

WWW.ANDRASTASYSYSTEM.COM



MANUAL DE BOLSO DO EXPLORADOR TREKKING



Miguel A. S. Correia

ACTIVIDADE

DINÂMICA

ANDRASTASystem

MANUAL DE BOLSO DO EXPLORADOR TREKKING

Miguel A. S. Correia

Andrastasystem home page

<http://www.andrastasystem.com>

Edição Normal

(Formato: 15 x 20 cm)

ÍNDICE

MENSAGEM DO AUTOR	4
1. INTRODUÇÃO	5
2. CONSELHOS PARA UMA CAMINHADA	6
3. ORIENTAÇÃO E PROGRESSÃO	19
4. SEGURANÇA, ORGANIZAÇÃO E SAÚDE	24
5. SOBREVIVÊNCIA	29
6. NOÇÕES BÁSICAS DE SOCORRISMO	32
CONTACTO DE URGÊNCIA	
Número nacional de emergência	112

1. MENSAGEM DO AUTOR



Estar em comunhão com a natureza não é passear no Gerês dentro de um carro com ar condicionado, não é estar num parque de campismo dentro de um atrelado com televisão aos "berros" enquanto se degusta um verdasco fresquinho, não é tão pouco estar sentado numa mesa de piquenique num dos novos parques que ainda bem, proliferam pelo país. Estar em comunhão com a natureza é regressar às origens onde o único som que ouvimos é o do próprio silêncio da natureza apesar do seu ferrilhar de vida. É estar em simbiose com o meio, onde o único vestígio que levamos connosco são as recordações deixando apenas a impressão das nossas botas para que a chuva as apague. Estar em comunhão com a natureza é sentirmo-nos ridiculamente minúsculos perante a imensidão do meio, fazermos parte desse mesmo meio, apenas como mais um dos inúmeros seres que nela de momento habitam, e sentirmos a impotência humana perante tamanho ecossistema. Isso sim, é estar em comunhão.

Este simples manual de conselhos pretende abrir o espírito aos entusiastas de sofá da natureza, para largarem os programas dos canais de aventura e eles próprios se aventurarem na descoberta das excelentes matas, serras e trilhos existentes por este belo país à beira mar plantado. Apenas algumas dicas para iniciarem nesta excelente actividade de descoberta da força de amizades e espírito de sacrifício interior perante adversidades.

Na vida, o que realmente fica são as recordações.

Gravem-nas para mais tarde recordar.

Miguel A. S. Correia

1. INTRODUÇÃO

A principal razão de se aventurar nas caminhadas exploratórias deve ser o convívio com os demais do grupo e o contacto com a natureza. Se isto não é obtido, então desista e não perca tempo da sua vida a se arrastar para eventos que não gosta. Aproveite e faça outras coisas. Vai ver que no final da decisão, você concorda e os demais agradecem a sua ausência.

Se decidiu que isto é uma actividade que realmente gosta, então avance e não se esqueça de se divertir e dê incentivo aos seus amigos e companheiros de equipa. O apoio recebido produz mais serotonina, que reduz a dor. Observe e desfrute. Tome um momento para perceber onde você está e o que a fazer. Aproveite a vista, sons, cheiros. Há algo de único no lugar e na situação. Viva! No final, a vida é uma viagem não um destino. Expand a os seus horizontes, Olhe à volta e conheça a diversidade, experimente sensações além de sua zona de conforto! Aproveite a vista. Agora não esqueça. Dos lugares que visitar, deixe apenas rastros (dos seus pés ou da bicicleta) e só tire fotografias ou filmagens. Isso significa amar e respeitar tudo, todos e a si próprio.

Inspire profundamente, exale forte!

Tenha isto sempre presente no seu pensamento:

“A mente rende-se antes do corpo”.

2. CONSELHOS PARA UMA CAMINHADA

Caminhar num meio que deixou de ser o nosso meio natural à algumas décadas, acarreta vários perigos. Assim, devemos ter em conta que a natureza tem tanto de cruel como de beleza.

A seguir enunciamos alguns conselhos para se ter em conta aquando o início de uma caminhada:

- Queda de troncos e ramos de árvores são responsáveis por várias mortes de pessoas anualmente. Tenha cuidado e evite subir ou tentar sentar-se em ramos ou troncos de árvores, por muito bonita que ficasse a foto.
- Fique alerta, mova-se lentamente e de forma constante através do trilho e interrompa periodicamente para escutar a natureza e tomar confirmar o seu rumo.
- Use um repelente de insecto. Mosquitos, além de incómodos poderão provocar infecções. Uma opção é a utilização de óleo de eucalipto ou a seiva de uma árvore de cânfora.
- Quando optar por tomar banho num rio, lagoa, riacho, mar, etc., use uns sapatos de borracha para entrar na água. Por vezes o lodo esconde vidros, galhos ou pedaços de latas deitadas anteriormente, ou até animais urticantes. Além de poder cortar-se, poderá criar infecções que o impossibilitarão de continuar ou regressar ao ponto de partida.
- Resista à tentação de caminhar em tronco nú, de calções ou sandálias. O excesso de sol directo na pele pode levar à insolação, queimaduras e desidratação. Deve proteger a cabeça, o pescoço e colocar protector solar na face, orelhas, braços e todas as partes expostas ao sol. Outro motivo, reside no facto em zonas de mata fechada, silvas, giestas ou insectos, picarem-lhe a pele podendo levar ao aparecimento de infecções.
- Uma parte importante do seu peso na mochila deve ser água. Sem comida, um adulto saudável pode sobreviver em média três semanas, mas sem água, apenas alguns dias. Deve tomar atenção já que a água contaminada pode conduzir a problemas sérios.

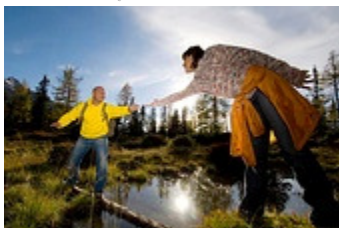
Assim, deve levar como complemento uns comprimidos de desinfectante à venda nas casas de campismo como precaução. Uma opção, pode ser visualizada num curso de água limpa com peixes nadando, mas mesmo esta deve ser bem fervida antes de consumida.

- Um dos artefactos mais versáteis e obrigatórios é a utilização de um lenço de algodão com dimensões consideráveis. Permite proteger a região da cabeça ou nuca/pescoço contra o Sol, permite utilizá-lo quando molhado, como filtro contra fumo de incêndio, pólen das flores ou poeiras de estrada de terra batida, permite limpar o suor, óculos de sol e fazer um suporte a um braço magoado ou uma ligadura.

- Existem regiões onde o clima pode ser inconstante ou sofrer amplitudes térmicas avassaladoras que apesar de terem um dia quentíssimo, a noite rapidamente torna-se um frigorífico impiedoso. Outro problema é o teor de humidade, o que muitas vezes obriga rapidamente a uma alteração meteorológica resultante numa chuva inesperada. Assim, convém sempre levar um impermeável, como protecção. Um poncho é uma solução leve e que permite várias utilizações como recolha de água da chuva ou da humidade da noite se for necessário, além que permite mantermo-nos secos já que rapidamente perdemos calor através das roupas molhados o que poderá colocar a nossa vida em risco.

- Um "kit" de costura, para a consertar rasgões na roupa ou na tenda é sempre aconselhável na mochila.

- Um "kit" de primeiros socorros, é outra coisa que mais vale prevenir do que depois chorar, com remédios de uso pessoal, além de ligaduras, pensos, e, principalmente, anti-alérgico e anti-inflamatório. O ambiente no mato pode fazer com que mesmo os pequenos ferimentos infeccionem com muita rapidez; isso faz com que o anti-inflamatório seja de porte obrigatório para evitar o desgaste físico provocado por uma infecção. Quanto ao anti-alérgico, é necessário como prevenção contra a picada de insectos.



