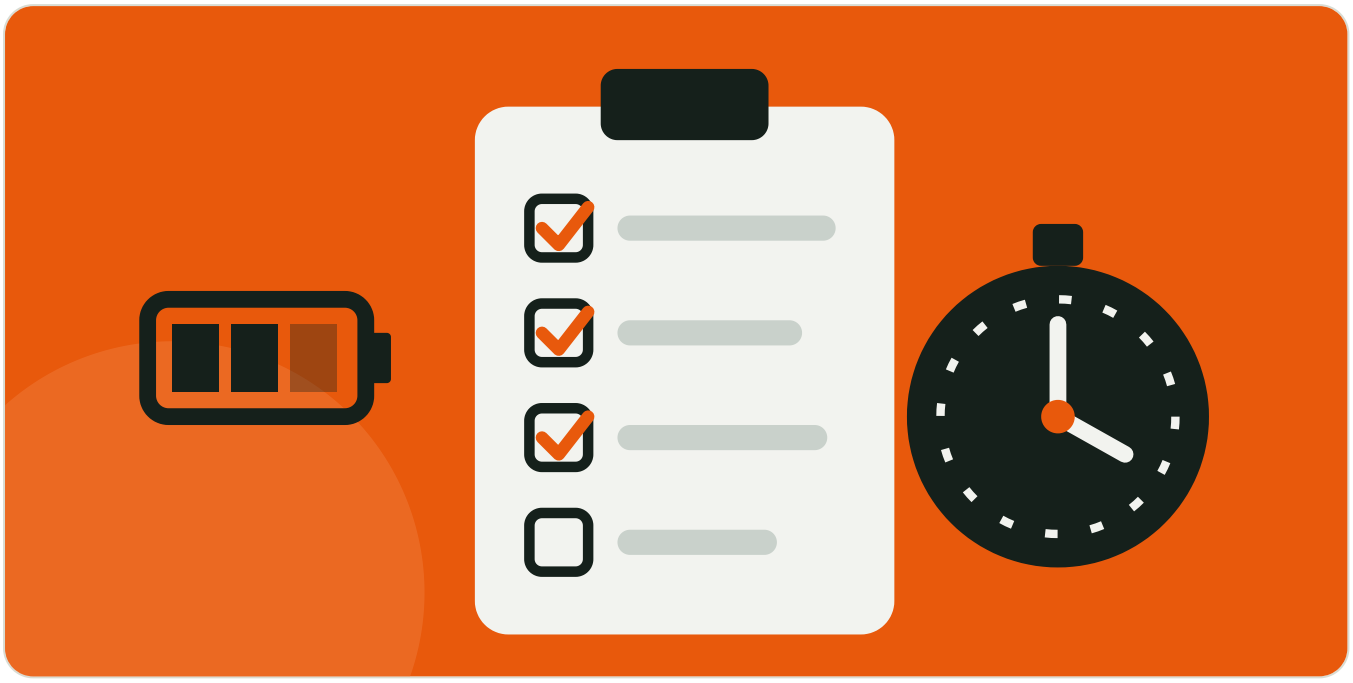
v1 · PT



CASA · S00 · PRIMEIROS PASSOS

72 HORAS

Um plano gratuito para crises em casa — o que preparar, como combinar o plano e o que fazer na primeira hora

A4 · VERSÃO PARA IMPRESSÃO
11 CAPÍTULOS · 6 ANEXOS
IDIOMAS: BALKAN · EN · DE · ES · FR · PT · TR · AR
BALKAN = BIH · HR · SRB · MNE

STAYSAFE72

SOBRE ESTE GUIA

TRÊS DIAS QUE MUDAM TUDO

A maioria das crises não começa com um grande estrondo. Começa em silêncio: a luz acaba, a água da torneira sai turva, um rio transborda durante a noite ou um prédio treme às seis da manhã. A ajuda quase sempre chega — mas não na hora. Nos primeiros dias, sua família é a sua própria primeira linha de segurança. As pessoas da nossa região (os Bálcãs) aprenderam isso nas enchentes de 2014 na Bósnia e na Sérvia, nos terremotos de 2020 em Zagreb e Petrinja (Croácia), e as gerações mais velhas aprenderam da forma mais dura, durante a guerra de 1992–1995.

Este guia não é sobre medo. É um plano simples para um fim de semana: o que comprar, onde guardar em casa, como combinar um plano com as pessoas que moram com você e o que fazer na primeira hora quando algo dá errado. No final, você terá o que a União Europeia recomenda para toda casa — e mais tranquilidade.

EM RESUMO

- A UE recomenda que toda casa consiga viver **72 horas** sem luz, sem água na torneira e sem lojas.
- O básico: **4 litros de água por pessoa por dia**, comida que não precisa de cozimento, luz, rádio, remédios, dinheiro vivo e documentos.
- Combine um **plano familiar**: quem liga para quem e onde vocês se encontram se a rede de celular cair.
- Um kit inicial para uma pessoa custa cerca de **€30–60** — você não precisa comprar tudo de uma vez.
- **As primeiras 72 horas decidem tudo** — então faça o plano hoje, não no meio de uma crise.

