engano, rs).

Existem diferentes modalidades dentro do airsoft. A que gosto muito é a modalidade MILSIM (military simulation), a qual simula ações de combates militares, chegando o mais próximo possível das situações reais.

Os jogos podem ser realizados de diversas maneiras, tendo enredo, dinâmica e regras, convencionados de um manual - como o S.A.R. (Simulação de Ação Real), P.M.A. (Pró Military Airsoft), R.A. (Real Action), e outros - ou regras próprias. Tudo vai depender da criatividade da organização. A regra base do esporte, que é se declarar alvejado quando for, é inerente a qualquer uma dessas modalidades.

Os grandes eventos de airsoft costumam ser chamados de "Operações" e reúnem diversos jogadores, de várias localidades. Há uma variedade de Operações a nível nacional, da qual jogadores de diferentes estados participam. Geralmente são jogos de longa duração.

SIGA ARABORI ABRANTES NAS REDES

@OPERADORA06



Foto/Imagem: Acervo particular Livia Arabori

Já participei de operações de 6, e até de 24 horas in game. Nesses jogos com pernoite, meus conhecimentos e práticas em atividades outdoor ajudam muito, já que geralmente as operações são realizadas em áreas de mata!

Eu pratico o airsoft desde 2015. Participei de alguns eventos, sendo um dos primeiros em 2015, composto por mais de 100 jogadores, dos quais apenas eu e mais uma eram do sexo feminino. Ou seja, apenas 2% de presença feminina em um evento de airsoft.



Foto/Imagem: Acervo particular Livia Arabori

Quando iniciei era mais difícil encontrar mulheres em campo. Atualmente, com a ajuda das redes sociais, vejo cada vez mais mulheres praticando e iniciando no esporte. É muito bacana ver homens incentivando suas companheiras a jogarem, e também o inverso, mulheres trazendo seus companheiros para o airsoft. Essa divulgação do esporte por mulheres contribuiu com a maior adesão de um público feminino no airsoft. São figuras femininas que geralmente incentivam outras mulheres a superar seus limites, medos e frustrações.

Um episódio bem bacana me marcou: Num evento de airsoft, uma mulher que acompanhava o marido (mas não jogava), disse que me acompanhava pelo instagram e que queria muito me conhecer pessoalmente, pois eu era uma referência de "mulher forte e independente" para ela. Então eu percebi o quanto as pessoas nas redes sociais podem influenciar as outras pessoas, sem perceber. Também vi que eu poderia incentivar outras mulheres a serem "fortes e independentes".

Vira e mexe me perguntam: Livia, você já sofreu alguma discriminação - por ser mulher - dentro de um esporte com participação predominantemente masculina? E a resposta é: NÃO! Eu nunca passei por nenhuma situação discriminatória, nem constrangedora.

Muito pelo contrário, ocupei posição de liderança dentro da equipe por um período de três anos; tive a satisfação de comandar equipes e missões em vários eventos; organizei inúmeros jogos; viajei para 5 estados para participar de eventos de airsoft; conheci pessoas maravilhosas, fiz amizades profundas e parcerias incríveis. Sou respeitada, assim como respeito todos ao meu redor.

Nunca passei ou presenciei situações de preconceito com a mulher dentro do esporte. Mas não vou falar que sejam inexistentes, pois já soube de alguns ocorridos.

Jogadores bons e ruins existem em qualquer tipo de esporte, mas o respeito, a honra e o fair-play devem prevalecer sempre.

O airsoft é um esporte maravilhoso que promove melhor condicionamento físico, bem-estar, coordenação motora e raciocínio lógico. Além do mais, melhora a relação social, networking e gera grandes amizades. Ele promove benefícios à saúde física, mental e emocional. Vale a pena conhecer e praticar!



Foto/Imagem: Acervo Canva

Foto/Imagem: Acervo particular Livia Arabori

Se você quiser saber mais sobre o airsoft, ficarei feliz em ajudar! É só me mandar uma mensagem por direct no instagram @operadora06.

E que o airsoft continue promovendo qualidade de vida, diversão e amizade a todos que o praticam!

INFOALFA

INFORMAÇÕES E CURIOSIDADES

MENTE E CORPO ATIVOS: O MELHOR REMÉDIO CONTRA A DEPRESSÃO!

Por Daniel DeLucca



Daniel DeLucca apresenta o canal Infoalfa, pertence ao grupo Guerreiros Bushcraft há 4 anos, do qual faz parte da administração, liderando grandes projetos no meio, além de ser empreendedor, design gráfico e fundador da Doisde Soluções Digitais.