2.1 TEMPESTADES E RAIOS

A verdade é que uma tempestade pode ser algo assustador quando nos encontramos no meio da montanha ou a céu aberto numa planície ou praia. Contudo, entrar em pânico não favorece em nada o nosso bem estar. Não se esqueça que a electricidade tende a escolher sempre o caminho de menor resistência eléctrica entre a nuvem electrostática e o solo, para descarga. Assim, antes de mais, é necessário informar-se da previsão meteorológica antes de qualquer saída para a natureza.

Devemos ter em consideração o seguinte:

- Não existe lugar seguro em ambiente externo como montanhas, pastos, vales, praias, etc. Isso é um mito não comprovado. Existem apenas locais menos inseguros.
- Barracas, tendas, árvores, postes de tensão não devem ser consideradas como factores de protecção segura, principalmente se contêm materiais condutores..
- Em caso de raios em campo aberto não fique em grupo, separe-se dos demais com uma distância mínima de 5 metros. O corpo humano é condutor e em grupo criamos um campo magnético que poderá favorecer uma descarga ao solo.
- Livre-se de equipamentos metálicos como por exemplo um bastão de caminhada, louça, tenda, etc..
- Não se abrigue em árvores isoladas. Procure antes desfiladeiros ou vales.
- Se estiver num local sem um abrigo próximo e sentir arrepios, os seus pêlos eriçados ou a sua pele com formigueiros, isso é devido à electricidade estática existente perto de si e indica que um raio está prestes a cair, portanto, ajoelhe-se e curve-se para frente, colocando as suas mãos nos joelhos e a sua cabeça entre eles. Não se deite no chão, para tentar diminuir a área de contacto entre si e o solo.
- A maior probabilidade de acontecer tempestades eléctricas é ao fim da tarde, em locais de maior altitude e em zonas abertas.
- Saiba que as mortes por descarga eléctrica são devido a uma paragem cardio-respiratória, que não passa de um evento terminal de tantas outras causas de morte.

Porém, o dano ocasionado pelo raio pode ser decorrente da própria tensão da corrente eléctrica do relâmpago, do trauma provocado pelo raio ou pelo excesso de contracções musculares. A maioria das vítimas fica sem respirar e sem batimentos cardíacos, mas consegue recuperar as funções espontaneamente após um pequeno período após ser atingido. Um facto ainda misterioso para a ciência médica. Neste contexto, acredita-se que há uma cessação dos movimentos respiratórios e circulatórios por curto espaço de tempo, mas depois disso as funções cerebrais reassumem o comando. Por esse motivo, recomenda-se sempre iniciar manobras de ressuscitação em quem foi atingido por raio, mesmo que aparente estar morto. Em outros termos, é como se um hipotético “disjuntor de segurança disparasse” e, alguém o ligasse novamente, restabelecendo a energia no organismo, ou seja, os batimentos cardíacos e os movimentos respiratórios, já que o cérebro e o coração, funcionam com correntes eléctricas autónomas, enviando depois toda uma regularização de sistema ao resto dos órgãos.

Existem quatro formas a saber de como os acidentes por raios podem acontecer:

- Directa → o raio cai sobre uma pessoa em pé num lugar aberto, entrando pela cabeça (entra no crânio pelos orifícios), atravessa externamente e internamente a pessoa e sai pelo solo. Esse tipo de acidente é o que faz o maior número de vítimas.
- Por contacto → o raio atinge um objecto próximo à pessoa, transferindo-se para ela. Os objectos de contacto podem ser tacos de golf, guarda-chuvas ou por exemplo, um molho de chaves, bastão de caminhada, etc..
- Por dispersão (splash) → ocorre quando a tempestade está em cima de uma área cheia de árvores e o raio cai sobre uma delas, e se espalha pelas pessoas em volta. Pode ocorrer também dentro de casa, se a vítima estiver utilizando telefone com fio. É o tipo mais comum de acidente.
- Em onda → a última forma é quando o raio atinge o solo e viaja em círculos (igual a quando lançamos uma pedra em um lago) e quem estiver no raio da onda é atingido.

O mais importante, nestas situações é tentar diminuir a probabilidade de se ser atingido. Mas se for impossível evitar, não desista da vítima. Insista na sua recuperação já que a probabilidade de sobrevivência é alta.

2.2 CUIDADOS COM OS PÉS

Os pés são a nossa locomoção durante as caminhadas. É o que nos permite desfrutar com agrado todo um caminho mas poder-se-á tornar um pesadelo se estes não estiverem em condições saudáveis principalmente para o regresso:

- Meias → Não use meias novas na caminhada, elas precisam ser usadas algumas vezes para soltar algumas fibras. Não deve usar meias muito velhas, que já estão muito finas. Não queira reduzir peso com as meias. Carregue sempre meias sobressalentes e escolha meias que tenham costura forte verificando as partes que possam entrar em atrito com os pés. Não se esqueça que qualquer atrito mínimo por fricção pode causar bolhas.

- Botas e palmilhas → Se está a colocar palmilhas novas no seu calçado, tenha em mente que isso vai aumentar a altura do pé e pode causar problemas de abrasão no peito do pé. Confirme primeiro com tempo antes da caminhada esta questão. Outra situação a evitar é a de utilizar botas que estão “encostadas” à muito tempo ou botas novas. Deve-se evitar pois as botas não usadas por um longo período de tempo tendem a ficar muito duras e botas novas devem ser amaciadas até se tornarem confortáveis a sua utilização prolongada.

- Pés → Tente conhecer onde são os principais pontos de atrito do seu calçado. Caso precise, deixe recados dentro deles. Para se lembrar mais tarde aquando de uma nova caminhada. Use algo para lubrificar os pés e evitar a abrasão como a vaselina a qual funciona como uma camada de protecção se estiver em ambientes molhados durante muito tempo. Nunca ande sem meias com calçado e pare antes que os estragos estejam feitos, tentando minimizar o desconforto local. Os danos podem ser maiores depois. Mantenha os seus pés secos.

O cuidado com os pés é uma preocupação fundamental para quem faz caminhadas. Para evitar as rachaduras e irritações provocadas pelas longas marchas em ambiente húmido e atravessar ribeiros, ao parar, deve preocupar-se em secar os pés bem e impermeabiliza a pele utilizando gordura ou vaselina. Deixar os pés húmidos é quase uma autoflagelação.



2.3 CUIDADOS COM O SOL

Mesmo que o calor e o Sol não pareçam intensos, devem ser evitados ao máximo para que seja possível manter uma zona de conforto e evitar males maiores.

As suas acções são acumulativas e perigosas, podendo aparecer queimaduras, desidratações graves e/ou hipertermia. Em locais com vento forte (mesmo o vento relativo de trilho de ciclismo, rafting ou canoagem) ou ambientes molhados como rafting, canoagem e natação, a acção do sol é menos perceptível e surgem importantes queimaduras de pele que só são percebidas mais tarde.

Assim, para se minorar estes problemas deve-se usar protector solar, protector labial, bonés, lenços para a parte posterior do pescoço, além de camisas e calças especiais. Sob calor intenso e exercício forte, surge o suor excessivo. Isso pode levar à desidratação e perda importante de electrólitos (conhecidos como “sais minerais”), principalmente de sódio. A tendência é beber muita água e não repor adequadamente essa perda de “sais”. Pode surgir então a chamada “hiponatremia” que é uma diminuição da concentração de sódio no sangue. Uns dos primeiros sinais disso são as câibras generalizadas e persistentes, mesmo nas pessoas bem treinadas. Assim, a hidratação deve ser não apenas com água, mas sim com as chamadas bebidas isotónicas (água com 2% de sal e 6% de açúcar), que irão repor principalmente a água e os electrólitos perdidos. Por outro lado, a sede é um sinal um pouco “atrasado” de que o corpo precisa de água. Quando ela surge, normalmente já existe uma leve desidratação. Assim, não se deve esperar por esta para se ingerir líquidos. A hidratação deve ser a melhor possível.

2.4 CUIDADOS COM O FRIO

Nas caminhadas, não é só o calor o factor que devemos ter em mente, mas também o frio, especialmente nas caminhadas de inverno.