72 HORAS	2 SEMANAS	3 MESES	1 ANO+
coberto por este guia			

SUMÁRIO

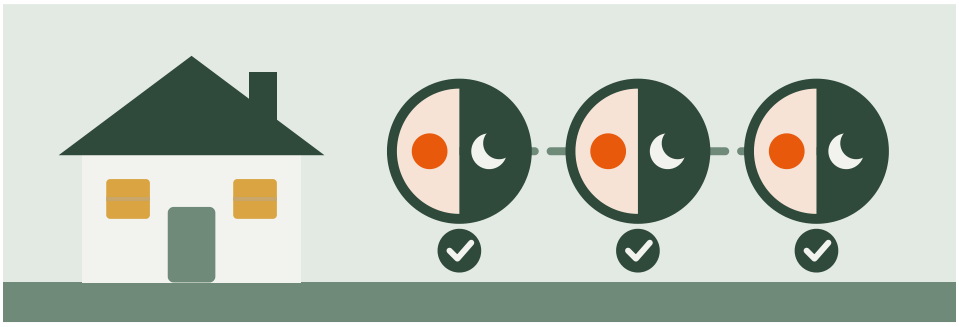
01	O que significa a recomendação de 72 horas	4
02	Água e comida para três dias	5
03	Luz, energia e notícias	6
04	Remédios, higiene e primeiros socorros	7
05	Dinheiro e documentos	8
06	Plano familiar e pontos de encontro	9
07	A primeira hora de uma crise	10
08	Lista de compras e orçamento	12
09	E depois: de 72 horas a um ano	13
10	Os erros mais comuns	14
11	Checklist para imprimir	15

ANEXOS — FICHAS PARA IMPRIMIR

A	Falta de luz, enchente, terremoto — o que fazer primeiro?	16
B	Plano pessoal de 72 horas	17
C	Contatos da família e pontos de encontro	18
D	Compras por prioridade	19
E	Ficha de informações locais	20
F	Inventário do kit e datas de validade	21

01 · CAPÍTULO

O QUE SIGNIFICA A RECOMENDAÇÃO DE 72 HORAS



Em 2025, a Comissão Europeia apresentou a sua *Preparedness Union Strategy* (Estratégia da União para a Preparação). Uma das mensagens principais é simples: **toda casa deve estar pronta para se virar sozinha por pelo menos 72 horas** numa crise. A Cruz Vermelha, a Defesa Civil e órgãos como a agência federal de emergências dos EUA (FEMA) dão conselhos parecidos há anos.

72 h
por conta própria, sem luz, água na torneira ou lojas

12 L
de água por pessoa para **3 dias** (4 L por dia)

9 refeições
por pessoa para 3 dias + lanches

Por que exatamente três dias? Porque é mais ou menos o tempo que os serviços de emergência levam para organizar ajuda para muitas pessoas ao mesmo tempo. Nesse período, bombeiros, ambulâncias e Defesa Civil têm trabalho mais urgente — feridos, pessoas presas e quem está em perigo. Se você estiver preparado, não sobrecarrega o sistema e ainda pode ajudar o vizinho.

O que significa "autossuficiente"

O que você pode perder	Do que você precisa então
Luz	Lanterna, rádio a pilha, power bank carregado, comida sem cozimento
Água da torneira	Um estoque de água para beber e para a higiene mínima
Lojas e caixas eletrônicos	Comida para 3 dias, dinheiro vivo em notas pequenas
Rede de celular e internet	Uma lista de contatos em papel, um ponto de encontro combinado
Farmácia e posto de saúde	Os remédios de uso contínuo, primeiros socorros básicos

DICA

Não pense em "catástrofe". Pense em **um feriado prolongado sem luz e sem água**. Tudo de que você precisaria num fim de semana assim — esse é o seu kit de 72 horas.

Kit não é mochila

Este guia trata do **estoque em casa** — como ficar em casa e ficar seguro. A mochila de evacuação é outro assunto e tem o seu próprio guia. Mesmo assim, é bom manter as coisas mais importantes (documentos, remédios, lanterna, power bank) num só lugar, numa caixa ou bolsa que você pega em um minuto se precisar sair.

02 · CAPÍTULO

ÁGUA E COMIDA PARA TRÊS DIAS



Água

Planeje **pelo menos 4 litros por pessoa por dia**: 2–3 L para beber, o resto para preparar comida e a higiene mínima. Para três dias são **12 litros por pessoa**.

Pessoas na casa	Água para 72 horas	Ex.: em garrafas
1	12 L	2 fardos de 6 × 1,5 L (18 L)
2	24 L	3 fardos (27 L)
3	36 L	4 fardos (36 L)
4	48 L	6 fardos (54 L)

A água mineral comprada é a opção mais simples — a validade vem impressa na embalagem. Guarde-a num lugar escuro, longe de detergentes e tinta. Some a água dos animais (um cão de porte médio precisa de cerca de 1 L por dia).

