

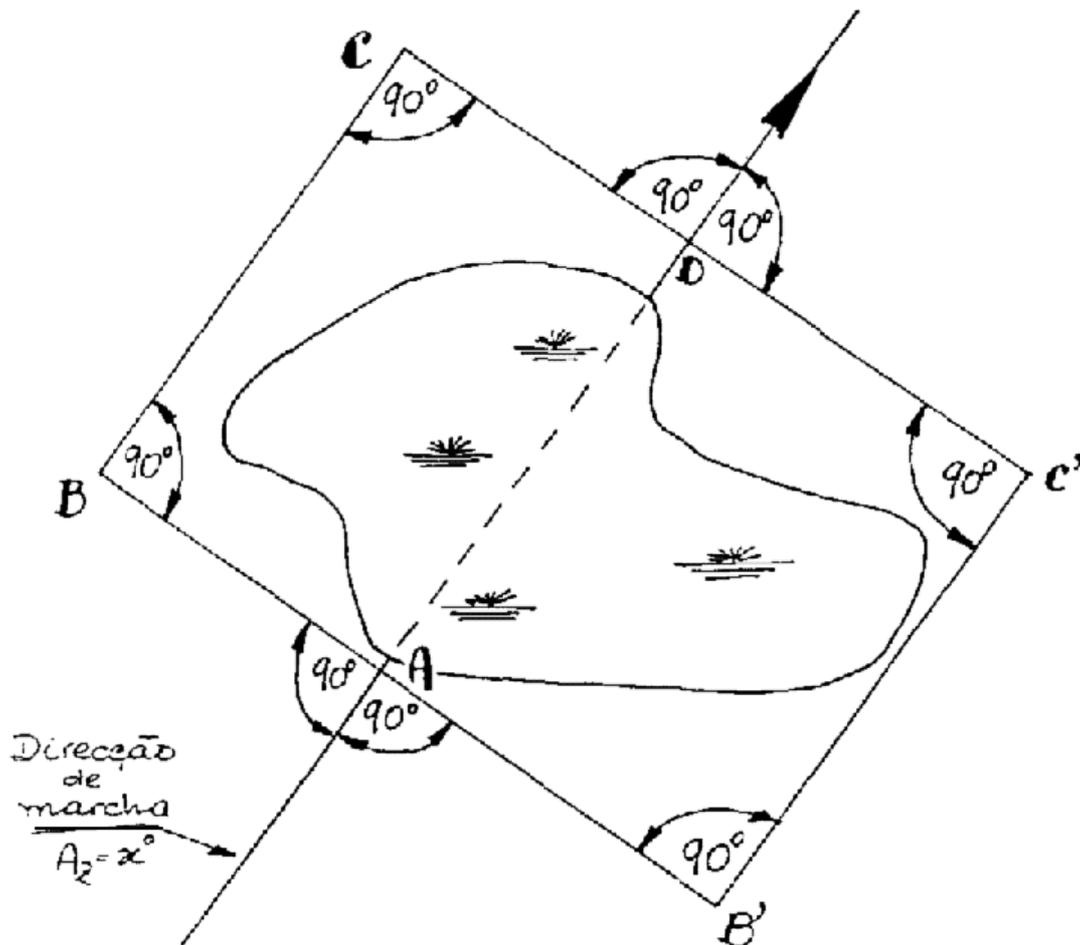
## Abrigo

A informação sobre abrigos fornecida no capítulo VI («Conhecimentos básicos de sobrevivência») aplica-se à maior parte das situações nos trópicos. O abrigo tipo estrutura em «A» é particularmente adequado. Use uma boa espessura de folhas de palmeira ou uma grande quantidade de folhas novas de bananeira. Faça uma fogueira sobre uma pedra chata ou sobre uma plataforma de pedras pequenas. Quando as pedras estiverem bem quentes, coloque uma folha em uma delas e deixe-a escurecer e acetinar. A folha assim é mais resistente à água e durável e pode ser usada como uma telha. Após concluir o abrigo, escave um pequeno rego em declive para manter o chão seco.

$$\overrightarrow{AB} = \overrightarrow{C'D} = x^\circ + 270^\circ$$

$$\overrightarrow{BC} = \overrightarrow{B'C'} = x^\circ$$

$$\overrightarrow{CD} = \overrightarrow{AB'} = x^\circ + 90^\circ$$



**Como contornar um obstáculo sem perder a direcção de marcha**

Não durma no chão. Faça uma cama de bambu ou de pequenos ramos cobertos com folhas de palmeira. Um pára-quadras suspenso também serve. Pode fazer uma cobertura imperfeita com ramos de árvore e fetos. A casca de uma árvore morta é melhor que nada.

### Perigos ambientais

O ambiente tropical tem condições ideais para o desenvolvimento da vegetação e dos animais. Se souber o que procurar, o ambiente tropical é uma abundante fonte de alimentos.

Mas estas mesmas condições ambientais aumentam os riscos dos perigos biológicos. Os seres vivos tendem a desenvolver-se mais e a actuar mais agressivamente nos ambientes tropicais que noutras partes do mundo.

### Plantas venenosas

Certas plantas tropicais são venenosas e devem ser evitadas. São elas:

*Mangue-branco*. - Esta planta, de folhas e bagas brancas, encontra-se nos mangais, nos estuários e perto das costas. A seiva provoca bolhas quando em contacto com a pele. **Cegá-lo-á se entrar em contacto com os olhos.**

*Mucuna*, ou *olho-de-burro*. - Esta planta trifoliada, de flores púrpura pendentes e vagens frisadas, encontra-se em zonas de bosques cerrados e mato, mas nunca em florestas. Os pêlos das flores e das vagens provocam irritação. **Se entrarem em contacto com os olhos, provocarão cegueira.**

*Urtigas*. - Esta planta está largamente difundida, especialmente nos charcos ou perto deles. Tem folha áspera ou «dentada», que é venenosa ao contacto, provocando uma sensação de queimadura.

*Pilriteiro*, ou *espinheiro-alvar*. - Esta planta também se encontra em zonas temperadas, ao longo das estradas ou em campos cultivados (particularmente com a soja). Dá uma flor em forma de trombeta de cor púrpura-clara, folhas de bordo dentado e uma vagem espinhosa. Todas as partes desta planta são venenosas, especialmente as sementes.

*Pangi*. - Esta trepadeira de folhas cordiformes encontra-se principalmente na selva da Malásia. As suas sementes contêm ácido prússico e são perigosas quando comidas ao natural, mas comestíveis quando assadas.

*Pinhão-de-purga*. - As sementes da purgueira, um arbusto de folhas parecidas com a do ácer, actuam como um laxativo violento.

*Rícino*. - Este arbusto, cujas folhas radiais lembram, por vezes, o topo de uma palmeira miniatura, é vulgar nos matagais e em terrenos abertos. As sementes amadurecem em cachos parecidos com ouriços e são tóxicas e fortemente diarreicas.

*Estricnina*. - Estes arbustos, parecidos com o corniso <sup>1</sup>, crescem em estado silvestre nos trópicos. O fruto, amarelo ou branco, de aspecto saboroso (com forma e tamanho de uma pequena laranja), abunda no Sudeste da Ásia, tem uma polpa extraordinariamente amargosa e as sementes contêm um dos mais potentes venenos conhecidos do homem.

<sup>1</sup> Espécie de abrunheiro

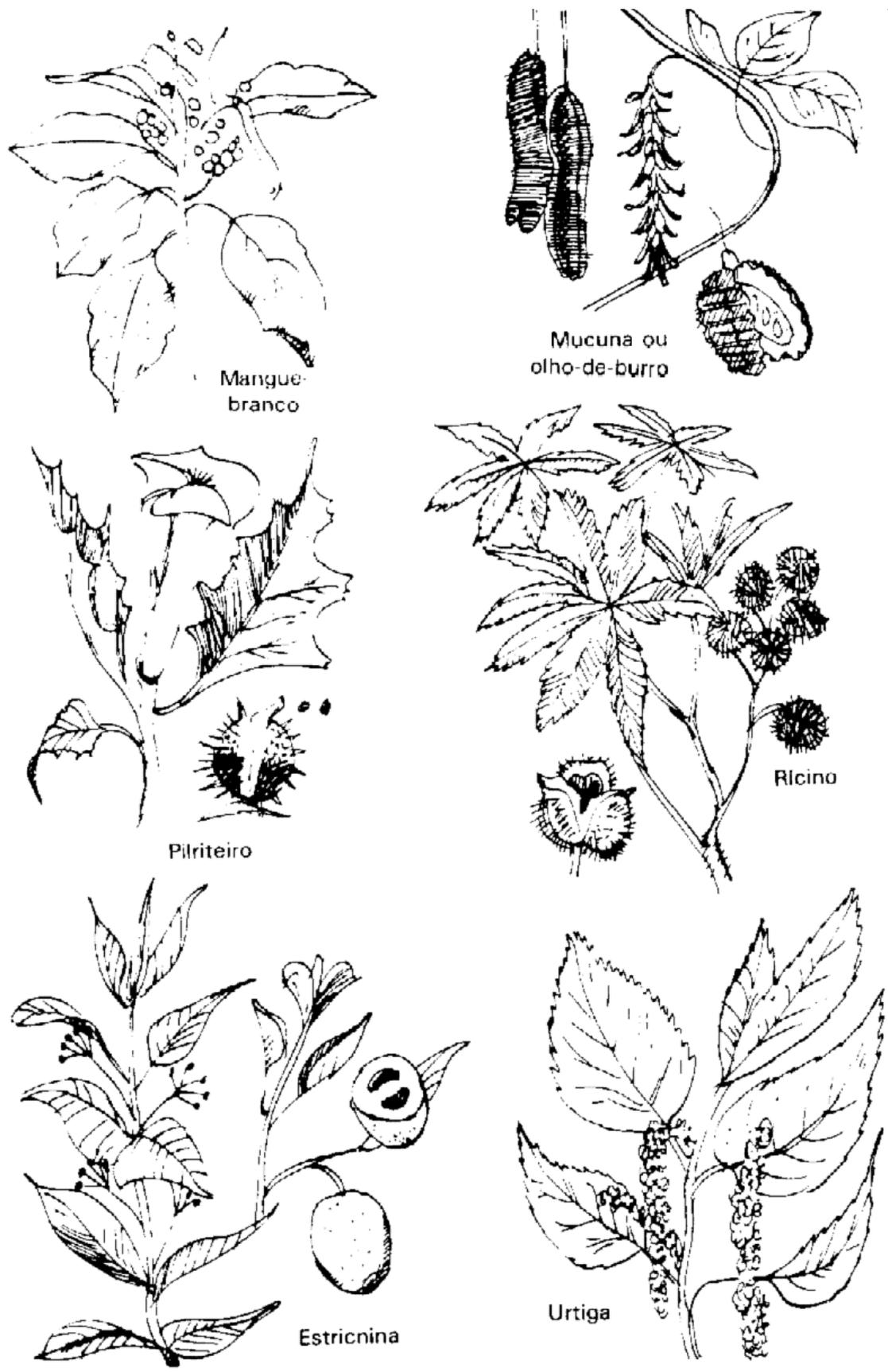
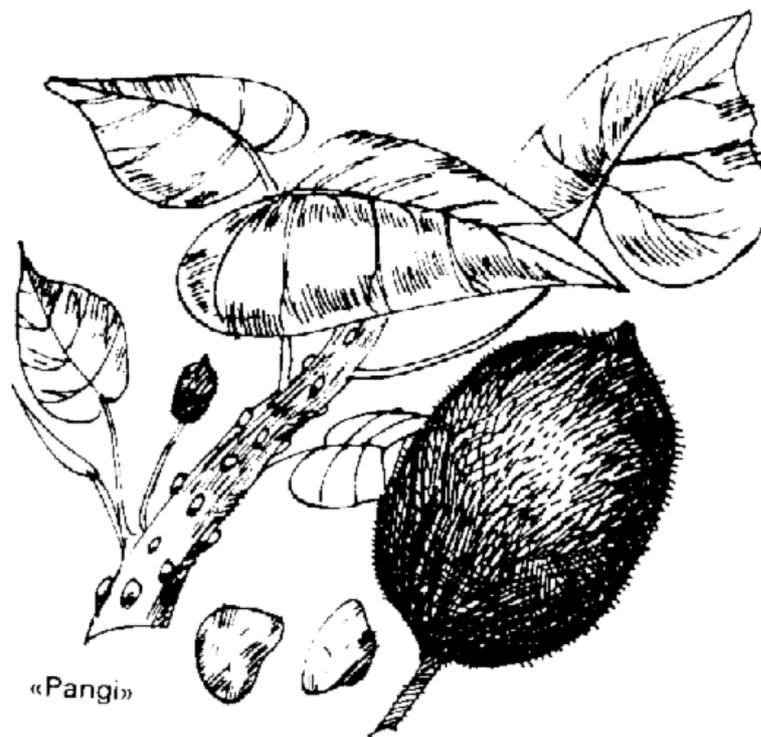
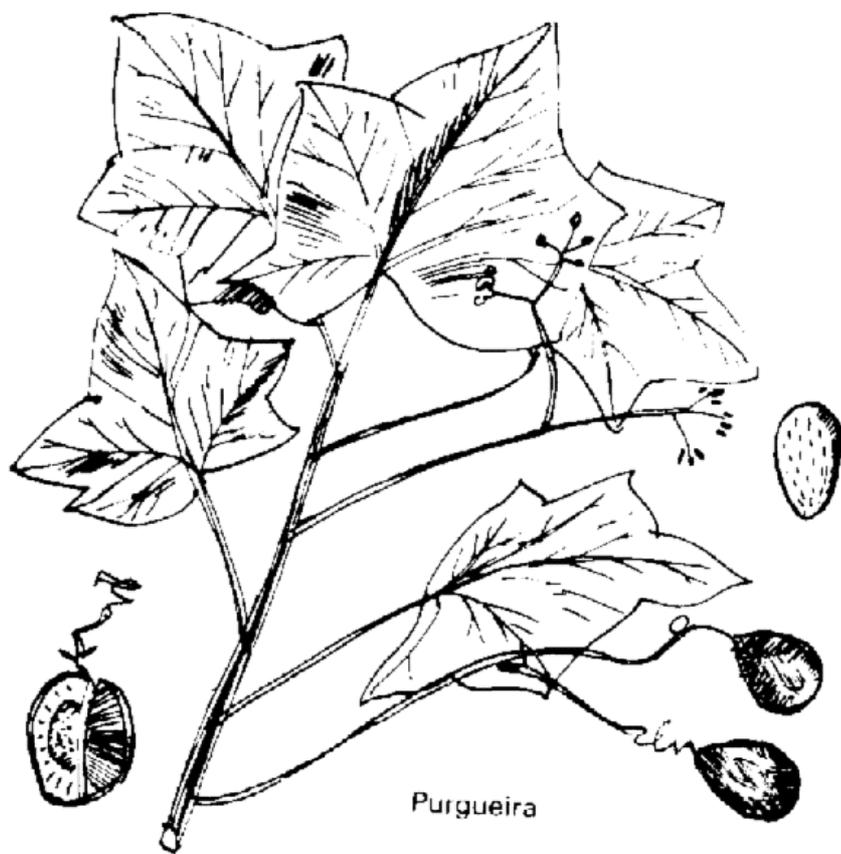


Fig. 7-1 Plantas tropicais venenosas



**Fig. 7-1A Plantas tropicais venenosas**

## **Cobras venenosas**

Ver o apêndice I («Cobras venenosas de todo o mundo») para a identificação das cobras dos trópicos. Sobre o tratamento das mordeduras de cobras, ver o capítulo V («Primeiros socorros»).

## **Outros animais tropicais perigosos**

**PIRANHA.** - A piranha é um pequeno peixe que vive no rio Amazonas e seus tributários. A piranha-negra, a maior da espécie, atinge cerca de 45 cm. As piranhas são atraídas pela mais pequena quantidade de sangue na água. Estes seres carnívoros são extremamente perigosos. Por razões de segurança, parta do principio de que todos os cursos de água da América do Sul tropical estão infestados de piranhas, embora elas prefiram redemoinhos de águas límpidas estagnadas a águas correntes lamacentas. Se tiver de atravessar um curso de água infestado de piranhas, é absolutamente necessário lançar às águas a carcaça ensanguentada de um animal e depois atravessar a montante, a uma distância segura.

**ENGUIAS-ELÉCTRICAS.** - Estes seres cilíndricos, parecidos com mangueiras, vivem na maior parte das águas tropicais, embora sejam mais vulgares nos rios da América do Sul, e podem ser encontrados próximo das margens e em charcos pouco fundos. As enguias-eléctricas são indolentes e pacíficas, mas as enguias maiores podem produzir um choque eléctrico suficientemente forte para derrubar um cavalo. As enguias-eléctricas podem atingir 2,40m de comprimento e uma grossura de 45 cm.

**CROCODILOS E JACARÉS.** - Estes répteis anfíbios encontram-se em vastas áreas individualizadas do mundo. Os jacarés encontram-se apenas no sul dos Estados Unidos e ao longo do rio Iansequião, na China. Os crocodilos encontram-se em pântanos junto à costa, enseadas e em rios sujeitos a marés até certa distância da foz no Pacífico Sul, em algumas regiões da África e de Madagáscar. O crocodilo americano, que se encontra ao longo das regiões costeiras do México, Índias Ocidentais, América Central, Colômbia e Venezuela, costuma evitar o homem. O crocodilo é considerado mais ameaçador e traiçoeiro que o jacaré, mas normalmente não é perigoso se for deixado em paz.

## **Perigos para a saúde**

Não espere manter o vigor nas áreas de selva, a menos que conserve a saúde. Até mesmo em condições ideais é difícil consegui-lo, mas as hipóteses aumentam com a adopção de algumas normas de senso comum.

