

PARA BAIXAR E IMPRIMIR

Estoque de mantimentos

Para curto e longo prazo: o que guardar e quanto guardar por pessoa para 30, 60 e 90 dias, comprando aos poucos.

Versão de novembro de 2026. As quantidades são estimativas gerais para servir de ponto de partida: ajuste ao que a sua casa realmente come.

AVISO IMPORTANTE

Este guia é material educativo de um projeto independente, sem vínculo com órgãos de governo. Traz orientações gerais, que podem não servir para o seu caso. As quantidades são estimativas para planejar e não são recomendação nutricional. Bebês, gestantes, idosos e quem tem doença ou dieta especial devem seguir o médico ou o nutricionista. Conserva caseira malfeita e água mal tratada podem causar doença grave: na dúvida, não consuma. Use com bom senso: cada pessoa é responsável pelo uso que faz destas informações. Em emergência, ligue 199 (Defesa Civil), 193 (Bombeiros) ou 192 (SAMU).

ÍNDICE

O que tem aqui

01 A regra que sustenta tudo
02 Quanto guardar por pessoa
03 Como começar comprando aos poucos
04 Rotação: o que vence primeiro sai primeiro
05 Onde guardar
06 Como fazer durar mais
07 Quanto dura cada coisa
08 Conservas caseiras com segurança
09 Água
10 Higiene e limpeza
11 Gás, luz e fogo
12 Animais de estimação
13 Erros comuns
14 Rotina do mês em 15 minutos
15 Folha de controle para imprimir

01 PARTE 1

A regra que sustenta tudo

Estoque em casa é um seguro que você pode comer. Ele cobre situações bem comuns: um mês de renda apertada, uma doença que impede de sair, uma enchente, um apagão longo, uma estrada fechada que esvazia o mercado.

GUARDE SÓ O QUE A CASA JÁ COME, E COMA DO ESTOQUE TODOS OS DIAS

Estoque parado vence. Estoque rotativo nunca vence: você usa o mais antigo, repõe o que saiu e a despensa fica sempre cheia e sempre nova.

Não é preciso comprar tudo de uma vez nem gastar muito. Este guia divide o caminho em três metas: 30, 60 e 90 dias. Cada uma já deixa a casa mais segura que a anterior.

02 PARTE 2

Quanto guardar por pessoa

A tabela mostra a quantidade para **um adulto**. Para criança, conte três quartos (0,75). Multiplique pelo número de pessoas da casa.

A coluna Prioridade indica a ordem de compra: 1 é o essencial, 2 completa a alimentação, 3 é conforto.

ITEM	30 DIAS	60 DIAS	90 DIAS	PRIORIDADE
Grãos e secos				
Arroz branco	5 kg	10 kg	15 kg	1
Feijão	2 kg	4 kg	6 kg	1
Macarrão	1 kg	2 kg	3 kg	1
Óleo de soja	1 L	2 L	3 L	1
Açúcar	1 kg	2 kg	3 kg	1
Sal	350 g	700 g	1 kg	1
Farinha de trigo	1 kg	2 kg	3 kg	2
Fubá	500 g	1 kg	1,5 kg	2
Farinha de mandioca	500 g	1 kg	1,5 kg	2
Lentilha ou grão-de-bico	500 g	1 kg	1,5 kg	2
Leite em pó	800 g	1,6 kg	2,5 kg	2
Café a vácuo (só adultos)	500 g	1 kg	1,5 kg	2
Aveia	350 g	700 g	1 kg	3
Enlatados e proteínas				
Sardinha ou atum em lata	8 latas	16 latas	25 latas	1
Milho, ervilha e seleta em lata	4 latas	8 latas	12 latas	2
Molho ou extrato de tomate	4 un	8 un	12 un	2

