MANUAL PRÁTICO

72h

Manual de Preparo 72h

KIT DE EMERGÊNCIA + TEMPORADA DE EL NIÑO

O QUE TEM NESTE MATERIAL

- Checklist completo do kit de 72 horas, para imprimir
- Quanta água e quais alimentos guardar
- O que fazer com a comida quando falta luz
- Antes, durante e depois de temporais e enchentes
- O que o El Niño prevê para a sua região
- Contatos, plano da família e revisão do kit

1

COMECE POR AQUI

Por que 72 horas?

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. O próprio órgão explicou que a orientação é preventiva: não existe alerta de desastre iminente.

O motivo das 72 horas é simples: 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.

COMO USAR ESTE MANUAL

1. Imprima o checklist (páginas 2 e 3) e vá marcando 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 6) e cole na geladeira.
4. Preencha os contatos e o plano da família (páginas 11 e 12).
5. Revise tudo a cada 6 meses (página 13).

2

IMPRIMA E MARQUE

Checklist do kit 72h · 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 5)
- [ ] Abridor de latas manual
- [ ] Copos, pratos e talheres descartáveis ou reutilizáveis

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
- [ ] Cópias ou fotos dos documentos salvas na nuvem
- [ ] Um pouco de dinheiro em espécie, em notas pequenas

3

IMPRIMA E MARQUE

Checklist do kit 72h · 2 de 2

LUZ E COMUNICAÇÃO

- [ ] Lanterna com pilhas extras (melhor que vela)
- [ ] Rádio a pilha ou a manivela
- [ ] Carregador portátil (power bank) carregado
- [ ] Lista de contatos importantes em papel (página 11)

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 e lenços umedecidos
- [ ] Sacos de lixo resistentes

FERRAMENTAS

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

ITENS ESPECIAIS

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

4

O ITEM MAIS IMPORTANTE

Água: quanto guardar

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 for 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.

5

SEM GELADEIRA E SEM FOGÃO

Alimentos que não estragam

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)
- [ ] Frutas secas: uva-passa, damasco
- [ ] 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. Assim nada vence.

6

COLE NA GELADEIRA

Faltou luz: e a comida?

1

Não abra a geladeira nem o freezer

Cada vez que abre, o frio vai embora. Fechados, eles seguram muito mais.

2

Geladeira fechada: cerca de 4 horas

Depois disso, leite, carnes, frios, ovos cozidos e sobras começam a correr risco.

3

Freezer cheio: cerca de 48 horas

Meio cheio: cerca de 24 horas. Encher espaços vazios com garrafas de água congelada ajuda.

4

Coma na ordem certa

Primeiro o que está na geladeira, depois o do freezer, e só depois o da despensa.

5

Regra das 2 horas

Alimento perecível que ficou acima de 5 °C por mais de 2 horas deve ir para o lixo.

6

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.

7

QUANDO O ALERTA CHEGAR

Antes do temporal

EM CASA

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

INFORMAÇÃO

- [ ] Acompanhe os alertas da Defesa Civil (SMS 40199)
- [ ] Combine o plano da família (página 12)
- [ ] Saiba onde fica o abrigo mais próximo

8

MANTENHA A CALMA

Durante o temporal

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.

9

O MAIS PERIGOSO

Enchentes e depois do temporal

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

10

TEMPORADA 2026/27

El Niño: o que esperar

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 11).

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

11

PREENCHA E DEIXE À VISTA

Contatos de emergência

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.

Familiar 1: _____

Familiar 2: _____

Vizinho de confiança: _____

Médico / posto de saúde: _____

Companhia de energia: _____

Ponto de abrigo do bairro: _____

12

COMBINE COM TODOS EM CASA

Plano da família

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 fica 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.

13

A CADA 6 MESES

Revisão do kit

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

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				