

PARA BAIXAR E IMPRIMIR

Manual de sobrevivência para quando você está por conta própria

Água, fogo, abrigo, comida, higiene, pedido de socorro e cabeça no lugar. O essencial para os dias sem luz, sem rede e sem ajuda por perto.

Versão de novembro de 2026. Este manual não substitui a Defesa Civil, os Bombeiros nem atendimento médico. Sempre que houver como pedir ajuda, peça: 199 Defesa Civil, 193 Bombeiros, 192 SAMU. Para saúde, use junto com o Guia de Primeiros Socorros e procure atendimento sempre que possível.

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. Não substitui a Defesa Civil, os Bombeiros nem o atendimento médico. Fogo, água de origem duvidosa, alimentos improvisados e deslocamentos envolvem risco de morte. Treine antes, com calma e em segurança, e peça ajuda sempre que houver como. 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 As prioridades, na ordem certa
02 Ficar ou sair?
03 Água
04 Fogo
05 Cozinhar sem gás e sem luz
06 Abrigo, frio e calor
07 Comida
08 Higiene e banheiro
09 Pedir socorro e se comunicar
10 Achar o caminho
11 Vizinhança e segurança
12 Cabeça no lugar
13 O que treinar antes
14 Cartão da família para imprimir

01 PARTE 1

As prioridades, na ordem certa

Em situação extrema, o corpo aguenta, como regra geral:

SEM ISTO	AGUENTA CERCA DE	ENTÃO, PRIMEIRO
Ar	3 minutos	Saia de fumaça, gás, água e desabamento
Abrigo, em frio, chuva ou calor forte	3 horas	Proteja o corpo antes de procurar comida

SEM ISTO	AGUENTA CERCA DE	ENTÃO, PRIMEIRO
Água	3 dias	Garanta água limpa todos os dias
Comida	3 semanas	É a última da lista. Fome assusta, mas demora a matar

QUANDO O SUSTO BATER: PARE

- **P**are. Sente, respire fundo dez vezes. Correria machuca.
- **A**valie. Alguém ferido? Há perigo imediato? O que eu tenho comigo?
- **R**aciocine. Qual é o problema mais urgente pela tabela acima?
- **E**xecute. Uma tarefa de cada vez, começando pela mais urgente.

02 PARTE 2

Ficar ou sair?

Na dúvida, fique. Em casa você tem abrigo, água, comida e as pessoas sabem onde procurar você.

Saia se a Defesa Civil mandar, se a água estiver subindo, se houver cheiro de gás, fogo, rachaduras novas nas paredes ou estalos na estrutura, ou se o morro atrás da casa mostrar trincas, árvores inclinando ou água barrenta brotando.

- Se sair: desligue a chave geral de luz e o registro do gás, leve a mochila de emergência e os documentos, tranque a casa e deixe um bilhete na porta dizendo para onde foi e a que horas.
- Vá a pé por lugares altos. Não atravesse água corrente.
- Leve os animais. Quem deixa volta para buscar, e é aí que se machuca.

03 PARTE 3

Água

Um adulto precisa beber cerca de 2 litros por dia, mais no calor. Contando cozinha e higiene mínima, planeje 4 litros por pessoa por dia.

Onde achar

- **Dentro de casa:** caixa d'água, galões, gelo do freezer, a água do aquecedor. A água da caixa acoplada da descarga (a de cima, não a do vaso) serve se for tratada e se você não usa pastilha de limpeza.
- **Chuva:** a melhor fonte. Estique uma lona limpa em rampa para um balde. Despreze os primeiros minutos, que lavam a sujeira do telhado.
- **Nascente, poço, rio ou córrego:** prefira água corrente e pegue longe de esgoto, lixo e criação de animais.

Como tornar segura

Toda água que não veio lacrada precisa de tratamento, mesmo parecendo limpa.

1. **Deixe a sujeira assentar e filtre** em pano limpo, coador de papel ou filtro de barro.
2. **Hipoclorito de sódio a 2,5%:** 2 gotas por litro, misture e espere 30 minutos. Beba em até 24 horas.
3. **Ou ferva** por 5 minutos depois de levantar fervura.
4. **Sem fogo e sem hipoclorito, com sol forte:** encha garrafas PET transparentes de até 2 litros com água já filtrada e clara, feche e deite num lugar que pegue sol o dia todo, de preferência sobre uma telha de zinco. Deixe pelo menos 6 horas de sol forte, ou 2 dias inteiros se o tempo estiver nublado. É a desinfecção solar, reconhecida pela Organização Mundial da Saúde. Não funciona com água turva nem em dias de chuva.

