

Lista de verificação gratuita

Reserva básica de emergência para 72 horas

Uma lista prática de entrada para três dias sem eletricidade, compras e abastecimento habitual.

Importante

Esta lista foi pensada deliberadamente como um kit inicial. Ajuda-te a passar as primeiras 72 horas de forma organizada. Para cenários mais longos, precisas de mais reservas, mais água e um plano doméstico.

Esta lista de verificação foi concebida de forma prática. Não substitui avisos das autoridades, aconselhamento médico nem uma avaliação técnica de situações de perigo específicas. Em caso de perigo imediato, o número de emergência, as informações das autoridades locais e os canais oficiais de alerta têm prioridade.

1. Introduzir dados do agregado familiar

Número de adultos:

Número de crianças:

Animais de estimação:

Necessidades especiais:
medicamentos, bebé, cuidados,
alergias:

2. Necessidade de água para 72 horas

Planeia 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.

Agregado familiar	Quantidade mínima de água potável	Valor prático melhor com reserva
1 pessoa	mín. 6 litros	aprox. 10-12 litros
2 pessoas	mín. 12 litros	aprox. 20-24 litros

Agregado familiar	Quantidade mínima de água potável	Valor prático melhor com reserva
4 pessoas	mín. 24 litros	aprox. 40-48 litros
Animais de estimação	prever extra	conforme o animal e o clima

- ☐ Armazenar água potável em garrafas/jerrycans limpos.
- ☐ Guardar água de serviço separadamente: WC, limpeza, lavagem grosseira.
- ☐ Verificar e renovar a água regularmente.
- ☐ Prever reserva adicional para bebês, medicamentos e cuidados.

3. Alimentos para três dias

- ☐ Planejar 9 refeições simples por pessoa.
- ☐ Escolher alimentos que se conservem sem frigorífico.
- ☐ Escolher alimentos que possam ser consumidos sem cozinhar ou com pouca cozedura.
- ☐ Não esquecer o abre-latas, se forem guardadas latas sem abertura fácil.
- ☐ Considerar separadamente intolerâncias, diabetes, alimentação para bebé e alimentação especial.

Alimentos úteis

- ☐ Pão, pão crocante, tostas, bolachas salgadas.
- ☐ Conservas: feijão, milho, peixe, guisado, legumes, fruta.
- ☐ Frutos secos, fruta desidratada, barras de cereais, flocos de aveia.
- ☐ Leite UHT ou bebidas vegetais de longa duração.
- ☐ Refeições prontas que possam ser comidas frias ou aquecidas rapidamente.
- ☐ Café/chá apenas se também houver água e possibilidade de aquecer.

4. Cozinhar e comer sem eletricidade

- ☐ Usar fogareiro de campismo ou a gás apenas conforme as instruções e só com ventilação segura.
- ☐ Não utilizar grelhador, grelhador a carvão ou gerador em interiores, garagens ou espaços fechados.
- ☐ Guardar combustível adequado ao equipamento.
- ☐ Guardar isqueiro ou fósforos em local seco.
- ☐ Pratos descartáveis apenas como reserva; melhor: usar pouca loiça e poupar água.

Atenção: monóxido de carbono

Grelhadores, carvão, fogo aberto e geradores podem produzir monóxido de carbono mortal. Nunca usar em espaços interiores.

5. Luz, energia e comunicação

- ☐ Lanterna por pessoa ou pelo menos por divisão.
- ☐ Frontal para ter as mãos livres.
- ☐ Pilhas de reserva adequadas aos aparelhos.
- ☐ Powerbanks carregadas.
- ☐ Rádio solar ou de manivela.
- ☐ Lista em papel com números de telefone importantes.
- ☐ Cabos de carregamento reunidos num local fixo.

6. Higiene, WC e resíduos

- ☐ Papel higiénico, toalhas húmidas, sacos do lixo.
- ☐ Sabão e desinfetante para as mãos.
- ☐ Higiene feminina, fraldas, produtos de cuidado.
- ☐ Balde, sacos de lixo resistentes, areia para gato/serrim como reserva para WC de emergência.
- ☐ Luvas descartáveis e rolo de cozinha.
- ☐ Guardar resíduos separados e fechados.

7. Saúde e segurança

- ☐ Verificar a farmácia doméstica.
- ☐ Manter medicamentos de uso contínuo à mão para vários dias.
- ☐ Guardar em papel cópias de receitas médicas importantes ou uma lista de medicamentos.
- ☐ Kit de primeiros socorros completo.
- ☐ Dinheiro em numerário em notas pequenas.
- ☐ Cópias de documentos embaladas de forma impermeável.
- ☐ Prever comida e medicamentos para animais de estimação.

8. Lista de compras para assinalar

Área	O que falta?	Feito
Água		
Alimentos		
Luz/energia		
Rádio/comunicação		
Higiene/WC		
Medicamentos/primeiros socorros		

Área	O que falta?	Feito
Animais de estimação		

Orientação técnica

Os conteúdos foram formulados de forma independente e estruturados para Blackout-Tip.com. Em termos técnicos, orientam-se por recomendações publicamente acessíveis de entidades oficiais:

Agência Federal Alemã de Proteção Civil e Assistência em Catástrofes (BBK): guias e listas de verificação sobre preparação para emergências.

Ready.gov / FEMA: recomendações sobre kit de emergência, água, alimentos e comportamento em caso de falhas de energia.

CDC / FoodSafety.gov: informações sobre segurança alimentar durante falhas de energia.

Nota para o sítio Web: Este PDF destina-se a ser disponibilizado como download gratuito. Pode ser disponibilizado em blackout-tip.com e reutilizado internamente. Para referências a fontes externas no texto do artigo, as fontes oficiais devem ser adicionalmente ligadas.