TESTE DE PREPARO EM CASA · VERSÃO PARA IMPRIMIR

Quão preparado você está?

Faltou água, luz ou sinal de celular. Ou chegou um alerta mandando sair. O que acontece na sua casa? São 10 perguntas sobre água, comida, saúde, luz, comunicação, saída de casa, documentos e quem depende de você.

1. Marque um X
na resposta que mais parece com a sua casa hoje (não com o que gostaria de ter).

2. Some os pontos
com a tabela de pontos (página 3) e o placar (página 4). Cada área ganha uma divisa de Risco.

3. Faça as 3 ações
das áreas com menos pontos. Cada uma cabe em 10 minutos (páginas 5 e 6).

PERGUNTA 1 DE 10 — **Água**

Se a água da torneira parasse hoje, por quanto tempo a sua casa teria água para beber?

- **A** ◯ Só o que está no filtro ou na geladeira
- **B** ◯ Mais ou menos um dia
- **C** ◯ Uns 3 dias para todo mundo
- **D** ◯ Mais de 3 dias, em recipientes próprios, tampados e com data

PERGUNTA 2 DE 10 — **Água**

Se a água ficasse suspeita (cor estranha, cheiro, aviso da companhia de água), você saberia deixá-la segura para beber?

- **A** ◯ Não sei o que fazer
- **B** ◯ Coaria num pano e pronto
- **C** ◯ Sei que ferver ajuda, mas não sei direito como
- **D** ◯ Sei pelo menos dois jeitos e os cuidados de cada um

PERGUNTA 3 DE 10 — **Comida**

Se vocês não pudessem sair de casa por 3 dias e faltasse luz e gás, o que iam comer?

- **A** ◯ Teria que pedir ou comprar
- **B** ◯ Algo do armário, mas quase tudo precisa de fogão ou geladeira
- **C** ◯ Tenho alguma comida pronta que não precisa de geladeira
- **D** ◯ Tenho estoque para 3 dias ou mais, com rodízio e abridor de latas manual

PERGUNTA 4 DE 10 — Saúde

Alguém se corta feio em casa, à noite. Como está o seu kit de primeiros socorros?

- **A** ◯ Não tenho kit
- **B** ◯ Tenho remédios e curativos espalhados pela casa
- **C** ◯ Tenho uma caixa, mas não confiro o que tem nem a validade
- **D** ◯ Caixa num lugar que todos conhecem, com curativos, luvas, lista de telefones e validade conferida

PERGUNTA 5 DE 10 — Energia e luz

A luz acabou agora, à noite. Qual é a primeira luz que você pega?

- **A** ◯ Uma vela
- **B** ◯ A lanterna do celular
- **C** ◯ Uma lanterna, se eu achar e se as pilhas funcionarem
- **D** ◯ Uma lanterna no lugar de sempre (uma por pessoa), com pilhas reserva

PERGUNTA 6 DE 10 — Comunicação

O celular está sem sinal e cada pessoa da família está num lugar (trabalho, escola). Como vocês se reencontram?

- **A** ◯ Nunca pensamos nisso
- **B** ◯ Eu tentaria ligar até conseguir
- **C** ◯ Temos um lugar combinado, mas os telefones só estão no celular
- **D** ◯ Temos ponto de encontro combinado e os contatos anotados em papel

PERGUNTA 7 DE 10 — Comunicação

Como você ficaria sabendo de um alerta de chuva forte ou enchente para a sua região?

- **A** ◯ Só quando visse acontecer
- **B** ◯ Pelas redes sociais ou pelo grupo da família
- **C** ◯ Sei que a Defesa Civil manda alerta por SMS, mas não cadastrei
- **D** ◯ Cadastrei meu CEP no 40199 e sei o que fazer quando o alerta chega

PERGUNTA 8 DE 10 — **Saída e abrigo**

Se a Defesa Civil mandasse sair de casa às pressas, o que aconteceria?

- **A** ◯ Eu juntaria as coisas na hora, do jeito que desse
- **B** ◯ Sei mais ou menos o que pegar
- **C** ◯ Tenho uma lista do que pegar e sei para onde ir
- **D** ◯ Tem mochila pronta (água, lanterna, remédios, cópias de documentos) e sei para onde ir

PERGUNTA 9 DE 10 — **Documentos**

Se os seus documentos se perdessem numa enchente, você teria cópia?

- **A** ◯ Não tenho cópia de nada
- **B** ◯ Alguns estão fotografados no celular
- **C** ◯ Tenho cópia de quase tudo, mas espalhada
- **D** ◯ Tudo numa pasta em saco fechado, em lugar alto, e fotos frente e verso guardadas com senha

PERGUNTA 10 DE 10 — **Família e pets**

As pessoas que dependem de você (crianças, idosos, alguém com deficiência) e os pets estão no seu plano?

