

GUIA DE PREPARAÇÃO TEMPORAL

SERVIÇOS DE BEM-ESTAR E AUTOSSUFICIÊNCIA
ÁREA BRASIL



INTRODUÇÃO

“Ao longo de décadas, os profetas do Senhor têm-nos exortado a armazenar alimentos, água e reservas financeiras para um momento de necessidade... Exorto-vos a tomar medidas para se prepararem temporalmente.” — Presidente Russell M. Nelson

Por vezes, cuidar das nossas necessidades temporais pode parecer desafiador. Mas, lembre-se de que é “por meio de coisas pequenas e simples que as grandes são realizadas” (Alma 37:6). Quando agimos com fé e fazemos a nossa parte para cuidar das nossas necessidades temporais, Deus magnifica os nossos pequenos e simples esforços.

As seguintes diretrizes e atividades podem ajudá-lo a estar mais bem preparado.



Plano
de Emergência



Produção e
Armazenamento
Doméstico



Preparação
Financeira



Preparação
Emocional

LISTA DE CONTEÚDOS

PLANO DE EMERGÊNCIA

Diretrizes para o Plano de Emergência	4
Preparar sua Casa para Emergências	5
Preparar um Kit de Emergência	7
Atividade — Avaliação de Desastres Naturais e Possíveis Preocupações	8
Atividade — Planejar para Possíveis Preocupações	9
Atividade — Criar um Plano de comunicação e Combinar um ponto de Encontro	10
Elaborar uma lista de verificação para Emergências	11

PRODUÇÃO E ARMAZENAMENTO DOMÉSTICO

Diretrizes de Produção e Armazenamento Doméstico	12
Armazenamento de Alimentos e Artigos de Primeira Necessidade	13
Perguntas Frequentes sobre o Armazenamento Doméstico	15
Produção de Alimentos e Conservação	16
Atividade — Planejar o Seu Armazenamento Doméstico	17
Atividades Adicionais para Indivíduos e Famílias	18

PREPARAÇÃO FINANCEIRA

Diretrizes para a Preparação Financeira	20
Atividade — Preparação Financeira	23

PREPARAÇÃO EMOCIONAL

Diretrizes para a Preparação Emocional	24
Atividade — Reduzir os Níveis de Stress e Ansiedade	26
Desenvolver Técnicas Saudáveis para Lidar com as Dificuldades	27

DIRETRIZES E ATIVIDADES PARA CONSELHOS

Diretrizes para Conselhos de Ala, de Estaca e Presidências	28
Atividades de Preparação Temporal para Conselhos	29

PLANO DE EMERGÊNCIA

INTRODUÇÃO

Deus prometeu: “Se estiverdes preparados não temereis” (Doutrina e Convênios 38:30). Quando temos um plano a seguir, estamos mais preparados para os desafios. Isto inclui:

- Plano de emergência
- Produção e armazenamento doméstico
- Preparação financeira
- Preparação emocional

Assim como a aprendizagem espiritual, a preparação deve ser feita “linha sobre linha” (Isaías 28:10). E quando os desafios surgirem, podemos aprender com eles, ser curados, crescer e continuar a preparar-nos. No decurso deste processo, podemos olhar para nós mesmos, para a nossa família, para a nossa comunidade e para a Igreja. Podemos, então, renovar o nosso compromisso de preparação da nossa família e daqueles a quem servimos.



ELEMENTOS DE UM PLANO DE EMERGÊNCIA

Comece a aprender sobre os desastres naturais que podem surgir na região onde vive. Depois prepare a sua casa. Faça um kit de emergência. Crie um plano de comunicação e combine um ponto de encontro em caso de desastre.

PREPARE A SUA CASA PARA EMERGÊNCIAS

PREPARAÇÃO GERAL

Há muitas coisas que pode fazer para preparar a sua casa para eventuais emergências. Considere o seguinte:

Desligar os Serviços Públicos

Localize os registros e disjuntores que desligam os serviços públicos. Em casa, todos devem aprender a desligar a água, a eletricidade e o gás.



Armazenamento Doméstico de Alimentos, Água e Produtos Essenciais não Comestíveis

Uma reserva de alimentos, de água e de itens essenciais pode ser útil quando surgem emergências que afetam o nosso cotidiano. Considere armazenar o seguinte: (Detalhes adicionais podem ser encontrados nas páginas 12 a 14).

- Uma reserva de emergência de alimentos que não requerem refrigeração.
- Planeje ter 5 litros de água por dia por pessoa, para beber, cozinhar e para a higiene pessoal. Armazene água suficiente para três dias.
- Suprimentos médicos, roupas, cobertores, lanternas, pilhas de reserva, materiais de higiene, etc.

Soluções para Cozinhar

Ter uma panela alternativa para cozinhar permite-lhe preparar refeições quentes. Certifique-se de cozinhar apenas em áreas bem ventiladas. As fontes de calor para cozinhar podem incluir:

- Lenha, serragem, carvão, etc.
- Acendedores
- Velas
- Fogões a gás portáteis (use gás apenas ao ar livre)



Kit de Emergência

Faça um kit de emergência para a sua casa, para seu veículo e para o local de trabalho (ver página 7).

Preparação para Desastres Específicos

Considere os desastres naturais mais prováveis de ocorrer na região onde mora e prepare sua casa em conformidade com os mesmos. Se mora, por exemplo, em uma região com enchentes, esteja preparado(a). Faça um plano para a sua família, tenha reservas de emergência à mão, caso entre água em sua casa procure manter móveis e outros objetos em um lugar elevado e procure encontrar um local seguro.

Se a maior ameaça for tempestades intensas, inundações e/ou deslizamentos mantenha a TV e o rádio ligados e esteja atento às últimas notícias. Encontre um abrigo seguro e resistente. Fuja de zonas baixas e procure zonas mais elevadas. Afaste-se da zona costeira e das zonas ribeirinhas.

Preparar um Kit de Emergência

Um kit de emergência pode ajudá-lo(a) a estar preparado(a) se tiver de sair de casa rapidamente ou se tiver de sobreviver durante um curto período de tempo. Ter um kit preparado irá ajudá-lo(a) a ter paz de espírito. Ao fazer um kit, considere:



Abrigo

Tendas, lonas, cobertores e roupas.



Suprimentos Médicos

Medicamentos, máscaras, viseiras, desinfetante de mãos à base de álcool e itens de primeiros socorros.



Alimentos e Água

Alimentos simples e água ou um filtro de água.



Dinheiro

Dinheiro ou objetos de valor para trocar pelo que precisar.



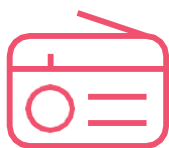
Luz

Lanterna, pilhas, velas e fósforos.