ITEM	30 DIAS	60 DIAS	90 DIAS	PRIORIDADE
Carne, frango ou salsicha em lata	2 latas	4 latas	6 latas	2
Proteína de soja texturizada	400 g	800 g	1,2 kg	2
Amendoim ou pasta de amendoim	350 g	700 g	1 kg	3
Temperos e conforto				
Vinagre	250 ml	500 ml	750 ml	2
Biscoitos e bolachas	3 pacotes	6 pacotes	9 pacotes	3
Goiabada, rapadura e doces firmes	350 g	700 g	1 kg	3
Achocolatado	250 g	500 g	750 g	3
Higiene e limpeza				
Papel higiênico	4 rolos	9 rolos	13 rolos	1
Sabonete	2 un	4 un	6 un	1
Creme dental	1 tubo	2 tubos	2 tubos	1
Detergente	1 frasco	2 frascos	3 frascos	1
Sabão para roupa	800 g	1,6 kg	2,5 kg	2
Shampoo e condicionador	1 frasco	2 frascos	3 frascos	2

Para a casa toda, não por pessoa

ITEM	30 DIAS	60 DIAS	90 DIAS	OBSERVAÇÃO
Água potável	4 litros por pessoa por dia, reserva de 30 dias			120 litros por pessoa. Para mais tempo, o caminho é tratar água, não guardar mais (parte 9)
Hipoclorito de sódio 2,5%	2 frascos	3 frascos	4 frascos	Para tratar água. Confira a validade
Temperos secos e caldos	2 un	4 un	6 un	Alho e cebola em pó, pimenta, colorau, orégano
Fermento biológico seco	3 sachês	5 sachês	8 sachês	Com farinha e fermento você faz pão
Água sanitária	1,5 L	3 L	4,5 L	Perde força em 6 meses. Estoque pouco

ITEM	30 DIAS	60 DIAS	90 DIAS	OBSERVAÇÃO
Álcool 70%	500 ml	1 L	1,5 L	Inflamável. Longe de fogo e de criança
Fósforos e isqueiros	10 caixas de fósforo e 3 isqueiros			Em saco plástico fechado
Velas, lanterna e pilhas	1 lanterna por pessoa, pilhas para 3 trocas			Pilhas fora do aparelho
Botijão de gás reserva	1 cheio além do que está em uso			Em pé, do lado de fora, ventilado
Abridor de lata manual			2	Enlatado sem abridor não serve

BEBÊS, IDOSOS E QUEM TEM DIETA ESPECIAL

Fórmula infantil, fraldas, alimentos sem glúten ou sem lactose, suplementos e remédios de uso diário entram na conta antes de qualquer item de conforto. Converse com o médico sobre manter uma reserva dos remédios contínuos.

03 PARTE 3

Como começar comprando aos poucos

1. **Duas semanas.** Água, arroz, feijão, óleo, sal, açúcar, sardinha, papel higiênico, sabonete, fósforo, lanterna e os remédios que a família já usa com orientação médica. É o que resolve a maioria das emergências reais.
2. **30 dias.** Entram macarrão, farinhas, enlatados, leite em pó, café e os itens de limpeza.
3. **60 dias.** Repita a compra do mês. Aqui vale começar a envasar grãos em garrafas PET ou baldes, porque o volume já pede embalagem melhor.
4. **90 dias.** Mais uma repetição, com a rotação em dia. Quem chega aqui já sabe o caminho para seis meses ou um ano.

O método do carrinho

Em toda compra normal, leve uma ou duas unidades a mais de dois ou três itens da lista. Separe um valor fixo por mês para isso e gaste primeiro no que está em promoção. Em poucos meses a primeira meta fecha sem pesar no orçamento.

Ordem de prioridade

Primeiro água. Depois calorias baratas que duram muito: arroz, feijão, macarrão, óleo, açúcar e sal. Depois proteína: enlatados, soja e leite em pó. Por último temperos e conforto, como café, doce e biscoito. Parece supérfluo, mas é o que mantém o ânimo da casa em semanas difíceis.

