NoAlvo

MANUAL DE COMO ESTOCAR ALIMENTOS POR ATÉ 90 DIAS

Como estocar alimentos, água, medicamentos e suprimentos com segurança



Por **NoAlvo**

MANUAL PRÁTICO • EDIÇÃO 2026

90

PREPARAÇÃO PARA 90 DIAS DE CRISE

Alimentos, água, medicamentos e autonomia doméstica

Guia de compras, conservação segura e planejamento familiar

Modelo de referência: 4 adultos • Tabelas ajustáveis por pessoa

Preparação responsável, sem alarmismo e sem desperdício

NOALVO | NOSSO COMPROMISSO SOCIAL

Cuidar também é compartilhar

Um compromisso que continua todos os meses

Antes de falar sobre como organizar uma reserva para a própria família, queremos compartilhar uma parte importante da nossa missão: ajudar quem enfrenta necessidades hoje.

MAIS DE 100 FAMÍLIAS

Cestas básicas

Todos os meses realizamos doações de cestas básicas para mais de 100 famílias.

MAIS DE 20 LATAS POR MÊS

Leite para a Uniasec

Contribuímos mensalmente com mais de 20 latas de leite para a instituição Uniasec.

APOIO MENSAL

Pastor Paulo e comunidades indígenas

Ajudamos o pastor Paulo, que cuida de centenas de indígenas, incluindo 240 crianças indígenas.

Uma necessidade especial: a cirurgia do pastor Paulo

Além desse apoio contínuo, o pastor Paulo precisa passar por uma cirurgia e necessita de ajuda. Quem desejar contribuir pode participar com qualquer valor, de forma voluntária.

Cada gesto de generosidade importa.

NOALVO | NOSSO COMPROMISSO SOCIAL

Plante sua semente. Participe.

Apoie as iniciativas sociais apresentadas pelo NoAlvo

Sua contribuição pode fazer a diferença

Se você deseja participar das ações com cestas básicas, doações de leite e apoio ao pastor Paulo, utilize um dos meios informados abaixo. Não existe valor mínimo de contribuição.

QR Pix gerado pela chave CNPJ

PIX | CNPJ

44.512.263/0001-55

NOALVO MÍDIAS DIGITAIS LTDA.

BANCO INTER

Banco: 077

Agência: 0001

Conta: 46425182-6

Outra forma de contribuir: PayPal

canalnoalvooficial@gmail.com

Confirme o beneficiário e as condições no serviço antes de transferir.

Transparência e segurança

As doações são voluntárias e direcionadas à conta informada da empresa NoAlvo Mídias Digitais Ltda. Antes de confirmar o Pix, confira no aplicativo bancário se o nome do recebedor corresponde ao esperado. O QR acima foi gerado a partir da chave CNPJ fornecida, não é a imagem bancária original.

Como utilizar este manual

Este manual ensina a construir uma reserva doméstica para 90 dias de interrupção de abastecimento, com atenção especial a alimento seguro, água, remédios e condições reais de preparo. É um planejamento preventivo: não presume que exista uma crise mundial inevitável.

PRIORIDADE: água potável, alimentos que podem ser consumidos sem cozinhar, segurança sanitária, necessidades médicas e um plano familiar. Equipamentos caros são opcionais.

Premissas: os quadros usam quatro adultos como exemplo e também apresentam bases por pessoa. Ajuste para bebês, idosos, gravidez, atividade física, alergias, diabetes, insuficiência renal e outras necessidades individuais. O conteúdo não substitui nutricionista, médico, farmacêutico ou engenheiro estrutural.

Índice

- 1. Dimensionamento e prioridades
- 2. Estoque alimentar para 90 dias
- 3. Cardápio rotativo e nutrição
- 4. Conservação segura de alimentos
- 5. Água potável e saneamento
- 6. Medicamentos e primeiros socorros
- 7. Energia e cocção sem rede elétrica
- 8. Montagem da despensa
- 9. Equipamentos e alternativas sem máquinas
- 10. Checklist de implantação e inventário
- 11. Ações durante uma emergência
- 12. Referências técnicas

1. Dimensionamento e prioridades

Em 90 dias, cada adulto realiza cerca de 270 refeições se houver três refeições ao dia. Para quatro adultos, são 1.080 refeições principais. Isso não significa 1.080 embalagens: uma embalagem de arroz rende diversas porções.

