72H

KIT CASA PRONTA

MANUAL CASA PRONTA 72H

O plano de 72 horas da sua família para apagão, falta de água, enchente e qualquer imprevisto — com contas, listas e checklists prontos para imprimir.

Material digital para uso pessoal · imprima quantas vezes quiser

COMO USAR ESTE MANUAL

Este não é um livro para ler uma vez e guardar. É um **plano de trabalho**. Em um fim de semana você sai do "não sei por onde começar" para uma casa que aguenta 3 dias sozinha.

O que você vai fazer, em ordem

1. **Ler os capítulos 1 e 2** (20 minutos): entender o que acontece quando os serviços param e fazer a conta da sua casa.
2. **Preencher a Ficha da Casa** (capítulo 2): quantas pessoas, quem precisa de quê.
3. **Montar o kit por partes**, um capítulo por vez: água, comida, luz e comunicação, saúde, dinheiro e documentos.
4. **Montar a mochila de saída** (capítulo 9) para o caso de precisar sair de casa.
5. **Combinar o plano da família** (capítulo 10) e colar os checklists na porta do armário.
6. **Marcar a revisão** a cada 6 meses (capítulo 11).

> **Dica** Não tente comprar tudo de uma vez. O capítulo 12 traz um plano de 4 semanas, com compras pequenas, para quem quer montar o kit sem pesar no orçamento.

Por que 72 horas

Em grandes emergências, o socorro e o conserto dos serviços podem demorar. Por isso órgãos de defesa civil de vários países usam **72 horas (3 dias)** como referência para a família se virar sozinha. No Brasil, a Defesa Civil Nacional divulgou essa orientação em novembro de 2026 e explicou que ela é **preventiva**: não é aviso de desastre, é rotina de prevenção.

Três dias não é um prazo fixo para a ajuda chegar. É um bom tamanho para planejar: grande o bastante para cobrir a maioria das quedas de energia, temporais e cortes de água, e pequeno o bastante para caber em qualquer casa e orçamento.

> **Importante** Este manual traz orientações gerais de preparação doméstica. Ele não substitui as instruções da Defesa Civil (199), dos Bombeiros (193) ou do SAMU (192) durante uma emergência real. Se uma autoridade mandar sair de casa, saia.

1. O QUE PARA QUANDO TUDO PARA

Quase tudo dentro de casa depende de três coisas funcionando ao mesmo tempo: **energia, água encanada e comunicação**. Quando uma delas cai, as outras costumam ir junto. Entender a sequência ajuda a decidir o que guardar primeiro.

A linha do tempo de um apagão longo

Quando	O que costuma acontecer	O que você faz
Primeiros minutos	Luz, internet do roteador e eletrônicos param	Lanterna, não vela. Desligue aparelhos da tomada
Primeiras horas	Celular é usado como lanterna e a bateria cai rápido	Celular em modo economia; luz vem de outro lugar
Até ~4 horas	Geladeira fechada ainda segura a comida fria	Não abra a geladeira sem necessidade
Horas seguintes	Em prédios, a bomba d'água para; maquininhas e Pix podem falhar	Encha recipientes enquanto há água; tenha dinheiro trocado
Até ~48 horas	Freezer cheio e fechado ainda mantém congelados	Coma primeiro da geladeira, depois do freezer, depois da despensa
2º e 3º dia	Comércio fechado ou com fila, rede de celular instável	Seu kit garante água, comida, luz e notícia

As referências de tempo da geladeira (cerca de 4 horas) e do freezer cheio (cerca de 48 horas) são as usadas por órgãos de segurança alimentar. Freezer pela metade aguenta menos, em torno de 24 horas.

As 6 áreas do kit

Tudo o que você vai montar cabe em seis áreas. Cada uma tem um capítulo:

1. **Água** — beber, cozinhar e higiene mínima.
2. **Comida** — que não precisa de geladeira e, de preferência, nem de fogão.
3. **Luz, energia e comunicação** — lanterna, pilhas, carregador, rádio.
4. **Saúde** — primeiros socorros e remédios de uso contínuo.
5. **Dinheiro e documentos** — para quando o cartão e o Pix não funcionam.
6. **Plano** — quem faz o quê, para onde ir, como se falar.