04 PARTE 4

Rotação: o que vence primeiro sai primeiro

1. Ao chegar do mercado, escreva mês e ano de validade com caneta permanente na frente da embalagem, bem grande.
2. Anote a entrada na folha de controle da última página.
3. Coloque o que chegou no fundo da prateleira e puxe o mais antigo para a frente.
4. Cozinhe sempre a partir da frente.
5. O que saiu entra na próxima lista de compras.

05 PARTE 5

Onde guardar

Cinco coisas estragam comida guardada: calor, umidade, luz, oxigênio e pragas. O lugar certo resolve as três primeiras de graça.

- **Fresco.** Em região quente esse é o ponto mais importante. A cada 10 graus a mais, a vida útil cai mais ou menos pela metade. Escolha o cômodo que não pega sol da tarde. Garagem, área de serviço abafada e armário em cima do fogão ou da geladeira são os piores lugares.
- **Seco.** Nada encostado em parede úmida. Deixe um palmo de distância.
- **Escuro.** Luz estraga óleo, vitaminas e cor. Armário fechado ou cortina na estante.
- **Fora do chão.** Prateleira ou estrado com pelo menos 15 cm de altura.
- **Separado.** Produtos de limpeza, gás e ração nunca dividem prateleira com comida de gente.
- **Peso embaixo.** Água, enlatados e baldes nas prateleiras baixas.

Sem despensa, espalhe: debaixo da cama em caixas organizadoras, fundo de guarda-roupa, parte alta de armários de quarto. Quarto costuma ser mais fresco que cozinha.

06 PARTE 6

Como fazer durar mais

O saco plástico do mercado é feito para algumas semanas de prateleira. Ele deixa passar ar, umidade e caruncho. Trocar a embalagem é o que transforma dois anos de arroz em cinco ou mais.

Passo a passo para grãos secos

Vale para arroz, feijão, macarrão, farinhas e aveia.

1. **Congele antes.** Deixe o pacote fechado no freezer por pelo menos 4 dias. O frio mata ovos de caruncho que já vêm do campo.
2. **Espere voltar à temperatura ambiente** ainda fechado, por um dia. Se abrir gelado, a umidade do ar condensa no grão e ele mofa depois.
3. **Envase em recipiente limpo e totalmente seco:** garrafa PET lavada e seca por alguns dias, pote de vidro com tampa de rosca ou balde de plástico alimentício com tampa de vedação.
4. **Encha até a boca** e bata o fundo na mesa para o grão assentar. Quanto menos ar, melhor.
5. **Opcional:** um sachê absorvedor de oxigênio antes de fechar. Sem oxigênio, inseto não sobrevive e a gordura não rança.
6. **Feche, etiquete** com conteúdo, data e validade, e guarde no escuro.

- Absorvedor de oxigênio só para alimento bem seco. Não use em açúcar, que vira pedra, nem em sal.
- Folha de louro no pote não faz mal, mas não substitui o congelamento nem a vedação.
- Enlatado só precisa de lugar fresco e seco. Nunca guarde lata molhada: a ferrugem começa na costura.
- Depois de aberto, todo alimento volta a ter vida curta. Prefira embalagens do tamanho que a casa consome em poucas semanas.

07 PARTE 7

Quanto dura cada coisa

Prazos para lugar fresco, seco e escuro. Em local quente, considere menos. A data do rótulo vale sempre como referência principal.