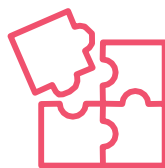
Documentos importantes:

Documentos de identificação, registros de propriedade e de veículos, formulários financeiros e jurídicos, informações médicas, apólices de seguro, documentos de registo imobiliário e uma lista de contatos de emergência.



Comunicação

Rádio a pilhas, telefone com carregador, pilhas de reserva.



Itens de Entretenimento:

Jogos, bolas, quebra-cabeças, livros para colorir e lápis de cor, livros.

Recursos Adicionais

Os órgãos públicos locais podem ser uma fonte de informação sobre a elaboração de planos de emergência. Você pode visitar os sites das seguintes organizações para mais detalhes:

- [Ministério do Desenvolvimento Regional](#)
- [Agências de Defesa Civil](#)
- Polícia Militar e Guarda Civil Local
- [Cruz Vermelha](#) (ou equivalente)
- Outras agências de ajuda humanitária

ATIVIDADE — AVALIAÇÃO DE DESASTRES NATURAIS E RISCOS

“Que se preparem todas as coisas com antecedência.” — Doutrina e Convênios 101:68

APRENDER SOBRE DESASTRES

Responda às perguntas a seguir que ajudarão a identificar os desastres e riscos mais comuns na região onde mora. Isto irá ajudá-lo(a) no seu planejamento.



Quais são os desastres naturais mais prováveis de ocorrer na região onde mora? Faça uma lista. (Por exemplo: enchentes, sismos, incêndios e assim por diante.)

Quais aspectos de sua vida seriam afetados por desastres como estes? Indique a sua resposta abaixo. (Por exemplo, a enchente pode danificar a minha residência.)

Consulte a atividade “Planejar para Possíveis Riscos” na página 9, para traçar um plano para essas preocupações.

ATIVIDADE — PLANEJAR PARA POSSÍVEIS RISCOS

“Se estiverdes preparados não temereis.” — Doutrina e Convénios 38:30

PLANEJAR PARA POSSÍVEIS RISCOS

Use esta tabela para planejar as necessidades que podem surgir após um desastre, como por exemplo uma inundação, uma tempestade ou um sismo. Identifique o que pode fazer ou armazenar para se preparar para este tipo de risco.

Possíveis Riscos	Coisas que pode fazer ou armazenar para se preparar para este tipo de risco	
	A Curto Prazo	A Longo Prazo
Por exemplo: Não há água potável disponível	Tenha disponível água potável em garrafas	Adquira e aprenda a usar um filtro de �gua Armazene �gua num recipiente volumoso
Não há alimentos disponíveis		
Não há uma fonte de calor para cozinhar		
Abrigo comprometido		
Necessidade de cuidados médicos		
Precisa se comunicar, mas os serviços telef�nicos e a internet não estão disponíveis		
Falta de energia elétrica		
Falta de transporte convencional		
Sente-se fisicamente exausto(a)		
Sente-se espiritualmente esgotado(a)		
Sente-se emocionalmente desgastado(a)		

ATIVIDADE — CRIAR UM PLANO DE COMUNICAÇÃO E COMBINAR UM PONTO DE ENCONTRO

“Prepara-te, e dispõe-te, tu e todas as tuas multidões que se ajuntaram ao pé de ti, e serve-lhes tu de guarda.” — Ezequiel 38:7

PLANO DE COMUNICAÇÃO

Crie um plano para conseguir comunicar em caso de emergência. Você pode fazer:

- Uma lista de contatos de emergência. Inclua familiares, amigos, vizinhos, líderes da Igreja e recursos da comunidade. Os líderes da unidade devem incluir os missionários no seu plano de emergência e de comunicação.
- Memorize os principais números de telefone, caso a sua lista de contatos não esteja disponível.
- Planeje outras formas de estabelecer contato, caso não consiga fazer uma chamada telefônica. Isto pode significar mensagens de texto, mensagens instantâneas ou publicações nas redes sociais.
- Escolha um parente de uma outra cidade para ser uma fonte de contato. Planeje de forma que toda a família contate esse parente. Eles podem relatar a sua condição e localização ao contato de fora da cidade. O contato de fora da cidade pode passar as informações entre os membros da família.
- Preencha uma lista como esta a seguir para ter estas informações disponíveis em caso de emergência.

Contatos de familiares	Vizinhos, Igreja, Trabalho	Serviços médicos, comunidade, escola

PONTO DE ENCONTRO

Escolha um lugar seguro onde toda a família possa se encontrar durante ou depois de uma situação de emergência. Também é uma boa ideia ter um local alternativo. Os pontos de encontro podem variar dependendo do tipo de desastre ou do local onde se encontram durante a situação de desastre. Por exemplo, se estiver na escola ou no trabalho, pode não conseguir deslocar-se até o ponto de encontro seguro perto da sua casa. O seu ponto de encontro deve ser um lugar onde as crianças possam encontrar um adulto de confiança.

Ponto de encontro da família: _____

Ponto de encontro alternativo para a família: _____

Ponto de encontro da escola ou creche: _____

Ponto de encontro da Ala ou da Estaca: _____

ELABORAR UMA LISTA DE VERIFICAÇÃO PARA EMERGÊNCIAS

“E vede que todas estas coisas sejam feitas com sabedoria e ordem.” — Mosias 4:27

LISTA DE VERIFICAÇÃO PARA UM PLANO DE EMERGÊNCIA

Esta lista de verificação pode ajudá-lo(a) a rever o que precisa fazer para se preparar melhor. Analise os pontos da lista e assinale os itens que já possui. Em seguida, esforce-se para conseguir obter o que ainda lhe falta e anote as coisas que tem de fazer.

Assim que tiver todos os itens da sua lista de verificação, não se esqueça de verificar as suas reservas de emergência regularmente. As crianças crescem e as roupas deixam de lhes servir, a validade dos alimentos expira e os planos podem mudar. Consulte esta lista frequentemente e veja o que precisa ser substituído ou adicionado. Acrescente quaisquer medidas específicas abaixo para o(a) ajudar a preencher a sua lista de verificação.

