PREPARE SUA CASA

MANUAL DE PREPARO

72H

CHECKLIST DE EMERGÊNCIA

ÁGUA • ALIMENTOS • FALTA DE LUZ

CONTATOS • PLANO DA FAMÍLIA • EL NIÑO





POR QUE 72 HORAS?

COMECE POR AQUI

Em 6 de novembro de 2026, a Defesa Civil Nacional orientou as famílias brasileiras a montar um kit de emergência para as primeiras 72 horas de uma eventual situação de desastre. A orientação é preventiva: não existe alerta de desastre iminente.

O motivo das 72 horas: em desastres grandes, como enchentes e temporais, o socorro pode demorar para chegar a todos os bairros. Nesse tempo, cada família precisa se virar com o que tem em casa.



VERÃO DE EL NIÑO FORTE

O Inmet confirmou o El Niño em 2026, com previsão de chuva acima da média no Sul e calor e veranicos em outras regiões neste verão. É a hora certa de se preparar, com calma.

PLANO DE AÇÃO · PASSO A PASSO

1. ☑ Imprima o checklist (páginas 3 e 4) e marque o que já tem em casa.
2. ☑ Compre o que falta aos poucos, sem pânico e sem estocar além do necessário.
3. ☑ Leia o que fazer com a comida quando falta luz (página 7) e cole na geladeira.
4. ☑ Preencha os contatos e o plano da família (páginas 12 e 13).
5. ☑ Revise tudo a cada 6 meses (página 14).



CHECKLIST DO KIT 72H

IMPRIMA E MARQUE · 1 DE 2

ÁGUA E COMIDA



- [ ] Água potável: pelo menos 2 litros por pessoa por dia (6 L por pessoa para 3 dias)
- [ ] Alimentos que não estragam e não precisam de fogão (lista na página 6)
- [ ] Abridor de latas manual
- [ ] Copos, pratos e talheres

SAÚDE



- [ ] Remédios de uso contínuo para pelo menos 3 dias
- [ ] Cópia das receitas médicas
- [ ] Kit de primeiros socorros (curativos, gaze, antisséptico, analgésico)
- [ ] Máscaras e álcool em gel

DOCUMENTOS E DINHEIRO



- [ ] RG, CPF, certidões e cartão do SUS em saco plástico fechado
- [ ] Fotos dos documentos salvas na nuvem
- [ ] Um pouco de dinheiro em espécie, em notas pequenas



CHECKLIST DO KIT 72H

IMPRIMA E MARQUE · 2 DE 2

FALTA DE LUZ E COMUNICAÇÃO



- [ ] Lanterna com pilhas extras (melhor que vela)
- [ ] Rádio a pilha ou a manivela
- [ ] Carregador portátil (power bank) carregado
- [ ] Lista de contatos em papel (página 12)

ROUPAS E HIGIENE



- [ ] Uma muda de roupa e agasalho por pessoa
- [ ] Capa de chuva e calçado fechado
- [ ] Papel higiênico, sabonete, escova e pasta de dente
- [ ] Absorventes, lenços umedecidos e sacos de lixo

FERRAMENTAS



- [ ] Apito (para pedir ajuda)
- [ ] Canivete ou multiferramenta
- [ ] Fita adesiva larga e corda
- [ ] Mochila ou caixa para guardar tudo junto

BEBÊS, IDOSOS E PETS



- [ ] Bebês: fraldas, lenços, fórmula ou papinha e uma muda extra
- [ ] Idosos: remédios, óculos reserva e pilhas do aparelho auditivo
- [ ] Pets: ração e água para 3 dias, coleira e cartão de vacina

ÁGUA: QUANTO GUARDAR

O ITEM MAIS IMPORTANTE

A referência mais usada é de pelo menos 2 litros de água por pessoa, por dia, só para beber. Para cozinhar e para higiene básica, guarde um pouco mais se tiver espaço.

PESSOAS	POR DIA	72 HORAS	GARRAFAS DE 1,5 L
1	2 L	**6 L**	4
2	4 L	**12 L**	8
3	6 L	**18 L**	12
4	8 L	**24 L**	16
5	10 L	**30 L**	20
6	12 L	**36 L**	24

COMO GUARDAR



- ✅ Prefira água mineral em garrafas lacradas
- ✅ Guarde em lugar fresco, escuro e longe de produtos de limpeza
- ✅ Anote a data e troque a cada 6 meses, ou conforme a validade
- ✅ Se encher garrafas em casa, use água tratada e recipientes bem lavados e fechados

ÁGUA DE ENCHENTE NUNCA

Não beba, não cozinhe e não lave alimentos com água de enchente ou de origem desconhecida.



ALIMENTOS QUE NÃO ESTRAGAM

SEM GELADEIRA E SEM FOGÃO

Escolha alimentos que a sua família já come, que duram meses fechados e que podem ser comidos sem cozinhar. Assim você não desperdiça: vai consumindo e repondo.

PROTEÍNAS

- Atum e sardinha em lata
- Feijão e grão-de-bico em lata
- Pasta de amendoim
- Castanhas e amendoim

CARBOIDRATOS

- Pão de forma e torradas
- Biscoito de água e sal
- Barras de cereal
- Milho e ervilha em lata

BEBIDAS

- Leite UHT de caixinha
- Achocolatado de caixinha
- Suco de caixinha
- Água de coco de caixinha

FRUTAS

- Banana, maçã e laranja (duram dias fora da geladeira)
- Uva-passa e damasco secos
- Frutas em calda em lata

DICA DE OURO

Gire o estoque: use os itens mais antigos no dia a dia e coloque os novos no fundo do armário. Assim nada vence.



FALTOU LUZ: E A COMIDA?