- 1) Não se apresse. Nunca tente vencer a selva pela velocidade –tal não é possível.
- 2) Evite trepar a pontos altos, excepto para se orientar. É preferível um desvio extenso em terreno plano.
- 3) Cuide dos pés, mudando e lavando as meias com frequência. Evite também que o calçado encoure ou abra gretas oleando ou ensebando o cabedal com gordura animal.
- 4) Se tiver febre, não se desloque. Espere que a febre passe. Beba muita água.
- 5) Carrapatos, sanguessugas, mosquitos, insectos vários e outros bichos constituem um perigo real para a sua saúde e segurança. Combata-os com repelentes ou evitando as áreas onde eles dominam.
- 6) Evite as infecções. No calor e na humidade dos trópicos, as feridas infectam rapidamente. Proteja as feridas ou escoriações com uma compressa limpa. Esterilize qualquer ligadura que improvise se não tiver um equipamento de primeiros socorros.
- 7) Evite a exaustão pelo calor, as câibras do calor ou os golpes de calor repondo os líquidos perdidos por transpiração. Beba grandes quantidades de água potável. Se sentir os efeitos do calor, descansa à sombra.

As doenças vulgares nos trópicos incluem:

*Malária, febre dengue, febre-amarela e encefalite.* - Todas estas doenças são provocadas por picadas de mosquitos infectados. Os sintomas incluem arrepios violentos e febre alta. Se suspeitar de que contraiu uma destas doenças, descanse e ingira líquidos.

*Disenteria.* - É provocada por alimentos contaminados ou ingestão de água.

*Febre do mosquito-da-areia.* - Os sintomas são semelhantes aos da malária<sup>2</sup>. Beba grandes quantidades de água ou outros líquidos. Descanse até a febre passar.

*Tifo.* - Há vários tipos de tifo nos trópicos, entre os quais estão as variedades transmitidas pelas pulgas e pelos piolhos. Os sintomas gerais são dores de cabeça violentas, fraqueza, febre e dores generalizadas pelo corpo. Habitualmente, a vítima apresenta um aspecto macilento e pode ou não apresentar uma erupção cutânea pintalgada ou mosqueada. Algumas formas de tifo não tratadas têm taxas de mortalidade superiores a 40%. É essencial uma escrupulosa atenção à higiene individual, evitar o contacto com roedores portadores de pulgas e piolhos e as áreas de erva infestada de ácaros. O tifo transmitido pelo piolho a adultos vacinados é benigno e pode passar despercebido. Mantenha as suas vacinas em dia.

*Exaustão.* - A combinação do calor e da humidade no ambiente tropical degrada a energia do organismo mais depressa que em outras partes do mundo. Espace as suas actividades e descanse o mais possível.

Evite a exaustão pelo calor, as câibras do calor ou os golpes de calor repondo a água e os sais perdidos pela transpiração. Beba bastante água potável. Se tiver sal, misture duas pastilhas a um cantil de água. Se sentir os efeitos do calor, descontraia-se à sombra e beba meio cantil desta água salgada de quinze em quinze minutos. Continue com este procedimento até se sentir melhor.

*Pé-de-imersão.* - O pé-de-imersão no Vietname pôs mais soldados fora de combate que as armadilhas e as minas conjugadas. É semelhante ao pé-de-trincheira, excepto na forma como ocorre. É consequência da imersão dos pés em água ou da permanência da humidade nos pés por um período prolongado, normalmente durante mais de doze horas.

Há dois tipos de pé-de-imersão. O tipo 1 está confinado à sola do pé e dá pelo nome de «pé-de-imersão em água quente». Ocorre onde há muitos arroios, ribeiros, canais e pauis para atravessar e terra seca entre eles. Após cerca de três dias, a espessa camada exterior da pele da sola dos pés torna-se branca e encarquilhada. Algumas das pregas da sola dos pés tornam-se muito sensíveis ao andar. Durante os dois a três dias seguintes, a dor torna-se aguda e os pés incham levemente. Se nos descalçarmos, poderá ser impossível calçarmo-nos de novo devido à dor e ao inchaço. A dor é maior nos calcânhares e junto aos dedos. A vítima tem a sensação de estar a andar com pedaços de corda dentro do calçado. O único tratamento é o descanso com os pés nus. Procure que a pele esteja e se mantenha seca. Um dia ou pouco mais é o suficiente para que desapareçam quer o encarquilhamento, quer o esbranquiçado, quer o ensopado. A dor desaparece, embora a sola dos pés permaneça sensível à marcha durante alguns dias. Entre três a seis dias a pele grossa da sola do pé começa a soltar-se.

O tipo 2 dá pelo nome de «pé-de-arrozal». Esta situação inclui as pontas dos dedos e as pernas. É vulgar aparecer em quem tem de se deslocar em arrozais lamacentos, pântanos, riachos, ribeiros e canais em constante contacto com a água. Esta doença é mais prevalecente quando a temperatura da água ou da lama é superior ou igual a 30°C.

Apanha os dedos, os artelhos e as pernas até a ponta do cano das botas. Em dois ou três dias, a pele fica vermelha, aparece uma celulite e inchaço. Devido ao inchaço, há dor e sensibilidade e a pele fica esticada e rija. Como consequência, é facilmente ferida e rasgada. O roçar da bota contra a pele ensopada pode provocar queimaduras ou feridas extensas e profundas em carne viva. 50% das vítimas do «pé-de-arrozal» apresentam ínguas dolorosas nas virilhas. Pode aparecer febre baixa a moderada (37,7°C a 39°C).

<sup>2</sup> Febre, dor de cabeça e nos olhos.

Para tratamento, desloque-se para uma zona seca, tire as botas e as meias e descanse com os pés elevados. Seis horas depois o edema amolece e deprime. A pressão com os dedos provoca covinhas. A dor, o inchaço e a febre baixam após alguns dias de descanso. Para deter a doença na sua fase inicial, mantenha a pele dos pés e das pernas seca durante dez horas.

## Água

Não é difícil, normalmente, encontrar água num território com selva. Siga estas regras:

1) A água dos ribeiros límpidos e rápidos, contendo seixos, é ideal para beber e para os banhos. Contudo, antes de beber qualquer água, torne-a potável pela fervura ou por meios químicos.

2) Escavando um buraco a cerca de 0,30 m a 1,80m da margem dos ribeiros ou lagos lamacentos, pode recolher água quase límpida. Isto permite que a água se infiltre no interior do buraco, deixando a lama assentar.

3) Pode obter-se água das trepadeiras e outras plantas. Nem todas as trepadeiras contêm água saborosa, mas tente com qualquer trepadeira que encontre. Use o processo a seguir indicado para sangrar uma trepadeira. O processo funciona com quaisquer espécies.

- Faça uma incisão profunda na trepadeira tão alto quanto consiga atingir.
- Corte a trepadeira rente ao solo e deixe a água pingar para a boca ou para um recipiente.
- Quando a água deixar de pingar, corte outro troço. Repita isto até esgotar a reserva de líquido.

Os cocos, especialmente quando verdes, contém leite que é agradável e nutritivo - *em pequenas quantidades*. Este líquido é um laxativo violento. Pode obter-se uma seiva açucarada cortando as espigas das flores. Há cocos durante todo o ano. Também se pode extrair um líquido açucarado próprio para beber das palmeiras buri e nipa<sup>3</sup>, da palmeira-açucareira e de outras palmeiras.

## Plantas que absorvem e retêm água

Os caules do bambu têm, muitas vezes, água nos nós ocios. Sacuda os caules de bambu velhos e amarelados. Se ouvir um gorgolejo, faça uma incisão na base de cada nó e recolha a água num recipiente.

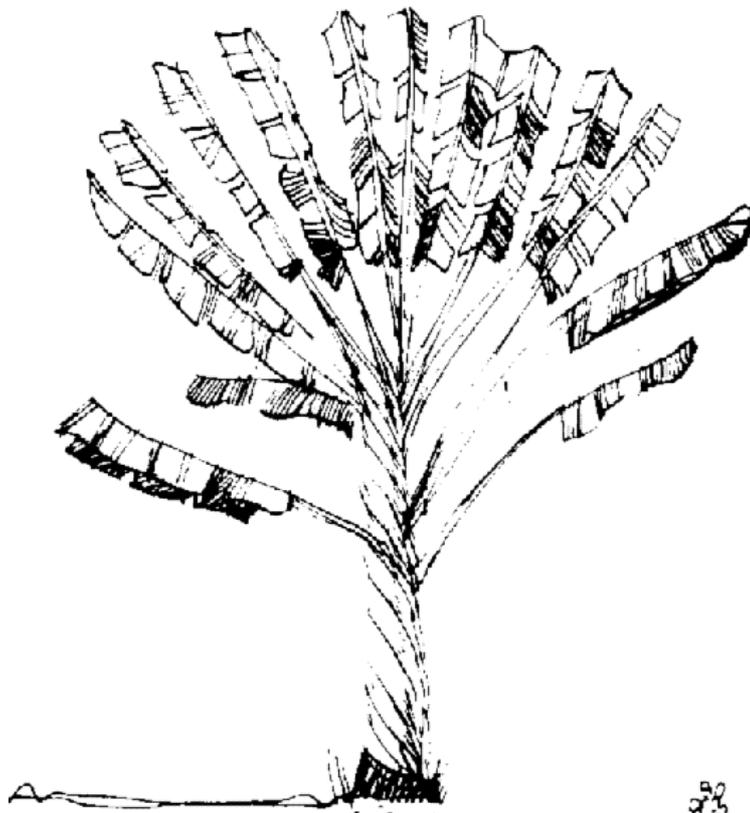
Nas regiões tropicais da América, as folhas sobrepostas da bromélia, planta da família do ananás, podem reter uma considerável quantidade de água da chuva. Coe a água através de um pano para eliminar a maior parte das impurezas e os insectos.

Também armazenam água a árvore-do-viajante de Madagáscar, a magnólia da África Ocidental e o imbondeiro do Norte da Austrália e da África.

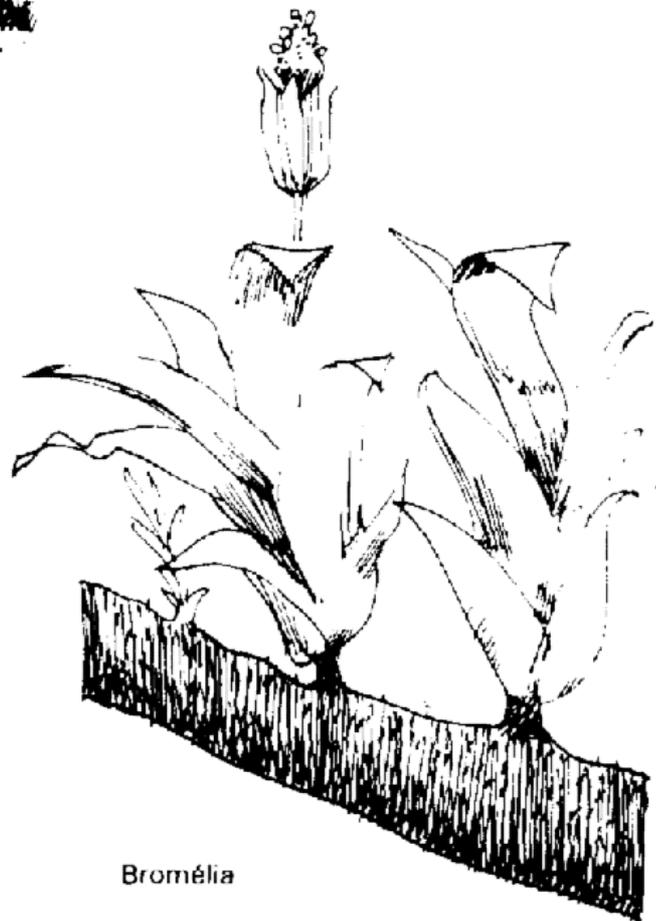
## Alimentos

Há uma certa abundância de alimentos na selva, mas alguns podem ser venenosos. Qualquer alimento comido por macacos é, geralmente, seguro para consumo humano. Em muitas áreas habitadas dos trópicos, os frutos, vegetais e outros alimentos são fertilizados com excrementos humanos, transformando-se em fonte de doenças. Nunca coma estes frutos ao natural, a menos que os tenha descascado ou lhes tenha retirado a superfície exterior com uma faca. Cozinhe todos os vegetais antes de os comer.

<sup>3</sup> **Palmeira da Índia Oriental.**



Árvore-do-viajante



Bromélia

**Fig. 7-2** Plantas que absorvem e armazenam água

## Plantas tropicais comestíveis

As regiões tropicais florestadas oferecem a um indivíduo perdido um vasto sortido de alimentos para sobrevivência, mas a maioria das pessoas não estão muito familiarizadas com a maior parte das espécies de plantas tropicais. Conhecemos o coco, a banana, o ananás e os citrinos dos mercados, mas há literalmente muitas centenas mais completamente desconhecidos no nosso país. Ilustram-se neste manual várias espécies de vegetais e frutas tropicais largamente difundidos, com informação suplementar sobre como identificar outras espécies de plantas tropicais silvestres comestíveis.

Nos trópicos há plantas venenosas, mas em relação às espécies não venenosas a proporção não é maior que nos Estados Unidos. Siga as regras de comestibilidade do capítulo VI («Conhecimentos básicos de sobrevivência»).

A vida das plantas acima da linha das árvores nas altas montanhas dos trópicos é semelhante, em muitos aspectos, à no extremo norte e no Ártico. Ver o capítulo IX («Sobrevivência em climas frios»), se tiver necessidade de viver nestas regiões.

As plantas alimentícias tropicais aparecem em maior numero nas clareiras das florestas abertas, ao longo das costas, nas margens dos ribeiros e nos pântanos. As florestas primárias, cerradas e húmidas, são locais pouco convenientes para procurar alimentos.

O melhor local para encontrar plantas alimentícias é uma horta nativa abandonada. As plantas cultivadas persistem bastante tempo após os campos terem sido abandonados. Estes locais podem aparecer ao longo da costa e das margens dos rios ou no interior do território. Geralmente, todos os frutos encontrados em hortas podem comer-se.

Procure primeiro frutos, nozes e sementes. Podem ser utilizados imediatamente. Os rebentos terminais ou as medulas feculentas dos troncos de algumas palmeiras, os rebentos novos de bambu, as raízes ou ervas e os rebentos e as flores terminais da bananeira-brava são boas fontes de alimentação. Os fetos são, geralmente, abundantes nos trópicos húmidos e são bons como substitutos da hortaliça. Mesmo quando não há alimentos, os rebentos tenros de muitas plantas podem ser mastigados, pois a maior parte deles possuem algum valor alimentar.

**TUBÉRCULOS.** - Os tubérculos tropicais incluem o inhame-branco, a batata-brava e uma variedade de inhame.

O *taro*, ou *inhame-branco*. - Cresce em regiões húmidas florestadas em quase todos os territórios tropicais. Esta planta grande, de pele lisa, tem folhas verde-claras, compridas, cordiformes e de um só bico, as quais crescem directamente do tronco principal. A flor tem 10 cm de diâmetro, tem a forma de uma tília e é de cor amarelo-alaranjada. Possui um tubérculo comestível que cresce ligeiramente abaixo do solo. Este tubérculo tem de ser cozido para lhe destruir cristais irritantes. Depois da cozedura, coma-o como se fosse batata <sup>4</sup>.

A *batata-brava*. - Como todos os tubérculos, encontra-se debaixo da terra e tem de ser escavada e depois cozida ou assada. A planta é pequena e encontra-se por todo o lado, especialmente nos trópicos. Este tipo de batata é venenoso quando comido ao natural.

*Inhames*. - São comestíveis quer os trepadores, quer os tubérculos, debaixo da terra. Há pelo menos setecentas espécies de inhames tropicais trepadores, distribuídos pelas zonas tropicais e subtropicais. Não os confunda com a batata-doce, chamada inhame nos mercados americanos. Estes não são inhames verdadeiros, mas estão relacionados com o lírio-convale <sup>5</sup>.

Os inhames aparecem nas hortas abandonadas pelos nativos, em clareiras nas regiões de selva e em zonas de floresta, se não muito cerrada. Coza todas as espécies. Algumas espécies são venenosas se comidas cruas. Todas as espécies podem ser comidas com segurança depois de cortadas em fatias finas, cobertas por aparas de madeira e postas a curar em água corrente ou salgada durante três a quatro dias. Esta operação extrai as propriedades venenosas de algumas espécies bravas.

<sup>4</sup> Após a cozedura, esmaga-se e a pasta assim obtida é deixada a fermentar. Só assim o sabor amargo desaparece.

<sup>5</sup> Vulgarmente conhecido por campainha.

