

# ARMAZENAMENTO DOMÉSTICO

## Um mandamento da autossuficiência.

Faz algum tempo que o desastre das enchentes aconteceu em Porto Alegre no Rio Grande do Sul e durante esse período vimos o Brasil todo se mobilizar e ajudar o povo gaúcho, mas além disso parece que os membros de modo geral despertaram para um princípio importante, mas por muitas vezes esquecido, o armazenamento doméstico.

Fazer armazenamento doméstico é uma das partes do mandamento de ser autossuficiente.

### DOCTRINA

Em seu discurso na Conferência Geral de outubro de 2020, o Élder David A. Bednar ensinou:

*“Alguns membros da Igreja podem pensar que planos e suprimentos de emergência, armazenamento de alimentos e kits para 72 horas não devem ser importantes porque as autoridades gerais não têm falado enfaticamente sobre esses assuntos e outros relacionados a isso recentemente.*

*Mas admoestações repetidas têm sido proclamadas pelos líderes da Igreja por décadas. A consistência dos conselhos proféticos com o passar dos anos cria uma poderosa sinfonia repleta de clareza e com um volume tal que nenhuma apresentação solista pode produzir”.*

A Igreja faz alguns anos preparou um material intitulado Preparar Todas as Coisas Necessárias - Armazenamento Doméstico e logo na introdução diz:

“Nosso Pai Celestial criou esta linda Terra, com toda sua abundância, para o nosso benefício e uso. Seu propósito é o de prover nossas necessidades ao seguirmos com fé e obediência. Ele nos ordenou amorosamente que “[preparássemos] todas as coisas necessárias” (D&C 109:8) para que, caso sobreviesse a adversidade, pudéssemos cuidar de nós mesmos e de nossos vizinhos e apoiar o bispo à medida que ele cuida de outras pessoas.

Incentivamos os membros da Igreja em todo o mundo a preparar-se para as adversidades da vida, fazendo um armazenamento básico de mantimentos e água e uma poupança em dinheiro.”

### COMO COMEÇAR?

Então o que podemos fazer para estarmos bem mais preparados para tais adversidades que podem acontecer?

### **ESTOQUE PARA TRÊS MESES**

Prepare um pequeno estoque de mantimentos que façam parte de seus hábitos alimentares diários. Uma forma de fazer isso é comprar alguns poucos itens extras todas as semanas e ter um armazenamento suficiente para uma semana. Depois você poderá gradualmente aumentar seu estoque até que tenha o suficiente para três meses. Deve-se fazer um rodízio regular para evitar que estraguem. É bom que siga conselhos sobre quais alimentos que deve armazenar, mas junto com esses conselhos faça uma lista do que você e sua família realmente comem, se não tem o costume ou não gostam de comer feijão por exemplo, logo não seria tão interessante ter muito desse item.

### **ÁGUA POTÁVEL**

Armazene água potável para circunstâncias em que o abastecimento de água seja interrompido ou a água esteja poluída.

Caso a água venha de uma boa fonte pré-tratada, então não haverá necessidade de mais purificação; de outro modo, purifique a água antes do uso. Armazene a água em recipientes fortes, resistentes e que não vazem. Considere o uso de garrafas comumente utilizadas para sucos e refrigerantes.

Mantenha os recipientes de água afastados de fontes de calor e da luz direta do sol. Não podemos esquecer que água é vital para a manutenção da vida e é tão importante armazenar água quanto alimentos.

### **RESERVA FINANCEIRA**

Faça uma reserva financeira economizando um pouco de dinheiro a cada semana e aumentando gradualmente até conseguir uma quantia razoável. (Vamos abordar esse ponto em outro artigo aqui no site).

### **ESTOQUE PARA MAIS TEMPO**

Para períodos mais longos de necessidade e onde for permitido, faça gradualmente uma reserva para períodos prolongados com mantimentos que durem muito tempo, tais como arroz branco e feijão, e que você poderá usar para sobreviver.

Esses itens podem durar 30 anos ou mais, quando embalados e armazenados adequadamente, em um local fresco e seco. Pode-se fazer o rodízio de uma parte desses itens no estoque mantido por três meses.

Se ainda não tem nada armazenado, começa esse mês, não precisa comprar muitas coisas, comece com pouco como um pacote de sal e um de feijão e nos próximos meses vai aumentando até atingir o básico para 3 meses.

Quando tiver feito o armazenamento do "grosso" siga para outros itens como produtos de limpeza.

## **LISTA DE BASE**

Pode ser útil ter como base esses alimentos:

### **Grãos:**

- Arroz
- Feijão
- Lentilha
- Quinoa

### **Enlatados:**

- Atum e Sardinha em água
- Frutas em calda (pêssego, abacaxi, maçã)
- Legumes (milho, ervilha, feijão carioca)

### **Massas e derivados:**

- Macarrão instantâneo
- Macarrão seco
- Farinha de trigo
- Aveia em flocos

### **Outros:**

- Óleo vegetal
- Açúcar
- Sal
- Temperos em pó (alho, cebola, páprica, orégano)
- Biscoitos salgados e doces
- Barras de cereal
- Leite em pó