NA PRÁTICA

Assim que souber que a água vai ser cortada, ou vir o rio subindo, **encha a banheira e todas as panelas grandes**. A água da banheira é para uso não potável (vaso sanitário, lavagem), mas poupa o seu estoque de água de beber. Como armazenar, filtrar e desinfetar a água está explicado em detalhe no guia *Água* (S01).

Comida que não precisa de cozimento

Nos primeiros três dias, escolha comida que **não precisa ser cozida nem refrigerada** e que sua família já come. Não é hora de experimentar — crianças sob estresse não comem o que nunca provaram.

Grupo	Exemplos de qualquer supermercado	Observação
Proteína	atum, sardinha, patê, apresuntado em lata, feijão ou grão-de-bico em lata	prefira latas com abre-fácil
Carboidratos	torradas, biscoito de água e sal, pão embalado a vácuo, tortilhas, granola	torradas duram meses
Energia	pasta de amendoim, castanhas, chocolate, barras de cereal	pouco espaço, muitas calorias
Frutas e legumes	frutas em calda, frutas em lata, frutas secas, milho verde em lata	a calda das frutas também serve de bebida
Laticínios	leite longa vida (caixinhas pequenas), queijo processado em porções	depois de aberto, consuma logo
Outros	suco de caixinha, biscoitos, sachês de café solúvel, chá, açúcar	o moral importa — café também é estoque

Como referência, um adulto precisa de cerca de **2.000 kcal por dia**. Não é preciso contar calorias por três dias — basta ter **3 refeições por dia + lanches** para cada pessoa.

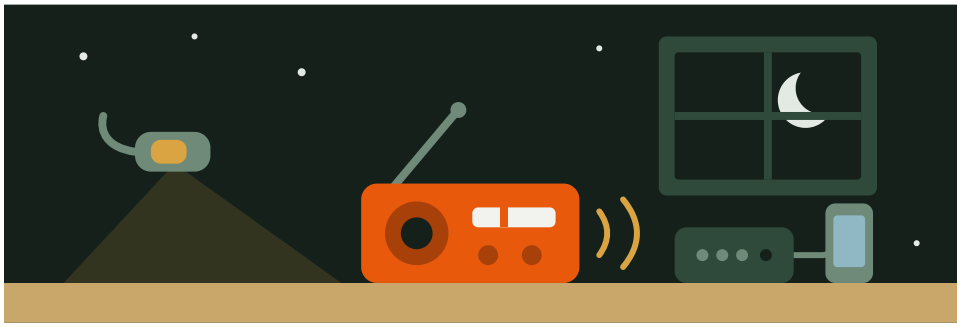
Não esqueça

- **Um abridor de latas manual** — mesmo que suas latas tenham abre-fácil.
- Pratos, copos e talheres descartáveis e sacos de lixo — economizam água de lavar louça.
- Comida para bebês e crianças, dietas especiais (sem glúten, para diabéticos), ração para os animais.

> DICA
>
> Quando a luz acabar, **coma primeiro o que está na geladeira**, depois o do freezer e só então o do estoque. Uma geladeira fechada fica fria por cerca de 4 horas, um freezer cheio por cerca de 48 horas (pela metade, cerca de 24). Não abra se não for necessário.

03 · CAPÍTULO

LUZ, ENERGIA E NOTÍCIAS



Quando a luz acaba, o primeiro problema não é a comida — é o escuro e o silêncio. Você não sabe o que está acontecendo, o celular descarrega rápido e as crianças ficam com medo.

Luz

- **Uma lanterna de cabeça** para cada adulto — deixa as mãos livres.
- **Um lampião LED de mesa ou de camping** para o cômodo comum.
- Pilhas extras (confira os tamanhos de que você precisa: AA, AAA).
- Velas só em último caso, **nunca sem vigilância**, longe de cortinas e de crianças.

> ATENÇÃO
>
> **Nunca** use churrasqueira, aquecedor a gás sem chaminé, gerador ou fogareiro de camping para aquecer ambientes fechados. O monóxido de carbono (CO) não tem cor nem cheiro e mata durante o sono. Ao cozinhar no fogão a gás, abra uma janela — e se você usa qualquer tipo de chama aberta em casa, tenha um **detector de CO** a pilha.

Energia para o celular

- **Um power bank de 20.000 mAh** por casa carrega um celular comum 3–4 vezes. Mantenha-o carregado e recarregue a cada 3 meses.
- Um cabo para cada celular da casa (USB-C, Lightning...).
- Um carregador veicular (12 V) — o carro é um carregador de reserva, mas **ligue o motor só ao ar livre**, nunca na garagem fechada.
- Quando a luz acabar: diminua o brilho da tela, ative a economia de bateria, feche os aplicativos desnecessários.

Rádio — sua janela para o mundo

Quando a rede de celular e a internet caem, o **rádio** muitas vezes continua funcionando. As rádios locais e públicas transmitem os avisos da Defesa Civil, onde estão os caminhões-pipa e quais estradas estão fechadas.

- Um pequeno **rádio a pilha**, ou um rádio a manivela (dínamo) com painel solar.
- Anote no papel as frequências das rádios locais e públicas e cole-as no rádio (Anexo E · p. 20).