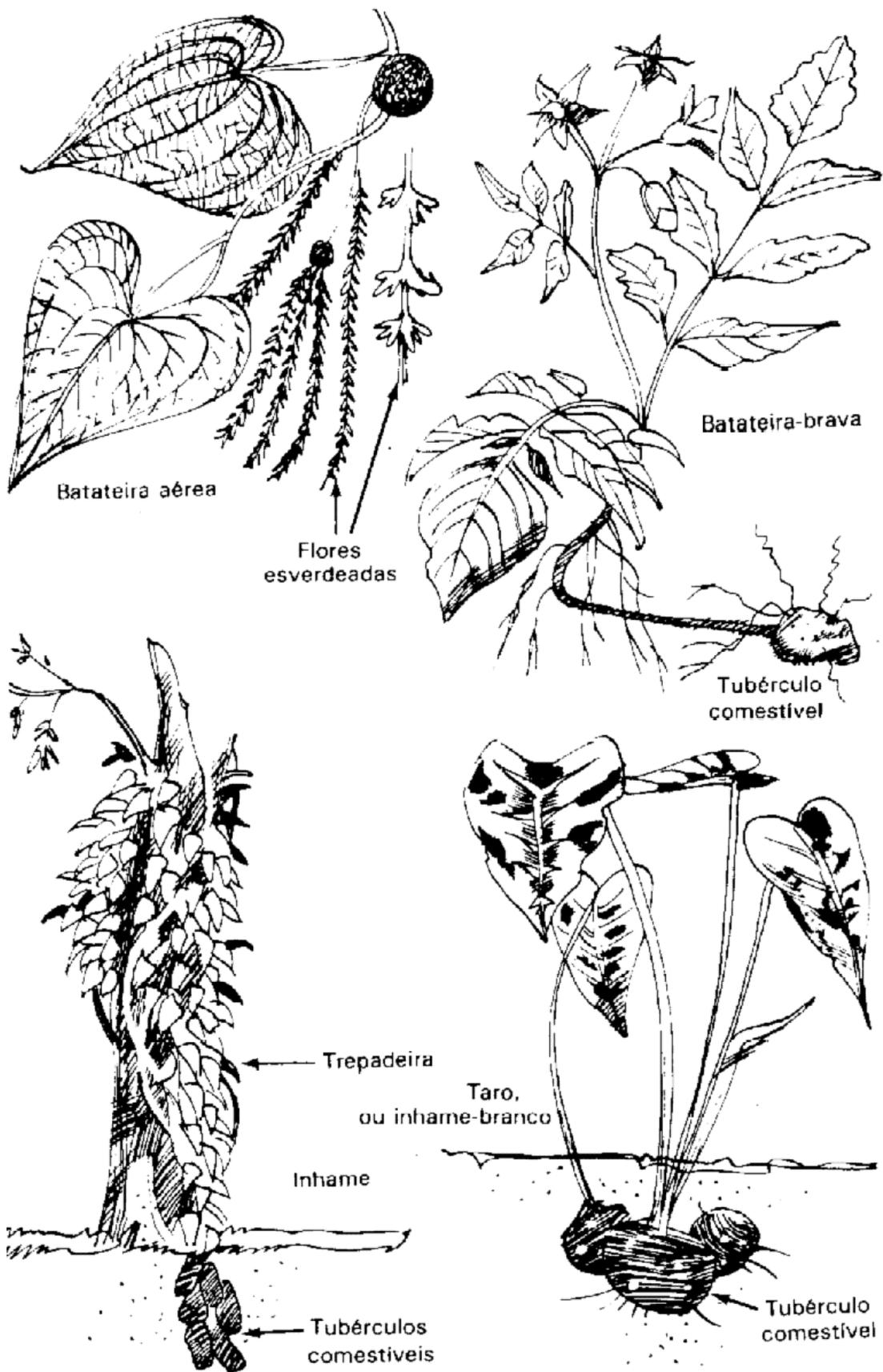


Fig. 7-3 Tubérculos e inhames comestíveis

Os nativos cozinham os inhames não venenosos numa cova forrada de grandes pedras e acendendo-lhe uma fogueira em cima. Quando as pedras estão quentes, colocam a comida na cova embrulhada em folhas verdes e cobrem a cova com folhas de palmeira ou outras folhas de grandes dimensões. Também pode ser posta terra sobre as folhas. Em cerca de meia hora, os inhames podem ser cozidos e feitos em puré, tal como as batatas.

O inhame dá igualmente tubérculos acima do solo nos caules trepadores. Dão pelo nome de «batateiras aéreas» e são vulgares no Sueste asiático. Mas, a menos que consiga identificar, inequivocamente, os tipos não venenosos, não devem ser comidos até serem curados como ficou descrito.

**OUTROS VEGETAIS.** - A *ti*<sup>6</sup>, a mandioca (também conhecida por *cassava*, ou *tapioca*), a túlipa-brava e a cabaceira-brava são outras plantas comestíveis que se identificam com facilidade e crescem nas regiões tropicais.

A *ti*. - Encontra-se nos climas tropicais, especialmente nas ilhas do Sul do Pacífico. É cultivada em vastas áreas da Ásia tropical. Quer cultivada, quer brava, atinge de 1,80 m a 4,5 m de altura. Tem folhas grandes, grosseiras, brilhantes, parecidas com o couro e amontoadas no topo de caules grossos. As folhas são verdes e às vezes avermelhadas. Esta planta dá um grande cacho de flores semelhante a uma pluma normalmente pendentes. Produz bagas que ficam vermelhas quando maduras. O rizoma carnudo é comestível e cheio de amido e deve ser assado no forno.

A *mandioca*, ou *tapioca*. - Encontra-se em todos os climas tropicais, especialmente em zonas húmidas. Atinge 0,90 m a 2,70 m de altura, tem os caules nodosos e as folhas são palmadas. Há dois tipos de mandioca que têm raízes comestíveis, - a amarga e a doce. A mandioca-amarga é a variedade mais vulgar em muitas áreas e é venenosa se não for cozinhada. Se encontrar uma raiz de mandioca-amarga, reduza-a a polpa e coza-a durante, pelo menos, meia hora<sup>7</sup>. Faça bolachas com a polpa húmida e coza-as no forno. Outro processo de cozinhar esta variedade amarga é cozer as raízes em grandes bocados durante uma hora e depois descascá-las e ralá-las. Amasse a polpa com água e esprema-a para lhe extrair o sumo leitoso. Coza-a em vapor para a transformar numa massa plástica. Enrole-a em pequenas bolas e achate-as para fazer bolachas. Seque as bolachas ao sol e coma-as cozidas ou assadas no forno. As raízes da mandioca-doce podem ser comidas ao natural, assadas no forno como um vegetal ou transformadas em farinha. Pode usar esta farinha para fazer tostas ou as bolachas anteriormente descritas.

A *túlipa-brava*. - Encontra-se na Ásia Menor e na Ásia Central. O bolbo desta planta pode ser cozinhado e comido como um substituto das batatas. A planta dá flores de vida curta na Primavera que se parecem com a túlipa vulgar dos jardins, embora sejam mais pequenas que as desta. Quando não tem flor vermelha, amarela ou alaranjada, pode ver-se uma cápsula de sementes como uma característica identificadora.

A *cabaceira-brava*. - É um dos membros da família das abóboras e cresce tal como a melancia, o cantalupo<sup>8</sup> e o pepino. É largamente cultivada nas zonas tropicais e pode ser encontrada em estado selvagem em hortas velhas ou clareiras. A planta tem folhas de 7,5 cm a 20cm de largura e o fruto é cilíndrico, liso e cheio de sementes. Coza-a e coma-a enquanto estiver meio madura. Coma as raízes tenras, as flores e as folhas novas depois de as cozinhar. As pevides podem ser assadas e comidas como amendoins.

A *alface-d'água*. - Cresce em todo o Velho Mundo tropical, quer na África, quer na Ásia, e nas zonas tropicais do Novo Mundo desde a Florida à América do Sul. Apenas se encontra nos locais muito húmidos, normalmente como uma planta aquática flutuante. Procure-a nos lagos tranquilos, charcos e águas estagnadas e procure as pequenas plântulas que crescem nos bordos das suas folhas. Estas têm a forma de uma roseta e muitas vezes cobrem largas áreas nas regiões onde se encontram. As folhas da planta parecem-se muito com as da alface e são muito tenras. Coza as folhas antes de as comer.

<sup>6</sup> Planta liliácea da China cujas raízes são comestíveis.

<sup>7</sup> A fermentação também elimina o veneno.

<sup>8</sup> Melão com o interior cor de laranja-avermelhada e casca rugosa.

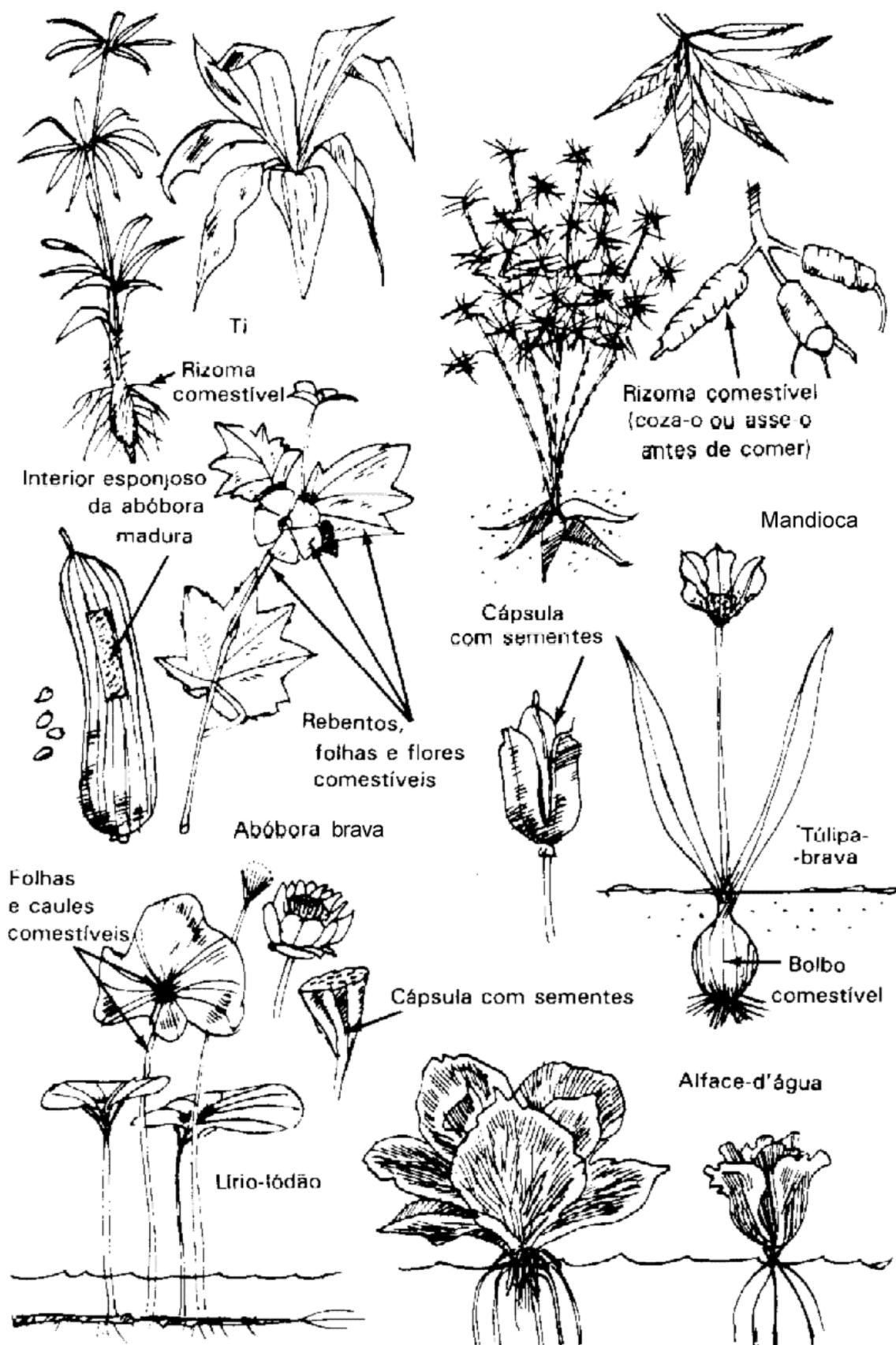


Fig. 7-4 Outras plantas tropicais comestíveis

O *lírio-lódão*. - Cresce na água doce, lagos, charcos e cursos de água lentos, desde a bacia do Nilo e através da Ásia até à China, ao Japão e ao Su1 da Índia. Também cresce nas Filipinas, na Indonésia, no Norte da Austrália e no Leste dos Estados Unidos. As folhas do lírio-lódão têm a forma de escudo, com 30 cm a 90 cm de largura. Erguem-se cerca de 1,5 m a 1,80 m acima das águas e dão flores cor-de-rosa, brancas ou amarelas de 10 cm a 15 cm de diâmetro. Coma os pedúnculos novos e as folhas, depois de cozinhados, mas retire a camada rogosa exterior dos pedúnculos novos antes de os cozinhar ou comer. As sementes também são comestíveis quando maduras. Retire-lhes o embrião amargoso e depois coza-as ou asse-as no forno. As raízes, que atingem cerca de 15 m de comprimento, com tumefacções tuberculosas, também são comestíveis. Coza estes tubérculos e coma-os como se fossem batatas.

**ÁRVORES, REBENTOS E RIZOMAS.** - Incluem o polivalente bambu, o imbondeiro, a árvore-do-rábano e muitas variedades de palmeiras.

*Bambu.* - Esta planta dá-se nas áreas húmidas das zonas temperadas e tropicais. Aparece nas clareiras, em redor das hortas abandonadas, nas florestas e ao longo de rios e ribeiros. O bambu faz lembrar o milho e a cana-de-açúcar. Os colmos maduros são muito resistentes e lenhosos, enquanto os rebentos novos são tenros e suculentos. Corte estes rebentos novos como se fossem espargos e coma as pontas macias depois de as cozer. Os rebentos cortados de fresco são amargos, mas uma segunda mudança de água retira-lhes o amargor. Retire a membrana dura que protege a raiz antes de a comer. As sementes de bambu florido também são comestíveis. Pulverize-as, junte água, amasse e faça bolachas ou coza a massa como se fosse arroz.

Os colmos maduros e lenhosos do bambu podem ser usados na construção de abrigos, jangadas e utensílios de cozinha.

*Imbondeiro.* - Esta árvore encontra-se nos bosques abertos em toda a África tropical. Pode ser identificada pelo enorme diâmetro do seu tronco dilatado e atarracado. Uma destas árvores maduras de 18 m de altura pode ter um tronco de 9 m de diâmetro. Dá grandes flores brancas com cerca de 7 cm de diâmetro que pendem da árvore desordenadamente. A árvore também dá um fruto polpudo e farinhento com numerosa pevides. Estas são comestíveis<sup>9</sup> e com as folhas faz-se uma sopa de vegetais.

*Árvore-do-rábano.* - Esta planta tropical é nativa da Índia, mas encontra-se: espalhada por outras zonas tropicais através do Su1 da Ásia, na África e na América. Procure em campos e hortas abandonados e na orla das florestas por uma árvore bastante baixa, de 4,5 m a 13,5 m de altura. As folhas parecem fetos e quer as novas quer as velhas podem comer-se, ao natural ou cozinhadas, conforme a sua dureza. Na ponta dos ramos estão as flores e os frutos compridos e pendentes semelhantes a feijões gigantes. Corte-os em pedaços pequenos e coza-os como se fossem feijão-verde. As vagens novas podem ser mastigadas enquanto frescas. As raízes desta planta são acres e podem ser moídas para fazer tempero, melhor que o rábano autêntico.

*Palmeiras.* - Há pelo menos mil e quinhentas espécies de palmeiras por todo o mundo tropical. Crescem em quase todos os *habitat* concebíveis - costas, pântanos, desertos, capinzais e selva. As palmeiras variam em tamanho, indo de poucas dezenas de centímetros a 30 m de altura. Algumas são trepadoras, tal como as palmeiras de rota<sup>10</sup>. As palmeiras apresentam-se sob diferentes formas, mas geralmente são fáceis de identificar. As folhas são de dois tipos principais: pinulada (como as penas), tal como a tamareira, ou palmada (como uma mão de palmípede), tal como a palmeira-de-leque ou o palmito.

O repolho (rebento terminal) ou ponta de crescimento da maior parte das palmeiras é comestível, quer cozido, quer ao natural. Localiza-se no topo do tronco, muitas vezes enterrado não muito profundamente, mas encerrado na coroa de folhas ou nas bainhas dos pecíolos das folhas. Alguns dos repolhos, mas não todos, são amargosos.

A seiva de muitas palmeiras é bebível e alimentícia<sup>11</sup>

<sup>9</sup> A polpa branca do fruto também é comestível. Tem um sabor agridoce e mata a sede.

<sup>10</sup> Com elas se fazem esteiras, velas de embarcação, e se empalham as chamadas *cadeiras de palhinha*.

<sup>11</sup> O cheiro, sobretudo quando fermentada, é enjoativo.