ALIMENTO	EMBALAGEM ORIGINAL	BEM ENVASADO	CUIDADO
Arroz branco	2 anos	5 anos ou mais	O integral dura cerca de 6 meses, porque a gordura rança
Feijão	1 a 2 anos	3 anos ou mais	Feijão velho endurece. Deixe mais tempo de molho
Macarrão seco	2 a 3 anos	5 anos	O de sêmola dura mais que o com ovos
Farinha de trigo e fubá	6 a 12 meses	1 a 2 anos	É o que mais dá caruncho. Congele sempre antes
Açúcar e sal	Sem prazo real	Sem prazo real	Só precisam ficar secos
Óleo de soja	12 a 18 meses	Igual	Escuro, fresco e rotação
Leite em pó	12 meses	Até 2 anos em lata lacrada	O integral rança antes do desnatado
Enlatados	2 a 4 anos	Igual	Descarte lata estufada, vazando ou enferrujada na costura
Café a vácuo	12 a 18 meses	Igual	Perde aroma, não segurança
Mel e vinagre	Sem prazo real	Sem prazo real	Mel cristalizado volta ao normal em banho-maria morno
Proteína de soja	1 ano	2 a 3 anos	Pote vedado, longe de cheiro forte

08 PARTE 8

Conservas caseiras com segurança

ALIMENTO ÁCIDO PODE IR EM BANHO-MARIA. ALIMENTO POUCO ÁCIDO NÃO PODE

Legumes ao natural, feijão, milho, carnes, caldos e peixes têm pouca acidez e podem abrigar a bactéria do botulismo, que sobrevive à fervura e não altera cheiro nem gosto. Esses só são seguros em vidro com envasadora de pressão própria para conserva, que a panela de pressão comum não substitui. Sem esse equipamento, congele ou desidrate.

O que é seguro em banho-maria

- Picles e legumes em vinagre.
- Geleias, doces em calda e compotas de fruta.

- Molho de tomate com acidez corrigida: 1 colher de sopa de suco de limão ou meia colher de chá de ácido cítrico por vidro de 500 ml.

Passo a passo

1. Use vidros próprios, sem lascas, e tampas de metal novas.
2. Lave tudo e ferva os vidros por 15 minutos. Deixe na água quente até a hora de encher.
3. Encha com o alimento quente, deixando 1 a 2 cm livres no topo.
4. Solte as bolhas de ar com uma espátula e limpe a borda.
5. Feche com firmeza, sem forçar.
6. Coloque os vidros em pé numa panela funda com pano no fundo, cobertos por pelo menos 3 cm de água. Conte o tempo da receita a partir da fervura.
7. Deixe esfriar 12 a 24 horas sem mexer. A tampa deve ficar afundada no centro.
8. Vidro que não selou vai para a geladeira e é consumido em poucos dias.
9. Etiquete e consuma em até 1 ano.

Na hora de abrir: tampa estufada, líquido vazando, espirro de gás, mofo, cheiro estranho ou líquido turvo significam descarte. Não prove para conferir.

Outros jeitos de conservar

- **Desidratar:** frutas, ervas, tomate e legumes em forno bem baixo com a porta entreaberta, até ficarem sem umidade. Guardar em vidro vedado.
- **Congelar:** o mais simples para carnes, feijão cozido e legumes. Freezer cheio e fechado segura a temperatura por cerca de 48 horas sem energia. Pela metade, cerca de 24 horas.

09 PARTE 9

Água

Água pesa e ocupa espaço. A estratégia é ter uma reserva para 30 dias e os meios de tratar a água que você conseguir depois.

- **Quanto:** 4 litros por pessoa por dia cobrem beber, cozinhar e o mínimo de higiene.
- **Galões e garrafas lacradas:** à sombra, longe de produtos de limpeza e combustível.
- **Água da torneira guardada por você:** recipientes de plástico alimentício bem lavados, cheios até a boca, no escuro. Troque a cada 6 meses.
- **Caixa d'água:** é a maior reserva da casa. Limpe a cada 6 meses e mantenha bem tampada.
- **Banho, descarga e limpeza:** água de chuva em tambor bem tampado resolve.

COMO TORNAR A ÁGUA SEGURA PARA BEBER

1. Filtre em filtro doméstico, coador de papel ou pano limpo.
2. **Hipoclorito de sódio a 2,5%:** 2 gotas para cada litro. Misture e espere 30 minutos. Beba em até 24 horas.
3. **Sem hipoclorito:** ferva por 5 minutos, contados depois que levantar fervura. Deixe esfriar tampada.