Lista de Verificação

Alimentos e Água

- Armazenamento de alimentos perecíveis para _____ dias
- _____ litros de água por pessoa
- Equipamentos para cozinhar
- _____ (Adicione outros itens)
- _____ (Adicione outros itens)

Kit de Emergência

- Roupas
- Cobertores
- Suprimentos médicos
- Fontes de luz (ex.: velas, lanternas etc.)
- Documentos essenciais (identificação, finanças, etc.)
- Método de comunicação
- Plano de Comunicação e Ponto de Encontro
- _____ (Adicione outros itens)
- _____ (Adicione outros itens)
-

Preparação da Casa

- Saber desligar os serviços públicos de abastecimento da casa (gás, água e eletricidade)
- _____ (Adicione outros itens)

Medidas Específicas:



PRODUÇÃO E ARMAZENAMENTO DOMÉSTICO

DIRETRIZES

Para nos prepararmos para os tempos de crise, os líderes da Igreja têm-nos aconselhado a fazer um armazenamento doméstico básico de alimentos e de água para estarmos preparados para essas necessidades. No Velho Testamento, José interpretou o sonho do Faraó. José disse que haveria sete anos de abundância, seguidos de sete anos de fome. O Faraó pediu a José que dirigisse um programa de armazenamento de alimentos para salvar o Egito da fome. Nós também podemos planejar com antecedência. Quando nos esforçamos para preparar “todas as coisas necessárias”, seremos abençoados com paz de espírito (Doutrina e Convênios 109:8).

É fácil sentir ansiedade em relação à tarefa de fazer um armazenamento de alimentos. Todos vivemos em circunstâncias diferentes, e alguns têm recursos financeiros escassos e espaço limitado em casa. O Bispo W. Christopher Waddell disse: “O Senhor não espera que façamos mais do que podemos, mas Ele espera que façamos o que pudermos, quando pudermos” (“Havia Pão”, conferência geral de outubro de 2020). Podemos começar por pequenas coisas e trabalhar “com sabedoria e ordem” (Mosias 4:27). Veja, em seguida, as categorias do que deve armazenar e os detalhes sobre cada categoria.



Armazenamento de alimentos de curta duração

- Alimentos que costuma consumir.
- Alimentos enlatados e embalados que não estrague rapidamente.



Água

- 5 litros de água por dia para cada pessoa e para um mínimo de 3 dias.
- Filtros ou outras formas de purificar água, se necessário.



Armazenamento de alimentos de longa duração

- Alimentos básicos, tais como arroz, milho, massas, farinha, etc.
- Alimentos que podem ser armazenados durante vários anos; como por exemplo, produtos enlatados e alimentos secos.
- Alimentos que podem sustentar a vida.



Produtos essenciais

- Suprimentos básicos, tais como medicamentos e lanternas.
- Suprimentos de higienização, tais como produtos de higiene feminina e papel higiênico.

ARMAZENAMENTO DE ALIMENTOS E ARTIGOS DE PRIMEIRA NECESSIDADE

ARMAZENAMENTO DE ALIMENTOS DE CURTA DURAÇÃO

Comece a fazer um pequeno armazenamento de alimentos que faça parte da sua dieta do dia-a-dia. Estabeleça uma meta razoável para as suas circunstâncias. Não faz mal começar com itens pequenos.

Comece, por exemplo, com um armazenamento para uma semana. Continue a juntar mais alimentos a esse armazenamento inicial, de acordo com a sua capacidade. Pense em alimentos que possa usar para preparar refeições nutritivas, mesmo se não puder comprar itens frescos em uma loja. Este armazenamento deve incluir itens enlatados e embalados que não estrague rapidamente.

Decida os tipos de alimentos e as quantidades que deseja ter à mão. Enquanto prepara as suas refeições habituais, use estes alimentos antes que o prazo de validade termine. Depois, substitua os itens consumidos comprando outros novos.

Para mais ideias sobre o armazenamento de alimentos de curta duração, consulte: <https://www.churchofjesuschrist.org/study/manual/gospel-topics/food-storage?lang=por>



ÁGUA

A água é crucial para a vida. Armazene 5 litros de água por dia para cada pessoa e para 3 dias. Onde for possível, armazene água suficiente para 2 semanas. Ajuste esta quantidade, de acordo com o seu clima.

A necessidade de ingerir água é maior em climas quentes.

Se a água vier diretamente de uma fonte pré-tratada de água potável, esta não precisa ser purificada antes de ser armazenada. Caso seja necessário usar água não potável, armazene um meio de purificação de água, como, por exemplo um filtro. Se não tiver nenhum método de purificação de água, considere fervê-la.

Use recipientes resistentes, que não quebrem. Não use recipientes de plástico que tenham sido usados para guardar leite ou itens não alimentares.

Mantenha os recipientes de água longe de fontes de calor e de luz solar direta. Além disso, evite ter os recipientes de água diretamente no chão ou no cimento. Armazene água num local seguro onde não cause vazamentos ou perda de água.

Para mais informações sobre armazenamento e purificação de água, consulte os seguintes recursos:

<https://www.churchofjesuschrist.org/topics/food-storage/drinking-water-guidelines?lang=por>

ARMAZENAMENTO DE ALIMENTOS DE LONGA DURAÇÃO

Para necessidades de longo prazo, junte gradualmente um armazenamento de alimentos de longa duração. Aqui segue uma lista de alimentos básicos que proveem nutrientes importantes.

- Grãos (como arroz branco*, milho, flocos de aveia, aveia*, massas*)
- Leguminosas (como feijão vermelho, branco ou preto), lentilhas*, soja
- Adoçantes (como açúcar ou mel)
- Leite em pó desnatado*
- Gorduras e óleos (como azeite*)
- Sal
- Suplemento multivitamínico* diário ou frutas* e vegetais*
- Para cozinhar: fermento em pó e especiarias*

*Prazo de validade curto (usar e substituir com frequência)

ARMAZENAMENTO DE ALIMENTOS DE LONGA DURAÇÃO

Muitos destes alimentos (os que não estão assinalados com *) podem durar mais de 30 anos. Mas, para poderem durar tanto tempo, devem:

- Ser armazenados à temperatura ambiente ou a temperaturas inferiores.
- Ter uma embalagem que impeça a entrada de umidade, insetos e roedores.
- Não devem ser armazenados diretamente sobre o piso

Também pode adicionar alimentos enlatados ou desidratados, como frutas, vegetais e carnes, que devem ser substituídos com maior frequência. Pode usar alguns destes alimentos nas suas refeições diárias e, em seguida, substituí-los para manter o seu armazenamento.

Guarde receitas que utilizem os itens básicos de longa duração que tem no seu armazenamento. Além disso, certifique-se de armazenar quaisquer itens extra que possa precisar, como um abridor de latas ou abridor de garrafas.

