

Prepare uma mochila para cada membro do agregado familiar que a possa transportar e que permita que todos fiquem autónomos, pelo menos, durante dois a três dias.

Teste o peso, guarde-a em local fresco e rapidamente acessível.

Escolha alimentos leves e nutritivos e em unidades de consumo imediato.

Anote os prazos de validade e substitua-os próximo das datas limite.

Alimentos básicos

- Comida enlatada: peixe, carne, leguminosas, frutas e vegetais;
- Uma a duas garrafas de água de 1,5 l;
- Leite, sumos, sopas (em embalagens individuais);
- Biscoitos secos, pão ou brioques de longa duração;
- Café e/ou chá instantâneos (em saquetas);
- Frutos secos ou cristalizados, barras de cereais e de chocolate;
- Alimentação adequada à idade das crianças;
- Ração e água para os animais domésticos.

Utensílios auxiliares

- Guardanapos de papel ou toalhetes;
- Talheres, pratos e copos (descartáveis);
- Fósforos ou isqueiro;
- Panela pequena;
- Produto para tratamento de água;
- Caixa de plástico pequena para guardar sobras;
- Canivete multíusos ou abre-latas;
- Lanterna.

Uma reserva de água potável é prioridade absoluta.

Lembre-se que poderá viver algum tempo sem comer mas não sem beber. Crianças, pessoas de idade ou doentes têm necessidades suplementares.

Constitua uma reserva de água para uma a duas semanas: 4 a 5 l/dia/pessoa, dos quais 0,75 a 1 l/dia/pessoa são para beber (mantendo nas garrafas de origem) e, a restante, é para pequenas confecções de alimentos e bebidas e para higiene pessoal. Reserve-a em contentores de plástico, vidro ou fibra de vidro, bem lavados, que não tenham contido produtos químicos. Feche-os bem, coloque rótulos para posterior identificação e guarde-os em local escuro, fresco, longe de produtos e instalações tóxicas. Se, em plena emergência, não tiver reserva de água suficiente, tente obtê-la na própria canalização, no depósito de água quente (depois de desligados o gás e electricidade), nos cubos de gelo e no depósito do autoclismo. Se puder sair de casa e não existir contaminação radiológica ou química, recorra à água da chuva, fontes, rios, riachos, lagos, poços, barragens, etc., mas exclua água com objectos flutuantes, cheiro ou cor anormais. Evite alimentos ricos em sal, proteínas e gorduras, porque aumentam a sede e beba os conteúdos líquidos dos alimentos enlatados.

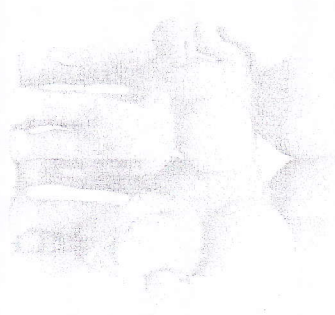
Métodos simples de purificação, fervura, desinfeção e destilação da água podem ser consultados em www.cnpce.gov.pt/?cpea.

Comissão de Planeamento de Emergência da Agricultura
Ministério da Agricultura, do Desenvolvimento Rural e das Pescas
Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge
Ministério da Saúde
Conselho Nacional de Planeamento Civil de Emergência

RESERVAS ALIMENTARES DE EMERGÊNCIA EM SUA CASA

A dispensa que não se dispensa
A mochila para emergência

Prevína-se e viva



Orientações que visam a sobrevivência alimentar das famílias, se confrontadas com uma situação de ruptura no sistema normal de abastecimento.

Ministério da Agricultura, do Desenvolvimento Rural e das Pescas

OPEA
Comissão de Planeamento de Emergência da Agricultura

Ministério da Saúde
Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge

Conselho Nacional de Planeamento Civil de Emergência

A despensa que não se despensa

Imagine que uma calamidade o impede de sair de casa e que ela constitui o refúgio mais seguro. Pense que a água poderá estar cortada ou imprópria para consumo e que a luz, o gás e as comunicações foram interrompidos, por um período que pode ser longo.

A sua sobrevivência e a da sua família vão depender de si!

Constitua uma reserva de alimentos e água, em quantidade suficiente para 1 a 2 semanas. Faça um plano de compras, de acordo com as **ementas** em www.cnpce.gov.pt/?cpea, que respeite as características e os valores nutricionais adequados a um cenário de crise grave e leia as recomendações em “Dê prioridade à água”.

Poderá substituir certos alimentos (ex: leite UHT por leite em pó), seguindo a “**equivalência entre alimentos**”.

Estas refeições baseiam-se em alimentos enlatados (poderá escolhê-los de entre a gama à disposição no mercado), cujos conteúdos líquidos devem ser ingeridos.

Anote os prazos de validade dos alimentos adquiridos e não esqueça a sua substituição próximo da data limite.

Cuide especialmente das necessidades próprias dos lactentes, crianças, idosos ou doentes com especificidades alimentares, seguindo a prescrição dos médicos.

Poderá ainda armazenar:

- Sumos, leite em pó e sopas enlatadas ou desidratadas;
- Pão, brioche ou similares de longa duração;
- Arroz, batatas e massas pré-cozidas;
- Sal, açúcar, café e chá instantâneos;
- Barras de chocolates e cereais;
- Suplemento de vitaminas e sais minerais;
- Uma fonte de calor para pequenas confecções;
- Fósforos ou isqueiro e lanterna.

Reserva alimentar para lactentes (até 2 anos)

- Deve ser recomendada pelo pediatra

Em emergência aconselha-se:

- 0-4/6 meses:** alimentação exclusiva de um leite parcialmente adaptado ± 130 g;
- 6-12 meses:** leite de transição ± 165 g, Baby Food Júnior de fruta (com excepção de citrinos), Baby Food Júnior de creme (legumes, carne ou peixe);
- 12-24 meses:** leite em pó completo 50 g, bolacha Maria 12 g, Baby Food Júnior (legumes, carne ou peixe), Baby Food Júnior de fruta ou 100 g de fruta em conserva, papa láctea ± 50 g.

Consulte

**ementas para situações de emergência,
equivalências entre alimentos e
correspondência das porções de alimentos**

em www.cnpce.gov.pt/?cpea