Indicador	1 adulto / 90 dias	4 adultos / 90 dias
Dias de autonomia	90	90
Refeições (3/dia)	270	1.080
Água: 4 L/pessoa/dia	360 litros	1.440 litros
Energia alimentar: referência ilustrativa	1.800 a 2.500 kcal/dia	7.200 a 10.000 kcal/dia

A referência de 4 litros/pessoa/dia é uma aproximação arredondada de um galão americano, indicada pelo CDC para água de consumo e usos básicos em emergências. Não cobre toda a água de banho, lavagem de roupas e saneamento. Necessidades crescem com calor, gravidez, doenças e esforço físico.

Prioridades na ordem de implementação

- 1º Água potável e recipientes certificados para contato com alimentos.
- 2º Alimentos prontos para comer por vários dias, além de abridor manual.
- 3º Alimentos secos e industrializados que a família já consome.
- 4º Remédios prescritos, primeiros socorros, higiene e comunicação.
- 5º Combustível, iluminação e equipamentos adicionais, sempre com segurança.

Evite endividamento para comprar suprimentos. Uma reserva gradual e bem rotativa é mais útil que um estoque caro que estraga.

2. Estoque alimentar para 90 dias

Tabela de compra inicial ilustrativa para adultos, não prescrição alimentar. O cardápio precisa ser conferido por calorias, proteínas, gorduras, micronutrientes, tamanho das porções e restrições pessoais. Conservas variam muito em peso drenado e valor nutricional.

Alimento	Por adulto	4 adultos
Arroz branco	12 kg	48 kg
Feijão / lentilha seca	7 kg	28 kg
Macarrão seco	6 kg	24 kg
Aveia	4 kg	16 kg
Farinha de milho / trigo	3 kg	12 kg
Óleo vegetal	2,5 L	10 L
Pasta de amendoim / oleaginosas	3 kg	12 kg
Leite em pó (se consumido)	3 kg	12 kg
Proteínas em conserva	45 porções	180 porções
Legumes e verduras em conserva	45 porções	180 porções
Fruta em conserva / desidratada	3 kg ou equivalente	12 kg ou equivalente
Açúcar / mel (opcional)	2 kg	8 kg
Sal e temperos	Conforme uso	Conforme uso

Aviso nutricional: esses valores são pontos de partida para uma cesta diversificada, mas não comprovam adequação alimentar para todos. Antes de comprar, monte um cardápio com rótulos reais e some as calorias e proteínas de cada produto. Inclua fontes variadas de vitaminas e minerais. Ajuste quantidades para refeições sem cocção e possíveis perdas.

O que comprar primeiro?

- Latas e sachês industriais íntegros, prontos para comer, que dispensem água e gás.
- Arroz, leguminosas, cereais secos, óleo e alimentos familiares com validade adequada.
- Produtos para crianças, idosos, animais e dietas específicas, se houver.

3. Cardápio rotativo e nutrição

Trabalhe com um ciclo de sete dias, repetido com variações ao longo do trimestre. A proposta abaixo serve como estrutura de combinações; as porções reais devem ser dimensionadas usando as calorias e proteínas dos rótulos.

Dia	Café da manhã	Almoço	Jantar
Seg	Aveia + leite em pó + fruta	Arroz + feijão + sardinha	Macarrão + legumes
Ter	Pão/torradas + pasta de amendoim	Lentilha + arroz + legumes	Arroz + atum + milho
Qua	Mingau de aveia + fruta	Macarrão + proteína em conserva	Cuscuz + feijão
Qui	Biscoito + leite + castanhas	Arroz + feijão + vegetal	Sopa industrial de prateleira
Sex	Aveia + pasta de amendoim	Macarrão + sardinha	Lentilha + arroz
Sáb	Cuscuz + leite + fruta	Arroz + proteína + legumes	Refeição pronta estável
Dom	Cereal + leite em pó	Feijão + arroz + conserva	Macarrão + vegetais

Se não houver água ou combustível

Reserve uma parcela do estoque em porções individuais de alimentos industrializados que não precisem de água adicional, cocção ou refrigeração antes de abrir. Priorize embalagens menores, para não gerar sobras sem geladeira. Um bom exercício é simular 72 horas sem fogão e sem geladeira.