A exposição a baixas temperaturas quando estamos a acampar ou fazendo trilhos, causa duas reacções fisiológicas importantes: aumenta a produção de calor corporal e contrai os vasos sanguíneos da pele, fazendo com que esta se torne um melhor isolante. Isto é bom, mas existem os chamados efeitos colaterais negativos: cansamo-nos mais rápido, a capacidade aeróbia é reduzida, sentimo-nos mais pesados e temos as funções musculares diminuídas.

A principal preocupação a ter em conta é a hipotermia. Nos casos mais leves, a Hipotermia causa diminuição da frequência cardíaca e da pressão arterial, e a respiração torna-se lenta e superficial; nos casos mais graves, pode ocorrer tremores, perda de consciência e até morte.

Com isto em mente, devemos ter em conta estes conselhos:

- Esteja em forma → Comparado a pessoas muito magras, o metabolismo de pessoas que estão em forma gera calor mais rápido e facilmente. Os que estão em forma são capazes de trabalhar com menos esforço e por muito mais tempo, e isso ajuda tendo em conta que o trabalho e actividade física gera calor. E mais, uma capacidade aeróbia maior significa um melhor metabolismo.
- Vista-se convenientemente → Mantenha-se quente mantendo-se seco. As roupas de Inverno devem ser feitas de tecido sintético ou lã, que deixam a humidade longe da pele. Usar várias camadas de roupa permite que adicione ou retire roupa, controlando, desta forma, o seu suor. Também se perde calor e humidade simplesmente respirando-se em zonas frias. Cubra o seu nariz e a sua boca com algum tipo de material, como um cachecol, para evitar que se perca muito calor.
- Comida é combustível → Ter bastante comida perto aumenta a produção de calor, por isso não se deve economizar com comida ou água no Inverno. Durante as viagens de inverno, deve-se fazer refeições altamente calóricas e beber água com bastante frequência, mesmo que não se sinta sede. Evite o álcool – ele dá uma sensação de calor

porque dilata os vasos sanguíneos da pele, mas isto faz com que se torne mais susceptível à perda de calor.

- Acostume-se ao frio → Se climatizar é um processo longo e vagaroso, a exposição prolongada ao frio extremo produz pouco, ou nenhum, resultado importante. Mesmo assim, ficar durante meses a baixas temperaturas podem aumentar a produção de hormonas que aumentam a produção de calor, geralmente beneficiando mais as mãos e os pés.

- Ficar gordinho → A gordura aumenta o valor isolante da pele, por isso pessoas acima do peso tendem a tolerar o frio melhor. Infelizmente, os músculos isolam bem menos comparado com a gordura. Mas isto não significa que possa ou tenha que engordar 10 quilos, mas é uma desculpa perfeita para adiar aquela dieta que já está planeada além do que durante a caminhada de inverno, muitas calorias serão gastas em seu benefício.

Por último, uma regra muito importante: se estiver com os pés gelados, cubra a sua cabeça. Esta é a zona do corpo por onde se perde mais calor.

2.5 CUIDADOS COM AS ABELHAS

Normalmente as abelhas são operárias laboriosas, que polinizam flores e produzem cera e mel, vivendo em colmeias. Apenas algumas raças de abelhas são emocionalmente instáveis, e se irritam com qualquer coisa mas se sentirem-se ameaçadas à sua comunidade, poderão desencadear um ataque sem receio, mesmo a animais de grande porte.

O melhor é evitar sempre a curiosidade de chegar perto de uma colmeia, mas por vezes podemos ter o azar de nos sentarmos ou passarmos junto de uma em estado selvagem na natureza. Devemos evitar passar a menos de 10 m de uma colmeia.

Algumas características e conselhos que se devem saber para se minimizar problemas de maior devem ser tidos em conta.

As abelhas são particularmente perigosas quando estão em enxame, para formar uma nova colónia. Os ânimos estão exaltados pelas disputas entre as possíveis rainhas, e

elas atacam simplesmente devido ao clima reinante no enxame. E quanto maior o enxame, mais susceptíveis a iniciar um ataque elas estarão. Por outro lado, uma abelha solitária que, por exemplo, entre na sua tenda ou voe ao seu redor, está apenas a procurar pólen, e só picará se for ameaçada. Ao contrário do que é por vezes aconselhado, se notar um enxame enfurecido, não grite, pois as abelhas são atraídas por sons agudos. Evite também gestos bruscos, que podem ser interpretados como uma ameaça.

As abelhas, são atraídas pelas cores escuras. Evite, portanto, usar roupas pretas, vermelhas ou de cores escuras. Estas são também atraídas por uma hormona excretada no local da picada. Ou seja, ao ser picado, as outras abelhas do enxame são atraídas para o mesmo local com uma única ordem: PICAR. Ao ser picado, afaste-se imediatamente do local. E mantenha a calma já que as abelhas aparentemente parecem ser atraídas pelos movimentos assim como poderá sofrer uma queda, corte ou pior resultante da sua falta de atenção momentânea.

Se não conseguir evitar um ataque, corra para a mata densa. Saia do trilho e entre na vegetação densa. Não mantenha uma direcção definida, corra antes em ziguezague (abelhas devido à sua morfologia, são péssimas em voos em curvas fechadas), e raspando deliberadamente nas folhas e galhos para que estes tirem as abelhas do seu alvo (você) e também para que o sumo das folhas mascare as hormonas libertadas pelas abelhas agressoras na sua pele. Com sorte e alguma disposição conseguirá despistar as agressoras, ainda que se arranhando um pouco no mato. Em campo aberto corra, mas também em ziguezague. Procure por obstáculos e corra na direcção destes (mas não em linha recta). Certamente levará algumas picadas, mas escapará do grosso do ataque. A velha estratégia de mergulhar na água pode funcionar, desde que seja um bom mergulhador e consiga sair da área crítica por baixo da água. Desnecessário será dizer que é melhor levar umas picadas a se afogar, ou pior, mergulhar num local que não permita a fuga, e cada vez que tiver que respirar arriscar-se a ser picado no rosto, no interior do nariz ou boca e depois se afogar... Uma outra opção é, independente de se estar em campo aberto ou não, cobrir-se com algo espesso, como um saco cama, cobertor, etc. mas lembre-se, a picada da abelha perfura tecidos finos, e como elas são pequenas poderão penetrar por frestas. No caso de conseguir algo adequado para se cobrir, tenha paciência para aguardar a dispersão do enxame, o que pode levar um certo tempo e não se esqueça, tente sempre diminuir a sua área corporal exposta.

Proteja os olhos: uma picada de abelha no globo ocular quase certamente levará à cegueira do olho atacado. Na impossibilidade de correr (numa montanha, por exemplo) tente curvar-se sobre si mesmo, e proteja os olhos com as mãos. E, resista bravamente.

O ataque de um grande enxame pode ser mortal. A maioria das pessoas resiste em média a mais de 50 picadas, mas há casos de mortes com apenas 3 picadas, se a pessoa for alérgica ao seu veneno. Por outro lado, há quem resista a 400 picadas. Como não conhece o seu limite, tente evitar ao máximo levar picadas. As reacções ao veneno são ligadas à sensibilidade prévia da vítima aos componentes deste, e proporcionais ao número de picadas. Umhas poucas picadas podem desencadear uma reacção alérgica onde a vítima poderá sofrer bronco-espasmo, edema da glote e choque anafilático, o que impedirá a vítima de respirar e esta entrará em estado de choque. Neste caso a presença de um anti-histamínico no estojo de primeiros socorros é fundamental (aconselhe-se com o seu médico). Uma pinça para se extrair a bolsa de veneno deixada após a picada para que esta não possa inocular continuamente o veneno, usando uma técnica de extracção puxando pela base, no local mais próximo à pele, sem pressionar a bolsa ou as vísceras deixadas pela abelha. Tenha em atenção que a vespa pica e não deixa bolsa, podendo-o cada uma picar, continuamente.