Para mais detalhes, inclusive informações sobre a quantidade de alimentos a armazenar, o prazo de validade e as recomendações relacionadas com o acondicionamento, consulte: <https://www.churchofjesuschrist.org/topics/food-storage/longer-term-food-supply?lang=por>

PRODUTOS ESSENCIAIS NÃO COMESTÍVEIS

Armazene outros artigos que pode precisar em caso de emergência ou no caso de não estarem disponíveis para venda. Alguns itens essenciais para ter armazenados são:

- Velas, lamparinas (a gás, recarregáveis, com carregador solar, lanternas, etc.), fósforos, lanternas, pilhas
- Medicamentos e artigos de primeiros socorros
- Reservas de artigos de higiene, como sabonete, papel higiênico e suprimentos femininos
- Detergentes para lavar a roupa
- Artigos básicos de limpeza, inclusive desinfetantes
- Documentos importantes (consulte a página 5)
- Roupa de cama e vestuário, inclusive algumas roupas acima do tamanho atual para as crianças
- Um meio simples de cozinhar sem gás ou eletricidade
- Um meio para se comunicar com a família

PERGUNTAS FREQUENTES SOBRE O ARMAZENAMENTO DOMÉSTICO

ONDE DEVO GUARDAR O MEU ARMAZENAMENTO DOMÉSTICO?

Armazene os alimentos num local limpo, fresco e seco. É melhor armazenar os alimentos à temperatura ambiente ou a temperaturas mais baixas, mas sem congelar. Não deve armazenar alimentos diretamente sobre o piso. Seguem agora algumas ideias:

- Em prateleiras ou armários não utilizados.
- Em caixas debaixo das camas.
- No fundo ou atrás do guarda-roupa.

Pode criar mais espaço ao:

- Retirar da sua casa os itens que não utiliza.
- Reorganizar os seus armários ou a despensa.

QUAIS SÃO ALGUMAS FORMAS DE COMEÇAR A FAZER ARMAZENAMENTO?

- Estabeleça uma meta que se enquadra nas suas circunstâncias.
- Descubra quais os alimentos que deseja armazenar e em que quantidades.
- Tente realizar uma ou mais das atividades apresentadas nas páginas 17 e 18.

E COMO É QUE VOU CONSEGUIR TER DINHEIRO PARA FAZER ARMAZENAMENTO DOMÉSTICO?

Evite dívidas ou ir a extremos com o armazenamento doméstico. Gradualmente vá juntando itens, até atingir o seu objetivo. Seguem algumas ideias:

- Compre um ou dois itens extra quando for às suas compras habituais.
- Reduza algumas despesas de prioridade mais baixa.
- Venda alguns bens de que já não necessite.
- Encontre formas de ganhar algum dinheiro extra.

COMO É QUE POSSO IR USANDO E REABASTECENDO REGULARMENTE O MEU ARMAZENAMENTO DOMÉSTICO?

Siga um sistema que funcione bem para si. Seguem agora algumas ideias:

- Quando consumir um enlatado ou um pacote do seu armazenamento, coloque-o na sua lista de compras.
- Verifique regularmente se mantém disponíveis as quantidades que pretende ter no seu armazenamento.
- Organize os itens de modo a conseguir saber qual deles é o mais antigo. Consuma o mais antigo primeiro.

PRODUÇÃO DE ALIMENTOS E CONSERVAÇÃO

Produzir e conservar o seu próprio alimento pode ajudar a sua reserva de alimentos. Veja as dicas a seguir.

O CULTIVO DE VEGETAIS

Onde houver terreno disponível, pode plantar uma horta. Lembre-se:

- Os vegetais precisam de seis horas de luz solar por dia.
- O terreno para o cultivo de uma horta deve ser nivelado.
- O solo da horta tem de ser lavrado e misturado com matéria orgânica, tal como adubo, composto ou folhas.
- Alguns vegetais crescem melhor em climas e tipos de solo do que outros. Plante os vegetais que crescem bem na sua região.

Também pode cultivar vegetais em vasos no quintal, varanda ou terraço. Plantar uma horta vertical ao longo de uma parede ou de um muro pode ajudá-lo(a) a fazer uso de espaços desperdiçados. Alguns vegetais, como as especiarias e as verduras, podem ser cultivados dentro de casa. Para obter instruções sobre como plantar uma horta, consulte fontes locais e agências governamentais. A [Embrapa](#) é um órgão governamental que apresenta técnicas comprovadas e bem sucedidas. Um exemplo é o [Sisteminha Embrapa](#). Consulte também “Gardening” (Plantar uma Horta) em Tópicos do Evangelho no site da Igreja (só disponível em Inglês).



CRIAÇÃO DE ANIMAIS DE PEQUENO PORTE

Criar animais de pequeno porte pode fornecer a si e à sua família ou entes queridos uma boa fonte de proteínas. Os animais mais adequados para a criação doméstica são as galinhas, os patos e as cabras. Se decidir fazer criação de animais de pequeno porte, certifique-se de que isso é permitido, pelas leis da sua cidade, e que tem espaço disponível para fazer. A [TV Embrapa](#) possui conteúdo muito instrutivo sobre criação de animais de pequeno porte. No site da Embrapa é possível obter detalhes mais específicos. Acesse <https://www.embrapa.br/contando-ciencia/animais-e-criacoes>



CONSERVAR ALIMENTOS EM CASA

Conservar alimentos em casa pode ser uma boa opção. Compare o custo, a qualidade e o tempo que isso exige, com a compra de comida enlatada.

As instruções sobre como enlatar (engarrafar), desidratar ou congelar alimentos podem ser encontradas *online*.

ATIVIDADE — PLANEJAR O SEU ARMAZENAMENTO DOMÉSTICO

“Organizai-vos, preparai todas as coisas necessárias.” — Doutrina e Convênios 109:8

PLANO PARA INICIAR OU MELHORAR O SEU ARMAZENAMENTO DOMÉSTICO

Preencha o quadro abaixo que o(a) ajudará a planejar o seu armazenamento doméstico. Depois escolha algumas atividades da página seguinte que o(a) ajudarão neste processo. Pode realizar estas atividades sozinho(a) ou como parte da sua reunião familiar.



Avaliação do Armazenamento Doméstico

Qual é a sua meta de armazenamento doméstico?	
Quais são os alimentos que consome regularmente e que são de armazenamento estável (embalagens, enlatados)?	
Quais refeições poderia preparar exclusivamente com os alimentos do seu armazenamento?	
Onde é que pode armazenar comida?	
Como pode aumentar o seu armazenamento doméstico com um orçamento limitado?	
Que medidas específicas você pode tomar para aumentar o seu armazenamento doméstico?	

ATIVIDADES ADICIONAIS PARA INDIVÍDUOS E FAMÍLIAS

META DA FAMÍLIA

Estabeleça uma meta para o seu armazenamento doméstico. Por exemplo:

- 1 semana dos alimentos que consumimos regularmente
- 1 pacote extra de massa ou arroz
- 15 litros de água por pessoa

Deixe que cada membro da família escolha um alimento que gostaria de armazenar.

