

A Família, os Amigos e a Comunidade juntos na Proteção Civil de Portugal



GUIA PRÁTICO PARA QUANDO TUDO FALHA

SISMO

APAGÃO

SEM ÁGUA

TEMPESTADES

SEM REDE

ENERGIA

RÁDIO

ABRIGO

Sem internet, sem luz, sem telemóvel: imprime, guarda no kit e usa de verdade.
Lê-o hoje com a família — no dia, não haverá tempo.

112

Emergência · grátis
mesmo sem saldo

1

SISMO E TEMPESTADE

Os primeiros segundos decidem quase tudo.

1 - BAIXAR



Ajoelha-te logo. Assim o sismo não te atira ao chão.

2 - PROTEGER



Debaixo de mesa forte. Braços a cobrir a cabeça e o pescoço.

3 - AGUARDAR



Agarra a perna da mesa e fica até parar. Depois vêm réplicas.

DURANTE O SISMO

- ✗ **Não corras** para a escada nem uses o elevador. É aí que as pessoas se magoam.
- ✗ Afasta-te de **janelas, espelhos, estantes** e candeeiros.
- ✓ Na cama? Fica lá, de barriga para baixo, com a almofada na cabeça.
- ✓ Na rua? Vai para um espaço aberto, longe de prédios, muros e fios.
- ✓ A conduzir? Para longe de pontes e túneis e fica dentro do carro.

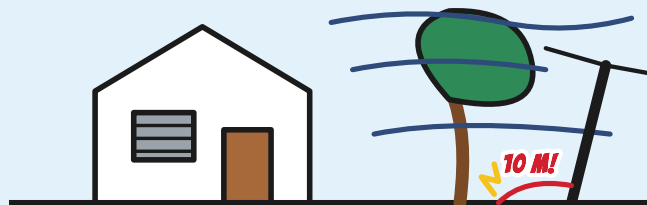
DEPOIS DO SISMO

- ✓ Calça sapatos (há vidros partidos). Vê se há feridos.
- ✓ Cheira a gás? **Não mexas em interruptores.** Abre janelas, fecha a válvula e sai.
- ✓ Desliga o quadro elétrico se houver danos.
- ✓ Chama por SMS em vez de ligar. As chamadas entopem a rede.

PERTO DO MAR? TSUNAMI!

Se sentires um sismo forte, ou se vires **o mar recuar de repente**, sobe para um sítio alto ou afasta-te da costa **já, a pé**. Não esperes por um aviso. Em 1755, o tsunami chegou a Lisboa cerca de 40 minutos depois do sismo.

TEMPESTADE • FURACÃO • TORNADO



- **Antes:** recolhe vasos, mesas e toldos das varandas. Limpa os ralos e as caleiras. Carrega tudo, enche garrações de água e o depósito do carro.
- **Durante:** fecha os estores e fica numa **divisão interior** sem janelas. Não vás ver o mar nem a marginal.
- Se o vento acalmar de repente, pode ser o **“olho”** da tempestade. O vento volta, do lado contrário.
- **Depois:** fica a **pelo menos 10 m** de cabos caídos. Podem ter corrente.

PREPARA A CASA HOJE (DEMORA UMA TARDE)

Fixa à parede estantes, roupeiros, esquentador e TV. Os objetos pesados vão para as prateleiras de baixo. Põe as camas longe das janelas e dos quadros.

Toda a gente em casa, crianças incluídas, deve saber **onde se fecha o gás, a água e a luz**. Pendura a chave junto à válvula.

Escolhe em cada divisão um **“sítio seguro”**: uma mesa forte ou uma parede interior. Faz um ensaio: “1, 2, 3, BAIXAR!”