2. A CONTA DA SUA CASA

A lista oficial é curta. O que trava as pessoas é a pergunta: **quanto disso eu preciso?** Este capítulo resolve a conta.

Ficha da Casa (preencha a lápis)

Item	Sua casa
Adultos	_____
Crianças (até 12 anos)	_____
Bebês (até 2 anos)	_____
Idosos	_____
Pessoas com remédio de uso contínuo	_____
Pessoas com necessidade especial (mobilidade, dieta, aparelho)	_____
Animais de estimação	_____
Moro em: casa / apartamento (andar _____)	_____
Tenho fogão a gás? Botijão reserva?	_____
Região com risco de: enchente / deslizamento / falta de água / temporais	_____

Água: a conta

A referência mais usada pela Defesa Civil é de **2 litros por pessoa por dia só para beber**. Para cozinhar e uma higiene mínima, conte mais 2 litros. Por isso este manual trabalha com **4 litros por pessoa por dia**.

Pessoas na casa	Só beber (3 dias)	Beber + cozinhar + higiene (3 dias)
1	6 L	12 L
2	12 L	24 L
3	18 L	36 L
4	24 L	48 L
5	30 L	60 L
6	36 L	72 L

Some **2 litros por dia** para cada cachorro ou gato de porte médio, e mais em dias quentes.

Minha conta: ____ pessoas × 12 L = ____ L de água no kit.

Comida: a conta

Conte **3 refeições por pessoa por dia + 2 lanches**. Para 3 dias, são **9 refeições e 6 lanches por pessoa**. No capítulo 4 há um cardápio pronto e a lista de compras para montar isso sem geladeira.

Minha conta: ____ pessoas × 9 refeições = ____ refeições; ____ pessoas × 6 lanches = ____ lanches.

Luz e energia: a conta

- **1 lanterna por pessoa** (não por casa). No escuro, cada um precisa da sua mão livre.
- **Pilhas para 2 trocas completas** de cada aparelho.
- **1 carregador portátil (power bank) carregado** para cada 2 celulares.
- **1 rádio** a pilha, solar ou de manivela para a casa.

3. ÁGUA

Água limpa é a primeira coisa que falta numa enchente e a que mais faz falta num corte longo. Sem ela, cozinhar e se limpar viram problema em poucas horas.

Como guardar

- Use **garrafões e galões próprios para água** ou garrafas PET de água/refrigerante bem lavadas. Nunca reaproveite embalagem de produto de limpeza, óleo ou leite.
- Prefira água mineral lacrada para a parte de beber: dura até a validade do rótulo.
- Água da torneira guardada em recipiente limpo e bem fechado: **troque a cada 6 meses**.
- Guarde longe do sol, do calor e de produtos químicos (o plástico pega cheiro).
- Escreva a data com caneta permanente na tampa.

A regra da emergência

> **Importante** Toda a água limpa vai primeiro para **beber e cozinhar**. Higiene se faz com o mínimo: lenço umedecido, álcool em gel e um balde com água não potável para descarga.

Como tratar água de origem duvidosa

Se a água guardada acabar e você precisar usar água da torneira suspeita, de caixa d'água ou de chuva, **filtre e depois desinfete**.

1. Clarear e filtrar

Deixe a água descansar num balde para a sujeira descer. Passe a parte de cima por um pano limpo dobrado várias vezes ou por um filtro de papel de café.

2. Desinfetar: escolha um jeito

Fervura — leve à fervura forte e deixe ferver por **1 minuto**. Deixe esfriar tampada. É o método mais seguro.

Água sanitária — use água sanitária **sem perfume**, com 2,0% a 2,5% de cloro ativo (está escrito no rótulo). Pingue **2 gotas por litro** de água, misture e espere **30 minutos** antes de beber. Para um galão de 5 litros, são 10 gotas.