2.6 CUIDADOS COM A HIDRATAÇÃO

Como referido anteriormente, devido à exposição solar, a hidratação pode ocorrer muito rapidamente, mas em climas quentes e secos, o calor pode levar a uma desidratação igualmente eficaz, mesmo estando a descansar à sombra.

Sem a devida reposição de líquidos, o próximo passo do organismo é, certamente, desidratar-se. Diante da falta de água, ele passa a absorver do sangue e de outros órgãos do corpo, o líquido de que precisa, e a pessoa começa a sentir sede, febre, fraqueza, câibras, sono, dores de cabeça, boca seca e assim por diante.

Se a caminhada for prolongada em ambiente extremo, o ideal é tomar uma bebida isotónica (200 a 300 ml), de 20 em 20 minutos prevenindo as duas causas principais do cansaço: diminuição do nível de glicose no sangue e perda de sódio, responsável pelo

equilíbrio da tensão arterial. Se não tiver bebidas isotónicas, beba água, adicione 2% de sal e 6% de açúcar.

Deve-se conhecer alguns sinais de desidratação tais como: câibras musculares através da perda de electrólitos pelo suor; pele com excessiva transpiração; irregularidade urinária; urina escura e com odor; fraqueza e náuseas.

No entanto, deve-se ter em conta alguns conselhos tais como: Não esquecer de confirmar a proveniência da água; deitar água sobre a cabeça pode provocar uma sensação muito boa, mas não ajuda em nada a hidratar o corpo. O líquido tem de ser ingerido; Não troque a camisa molhada por uma seca durante a caminhada. Camisas ensopadas ajudam mais a refrescar; Prefira as roupas claras e de tecidos que permitam a entrada de ar.

Uma das coisas mais importantes, é transportar consigo sempre algumas pastilhas de cloro próprio para desinfectar água em poucos minutos, que poderá comprar nas casas da especialidade.

Não beba água estagnada, em caso de dúvida não arrisque. Se tiver imensa vida, então a probabilidade de ser potável é boa.

2.7 CUIDADOS COM A ALIMENTAÇÃO

O organismo de qualquer ser vivo necessita de alimento para manter em funcionamento as suas funções. A regra para caminhadas é: leve o menor peso, o mais energético e de maior conservação.

A alimentação deve ser objecto especial de atenção, já que esta é o combustível que nos permite realizar as tarefas para a nossa sobrevivência. Outro aspecto muito importante, é o peso que esta contém já que uma mochila pesada com alimentação pode ser um pesadelo que por vezes pode levar a uma desidratação devido ao esforço dispendido. Algumas culturas desenvolveram sistemas de controlo (os índios americanos, colocavam comida ao longo dos trilhos que executavam para lhes permitir viajar rápido e sem necessidade de carregar peso extra). Outros aprendiam a alimentar-se do que a natureza lhes podia fornecer.

Para uma caminhada de um dia de duração, poderá levar por exemplo: fruta tipo laranja ou kiwi (pelas vitaminas) ou banana (pelo potássio); chocolate; sandes de

presunto ou queijo (preparado no dia) e sem maionese ou molhos; bolachas; frutos secos (caju, amendoim, avelã; não leve bebidas alcoólicas e não tenha a tendência de ir experimentando os cardápios regionais porque poderá não ter o seu organismo adaptado provocando depois diarreias ou intoxicações alimentares, mesmo provando as frutas silvestres.

Para uma caminhada com vários dias de duração, pode levar leite em pó, café solúvel, sopas ou comidas desidratadas onde apenas será necessário juntar água para as cozinhar e pão integral. Tente acondicionar em saquinhos plásticos não misturados e se possível em papel de alumínio, que poderá ser utilizado para outros fins em caso de necessidade. Leve chás instantâneos, à noite aquecem.

Coma a intervalos regulares, poucas quantidades e várias vezes.

Não se pode esquecer. Não deixe embalagens ou lixo por onde passa. Atraem animais e doenças. Embrulhe tudo num saco plástico e traga de volta à civilização, depositando nos locais próprios. Apenas material orgânico poderá ser enterrado para que a própria natureza possa reciclá-lo.

2.8 CUIDADOS COM OS MÚSCULOS

A actividade na natureza obriga a um trabalho intensivo e constante nos músculos. Assim, deve ter em atenção a sua manutenção, para evitar problemas tais como dores, tensões musculares, contractura muscular e até a ruptura de músculos e tendões, já que o músculo não está preparado para o esforço.

Se o objectivo num alongamento antes do exercício é aumentar a flexibilidade, o mesmo não se pode dizer do alongamento após as actividades físicas. Não se deve estender ainda mais os músculos após os exercícios. O alongamento depois das actividades deve servir para diminuir a tensão do músculo, apenas para relaxar.

A seguir, descreve-se uma rotina para execução de alguns alongamentos que poderão ser utilizados antes e depois das caminhadas:

Costas: Junto com outra pessoa, agache-se. A distância dos dois deve ser toda a extensão dos braços. Segure as mãos do companheiro e force o pescoço para baixo.

Peito e ombro: Fique de costas para o seu parceiro, coloque os braços para trás. O seu parceiro irá forçá-los para dentro da sua zona de conforto.

Músculo atrás da coxa (bíceps femoral): Apoie o pé, virado para cima, numa superfície abaixo da altura da sua anca - pode ser um banco ou uma barra - e leve o peito o mais perto possível do joelho da perna que está elevada. Mantenha a perna de baixo esticada. Cuidado para não deixar a anca sair do lugar.

Gêmeos: Apoie as mãos numa parede ou árvore e fique com uma perna na frente e, a outra, a ser alongada, atrás. A perna da frente deve ficar um pouco flexionada, enquanto a de trás deve ficar bem esticada. A sola do pé deve permanecer no solo. Conte até 20 segundos e troque de perna.

Frente da coxa (vai do joelho até à anca) e um pouco do glúteo (traseiro): Coloque uma perna na frente da outra. Deixe a perna da frente flexionada a cerca de 90 graus. Estique a perna de trás, com o pé virado para frente, somente a ponta do pé apoiada no chão, fazendo leve pressão com o quadril para baixo. Mantenha a coluna erecta e apoie as mãos no joelho da perna da frente.

Pescoço: Abaixar o pescoço, próximo ao ombro, coloque a mão sobre a orelha e faça força para baixo, contando até 20. Virar para o outro lado e repetir o mesmo procedimento.

*Cada posição deve durar cerca de 20 segundos e nunca começar no limite máximo da extensão do movimento, ir estendendo aos poucos.



3. ORIENTAÇÃO E PROGRESSÃO

3.1. A BÚSSOLA

A bússola além de um instrumento decorativo em algumas casas de pessoas que sonham um dia viajar, tem uma única função: apontar o Norte Magnético.



Infelizmente, não é a coisa mais precisa que existe pois a agulha da bússola pode ser desviada por grandes quantidades de minério de ferro, objectos de aço, linhas de alta tensão e outras próprias bússolas (quando próximas demais). Nestes casos, a agulha indicará uma falsa direcção, que não é real e pode a levar-nos a efectuar um caminho desnecessário e que nos afastará ainda mais do nosso destino, além de colocar em causa a nossa percepção de leitura de mapas e relevos de terrenos de forma visual comparativa. Neste contexto, antes de mais, é necessário avaliar a qualidade e as características da sua bússola antes de cada saída para um trajecto.

A bússola, geralmente é composta por uma agulha metálica, equilibrada sobre um pino e que tem um movimento circular livre na horizontal, normalmente com um fluído viscoso no seu interior para diminuir a “oscilação” da agulha, já que esta aponta sempre para o Norte Magnético do Planeta. Existem vários tipos e feitios de bússolas, mediante a sua função, seja em acrílico para leitura directa de mapas, seja em caixa com linha guia vertical.