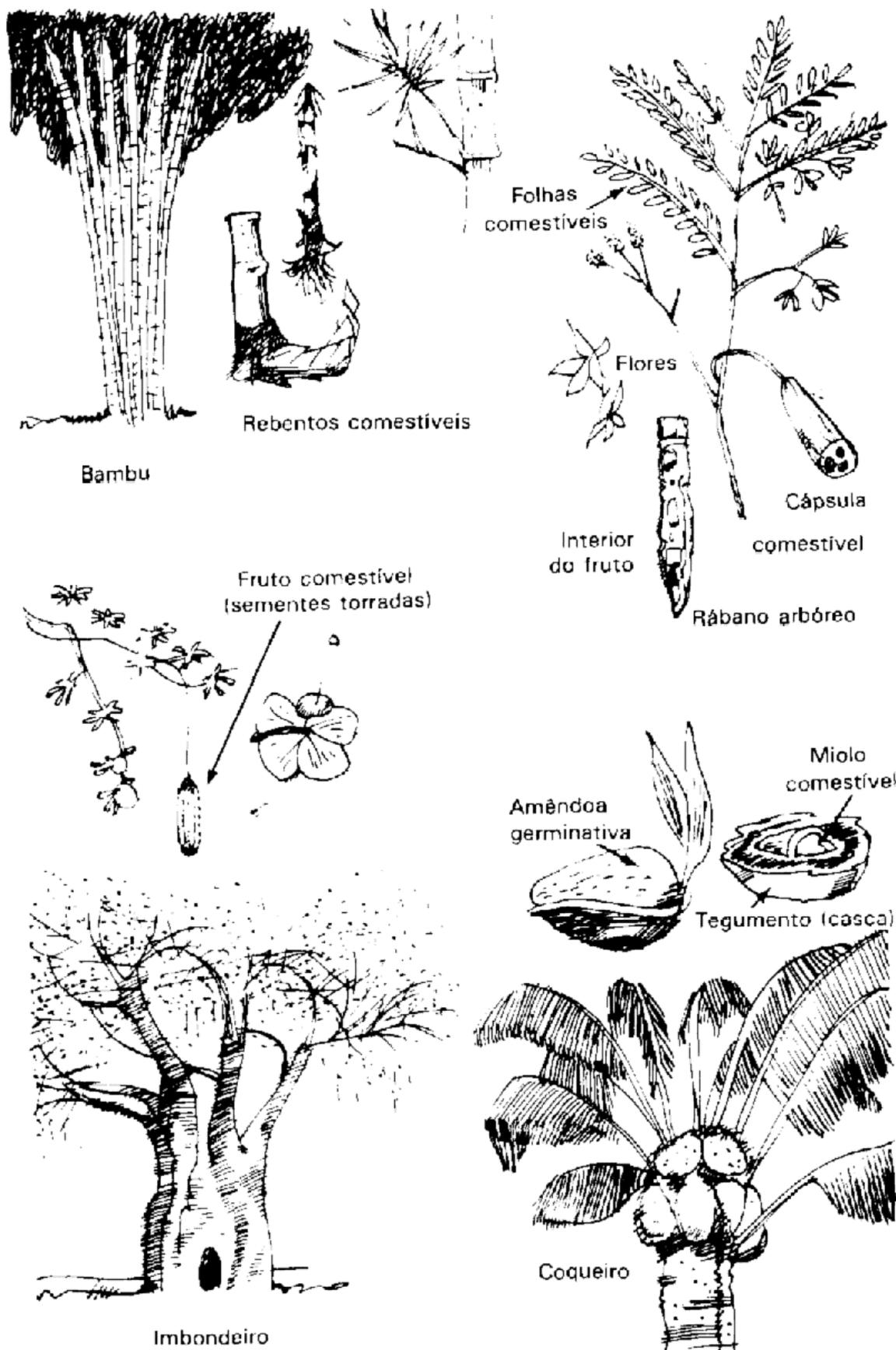


Fig. 7-5 Alimentos provenientes de árvores e rizomas tropicais

Os frutos das palmeiras aparecem geralmente em cachos abaixo da coroa das folhas. Os frutos de todas as palmeiras do Novo Mundo são comestíveis, embora muitos sejam lenhosos e, portanto, intragáveis. Nenhum deles é venenoso. Os frutos de muitas das palmeiras do Velho Mundo - palmeira rabo-de-peixe e palmeiras-açucareiras <sup>12</sup> contêm microscópicos cristais urticantes que provocam imediatamente dores intensas se ingeridos. Mas os frutos da maior parte das palmeiras do Velho Mundo são comestíveis, se não forem demasiado lenhosos.

Enormes quantidades de amido comestível abundam nos troncos do sagueiro <sup>13</sup>, da palmeira-açucareira, da palmeira-rabo-de-peixe e da palmeira-buri gigante. As palmeiras aparecem principalmente no Sueste da Ásia e nas ilhas vizinhas da Indonésia. Outra planta, a cica, aparece na mesma área e o seu tronco grosso produz bastante amido. A cica semelhante à palmeira, parece um cruzamento de feto arbóreo com palmeira.

A medula do sagueiro é usada como alimento no Sudoeste do Pacífico e no Sueste asiático. Cresce espontaneamente em quase todos os pântanos e na maior parte dos ribeiros e lagos. É muitas vezes cultivado pelos nativos nas terras altas. Os sagueiros atingem 7,5 m de altura e 60 cm de grossura <sup>14</sup>. As folhas têm uma grossa nervura central com espinhos compridos. Derrube a árvore antes de florir <sup>15</sup>. Depois retire-lhe a casca exterior, pondo à vista a medula interior. Amasse-a numa cuba feita com a base do tronco do sagueiro. Deixe a água do amido escorrer para outra cuba de sagueiro, onde o amido precipitará em farinha fina. Despeje o excesso de água. Cozinhe-a como se fosse farinha de aveia, cozendo-as em água até engrossar. Deite colheradas em folhas e deixe arrefecer. Estes bolos gelatinosos podem ser comidos imediatamente ou guardados durante vários dias. Também poderá fazer panquecas de sagu, cozendo-as sobre pedras em potes. Podem cozer-se no forno fatias da medula.

O coqueiro é largamente cultivado e cresce espontaneamente na maior parte das zonas tropicais húmidas, especialmente na costa leste da África, na América tropical, na Ásia e nas ilhas do Pacífico Sul. Aparece mais vulgarmente próximo das costas, mas às vezes aparece a alguma distância para o interior. Não abunda ao longo das costas desérticas, especialmente nas costas ocidentais das áreas continentais.

O repolho, ou o botão germinal do coqueiro, é um excelente vegetal, cozido ou ao natural. A esta delícia chamam «salada dos milionários».

Toda ou parte da casca dos cocos novos pode ser doce; se for o caso, masque-a como se fosse cana. Beba o leite do coco. Poderá obter mais de 1 litro de um líquido frio de um coco novo, especialmente no estado de geleia, quando a polpa está mole. Um coco maduro gorgolejará quando sacudido próximo da orelha. Mas não beba se forem muito novos ou velhos.

Rale ou corte em pedaços a polpa quando sólida. Torná-la-á mais facilmente digerível.

Os cocos caídos germinam onde caem. Nestes, utilizam-se o leite e a polpa, mas a cavidade está cheia com uma massa esponjosa chamada *pão*. Coma-o ao natural ou torrado numa concha sobre o fogo. Sabe bem e é muito alimentício. Coma os rebentos como aipo.

Há muitos outros aproveitamentos de sobrevivência para o coqueiro. O óleo de coco é um bom preventivo contra as queimaduras solares, bem como um repelente para larvas e insectos. Também pode ser usado para cozinhar. Além disto, o óleo de coco é um preventivo contra lesões provocadas pela água salgada e inchaços. Antes de ir pescar num recife, besunte as pernas e pés com óleo para manter a pele em boas condições, mesmo que permaneça na água salgada durante muitas horas.

<sup>12</sup> Tipo de palmeiras cujas seivas fornecem até 15% de um açúcar acastanhado, nomeadamente a *Arenga pinata*. abundante na Malásia e nas Filipinas, e o *Borassus flabellifer*, da Índia e da Indonésia.

<sup>13</sup> Palmeira das Molucas cujo tronco contém uma farinha alimentar, chamada sagu.

<sup>14</sup> Pode atingir 10 m de altura e 1 m ou mais de diâmetro e 300 kg a 400 kg de medula.

<sup>15</sup> Derrube as mais altas que apresentem um pó amarelado na base das folhas.

Poderá obter óleo de coco com facilidade expondo a polpa ao sol. O óleo correrá mais rapidamente se ralar ou triturar a polpa antes de a pôr ao sol. Também pode obter óleo aquecendo a polpa do coco em fogo brando. Se tiver qualquer vaso para cozinhar ou uma secção cortada de um bambu, poderá cozer a polpa do coco em água. Quando a mistura esfriar, o óleo virá ao de cima.

**FRUTOS, NOZES E BAGAS.** - Frutos, nozes e bagas crescem com abundância por todas as regiões tropicais. Framboesas, amoras silvestres e amoras encontram-se algumas vezes nas elevações altas nos trópicos. Parecem-se o suficiente com as formas que nos são familiares em casa para serem reconhecidas. Algumas delas podem ter demasiadas sementes para serem agradáveis, mas não lhe farão mal.

Nas nozes tropicais silvestres incluem-se o coco, a castanha-de-caju e a amêndoa tropical.

*Castanha-de-caju.* - Esta castanha dá-se em climas tropicais numa árvore ramalhuda e sempre verde que atinge os 12 m de altura. As folhas têm, normalmente, 20 cm de comprimento por 10 cm de largura. As flores são cor-de-rosa-amareladas. O fruto é grosso, em forma de pêra, carnudo e vermelho, ou amarelo quando maduro, com uma castanha em forma de rim crescendo na extremidade. Esta castanha encerra uma semente que é comestível quando assada. O invólucro verde que rodeia a castanha contém um veneno irritante que provoca bolhas nos olhos e na língua, tal como a hera venenosa. Este veneno é destruído durante a assadura. Deve ter-se cuidado durante a assadura ou a cozedura de castanha-de-caju porque o vapor ou o fumo pode provocar cegueira temporária ou permanente <sup>16</sup>.

*Amêndoa tropical.* - A amendoeira indiana ou tropical está muito espalhada em todos os territórios tropicais e encontra-se em campos abandonados, hortas, ao longo das bermas das estradas e nas costas marítimas arenosas. As sementes comestíveis ou amêndoas crescendo no topo dos ramos estão rodeadas por uma cobertura esponjosa parecida com uma casca com 3 cm a 7,5 cm de comprimento. Estas amêndoas têm o sabor e a consistência da amêndoa.

Os frutos fornecem, talvez, a mais completa fonte de alimento nos trópicos. Os que se encontram em abundância incluem as bananas e as bananas-de-são-tomé, papaias, a fruta-de-bael, os figos silvestres, a fruta-pão e o jambo <sup>17</sup>.

*Banana e bananas-de-são-tomé.* - Encontram-se em todas as regiões tropicais e subtropicais. As bananas maduras, tal como as encontramos nos mercados, raramente aparecem na bananeira porque as aves, os morcegos, os insectos e outros seres as apanham antes. As bananas-de-são-tomé são geralmente verde-escuras, castanhas, amarelas ou alaranjadas e parecem bananas verdes. As bananas verdes são comestíveis quando cozinhadas. Coza-as, frite-as ou asse-as. As bananas-de-são-tomé nunca amaciam mesmo quando maduras e têm de ser cozidas ou assadas. Os botões florais e as tenras pontas em crescimento na parte superior do caule de ambas as espécies são também comestíveis. As bananas maduras podem ser conservadas se as cortar em fatias e as secar ao sol. Os rebentos tenros, as partes moles do interior da raiz grossa e o miolo tenro da base do caule podem ser comidos ao natural ou cozidos. Nenhuma banana silvestre é venenosa.

As folhas das bananeiras são resistentes. Use-as como pratos, como substituto de papel de embrulho e para tapar os materiais.

*Papaia.* - Esta árvore cresce em todos os territórios tropicais, especialmente nas zonas húmidas. Encontra-se em redor de clareiras e antigas habitações e também em lugares abertos e ensolarados em zonas de selva desabitada. A árvore da papaia tem cerca de 1,80 m a 6 m de altura, com um tronco mole e oco que quebrará sob o nosso peso se tentarmos trepar por ela. O tronco é rugoso e as folhas aglomeram-se no topo.

<sup>16</sup> O fruto carnudo também é comestível, fornecendo, quando maduro, uma bebida agradável.

<sup>17</sup> Fruto do jambeiro, árvore da Índia e do Brasil.

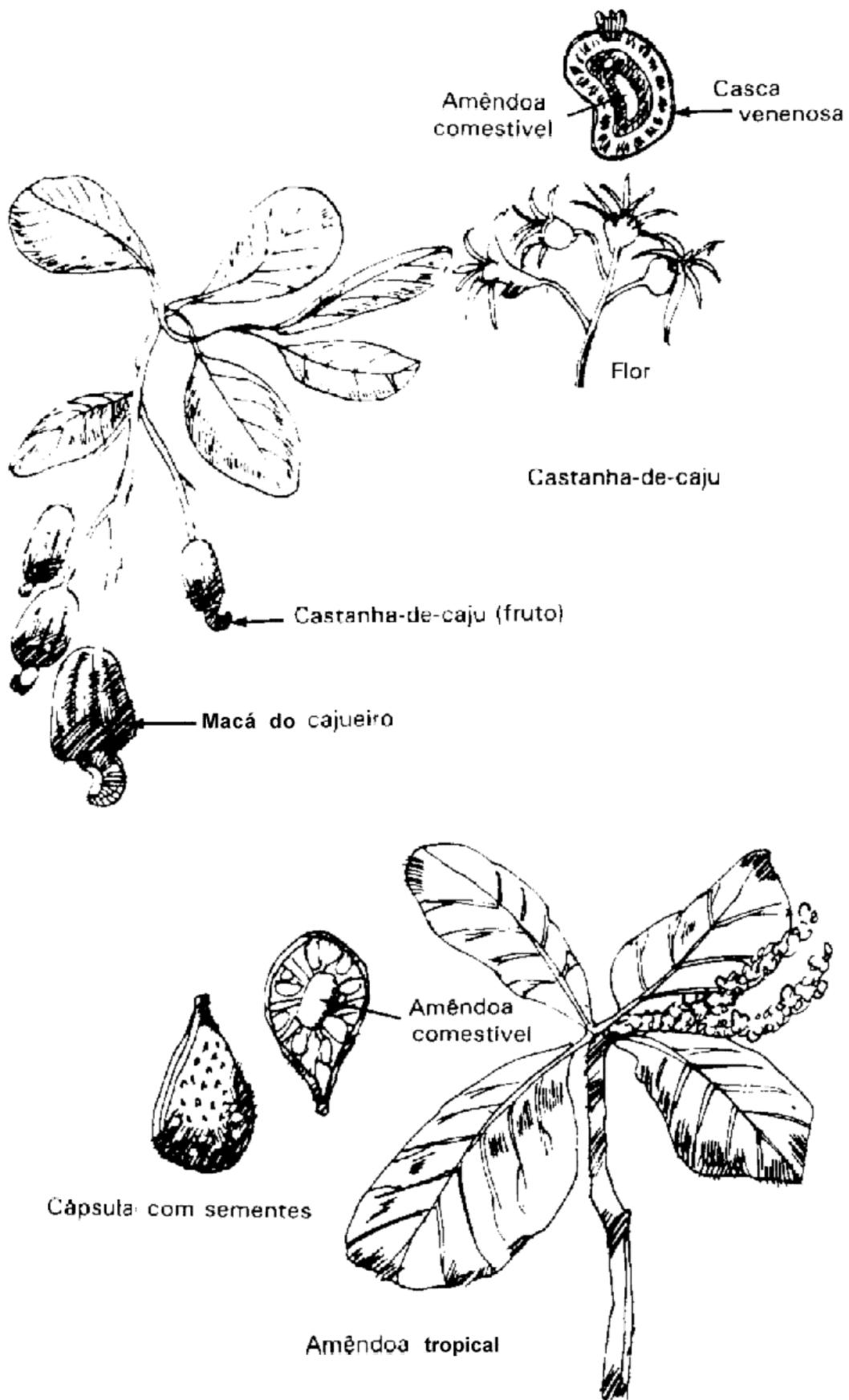


Fig. 7-6 Amêndoas comestíveis

O fruto, amarelo ou esverdeado, cresce entre e debaixo da folhas, directamente agarrado ao tronco, e tem a forma de abóbora. É rico em vitamina C e pode ser comido ao natural ou cozinhado. A seiva leitosa do fruto verde é um bom amaciador da carne, se esfregada nela. Evite o contacto deste suco com os olhos - causará dor violenta e cegueira temporária ou mesmo permanente. As folhas, flores e caules da papaia nova são também comestíveis. Coza-as cuidadosamente mude-lhes a água pelo menos duas vezes.

*Fruta-de-bael.* - Este fruto cresce em pequenas árvores tipo citrinos e é aparentada com as laranjas, limões e toranjas. Encontra-se em estado selvagem nas regiões da Índia que bordejam a cordilheira do Himalaia, no Centro e no Sul da Índia e em Burma. A árvore tem 2,40 m a 4,5 m de altura, tem um desenvolvimento compacto, é espinhosa e o fruto tem 5 cm a 10 cm de diâmetro, é cinzento ou amarelado e cheio de pevides. Coma o fruto quando estiver a amadurecer ou misture o suco em água para fazer uma bebida acre mas refrescante. Tal como os outros citrinos, este fruto é rico em vitamina C.

*Figo bravo.* - A maior parte das oitocentas variedades de figueiras-bravas crescem nas zonas tropicais e subtropicais com chuvas abundantes. Na América, contudo, existem algumas espécies que se dão no deserto. As árvores têm folha persistente, larga e rija. Procure nas hortas abandonadas, ao longo das estradas e trilhos e nos campos uma árvore com longas raízes aéreas crescendo do tronco e dos ramos. Depois de ter identificado a árvore, procure o fruto, que cresce directamente agarrado aos ramos e se parece com uma pêra. Muitas das variedades são duras e lenhosas, coberta de pêlos irritantes. Estas não têm interesse como alimento de sobrevivência. O tipo comestível é macio quando maduro, quase careca e de cor verde, vermelha ou preta.

*Fruta-pão.* - A fruta-pão é uma árvore tropical vulgar. Cresce até 12 m de altura, com folhas rijas de 30 cm a 90 cm de comprimento. A fruta é deliciosa quando madura e pode ser comida ao natural, cozida ou grelhada na brasa. Para a comer ao natural, descasque-a primeiro. Depois retire os pedaços carnudos para os separar das sementes e deite fora a casca dura exterior. Para a cozer, corte-a em pedaços pequenos e coza-os durante dez minutos. Para a grelhar, raspe-a e retire-lhe o pedúnculo.

*Jambeiro.* - Esta árvore é nativa da região indo-malaia, mas tem sido plantada na maior parte dos outros territórios tropicais. Esta árvore (de 3 m a 9 m de altura) também aparece em estado semi-selvagem em matagais cerrados, em terrenos de pousio e em florestas secundárias. Tem folhas pontiagudas com cerca de 20 cm de comprimento e flores verde-claras de 7,5 cm de diâmetro. O fruto jambo tem 5 cm de diâmetro, esverdeado ou amarelo, e tem um odor semelhante ao das rosas. É excelente fresco ou cozinhado com mel ou seiva de palmeira.

## **SEMENTES E GRÃOS:**

*O arroz:* - O arroz cresce em estado selvagem por todo o mundo e encontra-se nos trópicos em terrenos húmidos e baixos. O painço, um primo do arroz, encontra-se em territórios temperados, quentes e tropicais. O arroz-bravo, cornudo, existe na Ásia, África e em algumas zonas dos Estados Unidos. É uma erva robusta que atinge uma altura de 90 cm a 1,20 m, com folhas ásperas e duras em forma de lâmina com 2 cm a 5 cm de largura. Os bagos de arroz crescem dentro de uma casca peluda e cor de palha que os bagos feitos rompem quando maduros. Asse estes bagos de arroz e esmague-os para obter uma farinha fina. Misture-a com óleo de palma para fazer bolos. Embrulhe estes em grandes folhas verdes e leve-os consigo para uso futuro. O arroz também pode ser cozido.