> **Atenção** Não use alvejante com perfume, "cloro gel" ou produto com outros químicos. Não aumente a dose por conta própria. Água muito turva precisa ser filtrada antes, ou o cloro não funciona direito.

Antes de faltar: o que fazer quando avisarem de corte

- Encha **todas as panelas, baldes e garrafas** limpos que tiver.
- Em apartamento, encha a banheira ou baldes extras para a descarga.
- Feche o registro se houver risco de água suja entrar na rede (enchente).

Checklist da água

- □ ____ litros guardados (conta do capítulo 2)
- □ Garrafões e garrafas com data na tampa
- □ Água sanitária sem perfume (1 frasco) + conta-gotas
- □ Panela com tampa para ferver
- □ Pano limpo ou filtros de papel
- □ Balde para água de descarga
- □ Copos e talheres descartáveis ou fáceis de lavar

4. COMIDA SEM GELADEIRA

O kit de 3 dias tem uma regra simples: **comida que você já come, que dura fora da geladeira e que dá para comer sem cozinhar**. Nada de comprar o que ninguém na casa gosta.

O que comprar

Grupo	Exemplos	Dura (fechado)
Pronto para comer	atum e sardinha em lata, salsicha em lata, feijão pronto em lata, milho e ervilha	meses a anos (ver rótulo)
Carboidrato	biscoito água e sal, torrada, pão de forma (para o 1º dia), aveia em flocos	semanas a meses
Proteína seca	amendoim, castanhas, pasta de amendoim	meses
Fruta	frutas secas (uva-passa, banana-passa), compota, fruta em lata	meses
Lácteo	leite UHT de caixinha, leite em pó	meses
Energia rápida	barras de cereal, chocolate, mel, rapadura	meses
Bebidas	sucos de caixinha, isotônico	meses
Para o fogareiro (opcional)	macarrão instantâneo, arroz pré-cozido, café solúvel	meses

> **Dica** Prefira latas com **abertura fácil (anel)**. Se não tiver, guarde **um abridor manual** junto com o kit. É o item mais esquecido.

Cardápio de 3 dias sem cozinhar (por pessoa)

	Café	Almoço	Lanche	Jantar	Lanche
Dia 1	pão + pasta de amendoim + leite UHT	o que estiver na geladeira	fruta fresca	o que estiver na geladeira	barra de cereal
Dia 2	aveia com leite UHT e banana-passa	atum + feijão em lata + biscoito	castanhas	sardinha + milho + torradas	chocolate
Dia 3	torradas + mel + suco de caixinha	salsicha em lata + ervilha + biscoito	barra de cereal	atum + feijão + torradas	fruta em calda

A ordem de consumo

1. **Primeiro a geladeira**, enquanto ainda está fria (primeiras horas).
2. **Depois o freezer**, se continuar fechado e com gelo nos alimentos.
3. **Por último a despensa e o kit**.

> **Atenção** Na dúvida, jogue fora. Carne, leite aberto, frios, queijos moles e sobras que ficaram fora da refrigeração por mais de 2 horas em temperatura ambiente não devem ser consumidos.

Necessidades especiais

- **Bebês:** fórmula pronta para beber ou fórmula em pó + água mineral lacrada, mamadeiras extras, papinhas em pote.
- **Diabéticos e dietas restritas:** versões próprias dos itens acima, conversadas com o médico.
- **Pets:** ração seca para 3 dias em pote fechado e a água deles na conta.

Checklist da comida

- ☐ _____ refeições e _____ lanches (conta do capítulo 2)
- ☐ Abridor de lata manual
- ☐ Pratos, copos e talheres
- ☐ Saco de lixo resistente
- ☐ Comida especial (bebê, dieta, pet)
- ☐ Validade anotada na lista de revisão

5. LUZ, ENERGIA E COMUNICAÇÃO

Quando a luz acaba, três coisas somem juntas: **a luz, a notícia e a bateria do celular**. O kit precisa resolver as três **sem depender de tomada**.