Em torno da sua cápsula, está um anel giratório graduado denominado **Limbo**. No fundo da cápsula nas bússolas em acrílico, há uma série de linhas paralelas. As linhas mais finas servem para alinhar a bússola (ou a cápsula) às linhas norte-sul da grelha de coordenadas do mapa. As duas linhas mais centrais (no fundo da cápsula) são enfatizadas (mais grossas, cor diferente, ou um desenho especial). A faixa entre estas linhas internas chama-se **Seta-Guia**. A seta-guia normalmente está em perfeito alinhamento com o 0 (zero) ou "**N**" do limbo. Mas alguns modelos de bússola permitem que a seta-guia seja ligeiramente desviada, para compensar a declinação magnética. Sobre a placa-base da bússola, partindo da cápsula há uma seta apontando para extremidade mais distante: esta é a **Linha-de-Fé**.

O limbo, dependendo do tamanho da bússola, é graduado de grau em grau ou de 2 em 2 graus, ou mesmo mais. Quanto menor o diâmetro do limbo, mais graus haverá entre cada par de marcas. Assim, uma bússola muito pequena oferece menor precisão, pois a graduação terá divisões pouco nítidas. Uma bússola que não tenha um limbo giratório do mesmo modo terá pouca utilidade na prática. Normalmente a escala do Limbo é em graus. Esta escala vai de 0º a 360º (ou a marca **N**, no limbo), começando e terminando no mesmo ponto, denominado norte-do-limbo. Os valores lidos no limbo são os chamados de **Azimutes Magnéticos** (não confundir com "rumo", que é coisa diferente). Azimutes magnéticos são valores angulares que começam na direção do norte magnético (apontada pela agulha) e vão até uma direção escolhida por nós. Esta direção pode ser a de um pico de montanha, uma árvore grande, uma casa ou outro referencial qualquer.

Temos de ter em mente que o Pólo Norte Magnético está afastado vários quilômetros do Pólo Norte Geográfico (verdadeiro para orientação). A diferença angular entre estes dois pólos é chamada de **Declinação Magnética**. Assim, temos de ter sempre em conta que a bússola tem como referência o Norte Magnético, enquanto os mapas se referem ao Norte Geográfico, e a diferença angular entre eles muda sempre. Consulte no seu mapa qual a diferença anual a ser compensada. Ela varia em cerca de 8 minutos por ano (1 grau tem 60 minutos) aproximadamente, mas o seu mapa fornecerá esse dado com exactidão.

Para evitar que você tenha que fazer muitos cálculos, em algumas bússolas, estas já vêm com um parafuso de compensação da declinação. A finalidade deste parafuso é desalinhar a Seta-Guia em relação ao "**N**" do limbo, compensando com um desalinhamento angular a declinação e no sentido oposto.

A bússola e o mapa, são complementares já que um sem o outro são inúteis. Uma bússola servirá apenas para nos manter num determinado rumo escolhido, não servindo para nos orientar muito mais que isso. A maioria dos nossos mapas é impressa em escalas muito amplas, ficando muitas vezes difícil localizar (no mapa) a nossa posição. É aí que entra a bússola.

3.2. DEFINIÇÃO DE POSIÇÃO

Quando quiser marcar a sua posição num terreno qualquer, deve em primeiro olhar em volta e tentar localizar 3 pontos (no mínimo) do terreno que consiga identificar com toda a certeza no seu mapa. Esses pontos referenciais podem ser a margem de um lago ou represa, o pico de uma montanha, uma casa (igrejas e escolas geralmente estão marcadas nos mapas), entroncamentos, redes eléctricas e cruzamentos de estradas e/ou trilhos, etc. Quanto mais distantes estes pontos estiverem, melhor.

Não se esqueça que estes 3 pontos devem ser vistos do lugar onde você se encontra com toda a clareza. Se necessário, mude de posição até achar uma localização que lhe permita isso.

Agora, pegue na bússola, segurando-a na horizontal, e aponte a Linha-de-Fé para a primeira referência escolhida. Gire o limbo até que a Seta-Guia esteja exactamente sob a ponta-norte da agulha. Leia, na escala do limbo, o valor apresentado ao pé da Linha-de-Fé. Este é o azimute do local onde você está ao referencial escolhido. Anote-o em algum sítio menos no mapa. Repita o processo para os outros referenciais.

Agora marque no mapa (de leve, usando um lápis), uma linha partindo de cada referencial escolhido. Onde estas 3 linhas se cruzarem é onde você está. Para marcar estas linhas, faça assim:

1) Oriente o mapa com a bússola, rodando-o até que o **N** esteja sob a Linha-de-Fé. Alinhe a Linha-de-Fé com os meridianos do mapa (linhas norte-sul, verticais). com o mapa aberto, gire-o até que agulha, seta-guia, linha-de-fé e o meridiano do mapa estejam todos alinhados. O mapa está, agora, orientado com o norte magnético. Não mova mais o mapa.



Gire o limbo, ajustando para o primeiro azimute lido. Usando a placa-base da bússola como régua, ponha um de seus extremos sobre o primeiro referencial. Girando sobre este ponto, acerte ou procure a direcção em que a agulha irá se ajustar sobre a seta-guia. Usado o lado da placa-base, risque (de leve) um traço que passe pelo ponto referencial e pela área onde você imagina estar. Repita o passo anterior

para cada um dos outros referenciais. Onde as linhas cruzarem, é onde você está. Não espere que as linhas se cruzem, todas perfeitinhas, todas sobre um mesmo ponto, exactamente. Talvez elas formem um pequeno triângulo. Isto acontece devido aos erros de visualização, de ajuste ou leitura do limbo durante a visada.

Um conselho:

Pode acontecer que um qualquer amigo seu, possa lhe dar um roteiro sobre um trilho que fez. Não confie nas referências e tragados que ele fez pois é normal as bússolas, terem uma distorção entre si. Trace os seus com a sua bússola e use-a até ao fim do caminho, graus a mais (a leste) que a do Zé".

3.3. ESTIMAR O TEMPO DE PROGRESSÃO

Existe uma fórmula simples para estimar o tempo de uma caminhada, ensinada e aplicada amplamente na Alemanha.

Esta regra soma três cálculos: extensão + desnível + subidas e descida.

- O desnível → é a diferença de altitude entre o cume e a partida. Um excursionista normal vence 400 m por hora a subir. Participantes iniciantes ou crianças sobem na média de cerca de 300 m ou 200 m por hora. Excursionistas mais experientes e bem treinados chegam a 600 m por hora, em média.

- Subidas e descidas → se tiver que descer 100 m no meio do trilho, vai ter que subir os mesmos 100 m novamente. Portanto adiciona-se 200 m ao desnível da caminhada.

- Pela extensão → calculam-se 5 km por hora como média.

Assim, neste tipo de regra:

Tempo total (TT), Tempo de desnível (TD),

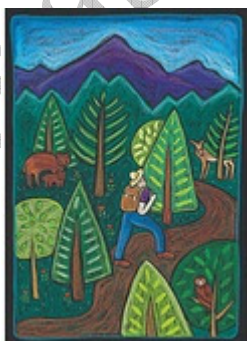
Tempo Subida/descida (TSD), Tempo pela extensão (TE)

$$TT = TD + TSD + TE$$

Para se chegar ao tempo total da excursão, devem-se adicionar alguns itens a ter em conta:

- Pausas → dependem do objectivo da excursão, do estilo pessoal, do tamanho do grupo, da temperatura, etc.
- Dificuldade → leito de riacho, trilhos cerrados, escaladas, a procura pelo trilho. O tempo considerado deve ser ajustado ao tipo de participantes.
- Condições → no trilho molhada, sobe-se e desce-se mais devagar, chuva, sol abrasador, etc..
- Descida → aplica-se o mesmo valor da subida ou um pouco menos. O tempo real depende mais das condições do trilho do que a subida. Em trilho bom e seco, o desnível superado por hora é de 600m.

No entanto devemos planear antes da saída para a caminhada e depois efectuar os ajustes necessários com uma análise no final para que possamos ter os nossos próprios tempos, os mais reais possíveis.



4. SEGURANÇA, ORGANIZAÇÃO E SAÚDE

“...com a saúde não se brinca...”

Lá dizem os “antigos” e com a sua sabedoria milenar, vale a pena acreditar.

