

Lista de verificação gratuita

Estoque básico de emergência para 72 horas

Uma lista prática de entrada para três dias sem energia elétrica, sem compras e sem o abastecimento habitual.

Importante

Esta lista foi pensada deliberadamente como um pacote inicial. Ela ajuda você a passar pelas primeiras 72 horas com organização. Para cenários mais longos, você precisa de mais estoque, mais água e um plano doméstico.

Esta lista de verificação é propositalmente prática. Ela não substitui avisos das autoridades, orientação médica nem avaliação técnica de situações especiais de perigo. Em caso de perigo imediato, valem primeiro: chamada de emergência, informações das autoridades locais e canais oficiais de alerta.

1. Registrar os dados da casa

Item	Informação
Número de adultos	
Número de crianças	
Animais de estimação	
Necessidades especiais	Medicamentos, bebê, cuidados, alergias:

2. Necessidade de água para 72 horas

Planeje pelo menos água potável. Melhor ainda é ter reserva adicional para higiene, cozinhar e animais de estimação. Em regiões quentes, em caso de doença, trabalho físico ou crianças, a necessidade aumenta claramente.

Casa	Quantidade mínima de água potável	Valor prático melhor, incl. reserva
1 pessoa	mín. 6 litros	aprox. 10-12 litros
2 pessoas	mín. 12 litros	aprox. 20-24 litros
4 pessoas	mín. 24 litros	aprox. 40-48 litros
Animais	planejar à parte	conforme o animal e o clima

- Armazenar água potável em garrafas ou galões limpos.
- Armazenar água de uso geral separadamente: banheiro, limpeza e lavagem básica.
- Verificar e renovar a água regularmente.
- Planejar reserva adicional para bebês, medicamentos e cuidados.

3. Alimentos para três dias

- Planejar 9 refeições simples por pessoa.
- Escolher alimentos que se conservem sem geladeira.
- Escolher alimentos que possam ser consumidos sem cozinhar ou com pouco preparo.
- Não esquecer o abridor de latas, se houver latas sem anel de abertura.
- Considerar separadamente intolerâncias, diabetes, alimentação infantil e dietas especiais.

Alimentos úteis

- Pão, pão crocante, torradas secas e crackers.
- Conservas: feijão, milho, peixe, ensopados, legumes e frutas.
- Castanhas, frutas secas, barras de cereal e aveia.
- Leite UHT ou bebidas vegetais de longa duração.
- Refeições prontas que possam ser consumidas frias ou aquecidas rapidamente.
- Café/chá apenas se também houver água e possibilidade segura de aquecimento.

4. Cozinhar e comer sem energia elétrica

- Usar fogareiro de camping ou fogareiro a gás somente conforme as instruções e apenas com ventilação segura.
- Nunca operar churrasqueira, churrasqueira a carvão ou gerador em ambientes internos, garagens ou áreas fechadas.
- Guardar o combustível adequado ao equipamento.
- Guardar isqueiro ou fósforos em local seco.
- Louça descartável apenas como reserva; melhor usar pouca louça e economizar água.

Atenção: monóxido de carbono

Churrasqueira, carvão, fogo aberto e geradores podem produzir monóxido de carbono mortal. Nunca usar dentro de casa.

5. Luz, energia e comunicação

- Lanterna por pessoa ou pelo menos por cômodo.
- Lanterna de cabeça para ficar com as mãos livres.
- Pilhas extras compatíveis com os aparelhos.
- Power banks carregados.
- Rádio solar ou de manivela.
- Lista em papel com números de telefone importantes.
- Cabos de carregamento reunidos em um lugar fixo.

6. Higiene, banheiro e lixo

- Papel higiênico, lenços umedecidos e sacos de lixo.
- Sabão e álcool para higienização das mãos.
- Higiene íntima feminina, fraldas e produtos de cuidado.
- Balde, sacos de lixo resistentes, areia de gato ou serragem como reserva para banheiro de emergência.
- Luvas descartáveis e papel-toalha.
- Separar o lixo e mantê-lo fechado.

7. Saúde e segurança

- Verificar a farmácia doméstica.
- Manter medicamentos de uso contínuo à mão para vários dias.
- Ter cópias de receitas importantes ou lista de medicamentos em papel.
- Kit de primeiros socorros completo.
- Dinheiro em espécie em notas pequenas.
- Cópias de documentos embaladas de forma protegida contra água.
- Planejar alimento e medicamentos para animais de estimação.

8. Lista de compras para marcar

Área	O que falta?	Concluído
Água		☐
Alimentos		☐
Luz/energia		☐
Rádio/comunicação		☐
Higiene/banheiro		☐
Medicamentos/primeiros socorros		☐
Animais de estimação		☐

Orientação técnica

Os conteúdos foram formulados de forma independente e estruturados para Blackout-Tip.com. Do ponto de vista técnico, eles se orientam por recomendações públicas de órgãos oficiais:

- Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe (BBK): guias e listas de verificação para prevenção e preparação para emergências.
- Ready.gov / FEMA: recomendações sobre kit de emergência, água, alimentos e comportamento durante quedas de energia.
- CDC / FoodSafety.gov: orientações sobre segurança alimentar durante queda de energia.

Observação para o site: este PDF foi pensado como download gratuito. Ele pode ser disponibilizado em blackout-tip.com e reutilizado internamente. Para referências externas no texto do artigo, as fontes oficiais devem ser linkadas adicionalmente.