Como calcular com precisão

- Anote a porção e a energia do rótulo (kcal/100 g ou kcal/porção).
- Multiplique pelas quantidades efetivamente comestíveis; em conserva, confira o peso drenado.
- Some o total e divida pelo número de pessoas e por 90 dias.
- Avalie proteína, fibras, frutas e vegetais, sódio e gorduras; consulte nutricionista quando necessário.

4. Conservação segura dos alimentos

A. Embalagens originais e potes alimentícios

É a opção mais simples. Guarde embalagens intactas conforme o fabricante; se transferir alimentos, use recipiente próprio para contato com alimento, limpo e completamente seco. Etiquete nome, lote, validade original e data da transferência. Não reutilize embalagens que contiveram químicos.

B. Sacos Mylar e absorvedores de oxigênio

Só são adequados para determinados alimentos muito secos e com pouca gordura, com embalagem barreira e selagem corretas. A ausência de oxigênio pode tornar alimentos úmidos inseguros por risco de botulismo. Não existe uma vida útil universal de 20 ou 30 anos. Não use esse método para alimentos frescos, carnes cozidas, molhos ou produtos de umidade desconhecida em temperatura ambiente.

- Compre saco próprio para contato alimentar, seladora térmica compatível e absorvedor dimensionado pelo fabricante.
- Confira condições de secagem e adequação do alimento antes de colocar absorvedores.
- Feche, teste integridade da solda, identifique e proteja os sacos em recipientes rígidos.

C. Vácuo e desidratação

Vácuo não esteriliza; alimentos perecíveis continuam exigindo refrigeração ou congelamento. Desidratar exige temperatura, tempo e acondicionamento apropriados para cada alimento; carnes desidratadas exigem procedimentos validados.

D. Conservas caseiras

Para alimentos pouco ácidos, como carnes e muitos vegetais, não basta ferver potes ou usar panela comum. Use apenas protocolos científicos validados e equipamento de conserva sob pressão específico. Iniciantes devem preferir conservas industriais. Nunca prove alimento suspeito.

REGRA DE SEGURANÇA: lata estufada, vazando, enferrujada em pontos críticos, com amassado comprometendo a vedação ou embalagem com sinais de contaminação = não consumir.

5. Água potável e saneamento

A reserva-meta para quatro adultos corresponde a 1.440 litros para 90 dias, usando 4 L/pessoa/dia. Essa é apenas a referência para beber, cozinhar, escovar os dentes e pequenas necessidades; o consumo total de uma casa costuma ser muito maior.

Pessoas	7 dias	30 dias	90 dias
1	28 L	120 L	360 L
2	56 L	240 L	720 L
4	112 L	480 L	1.440 L
6	168 L	720 L	2.160 L

Como armazenar

- Prefira água comercial lacrada, dentro da validade, e recipientes próprios para água potável.
- Água acondicionada em casa deve seguir procedimento correto de higienização, ser protegida do calor e renovada a cada seis meses, segundo o CDC.
- Não use recipiente que já teve combustível, solvente, veneno ou outro produto químico.
- Planeje volumes menores e seguros para transporte. 1.440 L de água representam aproximadamente 1,44 tonelada, sem contar recipientes; verifique a capacidade do piso e da estrutura antes de concentrar peso.

Tratamento emergencial

Água clara com suspeita de contaminação microbiológica pode exigir fervura ou desinfecção conforme instruções oficiais. Filtros comuns não removem necessariamente vírus e químicos. Fervura não elimina metais pesados, combustíveis ou contaminação química. Caso a fonte seja suspeita de químicos, busque outra fonte segura.

A alternativa ideal para 90 dias combina parte armazenada e um plano realista de reposição ou tratamento seguro; nunca assuma que uma torneira ou poço permanecerá disponível.