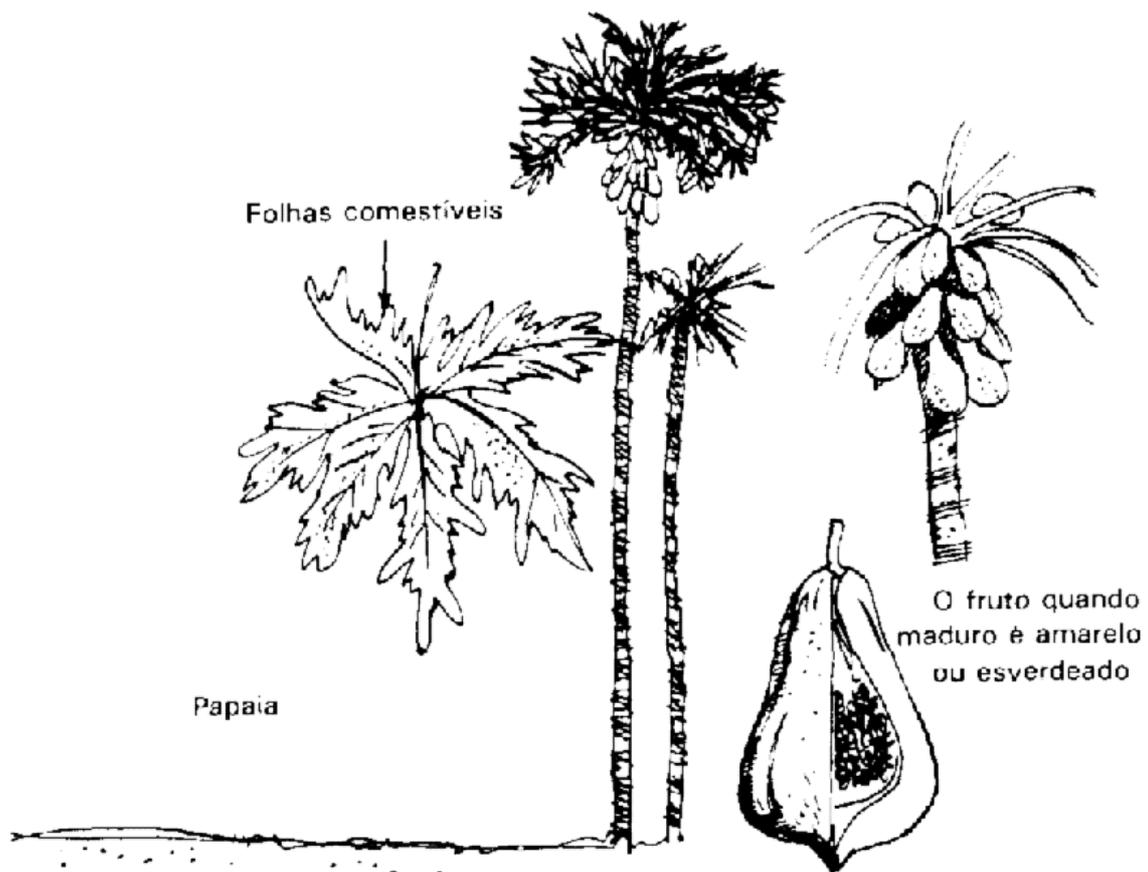
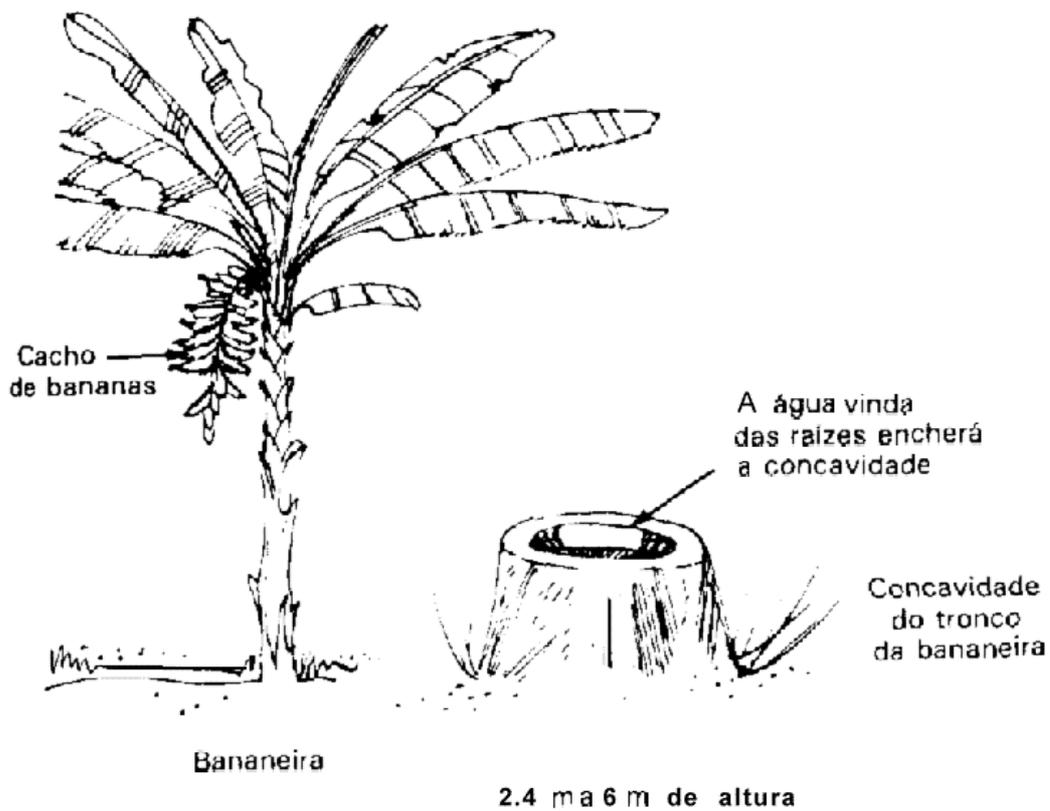


Fig. 7-7 Frutos tropicais

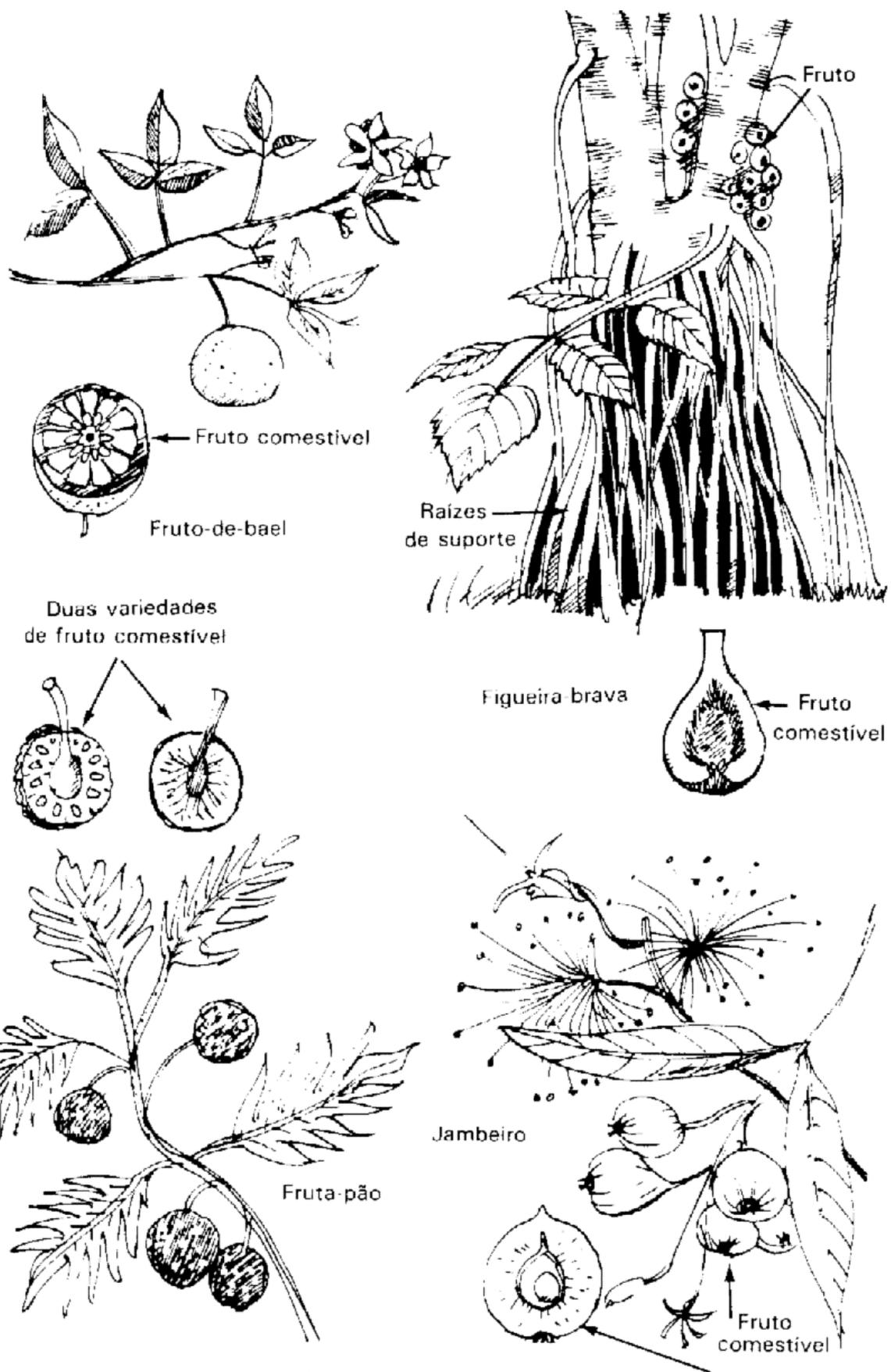


Fig. 7-7A Frutos tropicais

*Feijão Goa*<sup>18</sup>. - Esta planta cresce na África tropical, na Ásia, nas Índias Orientais, na Filipinas e na Formosa. A vagem é comestível, vulgar nos trópicos, e encontra-se em clareiras e em torno das hortas abandonadas. É uma planta trepadora, cobrindo árvores e arbustos, tem uma vagem com 22,5 cm de comprimento, as folhas têm 15 cm de comprimento e dá flores azuis-brilhantes. O fruto desenvolvido tem quatro ângulos com asas entalhadas. Coma o fruto novo como se fosse feijão-verde; prepare as sementes secando-as ou assando-as sobre carvão quente. Coma as raízes ao natural e as folhas novas ao natural ou aferventadas.

*Sorgo*. - Cultivado em abundância na Índia e em partes do Sudeste da Ásia, Arábia, Egipto e nas partes mais quentes da África e da América do Sul, esta planta pode ser encontrada em campos abandonados. O grão é pulverizado e pode ser cozinhado como papas de aveia, transformado em bolos ou usado para engrossar um molho ou uma sopa. Esta planta tem enorme valor alimentar.

*Milho-painço*. - O painço vulgar dá-se na Coreia e no Norte da China, mas é cultivado com abundância em qualquer parte da Ásia e na África, especialmente onde não é possível o cultivo do arroz. O milho-painço é uma das formas das nossas gramíneas vulgares utilizadas na alimentação das aves de capoeira.

## Peixes

Há muito poucos peixes venenosos de águas doces tropicais, mas algumas espécies são perigosas de manusear. Estas incluem os peixes espinhosos tipo peixe-gato, os peixes de grandes dentes, como a piranha e certos peixes eléctricos, tais como as enguias-eléctricas e o peixe-gato. Só o peixe eléctrico não pode ser usado na alimentação, com segurança. (Ver a secção «Perigos ambientais» deste capítulo).

Coma apenas pequenas porções de qualquer peixe. Se não aparecerem sinais de doença vinte minutos depois, pode continuar a comê-lo com segurança.

O peixe estraga-se rapidamente nos trópicos e deve ser comido rapidamente após ter sido pescado. *Não coma as entranhas nem as ovas dos peixes tropicais.*

## Ao longo das costas tropicais

Existe uma larga variedade de vida marinha comestível e perigosa nas e em redor das águas marinhas e seus tributários. Para informação sobre a vida marinha nos trópicos, ver o capítulo X («Sobrevivência no mar e nas costas»).

**ENVENENAR O PEIXE.** - No capítulo VI fornece-se informação geral sobre pesca. Contudo, nos trópicos, há várias plantas e outros materiais que os nativos usam para envenenar o peixe. O veneno activo nestes é venenoso apenas para os animais de sangue frio. Os venenos para peixe incluem:

*O arbusto-derris*. - Esta trepadeira lenhosa, com flores púrpura e vagens, cresce no Sueste da Ásia. Reduza as raízes a pó e lance-o num curso de água que tenha sido bloqueado com estacaria a montante e a jusante. Dentro de pouco tempo o peixe envenenado começará a vir à tona.

*A barrigónia*. - Esta planta (ver fig. 7-9) encontra-se junto ao mar na Malásia, na Indonésia, nas Filipinas e em certas zonas da Polinésia. Esmague as sementes e atire-as para um charco ou outra massa de água semelhante.

*Coral e conchas*. - A cal costuma matar o peixe. Queime coral e conchas em conjunto para obter este veneno para peixe.

*Rãs, tritões e salamandras*. - Estes pequenos animais anfíbios habitam em torno da água doce nos climas quentes e temperados em todo o mundo.

<sup>18</sup> Goa Bean no original. Por falta do nome científico da planta, desconhece-se se Goa se refere a uma espécie de antílopes do Tibete se ao distrito de Goa, na antiga Índia Portuguesa.

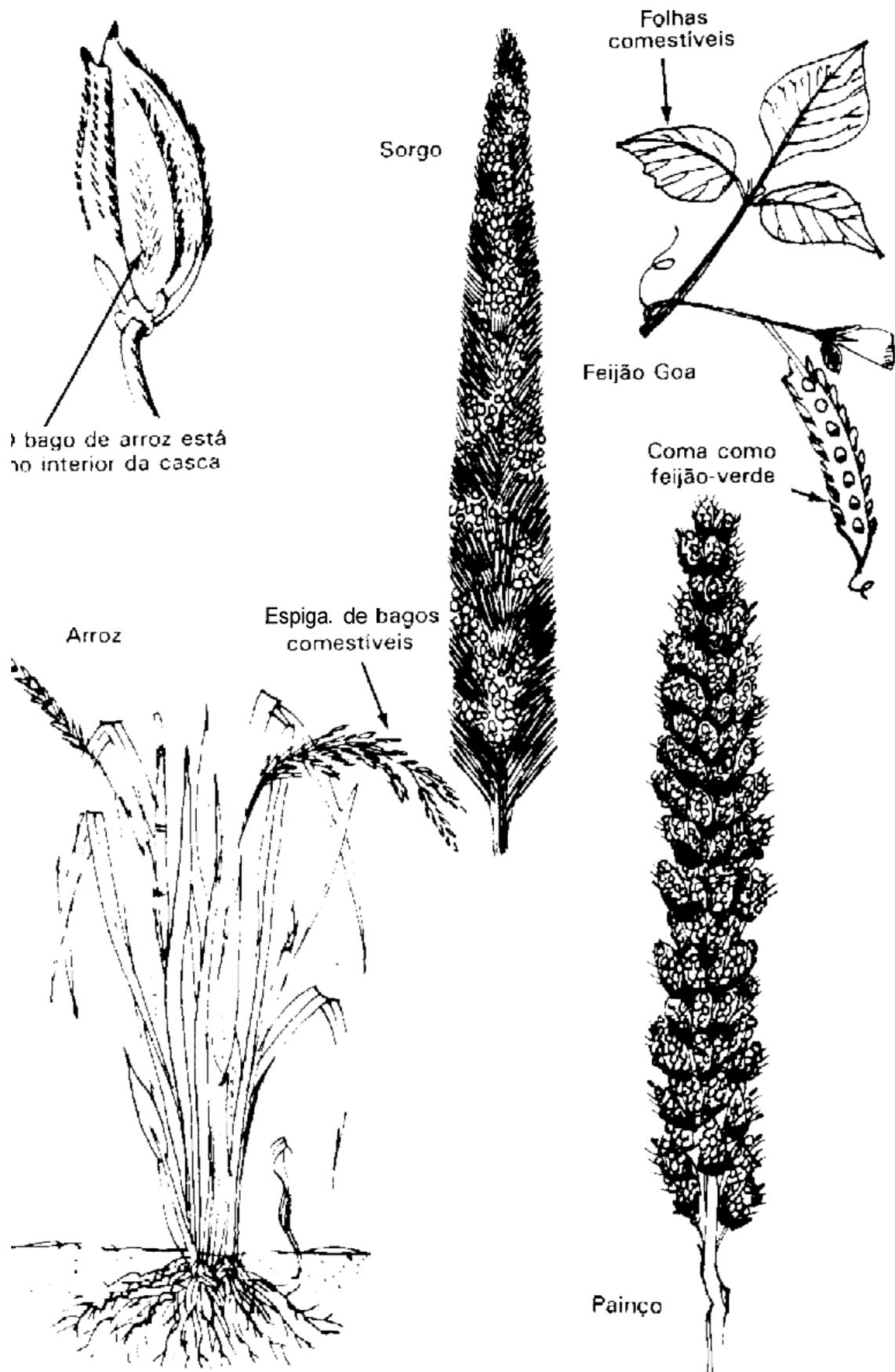


Fig. 7-8 Sementes e grãos comestíveis

«Pesque» rãs com um pedaço de tecido colorido espetado num anzol atado numa linha e numa vara. Desloque-se cuidadosamente ao longo da margem até ver uma. Agite a negaça em frente da rã. Ela lançará a língua para engolir a negaça, pensando que se trata de um insecto.

