

INTERVENÇÃO EM CRISE

E CATÁSTROFES NATURAIS & HUMANAS

MALA DE EMERGÊNCIA

Permitir autonomia básica - 48 a 72 horas em situação de emergência.

Água e alimentação

- ☐ Água potável (mínimo 1,5 L por pessoa/dia)
- ☐ Alimentos não perecíveis e fáceis de consumir
- ☐ Barritas energéticas
- ☐ Fruta seca ou conservas simples
- ☐ Abertura de latas manual

Roupa e proteção

- ☐ Muda de roupa completa
- ☐ Roupa interior e meias
- ☐ Agasalho / impermeável
- ☐ Manta térmica ou manta leve

Higiene pessoal

- ☐ Escova e pasta de dentes
- ☐ Sabonete / gel de banho pequeno
- ☐ Papel higiénico / toalhas
- ☐ Pensos higiénicos / fraldas (se necessário)
- ☐ Lenços de papel

Saúde

- ☐ Medicamentos habituais (mínimo 3 dias)
- ☐ Receita médica ou lista de medicação
- ☐ Óculos / lentes de contacto
- ☐ Pequeno kit de primeiros socorros
- ☐ Desinfetante

Documentos e comunicação

- ☐ Cópias de documentos importantes
- ☐ Lista de contactos essenciais em papel
- ☐ Telemóvel
- ☐ Carregador
- ☐ Power bank carregada



INTERVENÇÃO EM CRISE

E CATÁSTROFES NATURAIS & HUMANAS

MALA DE EMERGÊNCIA

Permitir autonomia básica - 48 a 72 horas em situação de emergência.

Segurança

- ☐ Lanterna (com pilhas ou carregada)
- ☐ Rádio Portátil com pilhas
- ☐ Pilhas extra
- ☐ Apito
- ☐ Canivete ou ferramenta multiusos

Crianças, idosos e animais

- ☐ Alimentos específicos
- ☐ Objetos de conforto (boneco, manta)
- ☐ Fraldas, cremes
- ☐ Alimentação e trela para animais



Bem-estar emocional (muito importante)

- ☐ Um objeto pessoal reconfortante
- ☐ Livro pequeno / caderno
- ☐ Lápis ou caneta

O conforto emocional ajuda a manter a calma em situação de emergência.

Notas:

- **Guardar a mala num local de fácil acesso**
- **Verificar conteúdos de 6 em 6 meses**
- **Adaptar às necessidades de cada família**

