



Kits de Emergência

Assegurando a auto-suficiência em tempos de crise

Data: 01 de Dezembro, 2007
Cod.: P01/07/A



Kits de Emergência

Assegurando a auto-suficiência em tempos de crise

Após um desastre as forças de segurança e emergência irão iniciar o processo de auxílio às populações. No entanto, e dependendo da gravidade do mesmo, este apoio pode não ser imediato, especialmente em zonas mais remotas ou muito atingidas pelo desastre ou nos casos mais extremos em que a continuidade de governo não se encontra assegurada.

Assim sendo, é absolutamente fundamental assegurar que se dispõe de água potável, alimentos e utensílios básicos para assegurar a sobrevivência de forma autónoma durante um período de, pelo menos e como é recomendado pela FEMA, três dias.

São vários os riscos naturais e de origem humana a que Portugal está sujeito, sendo alguns dos mais destrutivos os sismos, cheias e *tsunamis*. Todos eles já ocorreram em Portugal em dimensões variadas mas com o denominador comum da destruição e perturbação das vidas dos cidadãos.

Ao longo deste documento iremos abordar a questão do armazenamento e planeamento de kits de emergência para utilização em períodos de crise. Lembramos que a consulta da documentação oficial produzida pelas autoridades nacionais para a resposta de emergência e segurança é altamente recomendada, constituindo a documentação da RPEC um complemento e uma abordagem a esta problemática.



Fonte: Hartwig, Georg Ludwig. *Volcanoes and Earthquakes: A popular Description in the Movements in the Earth's Crust, from 'The subterranean world'*. Londres, 1887.

Nesta gravura está representado o sismo e *tsunami* de Lisboa, ocorrido em 1755.

O número preciso de vítimas não é conhecido mas as estimativas apontam para cerca de 60.000.

Desastres desta magnitude, ou até superiores, podem ocorrer hoje em Portugal e devemos estar preparados para os enfrentar de forma eficiente. Um dos principais elementos na preparação para um desastre é o aprovisionamento de mantimentos e utensílios de forma acessível e cuidadosa. Estes poderão ajudar os cidadãos a ultrapassar com sucesso os primeiros momentos (frequentemente turbulentos) que se seguem a uma crise.



Rede Portuguesa de Emergência Comunitária

Nome: Kits de Emergência
Data: 01 de Dezembro, 2007
Cod.: P01/07/A

Kits de Emergência

Assegurando a auto-suficiência em tempos de crise

1. Porquê manter um kit de emergência?

Existem dois cenários principais onde um kit pode ser essencial: após uma ordem de evacuação imediata e após um desastre.

Serviços básicos como a electricidade, comunicações (terrestres e móveis), água e saneamento, gás, etc, podem ficar cortados por dias ou mesmo semanas em cenários de maior destruição.

Durante uma crise, podem as fontes habituais de alimentos ser destruídas ou não estar disponíveis, restando apenas aquilo que for fornecido por entidades de socorro ou que os próprios cidadãos armazenaram.

Deve estar presente num kit de emergência tudo aquilo que os membros do agregado familiar necessitam para garantir a sua sobrevivência e um certo bem-estar, durante um período de tempo de, pelo menos, **3 dias**.

2. Onde manter o kit de emergência?

O local escolhido para armazenar o kit de emergência é de extrema importância pois dessa escolha pode depender a capacidade do agregado familiar, de facto, ter a possibilidade de utilizá-lo após uma catástrofe.

Assim, embora seja aconselhado manter kits de emergência no local de trabalho e no veículo, pois é impossível prever onde nos iremos encontrar durante um desastre de grandes proporções, iremos apenas abordar neste documento a localização e conteúdo dos kits familiares localizados na própria residência.

É fundamental que o kit esteja num **local acessível**, caso seja necessário abandonar a casa rapidamente (por exemplo num local em que seja obrigatória a passagem para abandonar a residência), e que o **local definido** não seja frequentemente alterado, **sabendo todos os membros da família onde ele se encontra**.

É então **fundamental reter** o seguinte:

- a. O Kit deve estar em local por todos conhecido e não deve ser alterada a sua localização sem conhecimento de todos;
- b. O kit deve ser armazenado em local acessível e onde possa facilmente ser retirado durante uma rápida evacuação da residência;

Kits de Emergência

Assegurando a auto-suficiência em tempos de crise

3. Componentes do Kit de Emergência

Iremos abordar os componentes a incluir no kit de emergência, embora seja importante relembrar que cada kit de emergência deve estar preparado para servir as necessidades de um agregado familiar específico ou indivíduo, no caso de kits pessoais. Deve assim integrar todos os alimentos, medicamentos e utensílios essenciais e que garantam as necessidades nutricionais e de saúde dos que vão utilizar o kit.

3.1 Água

A água é fundamental num kit de emergência. A sobrevivência não é possível sem água, tornando-se rapidamente evidente, e num curto espaço de tempo, as consequências do consumo insuficiente de água na saúde de qualquer ser humano.