> NA PRÁTICA
>
> Durante as enchentes de 2014 na Bósnia e na Sérvia, muita gente recebia as notícias pelo rádio do carro e pelos vizinhos. Quem tinha um rádio a pilha virou a "central de informações" do prédio inteiro.

04 · CAPÍTULO

REMÉDIOS, HIGIENE E PRIMEIROS SOCORROS

Remédios

Para muitas famílias, este é o item mais importante — principalmente se alguém tem uma doença crônica.

- Tenha os remédios de uso contínuo para **pelo menos 7 dias** além da quantidade habitual. Converse com seu médico sobre como fazer isso de forma legal e segura.

- Uma cópia da receita ou uma lista dos seus remédios (nome, dosagem) em papel.
- Remédios básicos para dor e febre, alergia e digestão — **use sempre a dose indicada na bula ou pelo farmacêutico**.
- Remédios que precisam de geladeira (p. ex. insulina): pergunte ao farmacêutico como guardá-los se a luz acabar e tenha uma bolsa térmica.

> ATENÇÃO
> Não mude doses por conta própria e não "racione" remédios receitados. Se o estoque estiver acabando durante uma crise, procure a tempo o seu médico, a farmácia ou os serviços de emergência.

Primeiros socorros

Um pequeno kit de primeiros socorros: curativos adesivos, gaze estéril, ataduras, faixa elástica, antisséptico, tesoura, pinça, luvas descartáveis, termômetro.

Um kit de primeiros socorros pronto, de carro, é um bom começo — só confira as validades e anote-as no inventário (Anexo F · p. 21).



Higiene

- Lenços umedecidos, álcool em gel (pelo menos 60% de álcool), sabonete, escovas e pasta de dente.
- Papel higiênico, absorventes, fraldas para bebês e adultos, se necessário.
- **Sacos de lixo resistentes** — também servem de vaso sanitário de emergência (um saco dentro do vaso) quando não há água para a descarga.
- Máscaras PFF2 (tipo N95) — úteis também contra a poeira depois de um terremoto.

05 · CAPÍTULO

DINHEIRO E DOCUMENTOS

Dinheiro vivo

Sem luz, param os caixas eletrônicos, as maquininhas de cartão, o Pix e o banco pela internet. A vendinha da esquina pode continuar aberta — mas só aceitando dinheiro.

- Guarde em casa **dinheiro suficiente para alguns dias de gastos básicos**, por exemplo **€50–100 por casa**, ou o equivalente na sua moeda (uma referência aproximada).
- **Notas pequenas** — numa crise, ninguém tem troco.
- Guarde num envelope, junto com os documentos, mas não à vista.



Documentos

Coloque o seguinte numa **pasta à prova d'água ou num saco com fecho zip**:

O quê	Como
RG, passaportes, carteiras de motorista	fotocópias (os originais ficam com você)
Certidões de nascimento e de casamento	cópias
Carteirinhas do plano de saúde / cartão do SUS, laudos, lista de remédios	cópias + lista de alergias
Escritura / contrato de aluguel, apólices de seguro	cópias
Lista de contatos importantes	em papel (Anexo C · p. 18)
Chaves reserva de casa e do carro	no mesmo saco

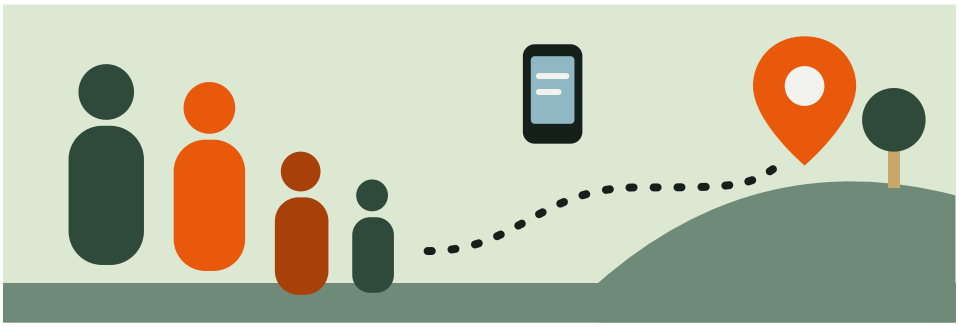
Salve também todos os documentos num **pen drive criptografado** ou num armazenamento online seguro que você consiga acessar de outro aparelho.

NA PRÁTICA

Depois das enchentes de 2014, muitas famílias passaram meses tirando segunda via de documentos porque os originais tinham sido destruídos pela água. Outras, que guardavam cópias num saco na prateleira mais alta do armário, pouparam muito tempo e estresse.

06 · CAPÍTULO

PLANO FAMILIAR E PONTOS DE ENCONTRO



Equipamento sem um combinado é só metade do trabalho. Muitas vezes a crise pega a família separada: as crianças na escola, um dos pais no trabalho, o outro na rua. Combinem um plano agora, tomando um café, enquanto está tudo calmo.