- **A** ◯ Nunca pensei nisso separado
- **B** ◯ Sei do que precisam, mas não tem nada separado
- **C** ◯ Tenho algumas coisas separadas (remédios, fraldas, ração)
- **D** ◯ Cada um tem o que precisa separado e quem cuida conhece o plano
- **E** ◯ Não moro com ninguém que dependa de mim, nem com pets

Tabela de pontos

Só olhe depois de responder as 10 perguntas. Anote os pontos de cada resposta e leve para o placar (página 4).

Pergunta	A	B	C	D	E
1. Água guardada	0	1	2	3	—
2. Água segura	0	0	1	3	—
3. Comida sem fogão	0	1	2	3	—
4. Kit de primeiros socorros	0	1	2	3	—
5. Luz no apagão	0	1	2	3	—
6. Plano da família	0	1	2	3	—
7. Alertas oficiais	0	1	2	3	—
8. Sair às pressas	0	1	2	3	—
9. Documentos	0	1	2	3	—
10. Quem depende de você	0	1	2	3	não se aplica

Seu placar por área

Escreva os pontos de cada área e circule a divisa de Risco que corresponde: 1 divisa = risco baixo, 2 = moderado, 3 = alto.

ÁREA	PERGUNTAS	SEUS PONTOS	CIRCULE O RISCO
Água	1 e 2	____ de 6	baixo 5–6 · moderado 3–4 · alto 0–2
Comida	3	____ de 3	baixo 3 · moderado 2 · alto 0–1
Saúde	4	____ de 3	baixo 3 · moderado 2 · alto 0–1
Energia e luz	5	____ de 3	baixo 3 · moderado 2 · alto 0–1
Comunicação	6 e 7	____ de 6	baixo 5–6 · moderado 3–4 · alto 0–2
Saída e abrigo	8	____ de 3	baixo 3 · moderado 2 · alto 0–1
Documentos	9	____ de 3	baixo 3 · moderado 2 · alto 0–1
Família e pets **Marcou E? Risque esta linha.**	10	____ de 3	baixo 3 · moderado 2 · alto 0–1

Seu nível de preparo

Total: ____ **de 30** (ou de 27, se marcou E na pergunta 10)

Nível 1: Ponto de partida
0–8 pontos
(ou 0–8 se marcou E na 10)

Nível 2: Primeiros passos
9–16 pontos
(ou 9–14 se marcou E na 10)

Nível 3: Base montada
17–23 pontos
(ou 15–21 se marcou E na 10)

Nível 4: Casa bem preparada
24–30 pontos
(ou 22–27 se marcou E na 10)

Suas 3 maiores lacunas são as 3 áreas com a menor parte dos pontos possíveis. Em empate, siga esta ordem: Água, Saúde, Comunicação, Energia e luz, Comida, Saída e abrigo, Família e pets, Documentos. Numa área com duas perguntas, faça a ação da pergunta em que marcou menos.

Minhas 3 lacunas

Escreva aqui as 3 áreas e marque a data em que fez cada ação de 10 minutos.

1. Área: _____ Ação feita em: _____
2. Área: _____ Ação feita em: _____
3. Área: _____ Ação feita em: _____

Ações de 10 minutos

Faça as das suas 3 maiores lacunas primeiro. Depois, se quiser, siga para as outras.

Água: água guardada — perg. 1

AÇÃO DE 10 MINUTOS

Pegue um galão de água mineral vazio ou uma garrafa PET de água ou refrigerante. Lave bem com água e sabão, encha com água da rede, feche e escreva na fita: "ÁGUA POTÁVEL" e a data. Guarde longe do sol e longe de produtos de limpeza. Nunca use embalagem que já teve produto químico, nem depois de lavada.

NO GUIA COMPLETO

O guia "Quanta água estocar e como guardar" ensina o passo a passo: quanto guardar para o tamanho da sua família, como desinfetar o recipiente, onde deixar, quando trocar e como limpar a caixa d'água.

Água: água segura — perg. 2

AÇÃO DE 10 MINUTOS

Escreva num papel e cole na porta do armário: "Água suspeita: deixar a sujeira assentar, coar e depois FERVER. Contar 5 minutos de fervura forte. Esfriar tampada." Coar num pano só tira a sujeira: não deixa a água segura sozinho.

NO GUIA COMPLETO

O guia "Como purificar água" ensina o passo a passo: os três jeitos de deixar a água segura (fervura, cloro e sol), como clarear água barrenta e o que nenhum desses métodos resolve.

Comida: comida sem fogão — perg. 3

AÇÃO DE 10 MINUTOS

Abra o armário e separe numa caixa o que a casa comeria em um dia sem fogão e sem geladeira: enlatados prontos, biscoitos, castanhas, leite longa vida. Confira se existe um abridor de latas manual. O que faltar vira a lista da próxima compra.

NO GUIA COMPLETO

O guia "Despensa de emergência e rodízio do estoque" ensina o passo a passo: como montar o estoque de 3 dias e depois ampliar, guardar longe de umidade e bichos, fazer o rodízio sem desperdício e saber quando jogar fora sem provar.