6. Medicamentos, saúde e primeiros socorros

Mantenha medicamentos em suas embalagens originais, conforme bula e temperatura indicada. Não armazene no banheiro ou em locais quentes. Medicamentos refrigerados exigem planejamento individual de cadeia fria. A Anvisa orienta respeitar a temperatura prescrita na rotulagem; não leve à geladeira remédio indicado para temperatura ambiente sem orientação.

Plano individual para 90 dias

- Liste nome, dosagem, horário, motivo de uso, receita, médico e farmácia de referência.
- Pergunte ao médico/farmacêutico se a reserva de tratamento continuado é apropriada, permitida e como obtê-la legalmente.
- Não compre antibióticos ou medicamentos controlados para automedicação nem altere tratamentos.
- Faça rodízio por validade e siga orientações de descarte de medicamentos vencidos.
- Para medicamentos termossensíveis, discuta alternativas e monitoramento de temperatura antes de planejar falta prolongada de energia.

Kit sugerido

Luvas descartáveis, gaze estéril, curativos, ataduras, termômetro, solução de limpeza adequada, antisséptico quando indicado, tesoura de ponta segura, contatos de emergência, máscaras, itens de higiene e instruções de primeiros socorros. A lista precisa atender à família e não substitui treinamento.

UMA RESERVA DE 90 DIAS NÃO SIGNIFICA AUTOSSUFICIÊNCIA MÉDICA. Pessoas com terapias essenciais, equipamentos elétricos ou condições de risco precisam de plano específico com profissionais de saúde.

7. Energia, iluminação e preparo dos alimentos

O que priorizar

- Lanterna LED, pilhas adequadas e carregador/power bank para comunicação.
- Rádio com pilhas ou manivela; cópia impressa de telefones e informações importantes.
- Fogão de uso normal com combustível adequado e plano alternativo seguro de preparo.
- Abridor manual, utensílios simples e alimentos que possam ser consumidos sem cozinhar.
- Estação de energia e painel solar: opcionais. Compare potência (W), capacidade (Wh), autonomia e compatibilidade.

Prevenção de intoxicação

Geradores a gasolina/diesel, churrasqueiras e fogareiros de camping podem produzir monóxido de carbono, um gás potencialmente fatal. Nunca use geradores ou churrasqueiras dentro de casa, garagem, barracão ou próximo de entradas de ar. Siga as distâncias de segurança indicadas por autoridades e fabricante; use detector de monóxido quando aplicável.

Se faltar energia

Mantenha geladeira e freezer fechados. Referências CDC/USDA: geladeira fechada cerca de 4 horas; freezer cheio, 48 horas; meio cheio, 24 horas. Use termômetro e descarte perecíveis fora de condições seguras. Não prove alimentos para testar segurança.

8. Como montar a despensa

O ambiente ideal é seco, protegido do sol, livre de infiltrações, pragas e produtos químicos. Não empilhe cargas sem avaliar as prateleiras. Distribua água e alimentos mais pesados em níveis baixos, respeitando o limite estrutural.

Setores sugeridos

- A: alimentos prontos para 72 horas, de acesso imediato.
- B: cereais secos e leguminosas, separados por data e lote.
- C: conservas, bebidas e complementos.
- D: materiais de higiene, isolados dos alimentos.
- E: kit de primeiros socorros e medicamentos armazenados conforme bula.
- F: iluminação, rádio, baterias e documentos.

Sistema PEPS / PVPS

Use primeiro o que entrou primeiro (PEPS), mas priorize especialmente o que vence primeiro (PVPS). Uma vez por mês, confira embalagens, validade, pragas, umidade e quantidades; consuma e reponha produtos rotativamente.

Para cada embalagem marque: produto, quantidade, lote, compra, validade, localização e consumo. Não compre 90 dias de alimentos que a família não gosta ou não sabe preparar.

9. Equipamentos e alternativas sem máquinas

Em uma reserva de 90 dias, aparelhos podem facilitar o trabalho, mas não substituem alimentos seguros, água potável, higiene e planejamento. Antes de gastar, veja o que é possível fazer com materiais simples.