À noite, caçe rãs com uma lanterna quando puderem ser localizadas pelo coaxar. Dê-lhes uma paulada ou espete as maiores com um anzol e linha. Coma-as depois de as esfolar.

Os tritões e as salamandras encontram-se debaixo de troncos apodrecidos ou de rochas nas áreas onde as rãs abundam. Todos eles são comestíveis. Contudo, não coma sapos. Os sapos adaptaram-se a uma existência longe da segurança da água, segregando várias toxinas pela pele. Alguns deles podem ser comidos com segurança, mas, mesmo assim, tem um sabor horrível.

**MOLUSCOS.** - Incluem invertebrados de água doce, tais como caracóis, castanholas<sup>19</sup> e mexilhões. A maior parte dos membros deste grupo são comestíveis. Assegure-se, contudo, de que o molusco está fresco e coza-o. Se o comer cru, estará a expor o seu organismo aos parasitas.

**CRUSTÁCEOS.** - Os caranguejos, as lagostas, os lavagantes, os camarões e as gambas de água doce e salgada incluem-se neste grupo. A maior parte deles são comestíveis, embora se estraguem rapidamente e alguns alberguem parasitas perigosos. Procure-os nos leitos pantanosos e debaixo de pedras ou apanhe-os à rede em lagunas formadas pelas marés. Os camarões de água doce abundam nos cursos de água tropicais, especialmente onde as águas são calmas. Nestes locais, eles trepam pelos ramos ou pela vegetação. Cozinhe as espécies de água doce; como ao natural as de água salgada, se o desejar.

**INSECTOS.** - Lagartas, gafanhotos, térmites e a maior parte dos outros insectos têm valor alimentar e são saborosos quando convenientemente preparados. Use-os para garantir uma reserva para sopas ou para acrescentar proteínas aos estufados.

**RÉPTEIS.** - Cobras, lagartos, jacaré e tartarugas são todos eles uma fonte de alimentos. As cobras de água doce, venenosas e não venenosas, frequentam os lagos e os cursos de água de águas calmas de margens juncadas de madeiras flutuantes ou ramos pendentes. Embora as cobras venenosas sejam comestíveis, use de extremas cautelas quando as procurar.

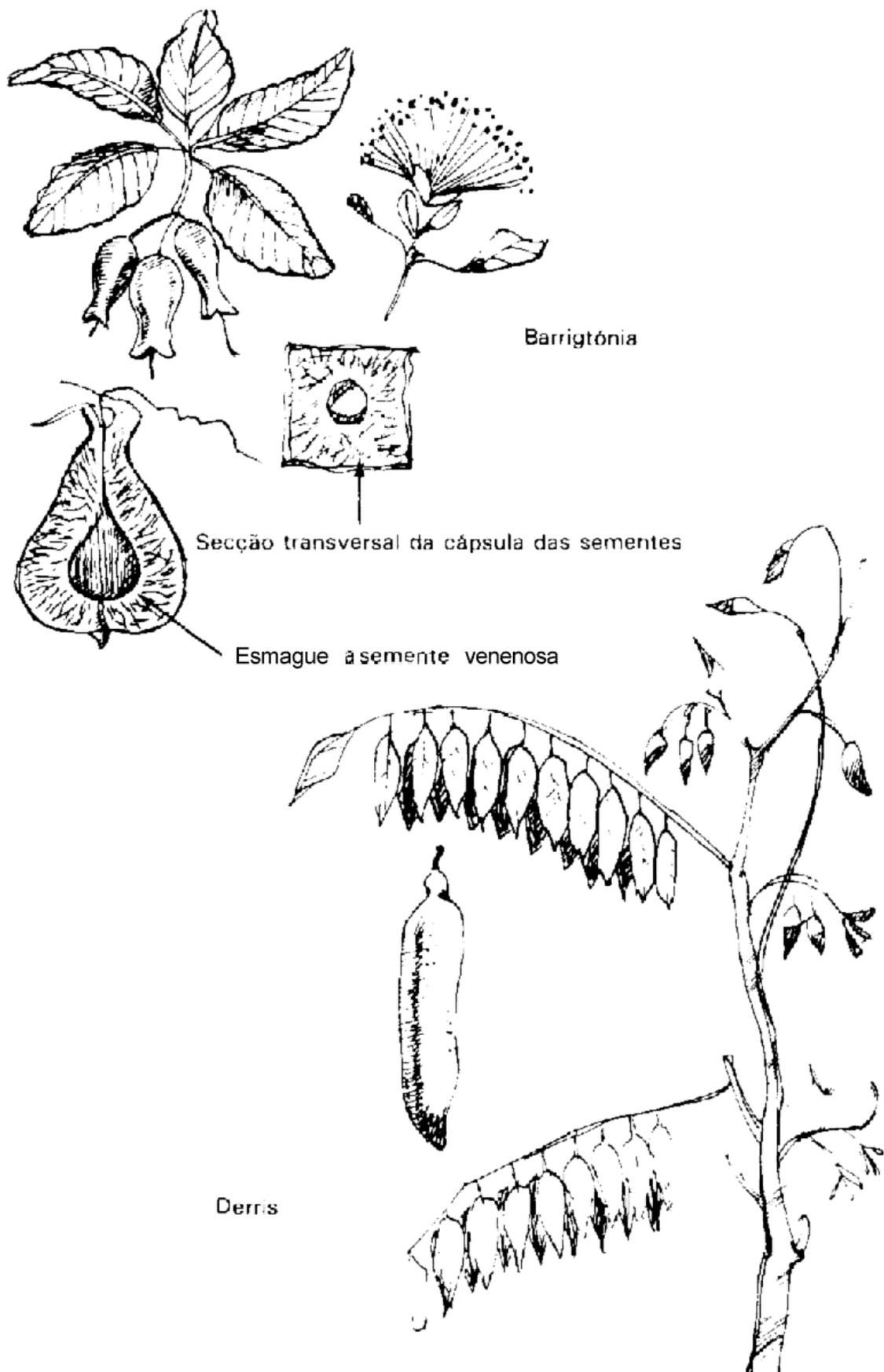
Há apenas dois lagartos venenosos no mundo: o monstro-gila e o lagarto-de-colar, que se encontram nas zonas áridas do Sudoeste americano, México e América Central. São perigosos, mas lentos e fáceis de evitar, e não devem ser utilizados para comer, a menos que esteja desesperado. Todos os outros lagartos são comestíveis e encontram-se muitos nos trópicos. O processo mais simples de os apanhar é com um nó corredio feito com um arame fino, cordel ou fibra. Lentamente, coloque o nó sobre a cabeça do lagarto e puxe para apertar. Normalmente, os lagartos mantêm-se imóveis enquanto decorre a operação.

Os pequenos jacarés e crocodilos também são alimentos de sobrevivência adequados. Os jacarés e os crocodilos, entre 30 cm e 1,20 m de comprimento, vivem sozinhos e são fáceis de lidar se apanhados à linha e anzol ou arpoados à noite com o auxílio de uma lanterna. Um golpe de machado entre os olhos matará estes répteis instantaneamente. Os jacarés e outros répteis de maiores dimensões devem ser aquecidos à chama antes de esfolados, dado que o calor ajuda a soltar as placas mais pesadas que lhes cobrem o dorso. Depois de esfolados, separe toda a carne branca firme e coza-a ou frite-a.

As tartarugas de água doce e as tartarugas terrestres são comestíveis e encontram-se em todas as regiões, com excepção das regiões mais frias do mundo. Abata-as à paulada ou caçe as tartarugas aquáticas à linha. Tenha cuidado com as quelídras serpentina<sup>20</sup>. Podem ser manuseadas com segurança, levantando-as pelo rabo, mas tome cuidado com as suas mordeduras violentas. Na Primavera, se encontrar uma tartaruga aquática em terra, procure localizar-lhe o local da postura se ela já tiver desovado. Os ovos são nutritivos e - embora por vezes de textura rija- bastante saborosos. Se a tartaruga ainda não efectuou a postura, trará ainda os ovos no seu interior. Guarde-os para os comer.

<sup>19</sup> Lamelibrânquios do género *pectúnculo*.

<sup>20</sup> Espécie de tartaruga, também chamada *tartaruga-serpentina*, de rabo serrilhado.



Barrigtônia

Secção transversal da cápsula das sementes

Esmague a semente venenosa

Derris

Fig. 7-9 Plantas usadas para envenenar o peixe

## Como fazer fogo

A madeira é abundante - mesmo que húmida no exterior, o miolo da madeira morta estará suficientemente seca para arder. Também pode encontrar madeira seca pendente do emaranhado das trepadeiras ou caídas nos matagais.

Em territórios de palmeira, poderá obter boas acendalhas usando as fibras das bainhas das folhas das palmeiras. O interior dos ninhos secos das térmites dá um bom ignidor.

Folhas verdes lançadas sobre uma fogueira provocam grande fumarada, que ajudará a afastar os mosquitos.

Mantenha uma reserva de lenha seca guardando-a no interior do seu abrigo. Seque as acendalhas e o combustível húmido junto da fogueira para uso futuro.

## Vestuário

Mantenha o corpo tapado para evitar ser picado pelos mosquitos transmissores da malária e por outros bichos, para proteger a pele contra infecções provocadas por golpes de espinhos ou ervas acedadas e para evitar queimaduras solares em territórios sem grande cobertura vegetal.

Siga estas sugestões específicas:

- 1) Use calças compridas e camisas com mangas descidas. Ate as pernas das calças firmemente à roda do cano das botas, ou meta as calças dentro das meias e ate-as firmemente, ou improvise grevas ou polainas de lona ou de tecido de pára-quadras para manter as sanguessugas e as carraças afastadas do corpo.
- 2) Vestuário folgado mantê-lo-á mais fresco.
- 3) Use uma rede mosquiteira em volta da cabeça, ou ate uma camisola interior ou uma camisola de manga curta em volta da cabeça. Use-a especialmente ao nascer e ao pôr do Sol.
- 4) Em territórios com cobertura vegetal escassa ou em territórios com capim alto, use um cobre-nuca ou improvise uma cobertura para a cabeça para o proteger das queimaduras solares e do pó. Desloque-se cautelosamente através do capim alto; alguns tipos de capim de folha cortante podem reduzir-lhe o vestuário a farrapos.
- 5) Se perder o calçado ou se ele se deteriorar, poderá improvisar um par de sandálias práticas com um pedaço de casca de árvore como solas e um bocado de lona para a parte superior e para as correias do calcanhar.
- 6) Seque o vestuário antes do cair da noite, para evitar o desconforto do frio.
- 7) Lave diariamente o vestuário, especialmente as meias. As roupas sujas não só apodrecem, mas também podem provocar doenças de pele.
- 8) Pendure a roupa depois de a ter despido. Se for deixada no chão, pode apanhar formigas, escorpiões ou cobras. Verifique sempre o calçado e o vestuário antes de o vestir, para despistar a presença de tais «hóspedes».

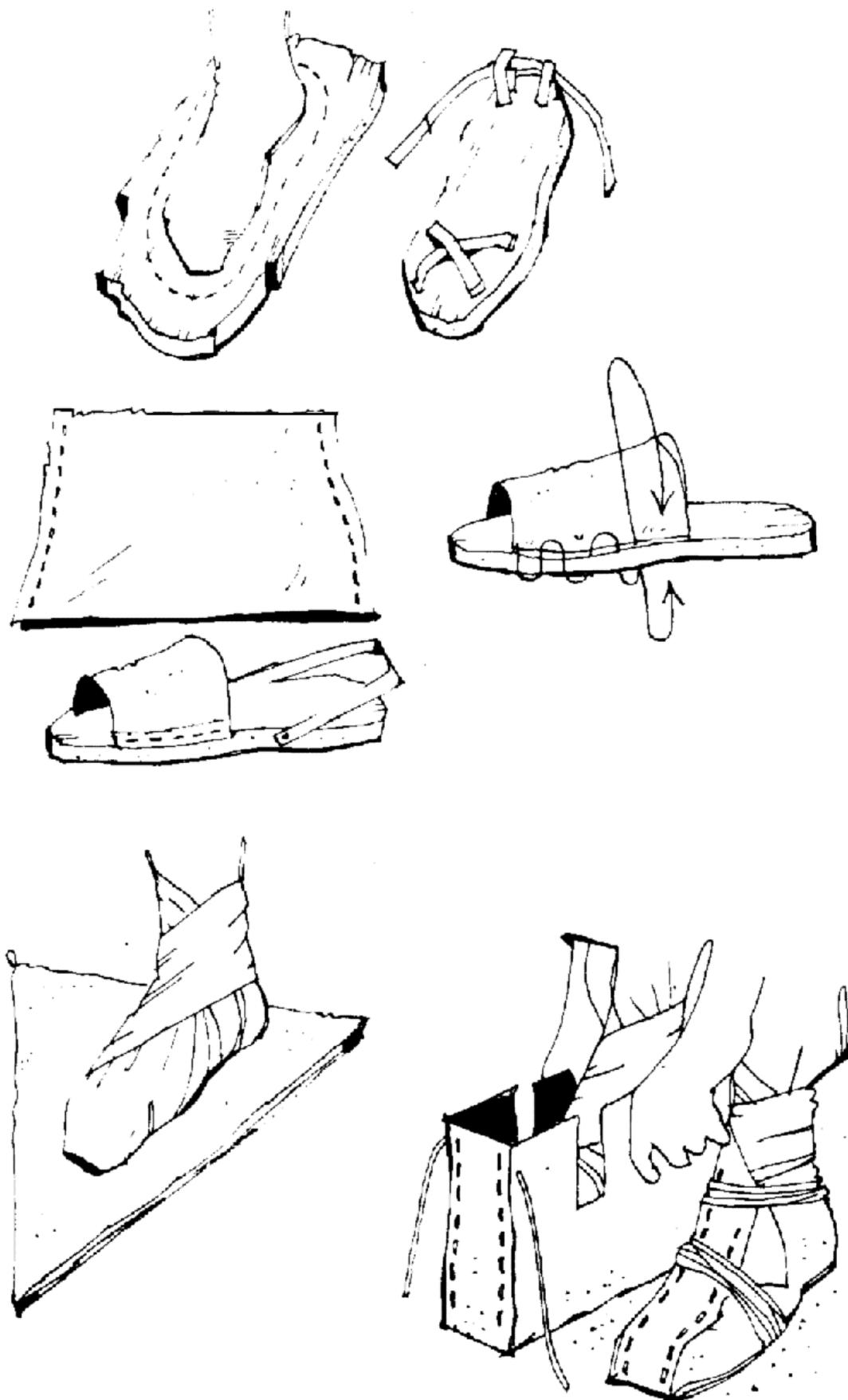


Fig. 7-10 Calçado improvisado

## CAPÍTULO VIII

### SOBREVIVÊNCIA EM ÁREAS DESÉRTICAS

#### O terreno

As zonas ditas «desertos» variam desde desertos salgados a desertos de areia. Alguns são estéreis de vida animal e vegetal; noutros há capim e matas espinhosas, onde camelos, cobras ou até mesmo carneiros podem retouçar o suficiente para viverem. Onde quer que se encontrem, os desertos são, por norma, locais de extremos – extremamente quentes durante o dia, extremamente frios durante a noite, extremamente pobres em árvores, plantas, lagos e rios. Encontramos desertos em muitas partes do mundo, os quais correspondem aproximadamente a um quinto da superfície da Terra. Entre as mais bem conhecidas regiões desérticas estão o Sara, a Arábia, o Gobi e as planícies baixas do Sudoeste dos Estados Unidos.

#### Considerações preliminares

Um bidão de 4,5 litros de água e um espelho de sinais (ou qualquer outro material reflector) são os artigos essenciais para a sobrevivência no deserto. Para além destes artigos, deve ser acrescentado equipamento adicional, segundo a seguinte prioridade:

- Uma bússola, uma lanterna de sinais e água;
- Materiais que produzam sombra, vestuário adequado e mais água;
- Equipamento de sinalização extra, ainda mais água e, finalmente, alguns alimentos.

#### Marcha

Quando decidir deslocar-se, siga estas indicações:

- 1) Viaje apenas depois do pôr do Sol, durante a noite ou de manhã cedo.
- 2) Dirija-se para a costa, para um itinerário de marcha conhecido, para uma fonte de água ou para uma área habitada. Ao longo da costa pode conservar a transpiração humedecendo o vestuário na água do mar.
- 3) Siga o itinerário mais fácil possível, evitando areias movediças e terreno áspero e seguindo trilhos. Nas zonas de dunas de areia siga os fundos duros dos vales entre as dunas ou desloque-se pelas cristas.
- 4) Evite seguir os leitos dos ribeiros para atingir o mar, excepto nas zonas de desertos costeiros ou nas zonas com grandes rios que corram através delas. Na maior parte dos desertos, os leitos dos ribeiros e os vales conduzem a bacias fechadas ou lagos temporários.
- 5) Se possível, consulte cartas por questões de rigor. As cartas das regiões desérticas são muitas vezes imprecisas, dado que o terreno está sempre a mudar.
- 6) Não tente viajar quando a visibilidade é má. Abrigue-se durante uma tempestade de areia. Marque as direcções com uma seta profundamente rasgada no chão, com um monte de pedras ou qualquer outra coisa disponível. Deite-se de lado e de costas para o vento e durma durante a tempestade. Cubra o rosto com um pano. Não receie ser soterrado pela areia; mesmo nas zonas de dunas de areia, são necessários anos para cobrir um camelo morto. Se possível, procure abrigo na encosta da colina oposta ao vento.

- 7) Multiplique por três as distâncias estimadas, porquanto a ausência de referências dá lugar, por vezes, a uma provável subavaliação.
- 8) Durante o Verão, quando de face para o Sol, podem aparecer muitas vezes miragens, embora seja difícil generalizar quais as condições em que elas costumam ocorrer e quais as formas que costumam tomar.