Cinco perguntas para uma reunião de família

1. **Quem liga para quem?** Definam a ordem. Se a rede estiver ruim, mandem SMS — mensagens curtas muitas vezes passam quando as ligações não completam.
2. **Um contato fora da sua cidade.** Um parente em outra cidade a quem todos dão notícias — as linhas locais congestionam, enquanto as de longa distância às vezes ainda funcionam.

3. **Um ponto de encontro perto de casa.** Por exemplo uma esquina, um parquinho ou a frente de uma loja — para quando vocês precisarem sair do prédio (incêndio, terremoto).
4. **Um ponto de encontro fora do bairro.** Por exemplo a casa da avó, uma escola ou uma igreja num lugar alto — para quando não der para voltar para casa (enchente, bairro isolado).
5. **Quem busca as crianças na escola e na creche?** Confira as regras da escola e quem está autorizado a buscar seu filho.

Anote as respostas no anexo de contatos da família (Anexo C · p. 18) e imprima uma cópia para cada adulto.

Cartão para a carteira

Faça um pequeno cartão para cada pessoa da família com:

- os nomes e telefones de todos da casa e do contato fora da cidade,
- os endereços dos dois pontos de encontro,
- tipo sanguíneo, alergias e remédios,
- os números de emergência do país onde você mora — há uma tabela na ficha de informações locais (Anexo E · p. 20).

> DICA
> Faça as crianças decorarem pelo menos o número de um dos pais. O celular descarrega ou se perde — a memória, não.

Não esqueça

- **Vizinhos idosos e pessoas com deficiência** — quem vai ver como eles estão?
- **Animais** — guia, caixa de transporte, ração, cópia da carteira de vacinação.
- Onde ficam o **registro geral de água, o registro do gás e o quadro de luz** — e se todos os adultos sabem desligá-los.

07 · CAPÍTULO

A PRIMEIRA HORA DE UMA CRISE



Na primeira hora, a cabeça está cheia de adrenalina. Por isso ajuda saber alguns passos simples com antecedência. Não são instruções completas — só o mais importante para começar. Uma versão curta para a porta da geladeira está no anexo (Anexo A · p. 16).

Falta de luz

1. Veja se a luz acabou só na sua casa (quadro de luz) ou no prédio e na rua toda.
2. Se estiver escuro, pegue uma lanterna, não uma vela.
3. **Tire da tomada** os aparelhos sensíveis (TV, computador, roteador) — pode haver um pico de tensão quando a luz voltar. Deixe uma lâmpada ligada para saber quando ela volta.
4. **Não abra a geladeira nem o freezer** se não for necessário.
5. Ligue o rádio e ative a economia de bateria do celular.
6. No frio: vista várias camadas de roupa, reúnam-se num só cômodo e fechem as portas dos outros.

Enchente

1. Acompanhe os avisos da Defesa Civil pelo rádio; se for ordenada a evacuação — **saia imediatamente**.
2. Se for seguro e você estiver num lugar seco, **desligue a energia** no disjuntor geral. **Nunca** toque em aparelhos elétricos se estiver em pé na água ou molhado.
3. Leve documentos, remédios, água e comida para um andar de cima ou para a prateleira mais alta.
4. **Não ande nem dirija por água em movimento** — bastam 15 cm de correnteza para derrubar uma pessoa, e cerca de 30 cm podem arrastar um carro.
5. Comida e água que tocaram a água da enchente devem ser jogadas fora.

Terremoto

1. **Abaixe-se, proteja-se e segure-se** — embaixo de uma mesa firme
2. Quando parar: **calce sapatos** (vidro quebrado!), pegue seu kit
3. **Cheiro de gás?** Não ligue nada, abra a janela, saia
4. Saia **pela escada, nunca pelo elevador**
5. Mande SMS para a família e vá **ao ponto de encontro**

- Enquanto o chão treme, fique longe de janelas, armários e objetos pendurados. Não desça correndo a escada enquanto ainda treme.
- Se sentir cheiro de gás, não acenda luzes e não use isqueiro, fósforos nem o elevador. Saia e ligue para o plantão de emergência da companhia de gás.
- Na rua, fique longe de prédios, muros, chaminés e fios elétricos.
- Espere réplicas. Não volte a um prédio danificado até que um especialista o tenha vistoriado.

NA PRÁTICA

No terremoto de Zagreb (Croácia), em março de 2020, muita gente correu para a rua de chinelos, no frio, em plena pandemia. Quem tinha sapatos, um casaco e uma bolsa com documentos junto à porta se virou muito mais rápido.

08 · CAPÍTULO

LISTA DE COMPRAS E ORÇAMENTO



Você não precisa comprar tudo num só dia. O melhor é dividir as compras em três semanas e acrescentar alguns itens às compras normais do mercado.

Os preços deste capítulo são **estimativas aproximadas para 2026** e variam conforme o país, a cidade e a loja. Você provavelmente já tem muitas dessas coisas (lanternas, pilhas, kit de primeiros socorros, abridor de latas) — não compre de novo. Uma lista de prioridades para marcar está no anexo (Anexo D · p. 19).