Se queremos vivenciar algo ao natural, num ambiente hostil e muitas vezes fora do nosso controlo, devemos ter a percepção de que uma das coisas piores que pode acontecer a meio de um circuito sem acesso de veículos motorizados, é termos problemas de saúde. Assim, é recomendável, para não dizer obrigatório, que todo o aventureiro tire um curso de socorrismo e o mantenha actualizado, para que possa actuar de imediato em caso de necessidade, o que normalmente acontece, nem que seja pequenas “coisitas” o que poderão infectar e incorrer em coisas graves. Além disso, deve estar sempre munido de uma bolsa de materiais básicos para prestação dos primeiros socorros.

4.1 PLANTAS

Um conhecimento útil na utilização dos elementos do meio, muitas vezes permite o “desenrasque”, tal como na utilização de alguns tipos de plantas:

Plantas repelentes:

Manjeriçao, alfazema, poejo

Plantas para infecções ou curativas:

Cravo da Índia (anestésico), alho (antibiótico), camomila, mirra (cicatrizante), alcaçuz (cicatrizante)

Plantas para contusões e dores musculares:

(aplicados no local contundido): Aipo, aloé vera, gengibre

Plantas para queimaduras:

Rúcola, aloé vera.

4.2 COMPORTAMENTO PERANTE OS OUTROS ANIMAIS

Antes de iniciar as suas caminhadas por zonas inóspitas, comece a percorrer pequenos percursos para habituar o seu corpo e ter tempo para conhecer-se a si próprio, já que o ser humano, em situações de risco grave, toma uma de três decisões, mesmo que inconscientes: foge, fica paralisado ou luta afincadamente. Tente conhecer qual a sua reacção perante a adversidade. Só depois aventure-se em trilhos mais selvagens.

Por vezes, em algumas situações, o tempo de reacção é tão pequeno perante uma situação de risco que convém treinar ou mentalizar-se previamente para que na hora não faça exactamente o oposto ao recomendado.

Numa situação de risco envolvendo animais, selvagens ou não, correr desenfreadamente nunca será uma boa alternativa já que para eles é um indício claro que você é uma presa. Não se esqueça que os animais conhecem bem todos os recantos do seu habitat. Subir a uma árvore pode dar algum tempo para pensar no caso de animais rastejantes, porém esteja ciente que grande parte dos animais pode ficar dias à sua espera ou simplesmente escalar a árvore atrás da sua presa que é você, isto no caso de conseguir encontrar uma árvore que a consiga subir.

Assim, se encontrar um animal potencialmente perigoso, siga estas regras:

- Não entre em pânico nem faça movimentos bruscos, afaste-se lentamente sem o olhar nos olhos.
- Não faça nada que leve o animal a sentir-se encurralado ou amedrontado, pois irá atacar como defesa dele próprio.
- Mantenha a sua tenda limpa, sem folhas, com os alimentos fora da vista e se possível escondidos, amarrados em troncos de árvore relativamente distantes do acampamento. Não coma dentro da tenda para não ficar o cheiro a comida no tecido.
- Não se esqueça que a maioria dos predadores sai à noite para caçar. Limite a sua actividade nocturna à zona do acampamento.
- Nunca tente fazer festas a uma cria ou ser apanhada entre a fêmea e o seu filhote. Esta pensará que está a ameaçar a sua cria e atacará violentamente.

- As fogueiras apesar de afastarem os animais e o seu fumo afastar os insectos, por vezes em alguns locais é proibido acender fogueiras.



4.3 O CÓDIGO MORSE

O código morse é o código mais famoso no mundo e para comunicar à distância em situação de aperto, convém saber algumas frases simples e fulcrais, já que ainda é reconhecido por muitas pessoas ligadas ao salvamento.

Se for à noite, pode ser transmitido com o apagar e acender de uma lanterna ou de dia por pedras e paus.

Codificação Morse:

SIM _ _ ou simplesmente **S** ...
NÃO _ . _ . _ _ _ _ ou simplesmente **N** _ .
JÁ . _ _ _ . _
SOS ... _ _ _ _ ...



4.4 A ORGANIZAÇÃO DA MOCHILA PARA 24H00

Vestuário individual:

- Camisa
- Calça caqui, jeans folgado ou similar
- Par de botas para trekking e meia militar
- Blusa de frio
- Boné com aba ou chapéu de selva
- Par de luvas (**opcional**)

Na mochila:

- Camisa adicional
- Par de meias e roupa íntima adicional
- Toalha de Banho ou rosto
- Material de higiene pessoal
- Lanterna
- Isqueiro ou fósforo
- Cantil ou garrafa de água de 500 ml
- Canivete multifunções
- Capa de Chuva. Como opção, utilizar saco de lixo de 100 litros
- Caneca de metal (pode ser necessário ferver água)

- Repelente para insectos

- Ração Fria: Sanduíches, frutas, barras de cereais ou de chocolate.

Observações:

- Dê preferência para mochilas que acomodem todos os pertences no seu interior já que é altamente recomendável estar com as mãos livres durante os deslocamentos.

- Caso algum item tenha que ir para fora da mochila, certifique-se que a largura total não será maior que a largura de seus ombros (**saco de dormir por exemplo**).

- Mochilas que possuem forro nas suas alças são mais recomendadas pois evitam nódoas negras nos seus ombros.

- Se a mochila não for impermeável, leve um saco de lixo para embalá-la durante os deslocamentos.

- As mochilas que possuem cinto abdominal oferecem maior conforto nos deslocamentos.

- Nunca leve nem utilize meias rasgadas ou cerzidas isso evitará feridas nos pés.

- Dê preferência para calçados com meio cano ou cano alto (**evita entorses**).

- Coloque as roupas que estiverem dentro da mochila dentro de 02 sacos plásticos para evitar que se molhem ou mesmo humedecem, isso garantirá uma muda quente e seca.

- Utilize sempre tecidos de algodão já que absorvem melhor o suor e permitem que sua pele respire, evite tecidos sintéticos.

- Use sempre roupas íntimas confortáveis



5. SOBREVIVÊNCIA

Por vezes, sem querermos, as coisas correm mal e somos obrigados a mantermo-nos vivos até que nos possam vir resgatar. Isso é a sobrevivência. Nesse caso, a prioridade é manter-se funcional e apesar de ser algo que lhe irá ficar gravado para toda a sua vida, saiba que há muita coisa que pode fazer para se manter vivo.

Antes de mais, controle o pânico e concentre-se em respirar devagar e profundamente. O seu ritmo cardíaco irá regularizar-se e então poderá tomar a melhor decisão.

Ao sentir-se perdido, descanse e descontraia até que o choque e a fadiga tenham desaparecido. Não fique muito tempo a pensar porque pode escurecer, e a primeira noite de alguém que está perdido, ninguém esquece. Familiarize-se com o ambiente e avalie a situação tal como a necessidade de alimentos ou água ou a existência de ferimentos graves ou complicados que possa ter. Prepare-se para sinalizar a sua posição com intervalos regulares, pode usar um espelho para emitir reflexos de dia e à noite sinais com uma lanterna ou fogueira. Se tiver saltado de pára-quedas, espalhe-o. Coletes salva-vidas ou quaisquer outros objectos brilhantes e coloridos que tenha em mão, também já que contêm partes reflectoras visíveis a grande distância. Construa sinais no solo com forma geométricos para denunciar presença humana.

Uma decisão a tomar logo, será a de sair ou ficar onde está. Normalmente a melhor decisão, se não tem experiência de sobrevivência e informou a alguém o trajecto que ia fazer, é ficar onde está e esperar pelo resgate. Se decidir avançar, é muito importante que se tente orientar pelo ponto onde está, considerando-o como ponto zero, para que em caso de necessidade, poder regressar a este a qualquer momento. O melhor é subir a pontos altos para se poder ter uma visão panorâmica do terreno e tomar decisões de rumos possíveis. E não se esqueça, não se apresse, só irá se desgastar, desidratar e precisa de todas as forças para vencer.