Infoalfa tem como intenção trazer informações e curiosidades dos mais diferentes assuntos, abordados de um jeito prático e de fácil entendimento.

Olá, Alfas! Hoje falaremos sobre um tema muito presente nas últimas décadas, e que é considerado o mal do século: a depressão. O problema em questão tem atingido um grande público, além de ser uma causa cada vez mais comum de morte.

Contarei a vocês minha história com a depressão e como consegui superá-la, mantendo meu corpo e minha mente ativos. Trata-se de uma longa história, mas tentarei resumi-la, abordando somente os principais pontos que podem ser úteis para vocês.

PRIMEIRO VAMOS ESCLARECER O QUE REALMENTE É A DEPRESSÃO

A Organização Mundial de Saúde (OMS) considera a depressão o "Mal do Século", pois ela é a doença psiquiátrica mais frequente no mundo, abrangendo todas as faixas etárias, além de ser mais frequente em pessoas do sexo feminino. É uma doença que está geralmente associada a fatores psicológicos, biológicos e genéticos e que tem como sintomas mais frequentes a tristeza, o pessimismo e a baixa autoestima. Tais sintomas podem aparecer de forma isolada ou em conjunto.

A depressão provoca oscilações de humor e pensamentos, além da ausência de prazer em realizar coisas que antes eram prazerosas para o indivíduo. Dessa forma, pode levar a comportamentos e atos suicidas, o que a classifica como uma doença gravíssima.

Ela pode ainda provocar alterações fisiológicas, como baixas no sistema de imunidade. Assim, aumenta-se o risco inflamatório e infeccioso no indivíduo, expondo-o a outros tipos de doenças, tais como as cardiovasculares.

SIGA DANIEL DELUCCA NAS REDES

SOBREVIVENCIALISMOALFA.COM.BR

INFOALFA S.A.

@EUDANIELDELUCCA

@EUDANIELDELUCCA



Foto/Imagem: Acervo Canva

DIAS BONS E DIAS MUITO RUINS

Pesquisas recentes mostram que uma em cada cinco pessoas no mundo sofre ou pelo menos já sofreu de problemas relacionados à depressão. Eu faço parte dessa estatística, pois foi uma condição herdada de minha mãe.

Minha mãe sempre foi uma mulher forte, lutadora e aparentemente muito alegre. Todavia, sofria calada, e só descobrimos que ela era vítima da depressão após sua morte, quando lemos seus diários. Apesar de sofrer com a doença e com os episódios de desânimo, ela conseguia esconder e se manter firme, a ponto de nunca ninguém ter percebido.

Comigo aconteceu da mesma forma. Eu encarava tudo isso acreditando que todo mundo tem dias bons e dias ruins, sem saber que era uma doença. Porém, carregava um desânimo muito grande, além de sofrer oscilações de humor e ter baixa autoestima. Eu não sabia que a depressão fazia parte da minha vida, e ela estava sempre presente ao lidar com os meus problemas e da minha mãe, afinal, a vida não é fácil para ninguém.

Ao lidar com essa doença, com o passar do tempo, acabei percebendo que manter minha mente e corpo ativos era primordial para me sentir bem. Na época eu praticava quatro estilos de artes marciais, pois tinha muito tempo livre e era algo de que gostava muito. Além disso eu tinha meu trabalho, meus estudos, amizades e namorada. Foi uma época muito agitada e, até aquele momento, a melhor da minha vida. Além disso, foi um divisor de águas no que diz respeito à depressão, mesmo sem saber que sofria da doença e conhecer pouco a respeito dela.

Sempre fui muito tímido e introvertido, mas ter amigos foi essencial para me manter longe da depressão. Além do mais, o fato de me manter ativo física e mentalmente me ajudou muito a combater essa doença.

Sempre busquei ocupar meu tempo, seja lendo um livro, produzindo e editando conteúdo e até mesmo criando novos projetos. Outro fator importantíssimo é a realização de atividades físicas, que possui um papel fundamental na superação da depressão.

Hoje, tudo o que eu tratava como uma fuga da depressão passou a fazer parte da minha rotina. Atualmente não consigo me manter parado, e eu não me lembro de quando foi a última vez que me senti depressivo.