NÃO BEBA

- Água de enchente, nem fervida, se houver outra opção. Ela carrega esgoto e produtos químicos.
- Água com cheiro de combustível, de produto químico ou com mancha de óleo. Ferver e clorar matam micróbios, mas não tiram veneno.
- Água do mar e urina. Desidratam mais.

Desidratação e soro

Sinais: boca seca, pouca urina e escura, tontura, dor de cabeça, criança chorando sem lágrima.

O ideal é ter envelopes de sais de reidratação oral, de farmácia ou posto de saúde. Sem eles, o soro caseiro é: 1 litro de água tratada, 1 colher de chá rasa de sal e 2 colheres de sopa rasas de açúcar. Prove: deve ser menos salgado que lágrima. Sal demais faz mal, principalmente para criança. Dê aos poucos, em goles. O soro só repõe líquido e não trata a causa. Bebê, idoso, vômito que não para, sangue nas fezes ou moleza forte: procure atendimento de saúde sem esperar.

Fogo

Fogo ferve água, cozinha, aquece, ilumina, sinaliza e acalma. Precisa de três coisas ao mesmo tempo: calor, material que queime e ar.

Tenha três jeitos de acender

- **Isqueiro.** O mais confiável. Tenha vários.
- **Fósforos** dentro de pote fechado ou saco plástico.
- **Pederneira** (barra de ferrocério): solta faíscas mesmo molhada e dura milhares de usos. Exige treino.

Sem nada disso

- **Lente:** lupa, óculos de grau para perto ou o fundo de uma garrafa com água concentram o sol num ponto sobre a isca. Só funciona com sol forte.
- **Pilha e palha de aço:** encoste os dois polos de uma bateria de 9 volts na palha de aço fina e ela vira brasa. Com pilhas comuns, use duas em fila. Tenha a isca pronta ao lado.
- **Atrito de madeira** (arco e broca) funciona, mas pede muito treino e madeira seca. Não conte com isso sem ter praticado.

Como montar

1. **Prepare tudo antes de acender.** Três montes: isca, gravetos e lenha.
2. **Isca:** o que pega com uma faísca. Algodão, palha de aço, papel, capim bem seco, casca fina de árvore, fiapo de roupa, serragem. Algodão com vaselina queima por minutos.
3. **Gravetos:** da grossura de um palito até a de um lápis, bem secos. Galho seco estala ao quebrar.
4. **Lenha:** da grossura do punho para cima.
5. Monte os gravetos em forma de cabana sobre a isca, deixando uma abertura do lado de onde vem o vento. Acenda a isca por baixo.
6. Coloque lenha maior aos poucos. Fogo abafado apaga: ele precisa de ar.

Com chão molhado, faça uma base de galhos ou pedras. Lenha molhada por fora costuma estar seca por dentro: rache e use o miolo.

FOGO COM SEGURANÇA

- **Nunca dentro de casa, barraca, garagem ou cômodo fechado.** Brasa, carvão e fogareiro soltam monóxido de carbono, um gás sem cheiro que faz dormir e mata.
- Limpe um círculo de pelo menos 1 metro de chão sem folhas em volta. Longe de árvores, cercas, botijão e combustível.
- Em tempo seco e com vento, não acenda. Um incêndio é pior que o frio.
- Nunca deixe sozinho. Para apagar: água, mexa as cinzas, água de novo, até poder encostar a mão.
- Criança longe. Balde de água ou areia sempre ao lado.

05 PARTE 5

Cozinhar sem gás e sem luz

- **Fogão de tijolos:** do lado de fora, três fileiras de tijolos formando um U, com uma grelha por cima. Lenha fina por baixo. Gasta pouca madeira e ferve rápido.
- **Churrasqueira:** serve para panela também. Sempre em área aberta.
- **Fogareiro de camping** a gás: prático e seguro se usado em lugar ventilado. Guarde cartuchos de reserva longe do calor.
- **Fogareiro a álcool:** a chama quase não se vê de dia. Nunca complete o álcool com ele aceso ou quente. É a causa mais comum de queimadura grave.
- **Economize combustível:** deixe feijão e grão-de-bico de molho por 12 horas, tampe a panela, corte os alimentos pequenos. Depois de ferver, enrole a panela tampada em cobertores dentro de uma caixa: ela termina de cozinhar sozinha em algumas horas.

06 PARTE 6

Abrigo, frio e calor

Em casa, sem luz

- **Frio:** junte todos num cômodo só, o menor e sem goteira. Feche frestas com panos. Durmam juntos, com colchão ou papelão isolando do chão.
- **Calor:** abra a casa à noite e feche de dia, com cortinas no lado do sol. Pano molhado no pescoço e nos pulsos. Fique no cômodo mais baixo e mais sombreado.
- **Telhado danificado:** lona presa com cordas e pesos, sempre de cima para baixo no sentido da água. Não suba em telhado molhado nem com vento.

