CASA PREPARADA

Resumo do manual

Conheça os temas. Comece com o que já tem.



Uma tarefa possível. Uma próxima revisão.

EDIÇÃO 1.2 • NOVEMBRO DE 2026

Gratuito, sem cadastro • 10 páginas • impressão em preto e branco

1 / UMA VISÃO DO MANUAL

O plano antes da próxima compra

O Casa Preparada reúne preparação doméstica, água, comida, saneamento, luz, comunicação, saúde, movimento, atenção e apoio. Há complementos sobre campo, cultivo e conhecimentos antigos. Este resumo apresenta o percurso e uma primeira tarefa; o kit pago aprofunda os temas em três PDFs.

Se o perigo já está presente

Afaste-se de incêndio, água subindo, fios caídos, encosta ou estrutura instável e procure ajuda. Não espere uma compra ou a leitura. No Brasil: **192 SAMU, 193 Bombeiros, 199 Defesa Civil, 190 Polícia Militar em perigo imediato.** Informe localização, ponto de referência, ocorrência e pessoas que precisam de cuidado.

Primeiras etapas	Decisão prática
0–6 horas	Pessoas e urgências; casa segura ou saída por rota possível?
6–24 horas	Onde dormir, água, banheiro, cuidado e informação.
24–72 horas	Medir consumo, confirmar reposição e reavaliar o local.

Combine dois destinos e alternativas de transporte. Não atravesse enchente. Gestante no fim da gravidez, recém-nascido, tratamento contínuo ou equipamento médico podem exigir deslocamento e atendimento antes de faltar alimento.

Contatos: Ministério das Comunicações. Os 90 dias são horizonte de organização e reposição, sem garantia de isolamento seguro. Pesquisa e revisão editorial: 8/11/2026.

2 / A PRIMEIRA TAREFA

Já tenho. Falta. Como usar?

Antes de comprar, localize os itens, leia rótulos e teste somente em condições seguras. Marcar “tenho” não confirma que o produto está utilizável ou que serve a qualquer tarefa.

Recurso	Se já tenho	Se falta
LED e pilhas	Conferir tamanho, química, integridade e funcionamento. Pilha primária não é recarregável.	Preferir luz simples e alimentação compatível; evitar vela como plano principal.
Fósforos	Guardar secos e longe de crianças; somente uso permitido e conforme equipamento.	Resolver luz e refeições possíveis antes de acendedores especiais.
Hipoclorito	Conferir concentração, aditivos, validade e finalidade. Tratamento de água tem protocolo próprio.	Buscar produto indicado e fonte de água segura; não adaptar produto desconhecido.
Luvas e manta	Verificar finalidade, tamanho e conservação. Manta complementa roupa seca; rosto livre.	Priorizar proteção adequada à tarefa, roupa seca e abrigo; nem toda luva protege de todo risco.
Contatos e documentos	Reunir, proteger e imprimir o essencial.	Começar numa folha disponível, com responsáveis e destinos.

Registre uma ação possível

Já temos: _____.
Precisa revisar: _____.
Próxima prioridade: _____.

O manual amplia para 16 funções, com cuidados e alternativas; as fichas permitem marcar o inventário. Não misture água sanitária com outros produtos. Não faça fogo em abrigo nem ligação elétrica improvisada. Não se endivide para montar um kit.

3 / APARÊNCIA NÃO COMPROVA SEGURANÇA

Água: reserva, reposição e método

Conte pessoas, usos, transporte e reposição. Como conta inicial deste kit: **4 L por pessoa/dia** para usos essenciais com água potável; não é prescrição de ingestão nem toda a higiene. Exemplo: quatro pessoas × três dias × 4 L = 48 L. Calor, saúde e cuidado podem exigir mais.

Protocolo brasileiro para risco microbiológico

Sem suspeita de químicos, o Ministério da Saúde orienta: **filtrar/coar → 2 gotas de hipoclorito de sódio a 2,5% por litro → misturar → esperar 30 minutos → consumir em até 24 horas**, protegido de recontaminação. Prefira produto para tratar água; confira rótulo e validade.

A orientação admite água sanitária de 2,0% a 2,5% sem aditivos. Não use perfume, detergente ou formulação desconhecida. Na falta de hipoclorito adequado, coar/filtrar e **ferver cinco minutos após começar a fervura**, deixando esfriar protegido. Não copie gotas de outras concentrações.

Pano, areia e carvão caseiro não garantem potabilidade. Fervura e cloração não resolvem combustível, agrotóxico, sal ou contaminação radioativa: mude a fonte e procure orientação. Água de enchente não é alternativa para beber.

