

INTERVENÇÃO EM CRISE

E CATÁSTROFES NATURAIS & HUMANAS

CHECK LIST - MATERIAIS

Primeiras 48 horas



Bens essenciais imediatos

- ☐ Água potável
- ☐ Alimentos prontos a consumir
(barras, bolachas simples, fruta, conservas)
- ☐ Agasalhos, mantas
- ☐ Roupa interior e meias
- ☐ Produtos de higiene básica
(toalhitas, papel higiénico, sabonete)
- ☐ Medicamentos habituais
- ☐ Óculos, próteses, auxiliares de mobilidade

Segurança e comunicação

- ☐ Telemóvel carregado
- ☐ Rádio portátil com pilhas
- ☐ Carregador / power bank
- ☐ Documentos essenciais (ou cópias)
- ☐ Lista de contactos importantes

Para crianças e idosos

- ☐ Fraldas (se necessário)
- ☐ Leite / alimentação específica
- ☐ Objetos de conforto (boneco, manta)



INTERVENÇÃO EM CRISE

E CATÁSTROFES NATURAIS & HUMANAS

CHECK LIST - MATERIAIS

Primeiras semanas

Organização do dia a dia

- ☐ Alimentação mais regular
- ☐ Utensílios básicos de cozinha
- ☐ Produtos de limpeza essenciais
- ☐ Roupa adequada ao clima
- ☐ Calçado confortável



Saúde e conforto

- ☐ Medicação regular organizada
- ☐ Produtos de higiene pessoal completos
- ☐ Material de primeiros socorros
- ☐ Artigos de apoio (bengalas, fraldas, cremes)

Crianças

- ☐ Material escolar básico
- ☐ Brinquedos simples
- ☐ Material para desenhar

1 a 3 meses

Estabilização

- ☐ Eletrodomésticos essenciais (se aplicável)
- ☐ Mobiliário básico
- ☐ Roupa para diferentes condições meteorológicas
- ☐ Espaço minimamente organizado

Bem-estar

- ☐ Livros, jogos, atividades recreativas
- ☐ Material para exercício leve
- ☐ Iluminação adequada



Saúde

- ☐ Acompanhamento médico regular
- ☐ Renovação de receitas médicas
- ☐ Apoios técnicos (cadeiras, colchões adequados)

INTERVENÇÃO EM CRISE

E CATÁSTROFES NATURAIS & HUMANAS

CHECK LIST - MATERIAIS

Até aos 6 meses

Recuperação e autonomia

- ☐ Substituição de bens perdidos
- ☐ Equipamentos de maior duração
- ☐ Organização da casa / espaço
- ☐ Planeamento financeiro básico



Integração e rotina

- ☐ Retoma de atividades sociais
- ☐ Material escolar completo
- ☐ Objetos pessoais com valor emocional

Atenção especial

- Idosos e doentes crónicos podem precisar de mais tempo e mais apoio
- Crianças beneficiam muito de objetos familiares
- Pedir ajuda é parte do processo de recuperação

112 – Emergência Nacional
SNS24 – 808 24 24 24

Bombeiros

- Locais -

PSP

- Local -

GNR

- Local -