PLANO DE AUTOSSUFICIÊNCIA

Preencha o [Plano de Autossuficiência](#) para si mesmo ou com a sua família. Identifique os recursos que o(a) podem ajudar a desenvolver o seu armazenamento doméstico e produção. Estabeleça um plano para ser mais autossuficiente.

ARMAZENAMENTO DE ÁGUA

Já tem água que se encontra armazenada há muito tempo?

Esvazie os recipientes e use essa água para limpar a casa ou regar as plantas.

Volte a encher os recipientes com água limpa. Registre a data no recipiente.

COZINHAR OS ALIMENTOS DO ARMAZENAMENTO

Procure cozinhar uma ou duas refeições por mês usando apenas os alimentos do seu armazenamento doméstico.

JOGO DO ARMAZENAMENTO DOMÉSTICO

Faça um jogo listando os alimentos que já possui no seu armazenamento. Dê a cada membro da família a missão de encontrar dois ou três itens alimentares. Eles podem listar os itens e contabilizar o número de latas, de caixas ou embalagens que encontraram. Antes de começar, peça aos membros da família que deem um palpite acerca desses números. Veja quem deu o palpite que mais se aproximou do valor certo.



PLANO DE REFEIÇÕES

Olhe para os alimentos enlatados ou embalados que costuma consumir e faça alguns planos de refeições simples que pode preparar apenas com esses alimentos. Isto irá ajudá-lo(a) a saber o que deve comprar para o seu armazenamento doméstico.

CAÇA DO ESPAÇO PARA O ARMAZENAMENTO DOMÉSTICO

Como atividade de família, explore a sua casa em busca de espaços onde possa armazenar alimentos. Será que as suas prateleiras ou armários têm espaço livre? Será que tem espaço debaixo da cama? Será que tem algum item desnecessário a ocupar espaço? Tire fotografias dos lugares que pode disponibilizar para o seu armazenamento doméstico.

BUSCA DE INFORMAÇÕES

Quais perguntas você tem sobre o armazenamento doméstico? Procure as respostas que necessita nos *links* apresentados neste guia ou em outras fontes.

Por exemplo, procure conhecer os fatos relacionados com:

- Tipos de recipientes para armazenar água.
- Métodos para purificar água.
- Receitas com alimentos básicos (de longo prazo) passíveis de ser armazenados.
- Como cultivar determinado vegetal.

CAÇA AO TESOURO DOS BEM ESSENCIAIS NÃO COMESTÍVEIS

Usando a lista de verificação na página 11, designe diferentes membros da família para encontrar diferentes itens. Eles podem escrever o que encontraram e onde o encontraram ou tirar uma fotografia. Veja quantos itens a família consegue encontrar em 30 minutos. Depois, escreva uma lista dos itens que ainda falta.

FUNDO CRIATIVO PARA O ARMAZENAMENTO DOMÉSTICO

Descubra formas de economizar dinheiro para o armazenamento doméstico. Por exemplo, venda algo que já não precise, ou compre um item extra cada vez que fizer as suas compras semanais.



PREPARAÇÃO FINANCEIRA

DIRETRIZES

Tomar decisões sábias a nível financeiro aumenta a sua confiança e prepara-o(a) para os altos e baixos da vida. Seguem algumas diretrizes que podem ajudar:

Pagar o Dízimo e as Ofertas

As finanças das famílias bem-sucedidas começam com o pagamento de um dízimo honesto e doação de uma oferta de jejum generosa. O Senhor prometeu abrir as janelas do Céu e derramar grandes bênçãos sobre aqueles que pagam, fielmente, os dízimos e as ofertas (ver Malaquias 3:10).

Evitar Dívidas

As dívidas podem aumentar rapidamente e o pagamento de juros acresce aos custos. Se tem dívidas, tente pagá-las o mais rápido possível. Existem situações que justificam a obtenção de um empréstimo:

- A aquisição de um veículo de transporte necessário.
- A obtenção de uma formação académica que conduza a um emprego melhor.
- A aquisição de uma casa a um preço acessível.



Para outras grandes compras, economize o seu dinheiro e compre o que precisa quando puder pagá-lo sem se endividar.

Seguir Um Orçamento

Um orçamento pode ajudar a planejar o modo como vai usar o seu dinheiro a cada mês. Comprometer-se com um orçamento irá ajudá-lo(a) a ser mais autossuficiente. Pode encontrar recursos *online* (consulte o manual Finanças Pessoais em [ChurchOfJesusChrist.org/study/manual/personal-finances-for-self-reliance?lang=por](https://www.ChurchOfJesusChrist.org/study/manual/personal-finances-for-self-reliance?lang=por)).

Planejar a Nível Financeiro

Tome decisões sábias financeiramente e planeje cuidadosamente antes de decidir contrair uma dívida. Antes de pedir dinheiro emprestado, descubra quanto tempo levará para pagar esse empréstimo e qual o valor total dos juros a pagar. Crie um fundo de emergência e economize para a sua reforma. Tenha uma poupança para ocasiões especiais, como férias. (Consulte <https://autossuficiencia.org.br/>).

Ter pelo menos um Fundo de Emergência para um Mês

Esforce-se para ter um fundo de emergência para pelo menos um mês, para proteger a si e à sua família de problemas financeiros. Como em qualquer objetivo, criar um fundo de emergência poderá levar algum tempo.

Você pode começar a depositar todo o dinheiro extra em sua reserva pessoal. Economize o seu dinheiro num lugar seguro, como uma conta bancária. Não use esse dinheiro para nada que não seja uma emergência. Se surgir uma emergência e tiver de usar o dinheiro do seu fundo de emergência, volte a colocar dinheiro nesse fundo assim que puder.

Para alcançar o seu objetivo mais rapidamente, pode procurar um segundo emprego ou um emprego melhor, vender algumas coisas que não lhe façam falta ou eliminar os gastos desnecessários.