01 Seladora a vácuo Electrolux

Por que utilizar: Ajuda a dividir porções e reduzir o contato com o ar em embalagens compatíveis. É especialmente útil para organizar alimentos destinados à geladeira e ao congelador.
Como fazer sem comprar: Use embalagens originais íntegras e potes alimentícios bem fechados. Porcione produtos secos e mantenha controle de validade.
Cuidado: Vácuo não esteriliza: alimentos úmidos ou perecíveis continuam exigindo refrigeração ou congelamento.

Consultar equipamento indicado

02 Desidratador Ariete B-Dry 245 W (220 V)

Por que utilizar: Permite secar determinados vegetais, frutas e ervas com controle mais regular do processo, seguindo técnicas adequadas ao alimento.
Como fazer sem comprar: Prefira frutas secas e outros alimentos industrializados, já embalados e com validade definida. Evite improvisar secagem para armazenamento longo.
Cuidado: A secagem incompleta pode permitir deterioração. Confira a tensão elétrica e as instruções específicas para cada alimento.

Consultar equipamento indicado

03 Embalagem para armazenamento de alimentos

Por que utilizar: Uma embalagem adequada protege alimentos compatíveis de sujeira, umidade e pragas e facilita organizar porções. O desempenho depende do material e da vedação.
Como fazer sem comprar: Mantenha produtos secos em sua embalagem comercial íntegra ou em recipientes alimentícios limpos, secos e fechados.
Cuidado: Verifique no anúncio o material e o uso alimentício. Nunca presuma que uma embalagem comum admite absorvedores de oxigênio.

Consultar equipamento indicado

04 Potes herméticos para despensa

Por que utilizar: Facilitam a separação de porções e ajudam a proteger alimentos secos de contaminação e umidade no uso cotidiano.
Como fazer sem comprar: Mantenha os produtos nas embalagens originais bem conservadas e em armário seco, limpo e protegido de pragas.
Cuidado: Recipientes reutilizados só devem ser usados se forem próprios para alimentos e puderem ser higienizados e secos corretamente.

Consultar equipamento indicado

Outros itens prioritários: galões de água, abridor manual, lanternas, estantes e kit de primeiros socorros.

Algumas indicações de produtos podem gerar remuneração à publicação, sem custo adicional ao leitor.

Reserva financeira: até 90 dias de tranquilidade

Além de alimentos, água e medicamentos, é importante manter recursos para pagar contas essenciais durante uma perda temporária de renda, interrupção de serviços ou dificuldade para acessar bancos.

1. Duas reservas que se complementam

Dinheiro em espécie	Reserva financeira acessível
Notas e moedas para pagamentos pequenos quando Pix, cartões ou caixas eletrônicos não funcionarem.	Valor para cobrir as despesas essenciais durante 30, 60 e 90 dias, preferencialmente mantido em opções seguras e de fácil resgate.
Planeje inicialmente alguns dias de compras essenciais, conforme os gastos reais e a segurança da sua casa.	A meta é baseada nas despesas essenciais — não no salário bruto e nem no valor de todos os gastos opcionais.

Não é recomendável guardar toda a reserva em papel-moeda. Dinheiro em casa pode ser roubado, perdido em incêndio ou enchente e perde poder de compra com a inflação. Separe uma quantia física proporcional à sua realidade.

2. Quanto dinheiro preciso juntar?

Some moradia, alimentação, água, luz, gás, transporte, medicamentos, comunicação e demais compromissos indispensáveis. Exclua gastos que podem ser adiados durante uma emergência.

Meta	Fórmula	Exemplo: essenciais de R$ 3.000/mês
30 dias	1 × despesas essenciais	R$ 3.000
60 dias	2 × despesas essenciais	R$ 6.000
90 dias	3 × despesas essenciais	R$ 9.000

Se seus gastos essenciais são R$ 2.000/mês, a meta de 90 dias é R$ 6.000. Se são R$ 5.000, a meta é R$ 15.000. A meta deve acompanhar a realidade da família.