Saúde: kit de primeiros socorros — perg. 4

AÇÃO DE 10 MINUTOS

Junte numa caixa com tampa o que já existe em casa: gaze, curativos, esparadrapo, tesoura sem ponta, termômetro. Cole na tampa um papel com 192 (SAMU), 193 (Bombeiros) e 0800 722 6001 (Disque-Intoxicação). Guarde num lugar alto, longe das crianças, e mostre a todos onde fica.

NO GUIA COMPLETO

O guia "Kit de primeiros socorros e remédios em casa" ensina o passo a passo: a lista completa do kit, como guardar remédios do jeito certo, a reserva dos remédios que não podem faltar, validade, descarte e o que fazer numa intoxicação.

Energia e luz: luz no apagão — perg. 5

AÇÃO DE 10 MINUTOS

Escolha um lugar fixo, como a gaveta da cozinha, e deixe ali uma lanterna testada e pilhas reserva num pote, sem encostar em chaves ou moedas. Mostre a todos da casa onde fica. Vela só se não houver outra luz: é chama aberta dentro de casa.

NO GUIA COMPLETO

O guia "Iluminação sem energia elétrica: lanternas, velas, lampiões e luz solar" ensina o passo a passo: qual luz escolher, os cuidados com vela e lampião quando não há outra opção e como fazer a luz e as pilhas durarem mais.

Comunicação: plano da família — perg. 6

AÇÃO DE 10 MINUTOS

Escreva num papel três telefones importantes, incluindo alguém que more em outra cidade. Combine com a família um ponto de encontro perto de casa. Cada pessoa guarda o seu papel na carteira ou na mochila.

NO GUIA COMPLETO

O guia "Plano da família: ponto de encontro, contatos em papel e comunicação sem celular" ensina o passo a passo: como dividir as tarefas, escolher os dois pontos de encontro, montar o cartão de contatos e se comunicar quando a ligação não completa.

Comunicação: alertas oficiais

perg. 7

AÇÃO DE 10 MINUTOS

Mande uma mensagem de texto (SMS) com o seu CEP para o número 40199. É grátis e você passa a receber os alertas da Defesa Civil para aquele endereço. Dá para cadastrar mais de um CEP, um por mensagem: casa, trabalho, casa dos pais.

NO GUIA COMPLETO

O guia “Alertas oficiais: SMS 40199, Defesa Civil Alerta, INMET e CEMADEN — receber, entender e agir” ensina o passo a passo: as outras formas de receber os avisos, o que cada órgão avisa, o que fazer quando o alerta chega e como separar informação certa de boato.

Saída e abrigo: sair às pressas

perg. 8

AÇÃO DE 10 MINUTOS

Escreva uma lista curta “o que pegar se precisar sair” e cole atrás da porta: documentos, remédios de uso diário, carregador, lanterna e água. Combine para onde ir: casa de parente ou amigo, ou o abrigo indicado pela Defesa Civil.

NO GUIA COMPLETO

O guia “Mochila de emergência: o que levar para sair de casa às pressas” ensina o passo a passo: a mochila certa para cada pessoa, o que vai dentro (água, comida, saúde, luz, documentos, roupa) e os cuidados na hora de sair.

Documentos: documentos

perg. 9

AÇÃO DE 10 MINUTOS

Fotografe frente e verso do documento de identidade, do CPF e do cartão do SUS de cada pessoa da casa e guarde as fotos num lugar protegido por senha. Junte os originais num saco plástico fechado e deixe num lugar alto.

NO GUIA COMPLETO

O guia “Pasta de documentos: tudo pronto, protegido e com cópia” ensina o passo a passo: quais documentos separar de cada pessoa, como fazer cópias em papel e digitais com segurança e onde guardar para não perder.

Família e pets: quem depende de você

perg. 10

AÇÃO DE 10 MINUTOS

Faça um cartão para cada pessoa que depende de você: nome, remédios de uso contínuo, alergias e um telefone de contato. Guarde junto dos documentos. Para o pet: uma plaquinha com o seu telefone na coleira.

NO GUIA COMPLETO

Os guias “Pets na emergência: kit, identificação e saída segura”, “Crianças na emergência: preparar, explicar e proteger” e “Idosos e pessoas com deficiência: plano sob medida” ensinam o passo a passo: o kit e a identificação de cada um, como sair junto e com segurança e como cuidar de todos depois.

Agora você sabe onde estão as lacunas.

O Protocolo Sobrevivência mostra como fechar cada uma: 85 guias passo a passo em 13 capítulos, com avisos de risco claros, que funcionam sem internet e podem ser impressos.

Quero o Protocolo Sobrevivência completo

protocolosobrevivencia.com.br

Este teste é uma orientação geral e não substitui as instruções da Defesa Civil, dos Bombeiros ou de profissionais de saúde. Emergência: 192 (SAMU), 193 (Bombeiros), 199 (Defesa Civil).