Luz

- **Lanternas de LED**: uma por pessoa + uma fixa num lugar que todos saibam (ao lado da porta, por exemplo).
- **Lanterna de cabeça** é ótima: deixa as duas mãos livres para cozinhar, cuidar de criança ou carregar coisas.
- **Luminária de LED de mesa** ou lampião a pilha ilumina o cômodo todo.

> **Atenção** Evite velas. Se precisar usar: sempre em pires ou castiçal firme, longe de cortina e de criança, e **nunca durma com vela acesa**.

Energia

- **Pilhas** do tamanho certo para cada aparelho, guardadas fora dos aparelhos (para não vazar).
- **Carregador portátil (power bank)** sempre carregado. Recarregue todo mês.
- **Cabo de carregador** de cada celular da casa, junto do power bank.
- Se tiver carro: um **carregador veicular** é uma fonte extra (com o carro ligado em local aberto).

> **Atenção** Gerador a combustível, fogareiro e churrasqueira **nunca** dentro de casa, garagem fechada ou varanda fechada. Eles soltam monóxido de carbono, um gás sem cheiro que mata.

Celular: faça render

- Ative o **modo economia de bateria** logo que a luz cair.
- Abaixe o brilho e desligue Wi-Fi e Bluetooth se não estiver usando.
- **O celular não é lanterna.** É para comunicação.
- Combine **horários** para ligar o celular e checar mensagens, em vez de deixá-lo ligado o tempo todo.

Notícia sem internet

Um **rádio AM/FM a pilha, solar ou de manivela** é o jeito mais confiável de saber se é para ficar em casa ou sair, quando a internet cai. Anote as rádios locais que dão notícias:

Rádio 1: _____ Frequência: _____

Rádio 2: _____ Frequência: _____

Checklist de luz e comunicação

- ☐ ____ lanternas (1 por pessoa) + 1 fixa
- ☐ Lanterna de cabeça
- ☐ Pilhas para 2 trocas
- ☐ Power bank carregado + cabos
- ☐ Rádio a pilha / solar / manivela
- ☐ Fósforos ou isqueiro em saco plástico
- ☐ Lista de rádios locais

6. A PRIMEIRA HORA SEM LUZ

O que você faz na primeira hora define como serão os 3 dias. Cole esta página na porta da geladeira.

1. **Lanterna, não vela.** Pegue a lanterna fixa e distribua as outras.
2. **Celular em modo economia** e brilho no mínimo.
3. **Tire da tomada** geladeira, TV, computador e micro-ondas. Deixe **uma lâmpada ligada**: quando ela acender, a energia voltou. Religue os aparelhos aos poucos.
4. **Apartamento?** Encha baldes, panelas e garrafas enquanto ainda sai água da torneira (a bomba do prédio pode parar).
5. **Não abra a geladeira e o freezer** sem necessidade.
6. **Ligue o rádio** e procure notícia local. Veja se é falta só na sua rua ou em toda a região.
7. **Avise a família** que está tudo bem, por mensagem curta, e combine o próximo horário de contato.
8. **Separe o kit** num lugar só: água, comida do dia, lanternas, remédios.

> **Importante** Fio caído na rua, cheiro de gás ou água subindo dentro de casa: **saia, afaste-se e ligue 193 ou 199**.

7. SAÚDE E PRIMEIROS SOCORROS

Num corte longo, ir à farmácia pode não ser possível. O kit de saúde cobre os pequenos problemas e garante os **remédios de uso contínuo** de quem precisa.

Remédios de uso contínuo

- Mantenha **pelo menos 7 dias de reserva** de cada remédio de uso contínuo (pressão, diabetes, tireoide etc.).
- Guarde **a receita ou a foto da receita** impressa junto.
- Remédios que precisam de geladeira (como insulina): converse com o médico ou farmacêutico sobre como mantê-los por alguns dias sem energia, e tenha uma bolsa térmica e gelo reutilizável.