3. Como usar dinheiro em espécie com prudência

- Mantenha notas de valores variados e algumas moedas, pois pode faltar troco.
- Guarde em local discreto, seco e protegido; não divulgue valores ou localização.
- Não sacrifique compras de comida ou o pagamento de contas essenciais para acumular dinheiro físico.
- Reveja periodicamente se o montante guardado ainda é adequado, sem concentrar grandes valores em casa.

Quanto separar do salário todo mês?

Use o salário líquido (o que realmente entra na conta) como referência. Um percentual fixo ajuda a criar o hábito, mas não pode comprometer comida, moradia, saúde, dívidas essenciais ou as despesas de dependentes.

Exemplo com salário líquido de R$ 4.000

Percentual poupado	Por mês	Tempo para R$ 3.000	Tempo para R$ 9.000
5%	R$ 200	15 meses	45 meses
10%	R$ 400	8 meses	23 meses
15%	R$ 600	5 meses	15 meses
20%	R$ 800	4 meses	12 meses

Prazos arredondados para cima; consideram depósito constante, sem juros, inflação ou saques. No exemplo, os gastos essenciais são R$ 3.000 por mês. Guardar 20% só é viável se todas as despesas couberem nos 80% restantes.

Plano progressivo para quem está começando

• Primeira meta: guarde o suficiente para um mês (30 dias) de despesas essenciais.

• Segunda meta: continue até alcançar dois meses (60 dias).

• Terceira meta: complete três meses (90 dias) e faça manutenção da reserva.

• Comece pequeno: se 10% for inviável, tente 1%, 3% ou 5% e aumente quando houver espaço.

• Separe no recebimento: programe a transferência da quantia escolhida, sem entrar no cheque especial.

• Acelere com entradas extras: parte de trabalhos adicionais, restituições e bônus pode reforçar o fundo, desde que respeitadas as prioridades.

Uma fórmula fácil para cada família

Reserva mensal = salário líquido × percentual de economia.
Meses até a meta = arredondar para cima (valor que falta ÷ depósito mensal).

Exemplo: salário de R$ 2.500, economia de 8% (R$ 200/mês) e despesas essenciais de R$ 2.000. Para formar 30 dias de reserva a partir de zero seriam necessários aproximadamente 10 meses. Para 90 dias, 30 meses.

Onde manter a maior parte?

Prefira soluções financeiras de baixo risco, liquidez diária e acesso simples, observando taxas, impostos, limites de garantia e regras de resgate. Compare opções com instituições reguladas e leia as condições. Evite usar ações, criptomoedas ou aplicações sujeitas a perdas relevantes como base da reserva de emergência.

Se houver dívidas com juros altos, avalie como conciliar uma pequena reserva inicial com a redução dessas dívidas. Não existe percentual ideal universal; adapte-o à renda e ao orçamento.

Meu plano financeiro para 90 dias

Preencha esta página com os números reais da família. Revise sempre que houver mudanças nas despesas, nos rendimentos ou no número de moradores.

1. Despesas essenciais mensais

Categoria	Valor mensal (R$)
Moradia / aluguel / condomínio	_____
Alimentação / água / gás	_____
Energia / comunicação / transporte	_____
Medicamentos / saúde	_____
Outras contas indispensáveis	_____
TOTAL ESSENCIAL	_____

2. Minhas metas de reserva

Objetivo	Quanto preciso (R$)	Quanto já tenho (R$)
30 dias	_____	_____
60 dias	_____	_____
90 dias	_____	_____
Parcela em espécie (adequada à família)	_____	_____

3. Minha contribuição mensal

Salário líquido	Percentual escolhido	Valor a guardar mensalmente
R$ _____	_____ %	R$ _____

Checklist de segurança

- [ ] Tenho uma pequena quantia em espécie e notas de valores diferentes.
- [ ] Minha maior reserva não está toda guardada dentro de casa.
- [ ] Sei onde consultar meus saldos, documentos e contatos bancários.
- [ ] Minha reserva é separada do dinheiro de compras e gastos cotidianos.
- [ ] A família conhece um plano seguro para uma possível interrupção de bancos ou energia.

Lembrete final: guardar dinheiro é um processo gradual. O objetivo não é provocar medo nem se endividar para formar estoque ou reserva. É proteger a família com planejamento, responsabilidade e constância.