O plano de três semanas

1. **Semana 1:** água e comida sem cozimento
2. **Semana 2:** lanterna, pilhas, rádio, power bank
3. **Semana 3:** primeiros socorros, higiene, documentos, dinheiro
4. **Fim de semana:** reunião de família e plano pessoal

Kit para uma pessoa (72 horas)

Item	Quantidade	Aprox. €	Aprox. R$
Água mineral	12 L (2 fardos)	4–6	24–36
Enlatados (atum, patê, feijão)	6–8 latas	8–13	48–78
Torradas, biscoitos, granola	3–4 pacotes	4–6	24–36
Pasta de amendoim, castanhas, frutas secas, chocolate	a gosto	5–8	30–48
Leite longa vida, suco, frutas em lata	3–4 itens	3–5	18–30
Lenços umedecidos, álcool em gel, sacos de lixo	kit básico	4–6	24–36
Lanterna + pilhas	1	5–13	30–78
Total (sem o equipamento comum)	—	**≈ 33–57**	**≈ 200–340**

Comum para a casa (uma vez só)

Item	Aprox. €	Aprox. R$
Rádio a pilha ou a manivela	13–30	80–180
Power bank de 20.000 mAh + cabos	15–30	90–180
Kit de primeiros socorros	10–20	60–120
Abridor de latas manual	2–4	12–24
Pasta à prova d'água para documentos	3–5	18–30
Detector de CO (se você tem fogão ou aquecedor a gás)	15–30	90–180
Total	**≈ 55–120**	**≈ 330–720**

Para uma família de quatro pessoas, um kit inicial custa mais ou menos o mesmo que uma compra grande de mercado — **cerca de €180–330** se você começar do zero.

> DICA
> Compre só o que vocês normalmente comem. Seis meses depois, vocês consomem essas latas e biscoitos no dia a dia e colocam novos no lugar. Assim o estoque nunca se perde.

09 · CAPÍTULO

E DEPOIS: DE 72 HORAS A UM ANO

Três dias são a base. Depois que você os tiver, o resto se encaixa como peças de montar — passo a passo, sem um gasto grande de uma vez. Este guia cobre **só o primeiro nível**; os outros níveis têm guias próprios.

Nível	Duração	O que você acrescenta	Guias
1	72 horas	Este guia: água, comida sem cozimento, luz, rádio, remédios, documentos	*72 horas* (S00)
2	2 semanas	~56 L de água por pessoa, fogareiro a gás, alimentos básicos para cozinhar, roupa de cama quente	*Água* (S01), *Estoque de alimentos* (S02)
3	3 meses	Embalagens maiores de comida, rodízio e inventário, estação de energia, aquecimento de reserva com detector de CO	*Estoque de alimentos*, *Energia fora da rede*
4	1 ano+	Armazenamento de longo prazo, conservas caseiras, horta e sementes, sua própria fonte de água	*Conservas caseiras*, *Horta*, *Armazenamento de longo prazo*

Cada nível se apoia no anterior. Você não precisa ir até o fim — para a maioria das famílias da cidade, **duas semanas** é uma meta muito boa e realista.

NA PRÁTICA

Nossas avós não chamavam isso de "prepping" — chamavam de *špajza*, a despensa. Potes de legumes em conserva caseira, um saco de farinha e uma lata de banha eram parte normal de toda casa. Este projeto simplesmente traz esse hábito de volta para o apartamento moderno.

10 · CAPÍTULO

OS ERROS MAIS COMUNS

- ✕ "Comida de sobrevivência" comprada que ninguém da casa come de verdade.
- ✕ Velas sem vigilância, churrasqueira ou gerador dentro de casa — incêndio e monóxido de carbono.
- ✕ Power bank e pilhas comprados uma vez e nunca recarregados.
- ✕ Remédios "por via das dúvidas" vencidos, enquanto falta o remédio de uso contínuo.
- ✕ Todos os contatos só no celular — quando ele descarrega, você não tem um único número.
- ✕ Só uma pessoa da casa conhece o plano.
- ✕ Documentos e estoque no porão ou no chão do térreo — as primeiras coisas que a enchente destrói.
- ✕ Kit montado uma vez e esquecido — validades vencidas, água velha.

11 · CAPÍTULO

CHECKLIST PARA IMPRIMIR

Você não precisa de tudo. Importa ter um **plano básico** e **uma opção de reserva** caso ele falhe.

Essencial — o plano básico

- [ ] Pelo menos **12 L de água por pessoa** mais a água dos animais (cap. 02 · p. 5)
- [ ] Comida sem cozimento para **3 dias** para todos + abridor de latas manual
- [ ] Uma lanterna para cada adulto e pilhas extras (cap. 03 · p. 6)
- [ ] Remédios de uso contínuo para mais 7 dias + lista de remédios e alergias (cap. 04 · p. 7)
- [ ] Notas pequenas e cópias dos documentos numa pasta à prova d'água (cap. 05 · p. 8)
- [ ] Um contato combinado fora da cidade e dois pontos de encontro (cap. 06 · p. 9)
- [ ] Plano pessoal e contatos da família preenchidos (Anexo B · p. 17)

Opção de reserva — escolha pelo menos uma

Sem rede, o celular deixa de ser fonte de notícias e ligação com a família. Escolha algo que **não dependa da rede nem da tomada**.