A água é a "seiva" da vida, por isso se decidir fixar acampamento, faça-o preferencialmente perto de água potável. Evite a exaustão pela hidratação, descanse à sombra e beba muita água mas tente controlar a quantidade, já que nunca se sabe quando encontrará a próxima fonte. O homem pode sobreviver aproximadamente um mês sem comida, mas apenas alguns dias sem água. Deve encontrar água a todo custo; a humidade das plantas ajuda a hidratar e as agulhas dos pinheiros têm muita logo pelo

amanhecer. A 32 graus centígrados pode-se viver sem água entre cinco e sete dias. A 15 graus pode-se viver entre oito e dez dias. Se necessário for para sobreviver, beba a sua própria urina. Temporariamente isso irá ajudar a evitar a desidratação, mas nunca beba água do mar. Isso acelera a desidratação e poderá levar à morte, a alucinações e confusão mental.

Apesar de serem chatos, os mosquitos e as carraças são um perigo real para a sua saúde. Afugente-os com fumo ou use várias vezes o repelente de insectos.

Nesta situação, a alimentação pode tornar-se um verdadeiro pesadelo mas não se esqueça que se optar por se alimentar por plantas, deve-as cozer e evitar comer as que tiverem seiva leitosa. Cogumelos ou outros fungos nunca devem ser comidos, já que não é fácil reconhecer os venenosos dos comestíveis. Não se esqueça, na dúvida de um alimento ser venenoso, não o ingira. Se quer fazer um teste, esfregue um pedaço na parte de dentro do lábio. Se não arder ou picar, experimente comer um pedacinho pequeno e aguarde duas horas. Se não houver efeito nenhum, provavelmente será comestível, mas ingira pequenas porções de duas em duas horas.

Por várias razões, a febre pode existir e ser debilitante (exaustão por calor, infecção, etc.) e não se deve insistir na caminhada. Deve-se aguardar que esta passe e beber água continuamente para repor a perda na transpiração.

Tente evitar fazer barulho ao caminhar, cortar ramos, etc., já que o barulho pode atrair animais selvagens como o lobo.

Caçar pequenos animais para consumo é possível com pequenos ardis: (usar fumo para espantar os animais das tocas, usar restos de animais como isco ou colocar laços entre locais que formam um único meio de passagem (entre duas rochas por exemplo) esperando que passem e depois puxar para os aprisionar.

Tentar fazer fogo no mato sem um isqueiro não é fácil, por isso deve praticar antes de sair para as caminhadas. No entanto pode ser possível usando uma lente convexa num dia de sol, concentrando os raios de sol num único ponto. Qualquer lente de um binóculo, câmaras, miras ou lupas ajudará. Outro truque é esfregar um pau de madeira contra uma base de madeira mais macia para causar atrito, misturando fios de madeira seca para atear o fogo.

O frio é um perigo já que a hipotermia produz sono e se adormecer nessas condições, provavelmente irá morrer. Resista e não adormeça, respire pelo nariz em vez da boca, o ar é aquecido neste antes de entrar para os pulmões. Se começar a sentir “espetadas” ou perda de sensibilidade nas extremidades, cubra-as e tente movê-las

constantemente para fazer fluir o sangue evitando a necrose dos tecidos. Não coma neve. Derrete-a e se possível aqueça-a em fase líquida um pouco. Conserve a sua energia e trabalhe em comunidade. Se estiver molhado, retire a sua roupa molhada, tente secar-se e aproxime-se de quem estiver do seu lado, procurando contacto corporal e partilhando esse calor, sem vergonha.

No fim, um pensamento deve estar permanentemente na nossa mente. Não desistir. Há sempre alguma coisa a ser tentada, apenas não nos estamos a lembrar. Pense um pouco e tente novamente outra abordagem.

5.1 CONSELHOS PARA UMA SOBREVIVÊNCIA EFICAZ

- Tenha certeza de que alguém sabe para onde você vai e quando planeia regressar. Se acontecer algo errado, a pessoa poderá alertar as autoridades competentes.
- Faça a sua pesquisa antes de embarcar numa viagem (consulte mapas e estude a flora e a fauna comestíveis)
- Esteja também preparado para o ambiente ao qual se dirige – leve equipamento e suprimentos adequados.
- Use o bom senso. Se ficar perdido, tente orientar-se antes de continuar. Se estiver cansado, descanse. Se tiver fome, procure encontrar alimento.
- Pensamento positivo conta. Quando observamos as grandes histórias de sobrevivência, notamos que as pessoas conseguem vencer situações impossíveis porque se esforçam ao máximo para alcançar o extraordinário. Não subestime a sua capacidade.
- Se estiver numa zona de mosquitos, e não tiver um frasco de repelente pode passar um pouco de lama nas zonas expostas. Se estiver ao relento sem tenda, durma vestido, colocando as extremidades das calças para dentro das meias ou do calçado. Monte o seu abrigo longe de águas paradas. Se mesmo assim for picado por mosquitos, resista à tentação de coçar a picada para não espalhar os germes. Tenha atenção também a comida estragada, esta atrairá nuvens de insectos.

- Esqueça os programas de sobrevivência que viu na tv sobre comida. Não coma nada colorido. Cores vivas atraem os olhos, mas podem fazer mal. Nada de comer insectos. Alguns são nutritivos, outros venenosos. Mas você nunca saberá qual é qual, dada a diversidade que existe.

- Na hora de dormir, pendure os sapatos em estacas no chão. Acredite, se quiser: O chulé atrai bichos e aranhas. Tenha em atenção sempre antes de as calçar.

5.2 EM ZONAS DESÉRTICAS E ABERTAS SEM ÁRVORES

- O melhor conselho para pessoas perdidas em zonas desérticas é procurar sombra e esperar por socorro. Use roupas coloridas para ser avistado com maior facilidade.

- Os maiores perigos em zonas desérticas são a insolação e a desidratação, que podem matar rapidamente. Deve-se proteger a cabeça do calor. Preparar uma touca com material de cor clara protegerá a pele do sol.

- Plantas precisam de água; portanto, a existência de vegetação indica que a água está por perto. Se encontrar um rio, caminhe no sentido da corrente, pois irá encontrar zonas habitadas.

- Desfiladeiros oferecem sombra e podem conter fontes de água que levam a rios maiores.

- É essencial encontrar água corrente – é muito provável que a água parada esteja contaminada por animais mortos e outros detritos.



5.3 EM ZONAS DE FLORESTA CERRADA OU NEVE

- Um dos piores aspectos de uma zona florestal quando se está perdido é a densidade da sua vegetação, porque dificulta a localização. Depressões na floresta, onde um lado é mais alto do que o outro, muitas vezes sugerem a existência de um rio, o que significa que a civilização poderá estar por perto.
- Numa zona florestal, não vale a pena gastar energia caçando animais ou preparando armadilhas na maior parte das vezes infrutíferas, porque existem muitas plantas comestíveis. Invista tempo a estudar que plantas podem ser ingeridas antes de embarcar numa viagem que pode deixá-lo numa situação de risco.
- Ao andar por uma área com risco de avalanche, por muito pequena que seja, leve consigo um sinalizador (que já existe em muitos casacos de ski ou snowboard) que, quando activado, transmitirá um sinal que os serviços de resgate poderão captar se você estiver perdido.
- A chave para evitar avalanches é analisar a neve. Use um bastão de esqui para testá-la e descobrir se está firme ou em camadas. Se estiver firme, tudo bem. Se a neve de repente ficar fofa, é sinal de que está em camadas, o que é muito perigoso.

6. NOÇÕES BÁSICAS DE SOCORRISMO

Aplicar os primeiros socorros no local, quando temos um acidente que ocorreu num treino, obriga-nos como instrutores, a sermos bons observadores, avaliando rapidamente a situação sem colocarmos ninguém em risco, tentando identificar a doença ou estado da vítima, para que se possa prestar socorro adequado e imediato, sabendo improvisar e não desistir enquanto não chega os técnicos de socorro habilitados para esse efeito. Requer para isso a manutenção do nosso sangue frio, inculcando confiança na vítima, até conseguirmos providenciar o seu transporte para instituição competente. Tire o curso SBV.