Use recipiente alimentar higienizado, fechado e identificado. Água previamente potável armazenada e água tratada em emergência têm prazos diferentes; siga rótulo e autoridade. Não use embalagem química. Bebê em aleitamento exclusivo não recebe água diretamente.

Fontes: MS — método completo, CDC — reserva e armazenamento. A concentração e o prazo acima pertencem ao protocolo brasileiro, não às diluições dos EUA.

4 / CONSUMIR, REPOR E CONSERVAR

Alimento precisa virar refeição

Conte o que existe e escreva refeições habituais para 72 horas. Considere alergias, porções, água, utensílios, combustível e alimentação individual do bebê. Inclua uma camada pronta para consumo, sem geladeira e fogo. Isso não substitui orientação nutricional quando necessária.

Tarefa	Aplicação
Montar a despensa	Comprar por etapas o que já é aceito; usar primeiro o que vence antes.
Comparar produtos	Preço por kg e rendimento; água e tempo de cozimento; embalagem aberta muda o prazo.
Calcular cobertura	Quantidade utilizável ÷ consumo diário observado. Dez dias de arroz não são dez dias de alimentação completa.
Preservar segurança	Separar cru do pronto, verificar temperaturas e descartar o que ficou inseguro. Cheiro e prova não certificam.

A geladeira fechada conserva o frio por cerca de quatro horas numa falta de energia. Freezer inicialmente cheio e fechado: cerca de 48 horas; meio cheio: 24 horas. São referências condicionais. Perecíveis que ficaram acima de 4°C por duas horas ou mais devem ser descartados; não prove para testar. A regra fora da refrigeração é mais restrita em calor acima de 32°C: uma hora.

Não improvise conserva de carne, reembalagem com prazo universal ou “esterilização” por vácuo. Não consuma alimento atingido por enchente. Lavar a lata não recupera todo tipo de produto contaminado.

Fontes: FoodSafety.gov — falta de energia, Guia Alimentar brasileiro. As cestas do manual são exemplos logísticos declarados, não dietas completas.

5 / TECNOLOGIA PREPARADA ANTES

Luz, carga e conhecimento offline

Aproveite celular, cabos e equipamentos íntegros. Teste LED, pilhas e powerbank comercial protegido. Meça consumo antes de comprar solar; painel, bateria e aparelho precisam ser compatíveis. Não monte carregador com células de lítio soltas nem alimente a casa por uma tomada.

Solução gratuita	Preparar e testar
Organic Maps ou CoMaps	Escolher um, instalar pelo site oficial, baixar região e marcar destinos; abrir em modo avião.
Kiwix Reader	Instalar e baixar uma coleção ZIM pequena, com idioma e data adequados; testar busca sem rede.
Briar, Android	Criar contatos e testar entre aparelhos próximos. Bluetooth/Wi-Fi local não garante mensagem a outra cidade.
IFRC First Aid	Escolher idioma/localidade e conferir conteúdo pré-carregado offline. Complementa curso e atendimento.

Rádio AM/FM recebe informação, não envia pedido de socorro. SMS depende da telefonia. Mapas offline não mostram necessariamente bloqueios novos. Aplicativo instalado não significa conteúdo baixado; software gratuito não fornece equipamento, energia ou plano de dados.

Links oficiais: Organic Maps, CoMaps, Kiwix, Briar, IFRC — explicação do app pela Cruz Vermelha. Confirme idioma, sistema e recursos no aparelho; fontes citadas não endossam o kit.

6 / CONTINUIDADE VEM ANTES DO ESTOQUE

Saúde, higiene e cuidado individual

Reúna receitas, alergias, tratamentos e contatos. Planeje reposição com a equipe, inclusive conservação e energia de equipamentos. Não altere dose para esticar reserva. Primeiro socorro começa com cena segura, chamada e orientação; um arquivo não substitui treino.

Necessidade	Preparar antes
Gestação / pós-parto	Maternidade e alternativa, transporte, documentos e cuidador para outras crianças. Não planejar parto sem assistência.
Bebê	Plano de alimentação segura, higiene e sono. Apoiar a amamentação; não usar fórmula caseira nem diluir para render.
Mobilidade / tratamento	Apoios, cuidador substituto, acesso ao atendimento e destino possível antes de falhar recurso essencial.
Higiene / banheiro	Água segura, mãos limpas, sabão e destinação do lixo/esgoto. Retorno ou alagamento da rede muda o uso do vaso.

Ventilar ajuda diante de vírus respiratórios quando o ar externo está adequado. Fumaça e contaminantes do lado de fora exigem outra decisão. Não misture produtos de limpeza; luvas não dispensam higiene das mãos.

Sinais novos ou graves, dificuldade para respirar, desmaio, hemorragia e doença de recém-nascido precisam de avaliação. No Brasil, 192 para urgência. Não atribua automaticamente sintomas ao estresse.