Foto/Imagem: Acervo canva.com

LUTE CONTRA ESSE MAL

Existem muitas evidências comprobatórias de que o cérebro de uma pessoa depressiva passa por alterações químicas, principalmente no que tange à produção de serotonina, noradrenalina e dopamina. Tais substâncias são responsáveis por transmitir impulsos nervosos entre as células. Dessa forma, ao contrário do que se acredita, o isolamento social não é uma causa da depressão, mas sim uma consequência.

Ademais, o estresse e a ansiedade podem funcionar como catalisadores da depressão em pessoas pré-dispostas e com histórico genético da doença. Por isso, é importante fazer tratamento contra esses fatores, a fim de evitar que eles evoluam para uma depressão.

Como já dito anteriormente, a prática de exercícios físicos é fundamental no combate à depressão, pois, independente da atividade, ela agirá na liberação de serotonina no organismo. Tal substância é responsável por trazer ao ser humano uma sensação de bem-estar, prazer e felicidade. Além disso, os exercícios físicos contribuem para reduzir a tristeza, a irritabilidade, a insônia e ajudam na melhora da concentração, memória e do humor.

No entanto, vale lembrar que nada disso exclui a necessidade de ajuda de um profissional da área e de um tratamento especializado. No mais, é primordial manter a atividade da sua mente e do seu corpo, ter uma alimentação de qualidade e estar cercado de bons amigos. Até a próxima!

MUNDO PREPPER

SEGURANÇA RESIDENCIAL POR CAMADAS

Por Daniel DeLuca



Daniel DeLuca apresenta o canal Infoalfa, pertence ao grupo Guerreiros Bushcraft há 4 anos, do qual faz parte da administração, liderando grandes projetos no meio, além de ser empreendedor, design gráfico e fundador da Doisde Soluções Digitais

Mundo Prepper conta com colunistas convidadas para falar um pouco de suas especialidades e suas atividades no mundo da preparação e do sobrevivencialismo.

Todos os dias somos bombardeados por notícias de violência. Isso mesmo! Muitos casos de furtos, roubos, sequestros, assassinatos e estupros são noticiados todos os dias pela mídia, o que faz com que muitos afirmem que vivemos em dias de insegurança e que não podemos baixar a guarda por um instante sequer.

E de certo modo, eles têm razão! Sim, vivemos em uma era na qual a violência impera nas ruas e temos que estar atentos a todo instante, mantendo o perfil baixo e em constante estado de alerta máximo. Tudo isso fazemos quando estamos fora de nossas residências, porém, e dentro de nossas casas? Será que estamos seguros?

Precisamos estar atentos à segurança das nossas casas não só quando estamos lá dentro, mas também fora dela. Mas, pode ficar tranquilo! Isso não quer dizer que você precisa ficar paranóico, isolado dentro de casa, sentado em uma cadeira com uma arma na mão, e com tábuas pregadas nas janelas, não! Longe disso!

Existem alguns passos que podem ser dados para tornar sua residência mais segura, mesmo que você não entenda muita coisa sobre segurança domiciliar. Isso mesmo! Existe um conceito denominado "Segurança domiciliar por camadas", que segue o princípio de dificultar, e até mesmo impedir, que um invasor entre na sua casa. É sobre isso que falaremos a partir de agora.

ENTENDENDO O CONCEITO

O princípio que rege a segurança residencial por camadas não é só o de proteger os seus bens materiais, mas principalmente a sua vida e a de seus familiares que moram com você. Isso mesmo! A intenção é impedir que cheguem até vocês, ou pelo mesmo dificultar ao máximo que isso aconteça.

SIGA DANIEL DELUCCA NAS REDES

SOBREVIVENCIALISMOALFA.COM.BR



INFOALFA S.A.



@EUDANIELDELUCCA



@EUDANIELDELUCCA



Foto/Imagem: Acervo Canva

E esse conceito de segurança segue as seguintes camadas como base:

Muros - Os muros separam sua residência das ruas, estradas, avenidas e vizinhos. Essa é a primeira camada de proteção que sua casa tem e, na minha opinião, é a principal, pois o muro possui um grande peso na decisão do criminoso de entrar ou não em sua casa. O que eu quero dizer com isso, é que se essa camada de proteção for fácil de ser vencida, quer dizer que o invasor não teria dificuldades para entrar em sua residência, uma vez que ele já estaria dentro do seu quintal.