6.1 PROTOCOLO DE ACTUAÇÃO

Numa situação de emergência clínica, telefona-se para o número nacional de socorro **112**, onde após nos atenderem, pedimos para direccionar para o **INEM / CODU (Portugal)**, após o qual, colaboramos com quem está do outro lado da seguinte forma:

- O número de telefone de que está a ligar e o nome de quem está a ligar;
- A gravidade aparente da situação descrevendo-a;
- A localização exacta e pontos de referência;
- O número, o sexo e a idade aparente das vítimas;
- As queixas principais e as alterações que observa;
- Se é necessário outros meios para o local (polícia, etc.);
- Desligue o telefone apenas quando o operador o indicar ou for ele a desligar.

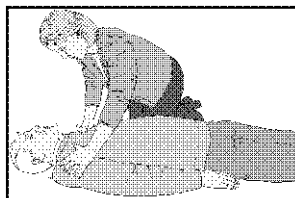
Obs.: Este telefonema só deverá ser efectuado apenas e após a abordagem inicial à vítima, e sempre que possível, por um ajudante à pessoa que socorre, para que seja possível verbalizar dados referentes ao acidente e estado da vítima.

6.2 REGRA DE ABORDAGEM E AVALIAÇÃO INICIAL

Em primeiro lugar estabelecer a segurança do espaço e da sua própria condição de risco (exemplo de um electrocutado, etc.) eliminando a existência de qualquer factor que

possa pôr em causa a sua segurança e a da vítima. Observe a vítima a iniciar pela cabeça e a acabar pelos pés.

Coloque-se lateralmente ao nível das costelas de joelhos para que possa ter uma boa base de sustentação, coloque uma mão em cima de cada clavícula para se proteger de uma possível agressão, chame e abane gentilmente a vítima para ver se a mesma reage.



Vítima reagiu: - Peça ajuda e inicie **Protocolo Vítima Consciente** (deverá estar sempre no local de treino de forma visível);

Vítima não reagiu: - Peça ajuda e inicie **Protocolo Vítima Não Consciente** (deverá estar sempre no local de treino de forma visível);

Se, após correcta avaliação de estabilidade vital da vítima, poderemos actuar nas seguintes vertentes:

6.3 HEMORRAGIAS EXTERNAS

Estancar o mais rápido possível, limpando com água ou soro fisiológico, verificando se existem corpos estranhos e colocar um penso sem medicamentos em compressão directa para reduzir a perda de sangue e prevenir infecções, sendo necessário colocar mais pensos por cima mas sem nunca retirar o penso em contacto com a ferida, elevando o membro para diminuir o fluxo sanguíneo. Não deve utilizar algodão, álcool, líquidos corantes (mercúrio, tintura de iodo) pós ou pomadas.

6.4 ENTORSES OU ROTURAS MUSCULARES

Verifica-se uma entorse pela existência de dor, equimose, edema (inchaço), temperatura. A actuação deverá ser feita ao nível de aplicação imediata de gelo de 10 em 10 minutos (nunca directamente na pele), aplicar uma ligadura elástica como suporte ao

tornozelo, pulso, etc.; após 48 h aplicar creme anti-inflamatório realizando massagens, e alternâncias de aplicação de quente e frio na zona afectada.

6.5 HIPOGLICEMIA

Estado debilitado de saúde que resulta de uma baixa acentuada de açúcar no sangue, tendo uma evolução rápida e súbita quando existe um jejum prolongado, sob exigência de um maior consumo de açúcar, etc., podendo acontecer a qualquer pessoa, podendo-a levar a um estado de ansiedade, irritabilidade, fraqueza muscular, tonturas, náuseas, tremores e convulsões, desorientação e até coma em casos extremos ou de doentes diabéticos. Não há muito a fazer nestes casos a não ser manter uma atitude calma e segura recolhendo o máximo de informação e zelando pela evolução do seu estado de consciência dando-lhe uma bebida açucarada ou se entrar em coma, chamar o INEM.

6.6 PROTOCOLO VÍTIMA CONSCIENTE

Vítima Nome: _____ Idade: _____ Sexo: M [] F [] Local: _____ _____	Socorrista Nome: _____ N.º Tel.: _____
	Ligue 112 INEM / CODU

CHAMU Circunstâncias do acidente: _____ História clínica: _____ Alergias: _____ Medicação: _____ Última refeição: _____

Actuação em estado de consciência Vítima de trauma ou queda: manter a vítima na mesma posição de forma confortável, cobrindo-a em caso de frio para evitar hipotermia, verificando o seu estado continuamente não a abandonando, impedindo-a de se movimentar por suspeita de lesão cervical. Vítima: colocar a vítima em posição confortável deitada, elevando um pouco as pernas. Obs.: não dar de beber nem comer, sem indicação do centro de emergência médica.
--

Avaliação Secundária aos sinais e sintomas Cabeça: edemas [] feridas [] hemorragias [] hematomas [] Olhos: pupilas encerradas [] pupilas dilatadas [] uma pupila dilatada e outra encerrada [] Nariz: sangue [] escorrimento de líquido claro [] Boca: vômito [] comida [] sangue [] cheiro a álcool [] Face: humidade da pele [] cor pálida [] cor avermelhada [] cor amarelada [] Ouvidos: sangue [] escorrimento de líquido claro [] audição existente [] Pescoço: edemas [] feridas [] mexe as mãos [] mexe os pés [] alinhamento [] Membros: feridas [] deformidade [] fracturas [] fracturas expostas [] pulseira []

6.7 PROTOCOLO VÍTIMA NÃO CONSCIENTE

Vítima Nome: _____ Idade: _____ Sexo: M [] F [] Local: _____ _____	Socorrista Nome: _____ N.º Tel.: _____
	Ligue 112 INEM / CODU

VOS (10 segundos)

Abrir as vias aéreas alinhando a cabeça com o corpo, fazendo hiper-extensão da cabeça para trás (não fazer este movimento em caso de vítimas suspeitas de trauma), verificando se existe obstrução que impeça o ar entrar para os pulmões.

Movimentos do tórax:	visíveis []	não visíveis []
Audição entrada/saída de ar:	audível []	não audível []
Sensação de ar expirado:	perceptível []	não perceptível []

Actuação em estado de não consciência

Vítima respira eficazmente: colocar a vítima em posição lateral de segurança, cobrindo-a em caso de frio para evitar hipotermia

Vítima de trauma ou queda: manter a vítima na mesma posição de forma confortável, cobrindo-a em caso de frio para evitar hipotermia, verificando o seu estado continuamente não a abandonando, impedindo-a de se movimentar por suspeita de lesão cervical.

Vítima não respira eficazmente ou inexistente: iniciar de imediato Suporte Básico de Vida, alternando 2 insuflações com 30 compressões.

Registo de acções aplicadas:

Notas:

“...explorar o que ainda não conhecemos, consiste em gravar emoções, vivências e recordações indelévels na nossa mente, mesmo que tenham por lá passado inúmeras almas. A primeira vez que vemos, será sempre a nossa primeira vez e ninguém nos poderá tirar essa sensação...”

Um manual simples com ferramentas, dicas e considerações sobre caminhadas, ao alcance do comum dos mortais sem experiência, para uma aprendizagem resumida e centrada em alguns conselhos que poderão fazer a diferença entre um sonho ou pesadelo, que poderá ajudar para quem as utiliza.

Deverá ser entendido como um compêndio com conselhos e dicas para uma caminhada tranquila. Não se aventure a fazer aquilo para o qual não se preparou. Faça cursos da especialidade e desfrute a natureza em segurança. Vai ver que o que conta no final, não serão os perigos ou as consequências de actos irreflectidos que contam, mas as histórias dignas de contar com um factor de um modelo de exemplo para quem as ouvir.

Viva as aventuras em segurança para mais tarde as recordar com prazer.