Pessoa	Remédio	Dose	Reserva até

Kit de primeiros socorros

- ☐ Gaze e atadura
- ☐ Esparadrapo ou fita microporosa
- ☐ Curativos adesivos de vários tamanhos
- ☐ Soro fisiológico (lavar ferimentos e olhos)
- ☐ Sabonete e álcool em gel
- ☐ Luvas descartáveis
- ☐ Tesoura sem ponta e pinça
- ☐ Termômetro
- ☐ Analgésico e antitérmico de uso da família (orientado pelo médico)
- ☐ Soro de reidratação oral
- ☐ Repelente e protetor solar
- ☐ Remédios do pet, se houver

O básico que salva

Corte que sangra: pressione firme com gaze ou pano limpo por vários minutos, sem ficar levantando para olhar. Se o sangue atravessar, coloque outro pano por cima e continue pressionando. Sangramento que não para: **192**.

Queimadura leve: água corrente em temperatura ambiente por 10 a 20 minutos. Não passe pasta de dente, manteiga ou pó de café.

Desidratação (calor, diarreia): pequenos goles de soro de reidratação oral, com frequência. Bebês, idosos e pessoas confusas ou muito fracas precisam de atendimento.

> **Atenção** Este capítulo não substitui um curso de primeiros socorros. Em qualquer caso grave, ligue **192 (SAMU)** ou **193 (Bombeiros)**.

8. DINHEIRO E DOCUMENTOS

Sem energia e com a rede de celular instável, **maquininha, cartão e Pix podem não funcionar**. E numa enchente, documentos molhados viram um segundo problema.

Dinheiro

- Deixe uma **reserva em dinheiro trocado** (notas pequenas e moedas) para comprar água, comida, gás ou transporte.
- Guarde em **dois lugares**: uma parte no kit e outra com o adulto responsável.
- Não conte para estranhos que tem reserva em casa.

Documentos

Faça um **envelope à prova d'água** (saco plástico com fecho, dentro de outro saco) com **cópias** de:

- ☐ RG, CPF e certidões de todos da casa
- ☐ Cartão do SUS e carteirinha do plano de saúde
- ☐ Receitas médicas e lista de remédios
- ☐ Comprovante de residência
- ☐ Documentos do carro e do imóvel
- ☐ Apólices de seguro
- ☐ Carteira de vacinação (inclusive do pet)
- ☐ Uma foto recente de cada pessoa da família (ajuda em caso de separação)

> **Dica** Tire também uma foto de cada documento e guarde num pen drive dentro do envelope e numa pasta na nuvem.

9. A MOCHILA DE SAÍDA

Às vezes o certo é **sair de casa**: água subindo, risco de deslizamento, ordem da Defesa Civil. A mochila de saída é um kit menor, **uma por pessoa**, que fica pronta perto da porta.

Mochila do adulto

- ☐ 2 garrafas de água (1,5 L cada)
- ☐ Comida pronta para 1 dia (barras, castanhas, biscoito, atum de abrir fácil)
- ☐ Lanterna + pilhas
- ☐ Power bank + cabo
- ☐ Remédios de uso contínuo para 7 dias + receita
- ☐ Cópia dos documentos (envelope à prova d'água)
- ☐ Dinheiro trocado
- ☐ 1 muda de roupa, meias e capa de chuva
- ☐ Kit de higiene pequeno (escova, pasta, sabonete, papel higiênico, absorvente)
- ☐ Apito (para chamar atenção)
- ☐ Lista de contatos em papel
- ☐ Máscara, álcool em gel, sacos plásticos

Mochila da criança

- ☐ Água e lanches que ela goste
- ☐ Casaco e muda de roupa
- ☐ Um brinquedo pequeno ou livro (acalma)
- ☐ Cartão com nome, nome dos pais e telefones (no bolso da mochila)

Bebê

- ☐ Fraldas para 3 dias e lenços
- ☐ Fórmula e água mineral lacrada, mamadeiras
- ☐ Roupas e manta

Idoso

- ☐ Remédios e receitas
- ☐ Óculos reserva, aparelho auditivo e pilhas
- ☐ Bengala ou andador, se usar

Pet

- ☐ Ração e água para 3 dias, potes

- □ Coleira, guia e plaquinha com telefone
- □ Caixa de transporte
- □ Carteira de vacinação

> **Importante** Combine **para onde ir** (capítulo 10) antes de precisar. Na hora do susto ninguém pensa direito.