Orientação do Ministério da Saúde. Água sanitária só serve se o rótulo listar apenas hipoclorito de sódio e água, sem perfume nem outros produtos.

10 PARTE 10

Higiene e limpeza

Em crise longa, doença por falta de higiene derruba mais gente que a fome. Esses itens são baratos e quase não vencem.

- **Papel higiênico:** não vence, mas mofa com umidade. Mantenha no plástico, longe do chão.
- **Sabonete e sabão em barra:** duram anos.
- **Creme dental, shampoo, desodorante:** 2 a 3 anos fechados.
- **Absorventes:** guardar secos e fechados. Coletor ou calcinha absorvente reduzem muito o volume.
- **Água sanitária:** perde o cloro com o tempo. Depois de uns 6 meses desinfeta bem menos.
- **Álcool 70%:** dura 2 a 3 anos e é inflamável.

NUNCA MISTURE ÁGUA SANITÁRIA COM OUTRO PRODUTO

Principalmente amoníaco, vinagre, desinfetante ou limpa-pedra. A mistura solta gás tóxico.

11 PARTE 11

Gás, luz e fogo

- **Botijão reserva:** sempre em pé, em área externa coberta e ventilada, longe de ralo, tomada e sol direto. Nunca dentro de casa, armário fechado ou porão.
- **Comida que não precisa de fogo:** parte do estoque deve poder ser comida fria, como sardinha, milho, biscoito e pasta de amendoim.
- **Luz:** lanterna de LED e pilhas dão mais segurança que vela.
- **Velas:** só em base firme, longe de cortina, nunca acesas com a casa dormindo.

12 PARTE 12

Animais de estimação

- Ração seca fechada dura de 12 a 18 meses. Depois de aberta, a gordura oxida em 4 a 6 semanas. Prefira vários sacos menores.
- Guarde o saco aberto dentro de um pote com tampa, sem despejar.
- Saco no chão atrai formiga, barata e rato.
- Não troque a ração de uma vez em emergência. Estoque a mesma que eles já comem.
- Conte também areia, remédios de uso contínuo e antipulgas.

13 PARTE 13

Erros comuns

- Comprar o que a casa não come porque dura muito.
- Comprar tudo de uma vez: tudo vence junto.
- Guardar sem etiqueta e sem registro.
- Estocar só comida e esquecer água, gás, abridor, remédio e papel higiênico.
- Guardar em lugar quente porque é o que sobrou.
- Esquecer tempero. Arroz e feijão por meses sem alho, cebola e pimenta ninguém aguenta.
- Contar para todo mundo. Discrição faz parte da segurança do estoque.

14 PARTE 14

Rotina do mês em 15 minutos

1. Veja o que vence nos próximos 3 meses e traga para a frente e para o cardápio.
2. Passe o olho nas prateleiras: lata estufada ou enferrujada, pacote furado, pozinho de caruncho, sinal de umidade.
3. Confira se o que foi usado está anotado.
4. Monte a lista de reposição e leve ao mercado.
5. Na volta: etiqueta, registro, novo no fundo, antigo na frente.

15 PARTE 15

Folha de controle para imprimir

Imprima quantas cópias precisar e deixe presa na porta da despensa.

ITEM	META	TENHO	FALTA	VENCE EM	ONDE ESTÁ

Fontes: Ministério da Saúde, cuidados com a água para consumo humano (2 gotas de hipoclorito de sódio a 2,5% por litro, 30 minutos; fervura por 5 minutos). Departamento de Agricultura dos Estados Unidos, segurança dos alimentos em falta de energia. As quantidades por pessoa e os prazos de durabilidade são estimativas gerais: o rótulo e o consumo real da sua casa valem mais. Este guia não substitui orientação de nutricionista ou médico.