

KIT DE EMERGÊNCIA FAMILIAR

72 Horas de Preparação Essencial

 Leitura: 2 minutos | Aplicação: Imediata

Porquê 72 Horas?

Em situações de emergência, os serviços de socorro podem demorar até 72 horas a chegar. Este kit garante que a tua família sobrevive de forma autónoma durante este período crítico.

1. ÁGUA (Prioridade Máxima)

Quantidade Necessária:

- ✓ **3 litros por pessoa/dia**
- ✓ Mínimo 9 litros por pessoa
- ✓ +50% se houver crianças/idosos

Opções de Armazenamento:

- ✓ Garrafas de 1.5L seladas
- ✓ Bidões de 5L
- ✓ Pastilhas purificadoras

2. ALIMENTOS (Não Perecíveis)

Básicos:

- ✓ Conservas (atum, feijão)
- ✓ Arroz/massa instantânea
- ✓ Barras energéticas
- ✓ Frutos secos

Bebés/Crianças:

- ✓ Leite em pó
- ✓ Papas infantis
- ✓ Fruta em saqueta
- ✓ Bolachas

Extras:

- ✓ Abrir-latas manual
- ✓ Fogareiro portátil
- ✓ Fósforos impermeáveis
- ✓ Pratos/talheres plástico

3. ITENS ESSENCIAIS

Primeiros Socorros:

- ✓ Ligaduras e pensos
- ✓ Desinfectante
- ✓ Paracetamol/Ibuprofeno
- ✓ Medicação habitual (7 dias)
- ✓ Termómetro

Higiene:

- ✓ Papel higiénico
- ✓ Toalhetas húmidas
- ✓ Pasta e escova dentes
- ✓ Fraldas (se necessário)

Comunicação & Energia:

- ✓ Rádio a pilhas
- ✓ Lanterna + pilhas extra
- ✓ Power bank carregado
- ✓ Apito para sinalização
- ✓ Velas e isqueiro

Documentação:

- ✓ Cópias plastificadas dos CCs
- ✓ Contactos de emergência
- ✓ Algum dinheiro
- ✓ Seguro habitação/saúde

4. FERRAMENTAS & ROUPA

Ferramentas Básicas:

- ✓ Canivete multiusos
- ✓ Corda/paracord (10m)
- ✓ Fita adesiva forte
- ✓ Sacos do lixo resistentes
- ✓ Luvas de trabalho

Roupa/Abrigo:

- ✓ Muda de roupa por pessoa
- ✓ Calçado resistente
- ✓ Casacos impermeáveis
- ✓ Mantas térmicas
- ✓ Sacos-cama compactos

DICAS DE ARMAZENAMENTO

➔ **Local seco e acessível** - Não no sótão!

➔ **Mochila por pessoa** - Fácil transporte

➔ **Etiquetas com datas** - Controlo validade

➔ **Revisão semestral** - Actualizar sempre

➔ **Treino familiar** - Todos devem saber usar

➔ **Lista plastificada** - Inventário visible

CONTACTOS DE EMERGÊNCIA ESSENCIAIS

112 - Emergência Geral

144 - Emergência Social

808 24 24 24 - Saúde 24

Protecção Civil: prociv.gov.pt

INEM: inem.pt

Local: Bombeiros + GNR/PSP

PREPARA-TE HOJE!

"A preparação não é paranóia - é responsabilidade familiar"

 Tempo para montar o kit: 2-3 horas

 Segurança garantida: 72 horas mínimo

Desenvolve Competências de Preparação na Luso Dojang

O treino de Hapkimudo desenvolve a disciplina mental e física necessária para enfrentar emergências com calma e eficácia.

 929 111 755

 lusodojang@gmail.com

 Partilha este guia com a tua família e amigos

© 2025 Luso Dojang - Preparação e Segurança através das Artes Marciais