10. Plano de implantação e checklist

Semana 1 | diagnóstico

[ ] Contar moradores e necessidades específicas

[ ] Calcular água e energia alimentar

[ ] Conferir despensa e medicamentos existentes

[ ] Reservar alimentos prontos e água para 72 h

Semana 2 | estoque básico

[ ] Aumentar água e alimentos gradualmente

[ ] Comprar potes e estantes seguros

[ ] Organizar por lote e validade

[ ] Montar kit de higiene e primeiros socorros

Semana 3 | autonomia

[ ] Testar lanternas, rádio e baterias

[ ] Planejar cocção segura e refeições sem fogão

[ ] Ensaiar 24 h de consumo sem eletricidade

[ ] Corrigir itens faltantes

Semana 4 e meses seguintes | ampliação

[ ] Ajustar cardápio e quantidades para 90 dias

[ ] Adquirir itens conforme orçamento

[ ] Revisar risco de pragas, calor e umidade

[ ] Criar rotina mensal de consumo e reposição

Modelo simples de inventário

Produto / lote	Qtd.	Validade	Local	Repor?
_____	_____	_____	_____	____
_____	_____	_____	_____	____
_____	_____	_____	_____	____
_____	_____	_____	_____	____
_____	_____	_____	_____	____

11. O que fazer quando a emergência começar

- Priorize informações verificadas da Defesa Civil e de autoridades locais; não compartilhe rumores.
- Avalie se é mais seguro permanecer em casa ou evacuar conforme orientação oficial.
- Separe alimentos prontos e água para os primeiros dias; preserve produtos perecíveis ainda seguros.
- Faça registro de consumo diário e ajuste por necessidades individuais, sem racionamento prejudicial a pessoas vulneráveis.
- Proteja higiene das mãos, utensílios e água; não misture água potável com água de limpeza.
- Monitore medicamentos, refrigerados e continuidade de cuidados essenciais.
- Evite riscos de fogo, intoxicação por monóxido, sobrecarga de tomadas e instalações improvisadas.

Plano familiar preenchível

Ponto de encontro: _____

Contato externo: _____

Serviço local de emergência / Defesa Civil: _____

Fonte segura de água alternativa: _____

Medicamentos e dietas especiais: _____

Local dos documentos e itens essenciais: _____

PREPARAR-SE É REDUZIR VULNERABILIDADES. O foco não é adivinhar uma catástrofe: é ter água, comida segura, comunicação e meios de cuidar da família diante de interrupções plausíveis.

12. Referências e verificação técnica

As referências a seguir fundamentam princípios de segurança, não os pesos específicos da cesta-modelo, que são estimativas editoriais e devem ser adaptadas.

CDC - reserva de água (2025)
https://www.cdc.gov/water-emergency/about/how-to-create-and-store-an-emergency-water-supply.html

FoodSafety.gov - alimentos em emergências
https://www.foodsafety.gov/keep-food-safe/food-safety-in-disaster-or-emergency

USDA - alimentos para manter em casa
https://ask.fsis.usda.gov/article/What-foods-should-I-keep-in-my-house-for-emergencies

CDC - segurança alimentar após interrupção de energia
https://www.cdc.gov/food-safety/foods/keep-food-safe-after-emergency.html

CDC - botulismo e conservas caseiras
https://www.cdc.gov/botulism/prevention/home-canned-foods.html

Anvisa - como conservar medicamentos em casa
https://www.gov.br/anvisa/pt-br/assuntos/noticias-anvisa/2019/saiba-como-conservar-medicamentos-em-casa

CDC - cuidados durante falta de energia
https://www.cdc.gov/natural-disasters/response/what-to-do-protect-yourself-during-a-power-outage.html

Cuidados antes de escolher equipamentos

- Compare materiais, capacidade, garantia, segurança e procedência.
- Siga rótulos e instruções; nenhum aparelho garante validade por si só.
- Adapte medicamentos e tratamentos à orientação profissional.
- Priorize água segura, alimentos prontos e um estoque rotativo.

Revisão editorial: 31 de outubro de 2026. Conteúdo informativo voltado ao Brasil.