COLE NA GELADEIRA

4 H
GELADEIRA FECHADA

24 H
FREEZER MEIO CHEIO

48 H
FREEZER CHEIO

1. **NÃO ABRA A GELADEIRA NEM O FREEZER**
   Cada vez que abre, o frio vai embora. Fechados, eles seguram muito mais.

2. **COMA NA ORDEM CERTA**
   Primeiro o que está na geladeira, depois o do freezer, e só depois o da despensa.

3. **AJUDE O FREEZER**
   Encher espaços vazios com garrafas de água congelada ajuda a manter o frio.

4. **REGRA DAS 2 HORAS**
   Alimento perecível que ficou acima de 5 °C por mais de 2 horas deve ir para o lixo.

5. **NA DÚVIDA, JOGUE FORA**
   Nunca prove para testar. Cheiro e aparência não garantem que o alimento está seguro.

Tempos de referência de agências de segurança alimentar, para geladeira e freezer domésticos fechados. Calor intenso pode reduzir esses tempos.



ANTES DO TEMPORAL

QUANDO O ALERTA CHEGAR

EM CASA

- [x] Confira o kit e carregue celulares e power bank
- [x] Encha garrafas de água extra
- [x] Recolha objetos soltos de quintal e varanda
- [x] Limpe calhas e ralos
- [x] Deixe a lanterna em lugar fácil de achar

INFORMAÇÃO

- [x] Acompanhe os alertas da Defesa Civil (SMS 40199)
- [x] Combine o plano da família (página 13)
- [x] Saiba onde fica o abrigo mais próximo



DURANTE O TEMPORAL

MANTENHA A CALMA

SEGURANÇA

- ✅ Fique em casa, longe de janelas
- ✅ Não fique debaixo de árvores, placas ou postes
- ✅ Não use aparelhos ligados na tomada durante raios
- ✅ Se faltar luz, desligue os aparelhos para evitar danos na volta

COMIDA E ÁGUA

- ✅ Não abra geladeira e freezer sem necessidade
- ✅ Use a água guardada para beber

NUNCA USE VELA PERTO DE CORTINAS

Prefira lanterna. Vela acesa sem supervisão é uma das maiores causas de incêndio em quedas de energia.



ENCHENTES E DEPOIS

O MAIS PERIGOSO

SE A ÁGUA SUBIR

- Desligue o disjuntor geral antes que a água chegue nas tomadas
- Suba para um lugar alto e chame o 193 ou o 199
- Nunca atravesse rua alagada, a pé ou de carro

DEPOIS QUE PASSAR

- Só volte para casa quando as autoridades liberarem
- Descarte alimentos que tiveram contato com água de enchente
- Limpe e desinfete tudo com água sanitária
- Use botas e luvas na limpeza



EL NIÑO: O QUE ESPERAR

TEMPORADA 2026/27

O El Niño é o aquecimento das águas do Oceano Pacífico, que muda o clima em várias partes do mundo. Segundo o Inmet, ele foi confirmado em junho de 2026 e deve seguir forte até o início de 2027.

SUL

Tendência de chuva acima da média: mais risco de temporais, alagamentos e quedas de energia.

NORTE

Tendência de chuva abaixo da média e temperaturas acima do normal: atenção a calor e seca.

NORDESTE

Mais ocorrência de veranicos (períodos secos no meio da estação chuvosa).

CENTRO-OESTE E SUDESTE

Veranicos em algumas áreas e calor. Temporais de verão continuam possíveis.

ACOMPANHE AS FONTES OFICIAIS

Previsões mudam. Consulte o Inmet (portal.inmet.gov.br) e a Defesa Civil do seu estado, e cadastre o seu CEP para receber alertas (página 12).



Fonte: Inmet, Painel El Niño 2026-2027 e boletins de 2026 · material educativo, não é previsão oficial

CONTATOS DE EMERGÊNCIA

PREENCHA E DEIXE À VISTA

199	193	192	190
DEFESA CIVIL	BOMBEIROS	SAMU	POLÍCIA

RECEBA ALERTAS NO CELULAR

Envie um SMS com o seu CEP para 40199 e receba gratuitamente os alertas da Defesa Civil da sua região.

CONTATOS DA FAMÍLIA

- Familiar 1 _____
- Familiar 2 _____
- Vizinho de confiança _____
- Médico / posto de saúde _____
- Companhia de energia _____
- Abrigo mais próximo _____

PLANO DA FAMÍLIA

COMBINE COM TODOS EM CASA

NOSSO PLANO

Ponto de encontro perto de casa

_____

Ponto de encontro fora do bairro

_____

Quem busca as crianças na escola

_____

Quem cuida dos idosos e dos pets

_____

Onde fica o kit de emergência

_____

Onde ficam o disjuntor geral e o registro de água

_____

Contato de alguém de outra cidade

_____

COMBINE ANTES

Em emergências, a internet e o celular podem falhar. Todo mundo em casa precisa saber o plano de cor.



REVISÃO DO KIT

A CADA 6 MESES

A Defesa Civil recomenda revisar o kit a cada seis meses. Anote as datas e marque cada item conferido.

ITEM	REVISÃO 1	REVISÃO 2	REVISÃO 3	REVISÃO 4
Data da revisão				
Validade da água	☐	☐	☐	☐
Validade dos alimentos	☐	☐	☐	☐
Validade dos remédios	☐	☐	☐	☐
Pilhas e lanterna	☐	☐	☐	☐
Power bank carregado	☐	☐	☐	☐
Documentos atualizados	☐	☐	☐	☐
Roupas servem em todos	☐	☐	☐	☐
Itens de bebês e pets	☐	☐	☐	☐