Foto/Imagem: Acervo canva.com

Existem algumas formas de dificultar o acesso e/ou intimidar o invasor, tais como a instalação de câmeras de segurança, cercas cortantes e perfurantes no alto dos muros, ou até mesmo de cercas elétricas. É fundamental ter muros altos cercando o seu quintal, pois quanto mais for dificultoso passar por essa primeira camada menores as chances de o criminoso prosseguir com a invasão. Consideremos que um criminoso sempre opta pela presa fácil, e se você torna o "trabalho" dele difícil ele irá pensar duas vezes antes de investir contra a sua residência.

No caso dos condomínios residenciais, já existe uma estrutura de segurança dada pelos locais, o que já facilita na questão de segurança da primeira camada. Em áreas rurais como sítios e fazendas, onde as divisas são separadas por cercas, podem ser adotadas algumas dessas medidas em volta do rancho ou da sede de tais propriedades.

Quintal - O seu quintal é a segunda camada de proteção que separa você do invasor. Existem medidas para dificultar as invasões nesses casos, tais como a instalação de portões que separam a garagem do quintal, a criação de um cão de guarda (que é um ótimo alarme) e até mesmo a instalação de câmeras de segurança dentro e fora de casa.



Foto/Imagem: Acervo canva.com

Casa - A sua casa é a terceira camada de segurança, e ela precisa estar bem segura e fortificada, pois é ali que estão você e sua família. Existem algumas formas de fortificar a sua casa, como através do uso de portas de ferro ou de madeira maciça, que sejam duras e pesadas, e que estejam bem chumbadas na paredes. O mesmo vale para as janelas dos cômodos, nas quais você também pode instalar grades para impedir o acesso. Alarmes de segurança instalados nas portas e janelas fazem a diferença pois o invasor não quer ter dificuldade e muito menos ser descoberto na sua empreitada.

Você também pode preparar um cômodo de sua casa para ser um local seguro, com portas e janelas reforçadas, e que servirá como a última barreira entre você e o invasor. Nos próximos artigos eu irei falar mais sobre esse tipo de cômodo seguro, também chamado de quarto do pânico.

TENHA O MESMO OLHAR DE UM INVASOR

Nem todas essas soluções servirão para você. Do mesmo modo, outras não serão necessárias. Tudo depende de cada cenário. O mais importante é identificar os pontos vulneráveis da sua casa. Para tal, você deve adotar o mesmo olhar que uma pessoa com más intenções teria para sua casa. Em outras palavras, você deve ver a sua casa do ponto de vista de um invasor, e analisar como você faria para invadir a sua própria residência. Seja bem detalhista e realista nesse ponto pois, assim, estará sempre um passo à frente do seu inimigo. Pense nisso! Espero ter ajudado! Até mais!

POR DENTRO DO EDC

EDC SURVIVAL KEYCHAIN KIT – CHAVEIRO DE SOBREVIVÊNCIA EDC

Por César Augusto



César Augusto, é paulista, entusiasta e praticante de EDC, Bushcraft e técnicas primitivas de sobrevivência. Também foi desenhista de Ilustração científica no IB-USP – trabalhos @cesaraugustoarts e criador da página de EDC @edctoolbr.

Por Dentro do EDC contará com convidados amantes da filosofia EDC para estarem falando um pouco sobre suas principais configurações.

Imagine ter a possibilidade de agregar ao seu EDC mais funcionalidades do que você já tem... Seria no mínimo interessante, não é?! Hoje vamos falar sobre o kit EDC no chaveiro. A ideia deste kit é minimizar e manter um backup dos mesmos itens já usados no corpo e mochila! Lembre-se das divisões didáticas que fizemos em textos passados: Mochila > corpo > bolso. Até mesmo Otzi levava consigo, há 5 mil anos, um micro kit de reparo e com outras funcionalidades, como fogo, remédios e afins.

Novamente vamos colocar dois cenários para se pensar nesse kit-chaveiro: um normal, onde não se quer carregar itens grandes e se leva tudo em menor volume e um outro, de sobrevivência! Geralmente, no EDC diário levamos uma forma de corte, iluminação, combustão, multiferramentas, entre outros. Tudo isso pode ser reduzido, e usaremos fotos de exemplos para melhor elucidar a explicação.

A tarefa de redimensionar os itens é interessante, pois nos ajuda a pensar de forma mais prática sobre o uso dos itens. Também é uma boa oportunidade para verificar custos e possibilidades de adquirir algo novo, não somente pela marca, mas pela funcionalidade. Inicialmente, pensaremos no chaveiro base, pois este será necessário para unir todos os outros itens a uma única base central. Geralmente se usam mosquetões, vários tipos de karabiners de diferentes materiais, micro mosquetões e também argolas de aço, usadas em chaves.