Fora de casa

- **Fique seco.** Roupa molhada rouba calor muito rápido. Troque assim que puder.
- **Vista camadas.** Várias roupas finas esquentam mais que uma grossa. Cubra cabeça, pescoço, mãos e pés.
- **Isole do chão.** O chão rouba mais calor que o ar. Use papelão, folhas secas, galhos, mochila.
- **Abrigo simples:** uma corda esticada entre duas árvores na altura da cintura, uma lona por cima presa no chão dos dois lados. Quanto menor, mais quente. Escolha lugar alto, longe de rio, de barranco e de árvore com galho seco.
- Saco de lixo grande vira capa de chuva, forro e coletor de água. Jornal amassado dentro da roupa aquece.

FRIO DEMAIS (HIPOTERMIA)

Sinais: tremor forte, fala enrolada, sono, confusão, falta de jeito com as mãos. Quando o tremor para e a pessoa piora, é grave.

O que fazer: leve para lugar seco e abrigado, tire a roupa molhada, enrole em cobertores, aqueça o tronco. Bebida morna e doce se estiver bem acordada. Não esfregue braços e pernas e não dê bebida alcoólica. Chame socorro.

CALOR DEMAIS (INSOLAÇÃO)

Sinais: pele muito quente, confusão, dor de cabeça forte, enjoo, desmaio. É emergência.

O que fazer: leve para a sombra, tire o excesso de roupa, molhe o corpo todo e abane sem parar. Água em goles se estiver acordada. Chame socorro.

07 PARTE 7

Comida

- **Ordem de uso sem energia:** primeiro o que está na geladeira, depois o freezer, por último a despensa.
- **Geladeira fechada** segura o frio por cerca de 4 horas. **Freezer cheio e fechado,** cerca de 48 horas. Pela metade, 24 horas. Abra o mínimo possível.
- Carne, frango, peixe, leite, ovos e sobras que ficaram mais de 2 horas fora do frio vão para o lixo. Na dúvida, não coma: intoxicação alimentar sem hospital é perigo sério.
- Lata estufada, vazando ou muito enferrujada: lixo, sem provar.
- **Racione desde o primeiro dia,** mas não corte a comida de crianças, grávidas e doentes.
- Comida quente e na hora certa mantém o moral. Vale o esforço.

PLANTAS E COGUMELOS DO MATO

Não coma nada que você não reconheça com certeza absoluta. Não existe teste caseiro confiável, e várias plantas tóxicas parecem com as comestíveis. Cogumelo silvestre, nunca. A fome leva semanas para matar; um veneno leva horas. Aprenda agora, com quem conhece, as plantas comestíveis da sua região.

08 PARTE 8

Higiene e banheiro

Em desastre longo, diarreia e infecção fazem mais vítimas que a falta de comida. Higiene é sobrevivência.

- **Mãos:** lave com água e sabão antes de comer e cozinhar e depois do banheiro. Uma garrafa com um furinho na tampa vira torneira que gasta pouco. Sem água, álcool 70%.
- **Banheiro sem descarga:** forre o vaso ou um balde com saco de lixo resistente. Depois de cada uso, cubra com serragem, cinza, terra seca ou areia de gato. Amarre o saco quando estiver pela metade e guarde num tambor tampado, longe da casa e da água.
- **Fossa improvisada no quintal:** um buraco fundo, a pelo menos 30 metros de poço, rio ou nascente e em terreno mais baixo que a fonte de água. Cubra com terra a cada uso.
- **Lixo:** saco fechado, longe de casa e do alcance de animais. Lixo aberto traz rato e mosca.
- **Feridas:** qualquer corte pequeno merece água limpa, sabão e curativo. Sem atendimento, infecção vira problema grande.
- **Depois de enchente:** bota e luva para limpar, e lave tudo com água sanitária diluída conforme o rótulo. Lama de enchente transmite leptospirose.

09 PARTE 9

Pedir socorro e se comunicar

- **Três de qualquer coisa é pedido de socorro** reconhecido no mundo todo: três apitos, três gritos, três clarões de lanterna, três fogueiras. Repita com intervalos.
- **Apito** vai mais longe que grito e não cansa. Um por pessoa, preso na roupa.
- **De dia:** espelho ou tela de celular refletindo o sol na direção de aeronave ou de gente ao longe. Pano de cor forte aberto em lugar visível. SOS grande no chão com pedras ou roupas.
- **De noite:** lanterna piscando e fogo. Fumaça escura (com folhas verdes) aparece de dia.