- [ ] Rádio a pilha ou a manivela, com as frequências anotadas
- [ ] Power bank de 20.000 mAh carregado + cabos para cada celular
- [ ] Carregador veicular (12 V) — motor ligado só ao ar livre
- [ ] Um cartão de contatos em papel em cada carteira e mochila escolar

Ampliação — quando você já tiver o básico

- [ ] Detector de CO (se usamos chama aberta em casa) e kit de primeiros socorros
- [ ] Cópias digitais dos documentos e chaves reserva
- [ ] Próxima meta: estoque para **2 semanas** (cap. 09 · p. 13)

Conhecimento

- [ ] Todos os adultos sabem onde ficam os registros de água e gás e o disjuntor
- [ ] Todos sabem o que fazer na primeira hora de uma crise (cap. 07 · p. 10)
- [ ] As crianças sabem de cor o número de pelo menos um dos pais
- [ ] A revisão do kit está no calendário: duas vezes por ano (Anexo F · p. 21)

ANEXO A

FALTA DE LUZ, ENCHENTE, TERREMOTO — O QUE FAZER PRIMEIRO?

Imprima esta página e cole-a na parte de dentro da porta de um armário ou na geladeira. Cada passo indica o capítulo com os detalhes.

Falta de luz

1. **Lanterna, não vela.** Confira o quadro de luz: só a sua casa ou a rua toda? cap. 07 · p. 10
2. **Tire da tomada os aparelhos sensíveis**, deixe uma lâmpada ligada. Não abra a geladeira nem o freezer.
3. **Rádio e economia de bateria** no celular. cap. 03 · p. 6
4. **Nunca churrasqueira, gerador ou aquecedor sem chaminé dentro de casa** — o CO mata durante o sono.

Enchente

1. **Acompanhe a Defesa Civil.** Quando for ordenada a evacuação — saia imediatamente.
2. **Desligue a energia só se estiver num lugar seco.** Se estiver molhado — não toque em nada elétrico.
3. **Documentos, remédios, água e comida — para cima.** cap. 05 · p. 8
4. **Não ande nem dirija por água em movimento.** Comida que tocou a água da enchente vai para o lixo.

Terremoto

1. **Abaixe-se, proteja-se e segure-se** enquanto treme. Quando parar — calce sapatos.
2. **Cheiro de gás:** não ligue nada, abra as janelas, saia e ligue para o plantão da companhia de gás.
3. **Escada, nunca elevador.** Na rua, fique longe de prédios e fios elétricos.
4. **Mande SMS para a família** e vá ao ponto de encontro combinado. Anexo C · p. 18

ANEXO B

PLANO PESSOAL DE 72 HORAS

Preencha à caneta ou direto no PDF. Atualize o plano quando mudar o número de pessoas, um tratamento ou o endereço.

Casa / endereço

Número de pessoas (adultos + crianças)

Animais (espécie, quantidade)

Onde fica o kit de 72 horas

Data em que o plano foi feito

Necessidade por pessoa

Pessoa da casa	Água para 3 dias (L)	Refeições para 3 dias	Remédios de uso contínuo e doses	Necessidades especiais
Exemplo: adulto	12	9 + lanches	remédio de pressão, 1 por dia	óculos reserva
Animais				

Quem cuida do quê

Água e comida — compra e confere as validades

Lanternas, pilhas, rádio, power bank

Remédios e kit de primeiros socorros

Documentos e dinheiro

Ver como estão os vizinhos idosos

Revisão do kit (março / setembro)

ANEXO C

CONTATOS DA FAMÍLIA E PONTOS DE ENCONTRO

Imprima uma cópia para cada adulto e uma para a geladeira. Recorte uma versão curta para as mochilas das crianças.

Nome	Celular	Onde fica durante o dia (trabalho, escola)	Tipo sanguíneo / alergias
Exemplo: mãe	(xx) xxxxx-xxxx	trabalho, centro	A+, penicilina

Contato fora da cidade — nome e telefone

Ponto de encontro perto de casa

Ponto de encontro fora do bairro

Quem busca as crianças na escola / creche

Pessoa reserva para as crianças

Quem vê como estão os vizinhos idosos / pessoas com deficiência

Onde ficam o registro de água, o registro do gás e o quadro de luz

DICA

Combinem uma regra: **se a rede cair, todos mandam um SMS curto para o contato fora da cidade** ("Estou bem, vou para o ponto 2"). Esse parente reúne as notícias da família inteira.

ANEXO D

COMPRAS POR PRIORIDADE

Não compre tudo de uma vez. Comece pelo primeiro nível — passe ao seguinte só quando já o tiver. Os preços são **estimativas aproximadas** (2026) e variam conforme o país, a cidade e a loja.