A quantidade mínima de água necessária, para consumo, por dia, ronda os 2 litros, sendo que é aconselhável o armazenamento de 4 litros/por dia/por pessoa.



Assim para 3 dias e um único indivíduo o volume de água a armazenar deveria ser de:

$$3 \times 1 \times 4 = 12 \text{ litros de água}$$

É importante referir que estes valores não são absolutos podendo variar caso estejamos a falar de crianças, pessoas doentes ou feridas ou quando as temperaturas são elevadas, aumentando nestes casos, significativamente, o volume total necessário.

Rapidamente, por estes valores, nos apercebemos da importância do armazenamento de água, já que as fontes disponíveis após um desastre podem ser extremamente raras, sobretudo de água potável.

3.1.1 O armazenamento de Água

O armazenamento da água pode ser feito de diversas formas. O primeiro passo é contabilizar a quantidade de água que se pretende ter armazenada para fins de utilização em caso de emergência.

A forma mais simples é a aquisição de água comercial, engarrafada. Esta deve ser conservada em local fresco e seco com a tampa fechada. Não se esqueça de, antes de comprar verificar a data de validade. Esta deve ser de, no mínimo, 6 meses.



Rede Portuguesa de Emergência Comunitária

Nome: Kits de Emergência
Data: 01 de Dezembro, 2007
Cod.: P01/07/A

Kits de Emergência

Assegurando a auto-suficiência em tempos de crise

Caso pretenda armazenar água obtida a partir da torneira, algumas precauções são necessárias.

Primeiro, utilize apenas embalagens limpas e destinadas ao armazenamento de alimentos.

NUNCA reutilize embalagens de que não conheça a proveniência ou o que contiveram anteriormente. A sua utilização pode constituir um GRAVE risco para a saúde.

Ao encher a garrafa com água limpa (de preferência em garrafa de plástico para facilidade de armazenamento, questões de peso e resistência) tenha o cuidado de não tocar no seu interior ou na tampa para evitar a sua contaminação.

Coloque a data no exterior da garrafa e armazene a mesma num local escuro e seco (com o kit de emergência).

Substitua a água armazenada a cada 6 meses ou sempre que verificar que a água pode já não estar em condições.

3.2. Alimentos

Como já foi indicado, garanta que o kit tem o que o seu agregado familiar necessita durante um período de, pelo menos, 3 dias. Em relação aos alimentos também este princípio se aplica.

Selecione alimentos que não precisem de refrigeração ou que não se degradem rapidamente. Alimentos enlatados, especialmente os que contenham elevados conteúdos de líquido, cereais, bolachas e barras energéticas são boas opções, evitando sempre alimentos que possam contribuir para que após o seu consumo a sede aumente.

Escolha alimentos que não precisem de preparação complexa ou de ser cozinhados. Não se esqueça que não sabe onde ou em que condições vai estar e que pode não ser possível cozinhar os alimentos que armazenou.

É fundamental não esquecer no kit, junto com os alimentos, um abre-latas.

Caso existam necessidades alimentares especiais (nomeadamente bebés) não se esqueça de incluir o que for necessário para que estas sejam supridas.

Não se esqueça de verificar o prazo de validade e renove regularmente os alimentos armazenados.

Uma estratégia eficiente está na substituição dos alimentos por novos a cada 6 meses, cozinhando os antigos (não se esqueça de verificar a data de validade) e colocando os novos no kit. Assim não perde dinheiro nem deita comida para o lixo.



Rede Portuguesa de Emergência Comunitária

Nome: Kits de Emergência
Data: 01 de Dezembro, 2007
Cod.: P01/07/A

Kits de Emergência

Assegurando a auto-suficiência em tempos de crise

4. Composição do kit de emergência

Como já foi indicado, garanta que o kit tem o que o seu agregado familiar necessita durante um período de, pelo menos, 3 dias.

- Alimentos, não perecíveis, para um período de, pelo menos, 3 dias;
- Água armazenada em embalagens apropriadas para o período mínimo de 3 dias, na quantidade de 4 litros/pessoa/dia;
- Rádio a pilhas e pilhas para substituição;
- Lanterna e pilhas para substituição;
- Estojo e Manual de primeiros socorros (aconselhamos ainda a que todos os membros da família com idade suficiente frequentem cursos de formação em primeiros socorros, disponibilizados em diferente locais e graus de aprendizagem);
- Itens para a higiene pessoal (papel higiénico e toalhetes húmidos);
- Fósforos em recipiente à prova de água;
- Apito;
- Roupa para mudar (pelo menos roupa interior e roupa quente);
- Acessórios de cozinha básicos, nomeadamente abre-latas;
- Fotocópias de documentação importante e fotografias actualizadas de todos os membros do agregado familiar;
- Mapas da região, o mais actualizados possível e GPS quando disponível;
- Itens necessários para bebés ou crianças, incluindo alimentação especial, brinquedos e outros que possam ser relevantes e ajudar não só a manter a saúde da criança como para contribuir para acalmar a mesma, face à perturbação da normalidade introduzida pela situação de emergência;
- Medicamentos básicos e outros específicos, indispensáveis a membros do agregado;

Por fim ,inclua outros elementos que considere relevantes mas que não estejam incluídos na lista aqui fornecida.

