

# 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 -