Meu orçamento este mês

Gasto até agora

1. Básico — as três primeiras semanas

- [ ] Água mineral, 12 L por pessoa (≈ €4–6 por pessoa)
- [ ] Comida sem cozimento para 3 dias (≈ €20–30 por pessoa)
- [ ] Abridor de latas manual (≈ €2–4)
- [ ] Lanterna de cabeça + pilhas (≈ €5–13)
- [ ] Rádio a pilha ou a manivela (≈ €13–30)
- [ ] Power bank de 20.000 mAh + cabos (≈ €15–30)
- [ ] Lenços umedecidos, álcool em gel, sacos de lixo (≈ €4–6)
- [ ] Pasta à prova d'água para documentos (≈ €3–5)

2. Ampliação útil

- [ ] Kit de primeiros socorros (≈ €10–20)
- [ ] Detector de CO a pilha (≈ €15–30)
- [ ] Lampião LED de camping para o cômodo comum
- [ ] Pratos, copos e talheres descartáveis
- [ ] Máscaras PFF2 (tipo N95) e luvas descartáveis

3. Para situações especiais

- [ ] Comida e itens para bebê (2 semanas)
- [ ] Bolsa térmica para remédios que precisam de geladeira
- [ ] Caixa de transporte e ração para 3 dias
- [ ] Carregador veicular (12 V)
- [ ] Óculos reserva ou lentes de contato

ANEXO E

FICHA DE INFORMAÇÕES LOCAIS

Preencha uma vez, imprima e guarde ao lado do quadro de luz e na carteira. Confira os números nos sites oficiais da prefeitura, da companhia de energia e da companhia de água.

Defesa Civil municipal — telefone

Companhia de energia — número 24 h para falta de luz

Companhia de água — número 24 h para falta de água

Companhia de gás — emergência (se você tem gás encanado)

UPA / pronto-socorro mais próximo — endereço

Rádio local (nome e frequência)

Rádio pública (nome e frequência)

Alertas oficiais (app / SMS da Defesa Civil)

Pessoa de contato fora da cidade

Seu número local de emergência

Números de emergência

Onde	Número de emergência	Observação
Brasil	190 · 192 · 193	Polícia Militar 190, SAMU (ambulância) 192, Bombeiros 193
Portugal e União Europeia	112	Funciona de qualquer celular, gratuito
Estados Unidos, Canadá	911	Polícia, ambulância e bombeiros
Reino Unido	999	O 112 também funciona
Bósnia e Herzegovina, Sérvia, Montenegro	112 só em Montenegro	Ambulância 124 / 194, polícia 122 / 192, bombeiros 123 / 193

ANEXO F

INVENTÁRIO DO KIT E DATAS DE VALIDADE

Uma linha para cada item que vence ou se esgota. Revise duas vezes por ano (ex.: março e setembro) — recarregue o power bank, confira as pilhas e troque o que está para vencer.

Nº	Item	Quantidade	Onde está	Vence / trocar	Conferido
1	Exemplo: água mineral 1,5 L	12 garrafas	armário do corredor	10/2027	10/2026

DICA

As coisas que **não estragam, mas descarregam** — o power bank, as pilhas da lanterna e do rádio — devem ser anotadas com a data da última recarga ou troca. São exatamente elas que mais falham na hora em que você precisa.

FONTES

- Comissão Europeia — *Preparedness Union Strategy* (2025), recomendação de autossuficiência das famílias por pelo menos 72 horas.
- Federação Internacional das Sociedades da Cruz Vermelha e do Crescente Vermelho (IFRC) e sociedades nacionais da Cruz Vermelha — materiais sobre preparação das famílias para desastres.
- Federal Emergency Management Agency (FEMA, EUA), Ready.gov — *Build a Kit*, *Make a Plan*, orientações sobre enchentes, terremotos e falta de energia.
- Departamento de Agricultura dos EUA, Food Safety and Inspection Service (USDA FSIS) — *Keep Your Food Safe During Emergencies* (geladeira e freezer durante a falta de luz).
- Centers for Disease Control and Prevention (CDC, EUA) — informações sobre intoxicação por monóxido de carbono e prevenção.
- Defesa Civil (Brasil) e Proteção Civil (Portugal) — orientações locais e números de emergência.

Revisão técnica do conteúdo **[DATA] · [ESPECIALISTA / INSTITUIÇÃO]**

Os campos e caixas deste PDF podem ser preenchidos e salvos no Adobe Acrobat Reader (computador e celular). Em alguns navegadores o preenchimento não funciona — nesse caso, imprima a página.

Aviso legal. Este guia tem caráter educativo e não substitui a orientação de um médico, da Defesa Civil, da vigilância sanitária ou de outros profissionais. Siga as instruções das autoridades do seu país. O autor não se responsabiliza por danos decorrentes do uso inadequado do conteúdo. Este PDF é licenciado para uso pessoal e familiar — não é permitido compartilhá-lo nem revendê-lo.

STAYSAFE72

AS PRIMEIRAS 72 HORAS DECIDEM TUDO.

BALKAN · EN · DE · ES · FR · PT · TR · AR