10. O PLANO DA FAMÍLIA

O kit resolve o que você tem. O plano resolve **o que cada um faz**. Preencha com todos da casa reunidos. Leva 30 minutos.

Contatos em papel

Nome	Parentesco	Telefone

Contato de fora da cidade (alguém que todos avisam se a família se separar): _____ Tel.: _____

Emergências: Polícia 190 · SAMU 192 · Bombeiros 193 · Defesa Civil 199

Pontos de encontro

- **Perto de casa** (se precisar sair às pressas, ex.: a esquina, a praça): _____
- **Fora do bairro** (se não der para voltar para casa): _____

Quem faz o quê

Tarefa	Responsável	Substituto
Pegar o kit e as mochilas		
Buscar as crianças na escola		
Cuidar do idoso / pessoa com necessidade especial		
Pegar o pet		
Desligar luz e gás (registro)		
Avisar o contato de fora da cidade		

Escola e trabalho

- Pergunte na escola das crianças **qual é o plano de emergência** e quem pode buscá-las.
- Deixe autorizada por escrito uma segunda pessoa para buscar.

Treine uma vez

Faça uma "noite sem luz" de mentira: desligue o disjuntor por 2 horas à noite e use só o kit. Em 2 horas você descobre o que falta.

11. MANUTENÇÃO DO KIT

Um kit esquecido vira um kit vencido. A revisão leva 20 minutos.

A cada 6 meses (sugestão: no início das férias de julho e de janeiro)

- ☐ Trocar a água da torneira guardada
- ☐ Conferir validade da comida e trocar o que vence nos próximos 3 meses (coma o que sair)
- ☐ Testar lanternas e rádio; trocar pilhas fracas
- ☐ Recarregar o power bank
- ☐ Conferir validade dos remédios
- ☐ Atualizar documentos, contatos e fotos
- ☐ Ajustar roupas das crianças nas mochilas

Registro de revisões

Data	Quem revisou	O que foi trocado

12. PLANO DE 4 SEMANAS PARA MONTAR O KIT

Para quem não quer gastar tudo de uma vez. Compre um pouco a cada ida ao mercado.

Semana	Compre	Faça
1	Água (metade da conta), abridor de lata, lanternas e pilhas	Preencha a Ficha da Casa e o plano da família
2	Resto da água, comida do cardápio dos dias 2 e 3	Faça o envelope de documentos
3	Kit de primeiros socorros, power bank, rádio	Separe a reserva de remédios e dinheiro trocado
4	Itens das mochilas de saída, comida de bebê/pet	Monte as mochilas e faça a "noite sem luz"

CHECKLIST GERAL (PARA COLAR NO ARMÁRIO)

Água e comida

- ☐ Água: ____ L (4 L por pessoa por dia × 3 dias)
- ☐ Água sanitária sem perfume + conta-gotas
- ☐ Comida para 3 dias que não precisa de geladeira
- ☐ Abridor de lata, pratos, copos, talheres

Luz e comunicação

- ☐ Lanternas (1 por pessoa) + pilhas
- ☐ Power bank carregado + cabos
- ☐ Rádio a pilha / solar / manivela
- ☐ Fósforos ou isqueiro

Saúde

- ☐ Primeiros socorros
- ☐ Remédios de uso contínuo para 7 dias + receitas
- ☐ Higiene: papel higiênico, sabonete, álcool em gel, absorventes, sacos de lixo

Dinheiro, documentos e plano

- ☐ Dinheiro trocado
- ☐ Envelope à prova d'água com cópias
- ☐ Contatos em papel
- ☐ Pontos de encontro combinados
- ☐ Mochilas de saída prontas perto da porta

Revisão

- ☐ Próxima revisão em: //_____