Referências: MS — SAMU, Caderneta da Gestante, UNICEF — aleitamento. Perfis, sinais e limites são aprofundados no manual; o plano clínico é individual.

7 / PREPARAR SEM TESTAR RESISTÊNCIA

Corpo, atenção e primeira defesa

Cuidar dos pés, pele, roupas, descanso e movimento ajuda nas tarefas comuns. Atividades leves precisam de piso livre, apoio firme e adaptação à saúde. Gestação no fim, cirurgia recente, tontura, quedas e limitação não recebem autorização por um circuito genérico.

Mente: em local seguro, uma pausa opcional pode incluir observar o ambiente, perceber um apoio confortável e escolher a próxima ação. Respire naturalmente, sem prender o ar. Separe no papel fato confirmado, hipótese e decisão.

Defesa: reconhecer saídas, preservar distância e buscar ajuda é o foco. Não disputar bens em assalto, perseguir alguém ou defender estoque com confronto. Crianças não assumem vigilância nem cuidado dos adultos.

Diversão e escola: leitura, desenho, histórias, cartas e códigos podem funcionar sem internet. Ajuste idade, acessibilidade e cansaço; sem pontuação obrigatória ou relato forçado de experiência difícil. Jogos não são tratamento.

Divida tarefas e proteja o sono. Dor, tontura ou falta de ar desproporcional pedem interrupção e avaliação conforme a gravidade. Sofrimento persistente ou que impede a rotina precisa de apoio de saúde.

Fontes: OMS — atividade física, OMS — lidar com estresse, UNICEF — conversa após desastres, Brigada Militar — prevenção.

8 / SABER QUANDO NÃO IMPROVISAR

Campo e cultivo são complementos

O manual também aborda acampamento, núcleo de apoio, observação preventiva, água natural, plantas, animais e horta. Esses capítulos não orientam abandonar a cidade ou depender de caça e coleta; têm condições e limites próprios.

Tema	Ideia central
Abrigo / acampamento	Terreno permitido e seguro, drenagem, saneamento e acesso a cuidado; longe de inundação, encosta e árvore perigosa.
Água natural	Encontrar uma fonte não comprova potabilidade. Avaliar origem, contaminação, acesso e tratamento.
Plantas e animais	Não há teste caseiro universal de comestibilidade ou de veneno. Não comer espécie desconhecida ou carcaça encontrada.
Cultivo	Solo e recipientes adequados, água, espécie conhecida e aprendizado anterior. Pequena horta não garante calorias por 90 dias.
Apoio coletivo	Funções, responsáveis, descanso e saída livre. Rondas de cuidado não são vigilância armada.

Conhecimentos antigos úteis incluem costura, organização, leitura de mapa e cultivo aprendido com orientação. Livro antigo ou vídeo popular não certifica remédio, conserva ou experimento químico. Preserve o método completo e a fonte atual.

Referências gratuitas: IBGE — cartas topográficas, Embrapa — horta em pequenos espaços. O conteúdo externo não está incorporado à venda; direitos e condições pertencem aos responsáveis.

9 / SEU RESUMO EM USO

Do primeiro passo à revisão

Marco de planejamento	Próxima tarefa
Hoje	Contatos, documentos, destinos, pessoas e inventário do que existe.
72 horas / 7 dias	Refeições, água, banheiro, luz e cuidado; testar sem privação.
14–30 dias	Completar lacunas, medir consumo e conferir reposição/armazenamento.
Até 90 dias	Adaptar estoque, apoio, manutenção, saúde e renda. Não esperar em local inviável.

Três linhas para começar

O que já temos e funciona: _____.
A lacuna mais importante: _____.
Responsável e próxima revisão: _____.

O que o kit completo acrescenta

Manual ilustrado para aprofundar decisões; roteiro inicial para organizar tarefas; fichas para contatos, inventário, compras, cuidado e atividades. O checklist apresenta “já tenho / falta / como usar” em 16 funções. Os arquivos se complementam, sem material físico ou atendimento individual.

Este PDF é o **resumo gratuito do manual**, não o manual integral. Salve no aparelho e teste em modo avião. Baixe separadamente recursos externos de que precisa e imprima o essencial. A compra do kit é opcional; orientações oficiais gratuitas permanecem disponíveis. Conhecer o kit Casa Preparada.

Edição 1.2 • 8/11/2026 • Brasil. Material educacional independente; fontes não endossam o produto. Sem garantia de autonomia, sobrevivência ou atualização vitalícia; não houve validação clínica independente do conjunto. Confirme riscos, fontes e instruções atuais. Em perigo, proteção e atendimento vêm antes da leitura.