### **Abrigo**

Para sobreviver nas zonas desérticas é necessário abrigo contra o sol, o calor e as tempestades de areia ocasionais. Dado que geralmente não há materiais disponíveis para construir um abrigo, tome nota destes pontos:

- 1) Garanta alguma protecção contra o sol cobrindo o corpo com areia. Enterrando-se na areia, reduz também a perda de água. Alguns sobreviventes do deserto referem que a pressão da areia dá um valioso alívio aos músculos cansados.
- 2) Se tiver um pára-quebras ou outro tecido apropriado, cave um buraco e tape-o com ele. Nos desertos rochosos ou onde crescem arbustos típicos do deserto, arbustos espinhosos ou tufo de ervas, coloque um pára-quebras ou cobertor sobre as rochas ou sobre os arbustos.
- 3) Use como alpendre ou abrigo qualquer acidente natural ou artificial do deserto - uma árvore, rocha, mamoa ou caverna. O talude do leito seco de um ribeiro pode fornecer abrigo, mas após uma fortíssima carga de água o seu «lar» pode inundar-se subitamente. As margens dos ribeiros ao longo dos leitos secos dos cursos de água, dos vales e ravinas - são locais particularmente bons para se procurarem grutas.
- 4) Utilize abrigos naturais quando praticável. Os sobreviventes referiram durante a segunda guerra mundial que mesmo as sepulturas do deserto foram usadas para protecção contra os elementos.

### **Perigos ambientais**

#### **Escassez de água**

A importância da água não pode deixar de ser enfatuada. Ela é essencial, independentemente de quão adequada seja a sua reserva de alimentos. Nos desertos quentes são necessários, pelo menos, 4,5 litros de água por dia. Se a transpiração for controlada e o deslocamento efectuado durante as noites frias do deserto, pode deslocar-se 32 km com esses 4,5 litros de água. Durante as horas de calor poderá fazer 16 km. Siga estas instruções para conservar a água:

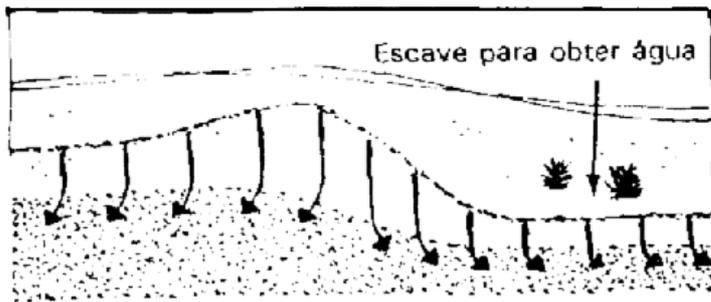
- 1) Mantenha-se completamente vestido. O vestuário ajuda a controlar a transpiração, impedindo que o suor se evapore demasiado depressa e se perca parte do seu efeito refrescante. Pode sentir-se mais fresco sem uma camisa, mas transpira-se mais e as queimaduras solares são possíveis.
- 2) Não se apresse. Sobreviverá mais tempo com menos água se transpirar pouco.
- 3) Não use água para lavagens, a menos que disponha de um abastecimento certo e volumoso.
- 4) Não beba a água com sofreguidão, mas em pequenos goles. Use a água apenas para humedecer os lábios, se o suprimento for crítico.
- 5) Mantenha pequenos seixos na boca ou masque ervas como forma de iludir a sede. Evite perdas de água respirando pelo nariz. Não fale.
- 6) Use sal apenas com água e apenas se tiver um amplo suprimento de água. O sal aumenta a sede.

**COMO LOCALIZAR ÁGUA.** - Um mínimo de 4,5 litros de água por dia é difícil de encontrar, a menos que haja um poço ou um oásis perto. Dado que os poços são a origem da maior parte da água dos desertos, a melhor maneira de os localizar é viajar ao longo de uma pista usada pelos nativos ou pelos animais. Há outras maneiras de localizar água no deserto. Use estas indicações:

- 1) Ao longo das praias arenosas ou de lagos secos, escave um buraco na primeira depressão atrás da primeira duna de areia. As águas das chuvas provenientes dos aguaceiros locais reúnem-se aqui. Pare de cavar quando encontrar areia húmida e deixe a água infiltrar-se. Uma escavação mais profunda pode fornecer água salgada.
- 2) Escave um poço baixo qualquer que seja o local onde encontre areia húmida.
- 3) Os leitos secos dos ribeiros têm muitas vezes água imediatamente debaixo da superfície do solo. A água recolhe ao ponto mais baixo da parte exterior de uma curva do canal à medida que o ribeiro seca. Escave ao longo destes leitos para encontrar água.
- 4) Os habitantes do deserto conhecem muitas vezes a permanência de charcos superficiais em locais baixos. Eles tapam-nos de diversas formas. Por isso procure debaixo de montes de arbustos ou em recantos abrigados, especialmente em território semiáridos e com arbustos.
- 5) O orvalho poderá ser uma origem de água, particularmente em certas regiões. As pedras frias ou qualquer superfície metálica poderá servir como condensador do orvalho. Limpe o orvalho com um pedaço de pano e esprema-o. O orvalho evapora-se rapidamente após o nascer do Sol e deve ser recolhido antes dele. Durante uma orvalhada forte, deverá ser capaz de recolher cerca de 0,5 litro por hora.
- 6) Procure cisternas ou depósitos naturais, que podem encontrar-se atrás das rochas, em barrancos ou desfiladeiros laterais e debaixo da orla de penhascos. O solo próximo destes é, muitas vezes, rochoso ou compacto. Na ausência deste tipo de indicadores, procure as origens de água observando os excrementos dos animais.
- 7) Observe o voo das aves, particularmente ao nascer e ao pôr do Sol. As aves voam em círculos sobre os buracos com água nas zonas realmente desérticas. A galinha-brava-das-areias da Ásia, as cotovias-de-crista e as garças-das-zebras visitam os buracos de água pelo menos uma vez por dia. Os papagaios e os pombos têm de viver ao alcance da água.
- 8) No deserto de Gobi <sup>1</sup> não dependa das plantas para obter água. A cabaça silvestre do deserto pode ser considerada uma origem de água no Sara. O grande cacto-barrica do deserto americano também contém humidade considerável, a qual pode ser espremida da polpa. Para mais informação sobre os cactos-barrica, veja a secção «Como procurar água» do capítulo VI («Conhecimentos básicos de sobrevivência»).
- 9) Algumas plantas do deserto têm as raízes próximas da superfície do solo. A «árvore-da-água» australiana, o carvalho-do-deserto e o pau-sangue são alguns exemplos. Puxe estas raízes para fora e corte-as em trocos de 60 cm a 90 cm de comprimento. Retire-lhes a casca e chupe-lhes a água.
- 10) Outras das plantas que armazenam água incluem a árvore-dos-viajantes de Madagáscar, a magnólia da África Ocidental Tropical e o imbondeiro do Norte da Austrália e da África.

Ignore a maior parte das histórias românticas de poços envenenados. Estas patranhas surgem geralmente devido ao mau sabor da água que contém sal, soda ou magnésio. As águas do deserto, devido à natureza da sua localização, são geralmente mais bem filtradas e mais puras que as águas da maior parte das cidades. Contudo, trate a água. (Ferva-a ou use comprimidos de cloro.) Isto é particularmente importante nas aldeias nativas e nas proximidades da civilização.

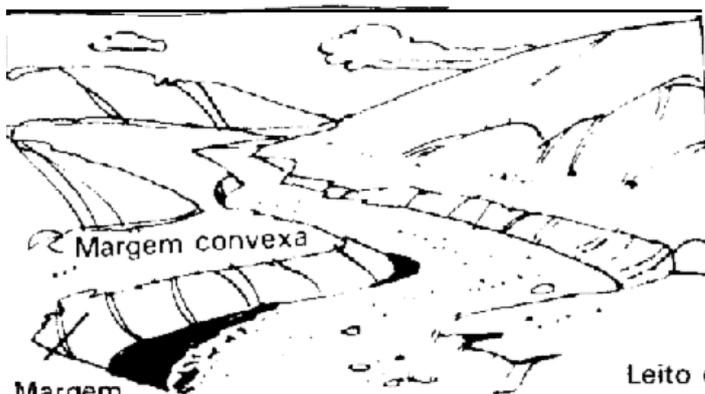
<sup>1</sup> Também conhecido por Chamo, é o grande deserto da Mongólia, entre a Sibéria e a Manchúria.



Dunas de areia



Procure água no sopé dos penhascos



Procure água próximo das rochas

Leito de rio seco



Fig. 8-1 Fontes de água ocultas no deserto

## **Tempestades de areia**

As tempestades de areia não são um risco sério se usar o senso comum. Não viaje durante uma tempestade de pó ou de areia. Deite-se de costas para o vento e tape os olhos. Referencie com pedras, com uma fiada de buracos fundos ou com qualquer outro material disponível a direção que seguia. As tempestades de areia podem alterar a paisagem e obscurecer as referências direccionais. Não tenha receio de ser «enterrado vivo» por uma tempestade de areia. As tempestades de areia não são uma ameaça idêntica às tempestades de neve batidas pelo vento.

## **Lagartos**

Nenhum dos lagartos encontrados seja onde for é venenoso, excepto o monstro-gila e o lagarto-de-colar, os quais se encontram no Sudoeste americano, na América Central e no México. Devido à sua lentidão, estes lagartos constituem um perigo pequeno. Vivem ambos apenas em áreas desérticas.

## **Perigos para a saúde**

### **Desidratação**

No calor do deserto, a sede sozinha não é uma indicação suficientemente forte para indicar qual a quantidade de água necessária. Se apenas se consumir a água necessária para matar a sede, é ainda possível sofrer de desidratação. Beba bastante água sempre que exista, especialmente às refeições. Se beber apenas às refeições, tenderá a desidratar-se entre o espaço que medeia entre elas e, embora se sinta restabelecido após comer e beber, sentir-se-á cansado por causa da perda de energia por desidratação. Restringir o consumo de água a 1 litro ou 2 litros por dia é convidar ao desastre (com temperaturas elevadas), dado que pequenas quantidades de água não evitam a desidratação. Racione a transpiração, a água não.

A eficácia perdida por desidratação restabelece-se rapidamente bebendo água. A desidratação até 10% do peso do corpo não causa dano permanente. Se tiver 68 kg poderá perder até 10,2 kg através da transpiração, conquanto beba mais tarde água suficiente para recuperar. A água fria costuma causar problemas no estômago quando bebida demasiado depressa. Poderá sobreviver a uma redução de 25 % do peso do corpo através da desidratação se a temperatura do ar for de 30°C ou mais fria. Com temperaturas da ordem dos 32°C e superiores, a perda de 15% do peso do corpo torna-se perigosa.

Os sintomas da desidratação são, de início, sede e desconforto, seguida de tendência para abrandar qualquer movimento e da perda do apetite. Com a perda de mais água ficará sonolento, a sua temperatura subirá e quando tiver perdido 5 % do peso do corpo começará a sentir-se nauseado. Com 6% a 10% de perda de peso, a sintomatologia aumenta por esta ordem: vertigens, dores de cabeça, dificuldades em respirar, formigueiro nos braços e nas pernas, boca seca, corpo azulado, fala titubeante e indistinta e início de incapacidade para andar.

Não há substituto para a água na prevenção da desidratação e na manutenção do bom estado de funcionamento do organismo. O álcool, a água salgada, a gasolina, o sangue ou a urina apenas aumentam a desidratação. Numa emergência é possível beber água salobra (água com cerca de metade da concentração de sal da água do mar) e obter um ganho líquido de humidade para o corpo. Qualquer líquido contendo uma percentagem mais elevada de sais apenas pode prejudicar o sistema de arrefecimento do organismo.

## **Exposição ao sol**

A exposição ao sol do deserto pode ser perigosa. Pode causar três tipos de colapso pelo calor:

*Cãibras do calor.* - O primeiro sinal do colapso pelo calor é, normalmente, cãibras nos músculos das pernas e do abdómen. Mantenha o paciente em repouso. Dê-lhe sal dissolvido em água.

*Exaustão pelo calor.* - O paciente começa por ficar corado, depois empalidece e sua fortemente. A pele fica húmida e fria; pode começar a delirar ou ficar inconsciente. Para tratar do paciente, desloque-o para uma sombra e deite-o em decúbito dorsal. Dê-lhe sal dissolvido em água - dois comprimidos por cantil de água.

*Golpe de calor.* - O golpe de calor pode ocorrer subitamente. O rosto fica vermelho e a pele quente e seca. A transpiração pára. Aparecem dores de cabeça violentas; o pulso fica acelerado e forte. Pode cair-se na inconsciência.

Trate o paciente arrefecendo-o. Alargue-lhe o vestuário e deite-o de costas à sombra, mas não em contacto com o solo. Arrefeça-o saturando-lhe o vestuário com água e abanando-o. Não administre estimulantes.

## **O brilho do Sol**

Embora a areia não seja tão brilhante como a neve, a concentração de luz ultravioleta é maior nas regiões quentes do mundo e o perigo do brilho solar pode ser igual ao da cegueira da neve. Use as mesmas medidas de protecção contra o brilho do Sol que usaria contra a cegueira na neve (ver o capítulo IX). Para proteger os olhos contra as reverberações solares (brilho directo do Sol), não olhe para o Sol e mantenha os olhos na sombra da aba de um chapéu ou turbante, com uma extensão para cobrir os lados da cara.

## **Alimentos**

Em geral, é difícil encontrar alimentos no deserto. A comida, porém, é secundária em relação à água e poderá passar sem ela durante vários dias sem qualquer problema. Racione a comida desde o princípio. Não coma nada durante as primeiras vinte e quatro horas e não o faça se não tiver água.

## **Animais**

Os animais são raros no deserto. Ratos e lagartos podem ser a sua dieta exclusiva. Nos desertos encontram-se, por vezes, ungulados, mas é difícil aproximarmo-nos deles. Os animais mais vulgares no deserto são pequenos roedores (coelhos, cães-da-pradaria<sup>2</sup>, ratos), cobras e lagartos, os quais se encontram, normalmente, perto de silvados ou água. Mexa em todos os répteis com cuidado, dado que algumas espécies do deserto são venenosas. Procure caracóis terrestres nas rochas e nos silvados.

Também se encontram algumas aves do deserto. Para as atrair, tente emitir um som produzido por sucção beijando as costas da mão. A galinha-brava, as abetardas, os pelicanos, os alcatrazes e até mesmo os patos têm sido observados sobre alguns lagos dos desertos. Use uma armadilha iscada ou um anzol e uma ratoeira para as apanhar.

<sup>2</sup> Roedores gregários das pradarias da América do Norte, de 35 cm de comprimento, corpo arredondado e pelagem amarelo-acinzentada. Emitem latidos semelhantes aos dos cães.

O lago ou buraco com água onde se encontram pelicanos e alcatrazes contém peixe. É por causa destes que as aves lá estão. Além do mais, em quaisquer outras latitudes áridas os aglomerados humanos posicionam-se onde houver águas ricas em peixe.

### **Plantas comestíveis**

Onde há água há usualmente plantas. Algumas plantas do deserto parecem secas e pouco apetitosas, mas outras há que são suculentas e comestíveis. Experimente todas as partes moles acima do solo - flores, frutos, sementes, rebentos novos e casca. Durante certas estações podem ser encontradas algumas sementes de grama ou vagens nos matagais.

Estas vagens crescem nas acácias, que são muitas vezes espinhosas e semelhantes à árvore-da-mesquita<sup>3</sup> ou à *catclaw* do Sudoeste dos Estados Unidos. Todas as ervas são comestíveis, mas as que se dão nos desertos do Sara e de Gobi não são nem agradáveis nem nutritivas. As tâmaras podem aparecer nos desertos africanos, no Sudoeste da Ásia e em algumas zonas da Índia e da China. Experimente qualquer planta que encontre. A seguir vão as descrições de algumas das plantas comestíveis mais vulgares no deserto.

**MESCAL** . - Esta planta<sup>4</sup> aparece na Europa, na África, na Ásia, no México e nas Índias Ocidentais. É uma planta típica do deserto, mas também cresce em áreas tropicais húmidas. O mescal, quando completamente desenvolvido, tem folhas grossas e duras com pontas robustas e afiadas crescendo em roseta. No centro encontra-se um dúpulo que cresce como uma vela para produzir um botão floral. Este pedúnculo ou rebento é a parte comestível. Escolha os cactos que tenham flores não completamente desenvolvidas e asse o rebento. Este contém camadas fibrosas cor de melão de sabor doce.