- **Celular:** modo economia, brilho mínimo, desligue dados e wi-fi quando não usar. Mensagem de texto costuma passar quando a ligação não completa. Ligue para emergência mesmo sem sinal da sua operadora: a chamada tenta outras redes.
- **Rádio a pilha:** é por onde chegam as orientações oficiais quando a internet cai.
- **Papel não descarrega:** telefones da família e endereços anotados à mão, e um mapa de papel da sua cidade.

> **COMBINE COM A FAMÍLIA ANTES**
>
> Um ponto de encontro perto de casa e outro fora do bairro. Um parente de outra cidade para quem todos ligam para dar notícia. Onde fica a mochila de emergência. Preencha o cartão da última página.

10 PARTE 10

Achar o caminho

- **Perdido e alguém sabe onde você estava? Fique parado** em lugar visível. Quem anda sem rumo se afasta da busca.
- **Sol:** nasce do lado leste e se põe do lado oeste. Ao meio-dia, no Brasil, ele fica mais para o norte na maior parte do ano.
- **Cruzeiro do Sul:** à noite, prolongue o braço maior da cruz por quatro vezes e meia o seu tamanho, na direção do pé. Desse ponto, desça reto até o horizonte: ali é o sul.
- **Água desce.** Seguir um córrego rio abaixo costuma levar a estrada ou moradia, mas fique longe da margem em tempo de chuva.
- **Marque o caminho** com galhos quebrados ou pedras empilhadas, para poder voltar.
- Não ande à noite nem durante tempestade. Monte abrigo antes de escurecer.

11 PARTE 11

Vizinhança e segurança

- **Vizinho é o socorro mais próximo.** Conheça os seus agora. Saiba quem é idoso, quem tem criança pequena, quem é enfermeiro, eletricista, pedreiro.
- Em grupo dá para revezar vigia, dividir fogo e cuidar de crianças. Sozinho ninguém dura muito.
- Seja discreto sobre o que você tem guardado, mas não negue água a ninguém.
- Mantenha a casa fechada à noite e uma luz ou sinal de que há gente.
- Desconfie de boato. Só repasse o que veio de rádio, Defesa Civil ou prefeitura.

- Fio caído, poste torto, estrutura rachada, barranco: mantenha distância e avise os outros.

12 PARTE 12

Cabeça no lugar

Medo é normal e útil. O que atrapalha é o pânico, e ele se combate com tarefa.

- **Divida o dia em tarefas pequenas:** buscar água, preparar comida, arrumar o abrigo. Cada uma cumprida devolve um pouco de controle.
- **Mantenha rotina:** hora de acordar, de comer, de dormir. Principalmente para as crianças.
- **Dê uma função para cada pessoa,** inclusive crianças e idosos. Quem se sente útil aguenta mais.
- **Durma.** Cansaço gera decisão ruim. Revezem.
- **Fale a verdade para as crianças,** em palavras simples, e diga o que os adultos estão fazendo para resolver.
- Um baralho, um livro, uma música cantada à noite não são luxo. São o que mantém o grupo inteiro.
- Não tome decisões grandes com fome, sono ou raiva. Espere amanhecer.

13 PARTE 13

O que treinar antes

Ler este manual ajuda. Ter feito cada coisa uma vez, com calma, é o que funciona na hora.

☐ Acender fogo com pederneira no quintal

☐ Tratar um litro de água com hipoclorito

☐ Achar e fechar o registro geral de água

☐ Desligar a chave geral de luz

☐ Fechar o registro do gás

☐ Passar uma noite sem energia, de propósito

☐ Cozinhar uma refeição sem o fogão da cozinha

☐ Montar um abrigo de lona

☐ Achar o Cruzeiro do Sul no céu

☐ Fazer com a família o caminho até o ponto de encontro

☐ Fazer um curso de primeiros socorros

☐ Cadastrar o CEP no SMS 40199

Cartão da família para imprimir

Faça uma cópia para cada pessoa e guarde na carteira e na mochila, dentro de um saco plástico.

Nomes e telefones da família:

Parente de outra cidade para dar notícias:

Ponto de encontro perto de casa:

Ponto de encontro fora do bairro:

Tipo de sangue, alergias e remédios de uso diário:

Emergência: 199 Defesa Civil, 193 Bombeiros, 192 SAMU, 190 Polícia. Alertas por SMS: envie o CEP para 40199.

Fontes: Ministério da Saúde, cuidados com a água para consumo humano (hipoclorito de sódio a 2,5% e fervura). Organização Mundial da Saúde, desinfecção solar da água. Departamento de Agricultura dos Estados Unidos, segurança dos alimentos em falta de energia. Defesa Civil, orientações para desastres. A regra dos três e as técnicas de fogo e abrigo são conhecimento prático consagrado, apresentado de forma resumida.