Ter um Seguro

O seguro pode ajudá-lo(a) a proteger-se financeiramente. Existem muitos tipos de seguro, mas os mais comuns são:

Seguro Privado

- **Seguro patrimonial:** Os exemplos são o seguro da casa e seguro do automóvel. Estes podem ajudar a cobrir o custo de substituição ou reparação de propriedade em caso de danos graves, roubo ou destruição, dependendo da cobertura que adquiriu.
- **Seguro de colheitas:** Provê cobertura no caso de redução de produção/rendimento ou da rentabilidade da produção. Alguns planos combinam a cobertura dos rendimentos e do preço.
- **Seguro de saúde:** Este seguro pode ajudá-lo(a) a cobrir as despesas em cuidados de saúde. Deve considerar-se a complementação do seguro para as coisas que podem não ser cobertas pelas políticas do Sistema Único de Saúde, tais como assistência à mobilidade e aparelhos auditivos, óculos, saúde oral ou tratamentos de saúde mental.
- **Seguro de vida:** O seguro de vida entrega dinheiro à família, em caso de falecimento de um familiar segurado. Isto pode ajudar a família a manter-se segura caso perca o seu provedor ou precise de ajuda para cobrir despesas associadas a tratamentos médicos ou ao funeral.
- **Seguro de invalidez:** Este seguro garante que uma parte do vencimento do segurado ser-lhe-á paga se este(a) ficar incapacitado e não puder trabalhar durante um longo período de tempo. É comum os empregadores proverem isto.

Seguro do Governo

As famílias também devem investigar os recursos governamentais disponíveis na sua região. Consultar também o Portal de Seguro Social do Governo Brasileiro (INSS) através do link: <https://www.gov.br/inss/pt-br>

Poupar

À medida que se prepara para o futuro, economize dinheiro onde puder. Invista em formação ou numa casa, se isto for o mais adequado à sua situação.

Procurar Obter Formação Acadêmica

Considere a obtenção de certificações, formações adicionais, cursos profissionalizantes e diplomas da faculdade ou universidade, que possam enriquecer a sua mente e ajudá-lo(a) a ganhar a vida.

Analise os recursos de formação da Igreja e os programas locais de bolsas de estudo para aqueles que procuram obter formação acadêmica. Verifique com um membro do seu bispado se o curso Educação para um Emprego Melhor se encontra disponível na sua região.

“Para os membros da Igreja, a instrução não é apenas uma boa ideia: é um mandamento”, disse o Presidente Dieter F. Uchtdorf, na época em que era um membro da Primeira Presidência (“Dois Princípios para Quaisquer Condições Económicas”, A Liahona, novembro de 2009).

O Presidente Thomas S. Monson recordou-nos das bênçãos que advêm de recebermos formação acadêmica: “[Os] seus talentos [ampliar-se-ão] à medida que estudarem e aprenderem. (...) poderão ser mais úteis para [a sua] família se estudarem e poderão ter paz de espírito sabendo que estão preparados para as eventualidades da vida” (“Três Metas para Guiá-las”, A Liahona, novembro de 2007).

Considerar Comprar uma Casa

Ser proprietário de uma casa não é para todos, e o aluguel em alguns casos pode ser uma opção melhor. Se está pensando em comprar uma casa, lembre-se destes dois princípios:

- Compre uma casa só quando e onde fizer sentido para você.
- Compre apenas o que conseguir pagar confortavelmente.

As parcelas do seu financiamento devem ter um valor razoável. Decida o que consegue pagar e use esse valor como um guia para o que pode comprar, ao invés de basear a sua decisão no valor que o credor está disposto a emprestar-lhe. Lembre-se de que os dízimos e as ofertas não fazem parte das fórmulas padrão usadas pelos credores para calcular o valor que consegue pagar.

Poupar para a Aposentadoria

O Presidente Ezra Taft Benson ensinou: “À medida que se aproxima o dia da sua aposentadoria e das décadas que a sucedem, convidamos todos... a planejar com moderação os anos que sucedem o fim de um emprego de tempo integral” (Ensinamentos dos Presidentes da Igreja: Ezra Taft Benson [2014], 208).

Existem programas governamentais ou sociais que o(a) ajudam durante a aposentadoria. Provavelmente, também irá precisar usar o dinheiro de suas poupanças na sua aposentadoria. Planejar desde já pode ajudá-lo(a) a ter dinheiro suficiente para ser autossuficiente durante a sua aposentadoria.

Antes de começar a economizar, planeje o montante que irá precisar durante a aposentadoria.

A fórmula que se encontra nesta página pode ajudá-lo(a) a começar este processo

$$\boxed{\text{Número de anos aposentado(a)}} \times \boxed{\text{Quantia anual necessária na aposentadoria}} = \boxed{\text{A sua meta para a aposentadoria}}$$

ATIVIDADE — PREPARAÇÃO FINANCEIRA

O primeiro passo para tomar decisões financeiras sábias é ter noção da forma como costuma gastar e poupar. Monitorar as suas receitas e as suas despesas pode ajudá-lo(a) a saber onde o seu dinheiro está sendo gasto. Depois de saber isso, pode fazer alterações e planejar onde deseja que o seu dinheiro seja usado.

FUNDO DE EMERGÊNCIA

A criação de um fundo de emergência de um mês pode ajudá-lo(a) a preparar-se para futuros desafios financeiros. Faça uma estimativa do montante que precisa para manter às despesas de um mês. Durante uma ou duas semanas, use uma tabela como esta para controlar o dinheiro recebido ou gasto. As despesas comuns encontram-se listadas abaixo, assim como um espaço para indicar o valor do seu salário. Adicione outras despesas conforme necessário.

Data	Descrição	Salário	Despesa
	Salário/Vencimento		
	Dízimos/Ofertas		
	Renda/Hipoteca		
	Serviços públicos		
	Seguro		
	Mercado/Mercearias		

PONDERE: METAS FINANCEIRAS

Além de ter um fundo de emergência, que outras metas financeiras se sente inspirado a fazer?

Reveja as páginas anteriores para ter ideias.

Para aprender mais, fale com o Especialista de Bem-Estar e Autossuficiência da sua ala/estaca sobre a possibilidade de se inscrever no Grupo de Finanças Pessoais ou visite ChurchofJesusChrist.org//study/manual/personal-finances-for-self-reliance?lang=por

PREPARAÇÃO EMOCIONAL

DIRETRIZES

Tornarmo-nos como o Salvador inclui enfrentar desafios e adversidades. Ele irá ajudar-nos a crescer e a desenvolver o nosso caráter com as adversidades.

Ser emocionalmente resiliente é a capacidade de saber adaptar-se aos desafios com coragem e fé em Jesus Cristo. Podemos aprender técnicas para nos tornarmos mais resilientes emocionalmente. Boas práticas mentais e emocionais podem ajudar-nos a estar preparados para os desafios da vida. A ilustração que se segue é uma visão geral de algumas dessas práticas.