Mantenha presente que o kit de emergência deve ser regularmente inspecionado e os mantimentos verificados para evitar a sua degradação ou fim da validade dos produtos.

Utilize a lista de verificação que se encontra nas páginas seguintes para manter o seu kit de emergência pronto para utilização. Não se esqueça de incluir o seu nome e a data de preenchimento. Na caixa/saco onde o kit for guardado, deve também guardar o inventário do mesmo. Coloque na sua agenda a data de substituição dos produtos e sobretudo faça-a.

Não deixe de actualizar o kit com a mesma vontade com que o fez de início; Ele representa um recurso fundamental para a sua família em caso de desastre.

Nome:

Data:

Checklist para Kit de Emergência

Primeiros Socorros	Itens de primeiros socorros ¹	
	Medicamentos (analgésicos, anti-ácidos, medicação anti-diarreia, laxantes, vitaminas, lentes de contacto e medicamentos específicos a membros do agregado familiar)	
Higiene	Toalha	
	Sabão e desinfectante para as mãos	
	Pasta e escova de dentes	
	Desodorizantes e protector solar	
	Lâminas e creme de barbear	
	Repelente de insectos	
	Solução para lentes de contacto	
	Espelho	
	Itens de higiene feminina	
	Sacos de plástico de lixo resistentes	
	Pequena pá para escavar latrinas	
	Desinfectante	
	Papel higiénico	
	Rádio portátil a pilhas e pilhas extra	
Ferramentas	Lanterna e pilhas extra	
	Tubos de luz química	
	Fósforos em embalagem à prova de água	
	Ferramentas básicas (pequena pá, chave-inglesa, etc)	
	Plástico para cobertura	
	Apito	

1. Aconselhamos a aquisição de kits de primeiros socorros nas farmácias ou que se aconselhe com o seu médico/farmacêutico sobre o que incluir.



Rede Portuguesa de Emergência Comunitária

Nome:

Data:

Checklist para Kit de Emergência

Ferramentas	Pequeno extintor	
	Tenda desmontável	
	Bússola e mapas da região	
	Luvas de trabalho	
	Papel, lápis e canetas	
	Itens de costura	
	Relógio a pilhas	
Cozinha	Abre-latas	
	Canivete multifunções ('canivete suíço')	
	Alimentos para 3 dias (mínimo)	
	Água para 3 dias (mínimo)	
	Sacos seláveis	
	Pequeno fogão portátil	
Roupa	Roupa, incluindo roupa quente	
	Roupa interior para 3 dias	
	Fraldas	
	Óculos de Sol e chapéu	
	Protecção para chuva	
	Sacos-cama	
Itens específicos do agregado familiar		



Rede Portuguesa de Emergência Comunitária

Nome:
Data:

Checklist para Kit de Emergência

**Documentos
(em embalagem
selada e à prova
de água)**

Identificação Pessoal	
Dinheiro (incluir moedas)	
Cartões de crédito	
Conjunto de chaves de casa e carro extra	
Cópias de:	
Certificados de nascimento	
Certificados casamento	
Carta de condução	
Documentação Segurança Social	
Passaportes	
Testamentos	
Inventário de bens	
Documentação financeira relevante	
Documentação de seguros	
Boletim de vacinas	
Números de conta bancária	
Acções e títulos de propriedade	
Lista de contactos de emergência e números de telefone	



Rede Portuguesa de Emergência Comunitária

Nome: Kits de Emergência
Data: 01 de Dezembro, 2007
Cod.: P01/07/A

Kits de Emergência

Assegurando a auto-suficiência em tempos de crise

Como ler os documentos da RPEC?

A documentação apresentada pela RPEC, incluindo o presente 'Kits de Emergência, Assegurando a auto-suficiência em tempos de crise' devem ser entendidos como contributos para a documentação existente em várias línguas, indo dela retirar exemplos e informação, adaptando-a à realidade portuguesa. Neste caso, foi utilizado o documento da FEMA, 'Are you Ready?'.

Nunca pretende a RPEC substituir a informação prestada pelas autoridades nacionais e recomendamos que a documentação oficial seja consultada e comparada com a distribuída pela Rede Portuguesa de Emergência Comunitária. Não se esqueça ainda de seguir todas as instruções fornecidas pelas autoridades durante uma crise, o cumprimento dessas instruções pode salvar-lhe a vida e aos seus familiares.

Cada documento possui um código de identificação, e cada secção é numerada, para facilitar a sua leitura e utilização.

Em caso de dúvidas não hesite em contactar-nos e procurar esclarecimentos. Não se esqueça que a força de uma comunidade está na relação de confiança e conhecimento mútuo existente entre os seus membros. Promova o debate das questões associadas à segurança e o desenvolvimento de equipas comunitárias de emergência na sua zona de residência, procurando o apoio da RPEC e autoridades locais.

A melhor operação de resgate é a prevenção!

Rede Portuguesa de Emergência Comunitária
<http://emergenciaportugal.googlepages.com>