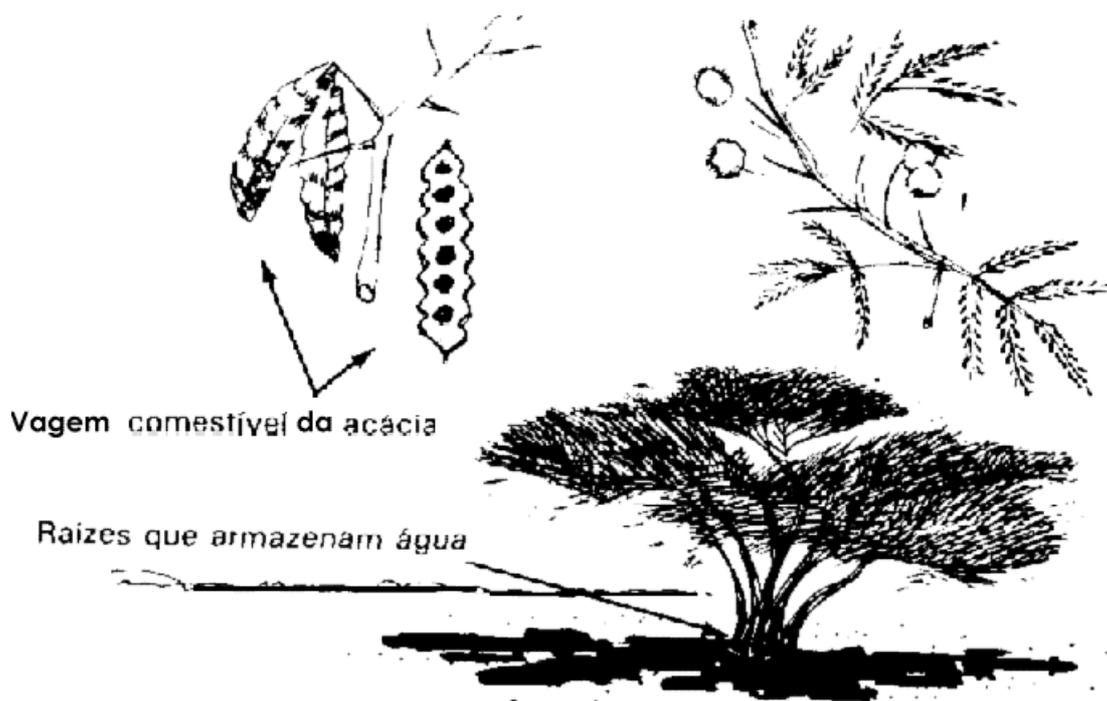
**ABÓBORA-BRAVA-DO-DESRTO** . - Esta planta rastejante desenvolve-se com abundância no deserto do Sara, na Arábia e na costa sudoeste da Índia e pertence à família das abóboras. Dá um caule rastejante de 2,5 m a 3 m de comprimento e uma abóbora que atinge o tamanho de uma laranja. As pevides são comestíveis, assadas ou cozidas. As flores também podem ser comidas e os pedúnculos dos rebentos cheios de água podem ser mascarados.

**FIGUEIRA-DO-INFERNO** . - Esta planta é nativa da América, mas cresce em muitos desertos e áreas de costa, excepto no Ártico. Pode ser encontrada no Sudoeste dos Estados Unidos, no México, na América do Sul e ao longo das costas do Mediterrâneo. Tem um pedúnculo grosso com cerca de 3 cm de diâmetro, o qual está cheio de água. O exterior está coberto com tufos espaçados de espinhos muito acerados e a planta dá flores vermelhas e amarelas. Esta planta pode ser confundida com outras espécies de plantas do tipo cacto, grossas e carnudas, especialmente em África. O trovisco da África parece-se com um cacto, mas contém um suco leitoso e venenoso. A figueira-do-inferno nunca dá suco leitoso. O fruto em forma de ovo que cresce no topo do cacto é comestível. Decepe a parte superior do fruto, descasque-o e coma o interior. As «folhas» da figueira-do-inferno também são comestíveis. Arranque-lhes os espinhos e corte-as às tiras segundo o comprimento, como se fossem feijão-verde. Coma-as ao natural ou cozidas.

**PISTÁCIA-BRAVA** . - Há cerca de sete tipos de pistácia-brava nas zonas desérticas ou semidesérticas em redor do Mediterrâneo: na Ásia Menor e no Afeganistão. Algumas das plantas são de folha perene, enquanto as outras perdem a folha na estação fria. As folhas dispõem-se alternadamente no tronco e ou tem três folhas grandes ou numerosas folhinhas. A amêndoa é dura e seca quando madura. Coma-a depois de levemente assada na brasa.

<sup>3</sup> Espécie de alfarrobeira leguminosa.

<sup>4</sup> É um cacto originário do México



**Fig. 8-2 Acácia de dupla utilidade**

**AMENDOEIRA.** – As amendoeiras-bravas dão-se nas zonas semidesérticas do Sul da Europa, na área leste do Mediterrâneo, no Irão, na Arábia, na China, na Madeira, nos Açores e nas Canárias. A amendoeira assemelha-se ao pessegueiro e algumas vezes atinge os 12 m de altura. O fruto aparece aos cachos por toda a árvore e parece-se com um pêssego verde e rugoso, com o miolo (a amêndoa) coberta por uma casca grossa, seca e lenhosa. Para extrair a amêndoa, separe as duas metades do fruto e parta o tegumento lenhoso que encerra a amêndoa comestível. Colha grandes quantidades de amêndoas e guarde-as como reserva alimentar.

**CUIDADOS GERAIS RELATIVOS ÀS PLANTAS DO DESERTO.**- Evite todas as plantas do deserto com suco leitoso. Estas plantas costumam causar muita irritação nas superfícies expostas da pele. Uma exsudação branca escorrendo de um caule partido é um aviso. Este suco leitoso é venenoso se ingerido.

#### **Fazer fogo**

Para informação geral sobre como fazer fogo, ver o capítulo VI («Conhecimentos básicos de sobrevivência»).

Encontram-se folhas de palmeira e combustível similar nos ou perto dos oásis. Em pleno deserto, contudo, aproveite qualquer pedaço de vegetação morta que encontre. A bosta seca de camelo poderá ser usada quando não houver madeira disponível.

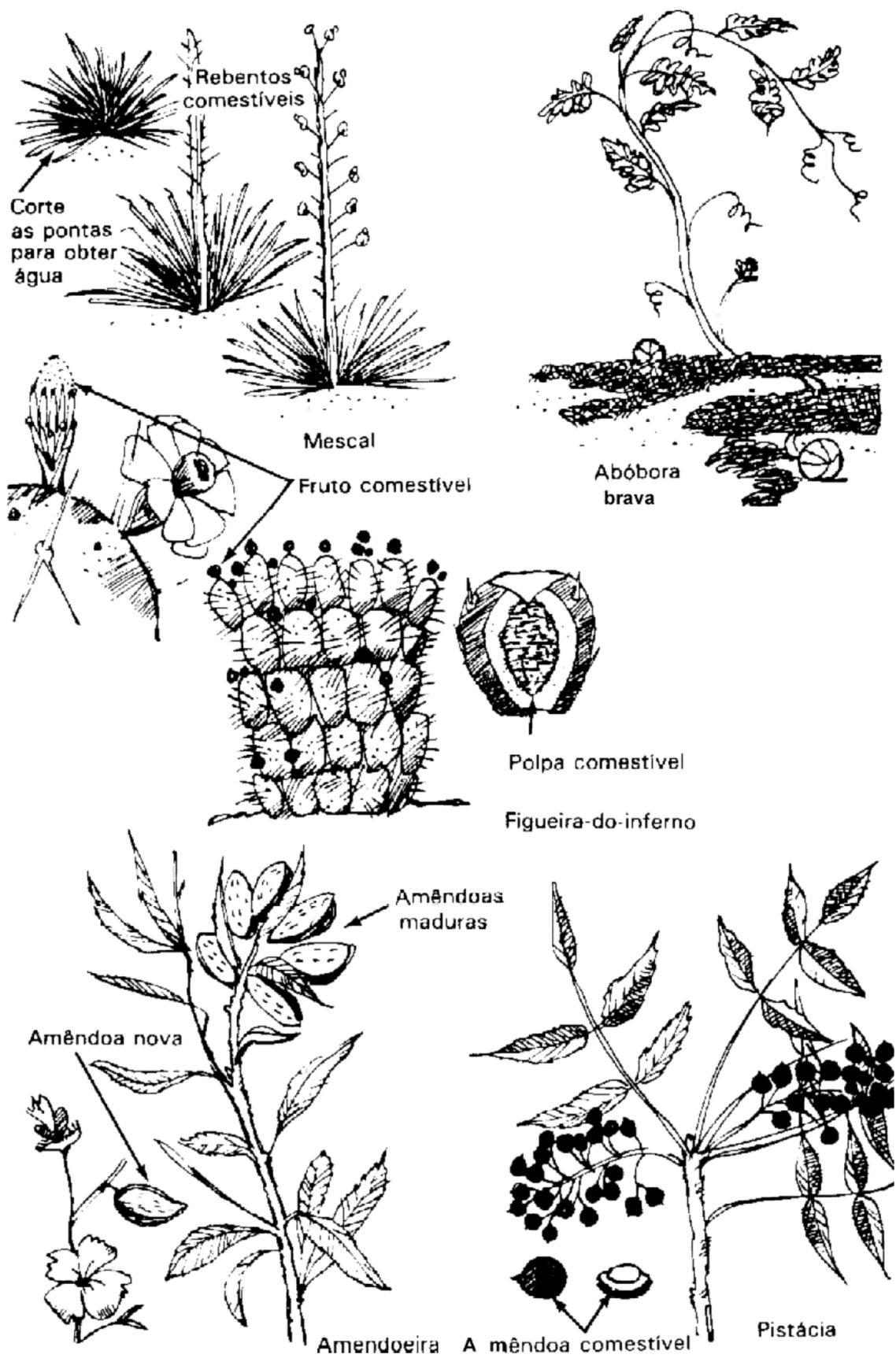


Fig. 8-3 Plantas comestíveis do deserto

## Vestuário

Para se proteger contra a luz directa do Sol, da evaporação rápida da transpiração e de muitos dos incomodativos insectos do deserto, siga estas instruções:

- 1) Mantenha o corpo e a cabeça bem cobertos durante o dia. Vista calças compridas e camisas de manga comprida.
- 2) Use um cobre-nuca para proteger do sol a parte posterior do pescoço.
- 3) Se não tiver óculos de sol, faça um «binóculo de ranhuras» com uma tira de pano amarrado à volta ou sobre a cabeça.
- 4) Se tiver de abandonar alguns artigos de vestuário para aliviar a carga, mantenha o suficiente para protecção contra as noites frias do deserto.
- 5) Use roupa folgada.
- 6) Desaperte a roupa apenas quando à sombra. A luz solar reflectida pode causar queimaduras.

A protecção dos pés pode significar a diferença entre vida e morte. Os pontos que se seguem são um auxílio:

- 1) Mantenha o calçado e as meias livres de areia e de insectos, mesmo que seja necessário parar com frequência para os limpar.
- 2) Se não tiver botas, faça grevas com qualquer pano disponível. Para fazer as grevas, corte duas tiras de 8 cm a 10 cm de largo e cerca de 1,2 m de comprimento. Enrole-as em espiral ascendente em torno do cano dos sapatos. Evitará assim a entrada da areia.
- 3) Descalce os sapatos e as meias enquanto descansa à sombra. Tenha cuidado ao fazer isto, pois os pés podem inchar, dificultando o calçar-se de novo.
- 4) Não tente andar descalço. A areia quente provocar-lhe-á bolhas nos pés. Um deslocamento descalço através duma zona salgada ou alagada provoca queimaduras alcalinas.
- 5) Improvise tamancos para proteger os pés enquanto anda pelo acampamento. Pregue tiras a peças de madeira e ate-as aos pés. Proteja o peito do pé do sol.
- 6) Se houver veículos que possam ser «canibalizados», improvise um par de sandálias com as ombreiras de um pneu velho. É melhor, contudo, reforçar as solas dos sapatos com tecido forte, se for apenas o estado delas que lhe causa problemas.

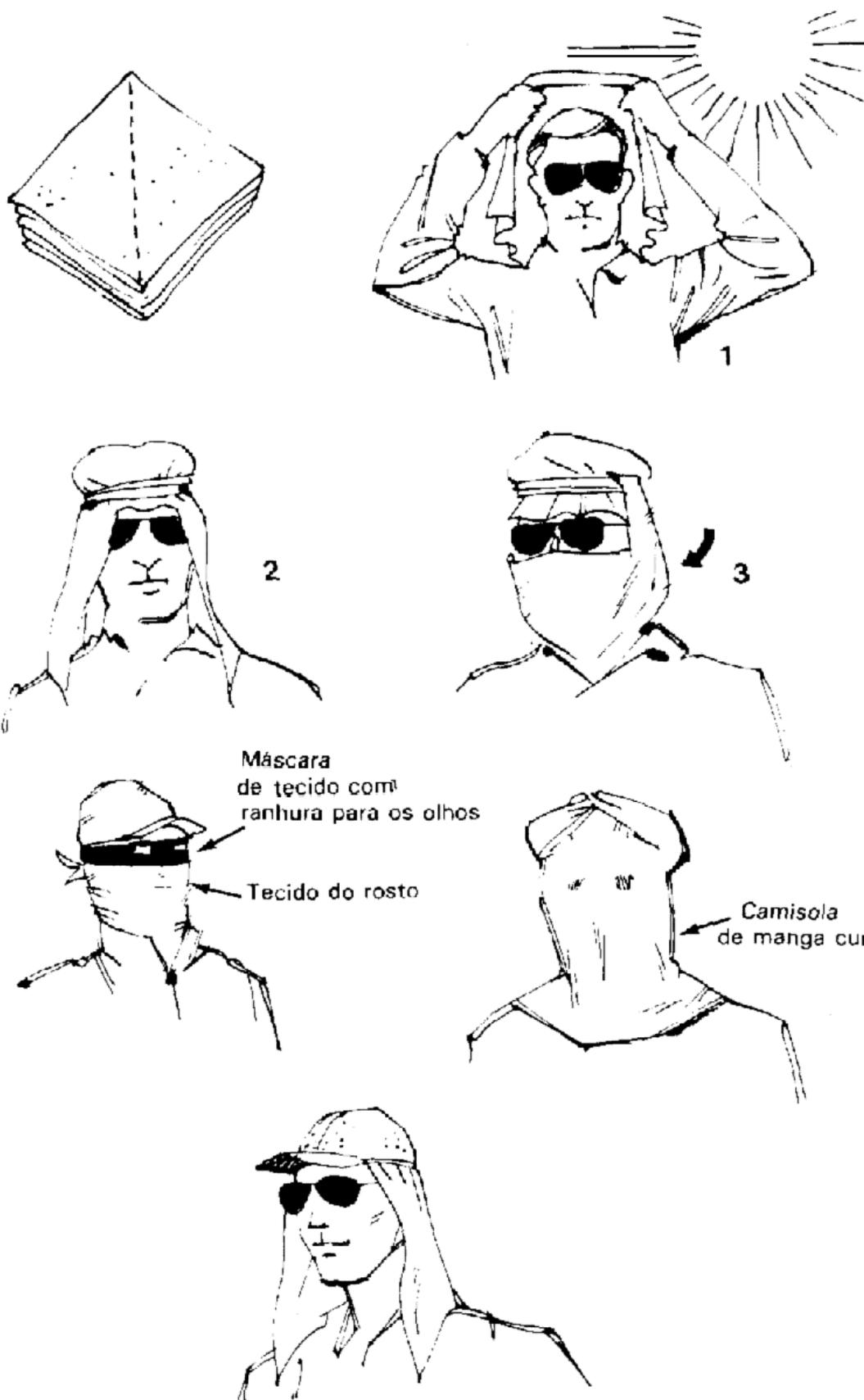


Fig. 8-4 Protecção da cabeça para o deserto

## CAPÍTULO IX

### SOBREVIVÊNCIA EM CLIMAS FRIOS

#### O terreno

Nas terras árticas e subárticas, a paisagem varia muito e inclui, praticamente, todas as gradações entre picos montanhosos e glaciares e as mais lisas das planícies. As condições da superfície no Verão, quer no Ártico, quer no Subártico, também incluem, praticamente, todas as gradações entre os extremos da mais dura e enrugada das superfícies à das mais moles e húmidas. No Inverno, os pântanos, lagos e rios gelados são as grandes vias do Norte.

No Ártico são vulgares temperaturas superiores a 18°C no Verão, excepto nos glaciares e nos mares gelados. No Inverno, as temperaturas chegam a atingir os 57°C negativos e um máximo de 0°C. Uma área ainda mais violenta que o Ártico é o Subártico. Os Verões são breves, com temperaturas que atingem, por vezes, os 38°C. Os Invernos são os mais frios do hemisfério norte, atingindo os extremos de 51°C negativos e 62°C negativos na América do Norte e mesmo temperaturas mais baixas na Sibéria. No Inverno, o vento, quando acompanhado de temperaturas baixas, congela rapidamente o homem. O chamado «vento frio» e o efeito de arrefecimento combinado do ar, da temperatura e do vento sobre o corpo aquecido, mais que a temperatura tal como ela é registada pelo termómetro. Muitas zonas do Extremo Norte recebem menos precipitação sob a forma de chuva ou neve que o Sudoeste seco dos Estados Unidos. A precipitação média anual no Subártico, excepto próximo das costas, é equivalente a 25 cm de chuva, enquanto no Ártico é geralmente de 12,5 cm ou menos.

As probabilidades de sobrevivência nestas zonas de extremos são melhores que pensa. A atitude adequada à vontade de sobreviver e umas quantas precauções elementares aumentar-lhe-ão as hipóteses. Aprenda a lidar com a natureza e não contra ela.

#### Considerações preliminares

Um problema constante e imediato é a protecção contra o frio. Por isso, deve fazer uma fogueira e construir um abrigo tão rapidamente quanto possível.

#### Marcha

O segredo de um deslocamento com êxito nas zonas de clima frio, se for obrigado a deslocar-se, é o vestuário de protecção adequado, a alimentação suficiente, o descanso e um passo uniforme. Sem vestuário de protecção adequado não é possível sobreviver no frio e vento extremos do Ártico, mesmo com alimentos suficientes e um passo certo. A menos que se esteja adequadamente equipado, a melhor atitude no Ártico será procurar abrigo imediatamente, acender uma fogueira e encafuarmo-nos para conservarmos o calor e a energia. Quando as condições meteorológicas e de saúde permitirem, faça todos os esforços para contactar os habitantes amigavelmente. Se uma população local hostil o forçar a deslocar-se ou a adoptar medidas de segurança, as técnicas de sobrevivência têm de ser modificadas em conformidade. Avalie os riscos climáticos e físicos e as atitudes hostis e decida qual a que constitui a ameaça mais imediata. Quando isolado em território amigo, mantenha-se perto da aeronave ou do veículo avariado e prepare-se para fazer sinais para a aeronave de busca e salvamento quando ela aparecer na área.