Manter-se Emocionalmente Resiliente

Para sermos emocionalmente resilientes, devemos aprender a reconhecer e a gerir as nossas próprias emoções e ajudar outros a fazer o mesmo. Podemos pedir ajuda adicional a amigos, familiares e profissionais qualificados quando necessário. As atividades desta seção cobrem técnicas básicas que o(a) ajudarão a enfrentar desafios com uma maior resiliência:

Obter Ajuda Adicional Quando Necessário

Grupos de Apoio

Os grupos são uma excelente forma de desenvolver resiliência emocional. Verifique com um membro do bispado os grupos disponíveis na sua região. Alguns exemplos são:

- Grupo de Autossuficiência de Resiliência Emocional (um grupo de 12 semanas que utiliza o manual de Resiliência Emocional)
- Grupo do Programa de Recuperação de Dependências (presencial e *online*)
- Grupo do Programa de Recuperação de Dependências e Grupo de Apoio à Família (presencial e *online*)

Como Pode Saber Que Precisa de Ajuda Profissional

Em geral, uma pessoa precisa de ajuda profissional quando se debate continuamente com um problema grave que não consegue ultrapassar. Segue outros sinais que alertam para a necessidade de ajuda profissional:

- Sofre de sentimentos constantes e avassaladores de raiva, tristeza, medo, dor emocional ou desespero que não se dissipam.
- Problemas que persistem e não desaparecem.
- Sente-se fraco(a) fisicamente.
- Mudança nos padrões de apetite e de sono.
- Sensação incontrolável de preocupação e ansiedade.
- Pensa em fazer mal a si mesmo(a) ou a outros.
- Dificuldade em funcionar no dia-a-dia ou na realização das tarefas diárias.

Aconselhamento dos Serviços Familiares

Na Área Brasil, os Serviços Familiares não provem aconselhamento. Um bispo pode obter uma lista de profissionais de saúde mental, qualificados e que apoiam a fé, através dos Serviços Familiares.

Encontrar a Ajuda Profissional Certa na Comunidade

Em algumas regiões, os Serviços Familiares já identificaram profissionais da comunidade cuja abordagem é compatível com as crenças da Igreja. Quando procurar um profissional, lembre-se de que é o beneficiário de um serviço e que tem o direito de fazer perguntas. Considere procurar um profissional que possua as seguintes características:

- Compreende e respeita os seus valores e o que deseja obter da terapia.
- Pode explicar como a formação e experiência dele/dela podem ajudá-lo(a) nas suas necessidades. Procure profissionais qualificados, licenciados em terapia de casal ou em terapia familiar, assistentes sociais, psiquiatras, psicólogos ou conselheiros profissionais e assim por diante.
- Busque ter as sessões certas para si em termos de duração, de custos e assim por diante.
- Estar disposto a consultar o seu líder da Igreja sobre o seu progresso e a trabalhar em conjunto com ele para o(a) ajudar.

ATIVIDADE — REDUZIR OS NÍVEIS DE STRESS E ANSIEDADE

Deus permite que passemos por momentos difíceis como parte do nosso crescimento. Ele irá ajudar-nos. Podemos aprender técnicas para gerir as nossas emoções e lidar com os problemas da vida. Ao praticarmos essas técnicas na nossa vida diária, estaremos mais bem preparados para saber lidar com novos desafios.

DESENVOLVER FORMAS SAUDÁVEIS DE LIDAR COM O STRESS

O *stress* e as preocupações fazem parte da vida. O *stress* advém de situações e leva-nos a agir. A ansiedade é um sentimento de excesso de preocupação e não desaparece com o fim da situação em si. Em épocas difíceis, o *stress* e a ansiedade podem tornar-se mais intensos e dificultar a nossa capacidade de funcionar. Aqui estão algumas formas de gerir o *stress* e a ansiedade. Assinale aquelas que costuma usar ou que deseja experimentar.

Formas de Gerir o Stress e a Ansiedade

- Orar.
- Ler um livro, uma história ou um poema inspirador.
- Fazer uma pequena pausa — respirar fundo e alongar.
- Fazer atividade física.
- Fazer uma pausa das redes sociais, Internet e TV.
- Falar consigo mesmo com palavras gentis e de consolo — da mesma forma que falaria com um amigo.
- Ajudar outra pessoa.
- Fazer algo relaxante, como ler, ouvir música ou sair de casa.
- Manter-se ligado aos amigos e à família.
- Dar um passo de cada vez.
- Registrar os seus pensamentos e sentimentos.
- Registrar as recordações significativas de quando sentiu paz, alegria e amor.
- Beber muita água e ingerir alimentos saudáveis.
- Procurar obter informações precisas para o problema.
- Concentrar-se no que é mais importante para si.
- Conversar com um amigo que seja um bom ouvinte.
- Fazer algo que adora fazer ao ar livre.
- Agendar um horário para fazer algo com os amigos ou a família.
- Aceitar que os desafios fazem parte do plano de Deus para nós.

Agora escolha uma a três das ideias que assinalou. Planeje como poderá aplicá-las nos próximos três a quatro dias para o(a) ajudar com algo stressante. Escreva como e quando irá aplicá-las. Partilhe o seu plano com outra pessoa que o(a) compreenda e incentive.

Forma de reduzir os níveis de stress e ansiedade	Quando e como
Por exemplo: Fazer uma pequena pausa.	Por exemplo: Agendar um lembrete no meu celular para fazer uma pausa de cinco minutos entre hora de almoço e outra antes de voltar para casa.

DESENVOLVER TÉCNICAS SAUDÁVEIS PARA LIDAR COM AS DIFICULDADES

Quando enfrentamos desafios e passamos por dificuldades, podemos reagir de diversas formas. A forma como escolhermos reagir terá consequências positivas ou negativas. Para começar, identifique as reações que normalmente usamos.

ESCOLHER A NOSSA REAÇÃO

1. Pense numa ocasião recente em que se viu numa situação difícil. Por exemplo, talvez tenha passado por uma decepção ou tenha sido criticado(a). Talvez você tenha sentido preocupado(a), cometido um erro ou sentido que não tinha valor.