Foto/Imagem: Acervo Canva

SIGA CÉSAR AUGUSTO NAS REDES

@EDCTOOLBR



@CESARAUGUSTOARTS





Foto/Imagem: Acervo Canva

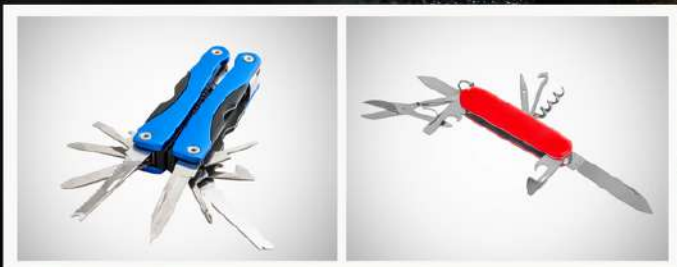
Estas também podem ser encontradas em diversas formas, fixas ou desmontáveis. Use a criatividade ou siga o que melhor se enquadra em seu estilo próprio.

Em segundo lugar, temos a iluminação. Em tese, usamos diferentes tipos de lanternas, com diferentes formas de autonomia de bateria. Pensando em mini lanternas ou algo similar, podemos encontrar um leque grande de oportunidades. De forma geral, apresentam-se mini lanternas USB, mini lanternas a micro-baterias, iluminação química ou alguns itens que iluminam no escuro com glowtech. Todos aderçados ao chaveiro central.



Foto/Imagem: Acervo Canva

Também em nossos kits é comum algum objeto de corte ou com multiferramentas. Neste caso, há também várias possibilidades, como mini canivetes, os victorinox caem perfeitamente. Além desses, há as lâminas retráteis ou dobráveis e mini box cutter. Também há mini alicates multi tools, que compõem uma versão menor de um multitool, guardando suas essenciais ferramentas.



Foto/Imagem: Acervo Canva

Outro ponto interessante, são os itens de combustão. Geralmente os isqueiros são nossas primeiras ideias, seguidos de pederneiras ou faiscadores.

Há muitas soluções interessantes para os itens combustores, tais como os isqueiros estanques lacrados, que facilitam o porte seguro e a usabilidade do item, sendo conhecido pela praticidade de carregar fogo desta forma tão confortável e tranquila.



Foto/Imagem: Acervo Canva

Outro ponto importante, são os key organizers, ou organizadores de chaves. Trata-se de um item de extrema importância, pois possibilita a entrada e saída em locais importantes. É fundamental mantê-los fechados com segurança após o uso. Sem as chaves, não é possível entrar nem sair. Para a solução deste problema existem medidas engenhosas e esteticamente bem interessantes, sendo um um dos mais famosos o KeyBar ou KeySmart.



Foto/Imagem: Acervo Canva

Após anexar itens para corte, combustão, iluminação, portabilidade de ferramentas e chaves, é interessante testá-los. Há diversos vídeos no YouTube que demonstram os testes de campo vinculados à real funcionalidade do kit chaveiro, e que são realmente positivos. Por fim, o edc no chaveiro se adapta a cada realidade, necessidade e às soluções desejáveis para cada fim e perfil. Novamente, as demonstrações são úteis para indicar ideias ou ao menos uma base para iniciar, mas não se tratam de regras, nem estamentos.

Crie o seu, teste, adapte-se e o desenvolva. Tenha certeza de que sempre será um complemento ideal para EDC diário ou até mesmo em outro kit de sua preferência.

LINHA DE CAMISAS

BRASIL

BUSHCRAFT BIOMAS

A linha de camisas Brasil Bushcraft Biomas foi criada como forma de homenagear a diversidade das florestas do Brasil, seus habitantes e os grupos de Bushcraft de cada bioma. Faça uma visita a loja Javalis Outdoor, a loja oficial do grupo Guerreiros Bushcraft, e adquira já a sua camisa.



JAGUATIRICA
**MATA
ATLÂNTICA**



LOBO-GUARÁ
CERRADO

FOTOGRAFIA: FELIPE GOLTARA
@FELIPEGOLTARAFOTOGRAFIA 

FOTO/MODELO: JOCIMAR BRUNO
@JOCIMARBRUNO 

SIGA A LOJA JAVALIS OUTDOOR NAS REDES

JAVALIS OUTDOOR 
@JAVALISOUTDOOR 
@JAVALISOUTDOOR 