Qual foi a situação? _____

2. Agora, reveja as potenciais reações na lista que se segue.
3. Como reagiria a esta situação. (Assinale com um “x” todas as que se aplicam.)
4. Quais outras formas de reagir costuma usar com frequência? (Assinale-as com um “o”.)
5. Qual das ações que se seguem gostaria de começar a realizar com mais frequência? (Assinale-as com um “*”)

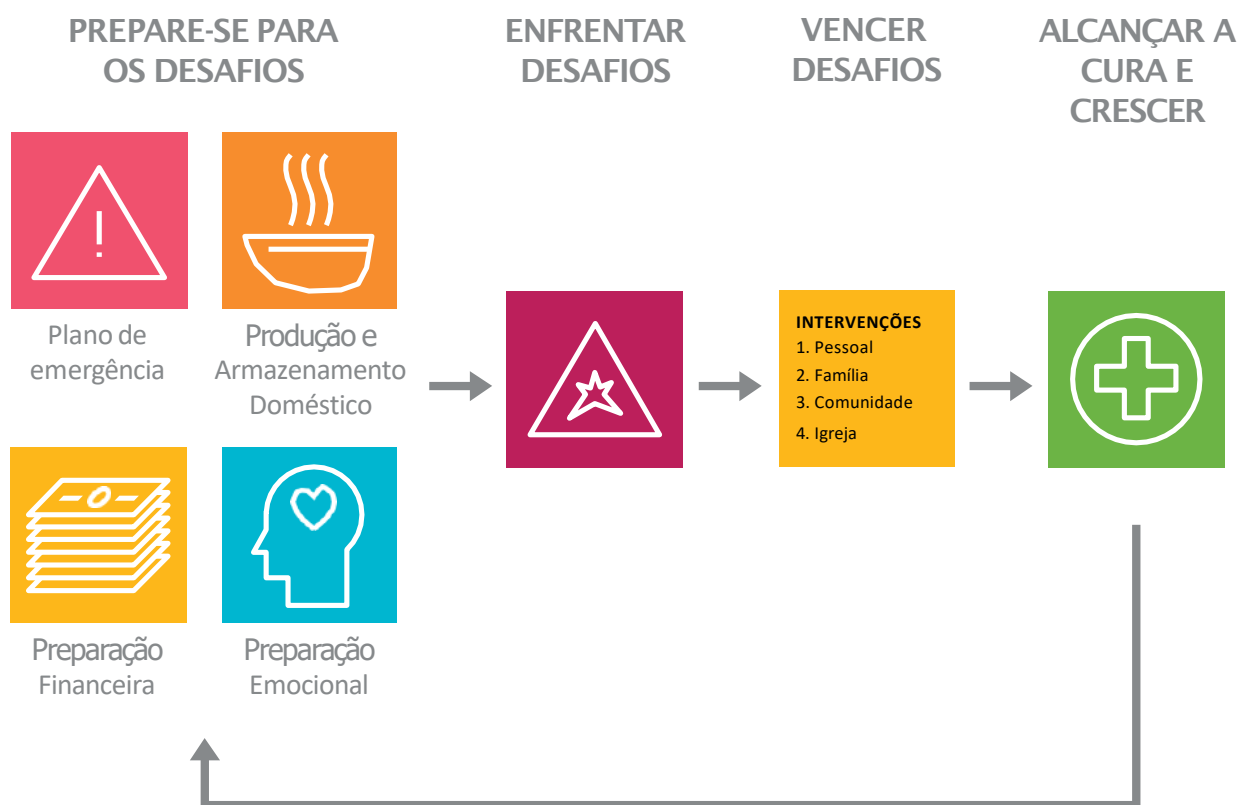
Orar por ajuda	Responder com uma voz suave	Conversar sobre o assunto com alguém
Planejar a próxima ação a ser executada	Duvidar de si mesmo ou de outros	Ficar zangado
Inventar desculpas	Procurar obter mais informações	Ter compaixão
Pedir desculpa pelos erros	Fazer algo para corrigir a situação	Rebelar-se
Concentrar-se no presente e no futuro em vez de viver no passado	Desistir	Deixar que o medo prevaleça
Reclamar	Procrastinar	Defender os seus atos ou pensamentos mesmo que estejam errados
Fazer algo para resolver o problema	Dizer a si mesmo que tudo vai ficar bem	Pensar que os erros podem ser corrigidos
Anotar os sentimentos	Fazer uma pausa para se acalmar	Culpar terceiros

Para aprender mais, fale com o Especialista de Bem-Estar e Autossuficiência da sua ala ou estaca sobre a possibilidade de se inscrever nas Reuniões do Grupo de Resiliência Emocional ou visite: <https://autossuficiencia.org.br/>

DIRETRIZES DE PREPARAÇÃO TEMPORAL PARA CONSELHOS

DIRETRIZES PARA CONSELHOS DE ALA, DE ESTACA E PRESIDÊNCIAS

Os conselhos de ala, de estaca e as presidências ajudam as unidades a trabalhar juntas para se tornarem mais bem preparadas temporalmente. Os membros têm sido aconselhados a trabalhar juntos para se ajudarem mutuamente na sua preparação temporal. À medida que os membros o fazem, os seus corações vão ficando “entrelaçados em unidade e amor uns para com os outros” (Mosias 18:21).



O Papel dos Conselhos

- Elaborar um plano simples, por escrito, de resposta a emergências. Os planos da ala devem ser coordenados com o plano de emergência da estaca. Um modelo chamado Guia para o Plano de Emergência da Estaca e da Ala pode ajudar a elaborar este plano. Utilize este link para baixar os modelos: <https://autossuficiencia.org.br/>
- Ser um exemplo na tarefa de cuidar dos necessitados e ajudá-los a ser autossuficientes.
- Planejar formas de ensinar os membros a aplicar os princípios de preparação com base nas necessidades locais.
- Proporcionar oportunidades de alcançar a preparação através de aulas, atividades e da ministração.
- Considerar convidar os membros a usar o plano de Autossuficiência para ajudar a identificar pontos fortes, necessidades e recursos no âmbito da preparação temporal.
- Trabalhar em conjunto para identificar e resolver os desafios locais no âmbito da preparação.
- Evitar o espírito do temor ou do extremismo.

ATIVIDADES DE PREPARAÇÃO TEMPORAL PARA CONSELHOS

SUGESTÕES

Revejam as seguintes atividades para conselhos e escolham as que consideram mais útil para o seu conselho.

- Realizem cada uma das atividades para indivíduos ou famílias no âmbito da preparação temporal. O seu exemplo e as experiências que levaram a estar mais bem preparados irão ajudar aqueles a quem foram chamados a servir.
- Compartilhem uma seção das diretrizes de preparação temporal e uma atividade de acompanhamento num conselho de ala ou numa reunião de presidência.
- Usem todas as quatro seções das diretrizes e atividades para as aulas do quinto domingo de sua unidade.
- Trabalhem juntos na realização de todas as atividades do [Guia para o Plano de Emergência da Estaca e da Ala](#) para elaborar ou atualizar o plano de emergência da ala.
- Considere o discurso “[Encontrar Força em Tempos Difíceis](#)” para servir de lição do quinto domingo para a Sociedade de Socorro e Quórum de Elderes de sua unidade.
- Escolham um capítulo do [Manual de Resiliência Emocional](#) para servir de lição no quinto domingo para a Sociedade de Socorro e Quórum de Elderes de sua unidade.



A IGREJA DE
JESUS CRISTO
DOS SANTOS
DOS ÚLTIMOS DIAS