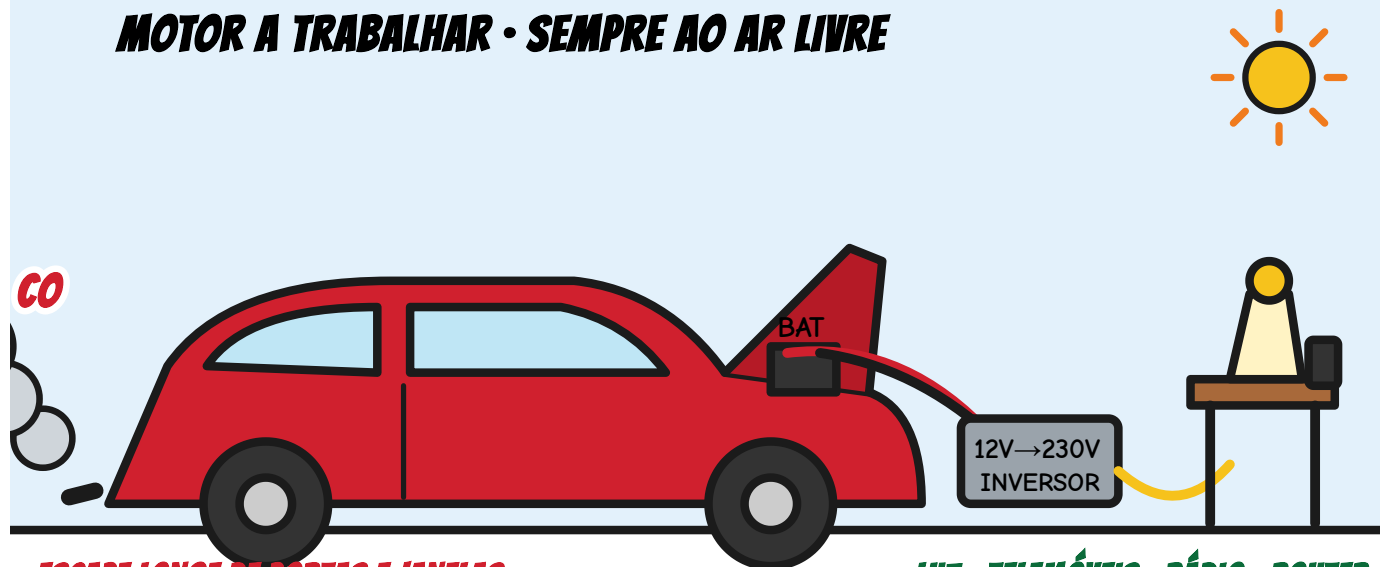
2

ENERGIA SEM REDE ELÉTRICA

O apagão de 28 de abril de 2025 mostrou que pode acontecer a qualquer momento.

O CARRO É UM GERADOR COM RODAS

MOTOR A TRABALHAR • SEMPRE AO AR LIVRE



ESCAPE LONGE DE PORTAS E JANELAS

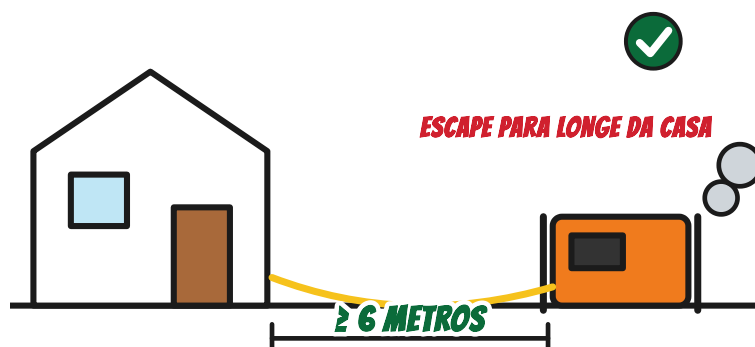
Até 150 W, isqueiro / USB: chega para carregar telemóveis, power banks, rádios, lanternas, o portátil e o router. É o caminho mais simples.

300 a 1000 W, inversor ligado à bateria com pinças e fusível. Com o motor a trabalhar, dá para uma arca ou uma bomba de água pequena. Não chega para aquecedores nem chaleiras.

LUZ • TELEMÓVEIS • RÁDIO • ROUTER

Ao ralenti, um carro gasta cerca de 0,6 a 1 L/hora. Liga o motor 15 a 20 min por hora para recarregar a bateria. Mantém sempre o depósito acima de meio.

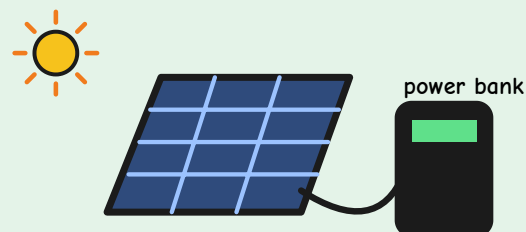
GERADOR A COMBUSTÍVEL



ESCAPE PARA LONGE DA CASA

- ✓ Fora de casa, a 6 m ou mais de portas, janelas e entradas de ar, com o escape virado para o lado contrário.
- ✓ Ao abrigo da chuva, num sítio seco. Usa extensões grossas e próprias para exterior.
- ✓ Antes de reabastecer, desliga e deixa arrefecer. O combustível guarda-se em jerricãs homologados, fora de casa.
- ✗ **NUNCA** o ponhas na garagem, cave, varanda fechada ou arrecadação, nem com a porta aberta.
- ✗ **NUNCA** lighes o gerador a uma tomada de casa ("backfeed"). A corrente volta para a rede e pode matar técnicos e vizinhos. Para ligar o gerador ao quadro, é preciso um **comutador de transferência** montado por um eletricista.

SOL E BATERIAS



- Um painel USB de 20 a 30 W carrega um telemóvel e um power bank num dia de sol.
- Um power bank de 10 000 mAh dá para cerca de 2 cargas. Tem 2 sempre carregados.
- "Estações de energia" com bateria LiFePO4 de 300 a 1000 Wh são silenciosas e não fazem fumo, por isso podem usar-se dentro de casa.

POUPA O TELEMÓVEL

- ✓ Põe em modo avião ou poupança, com o brilho no mínimo.
- ✓ Liga os dados só a horas combinadas (ver regra 3-3-3).
- ✓ Descarrega mapas offline (OsmAnd ou Organic Maps) antes de precisares.

GASES E FOGO: O PERIGO INVISÍVEL

Num apagão, há mais mortes por monóxido de carbono e incêndios do que pelo próprio apagão.

MONÓXIDO DE CARBONO (CO)

Não tem **cheiro, cor nem sabor**. Liberta-se quando se queima **gasolina, gasóleo, gás, carvão, lenha ou petróleo**. Mata a dormir, sem aviso.

- ✗ Nunca uses dentro de casa **geradores, grelhadores, braseiras ou fogareiros a carvão**, nem o forno a gás para aquecer.
- ✗ Fogareiros de campismo e aquecedores a gás só com **janela entreaberta**, por pouco tempo e **nunca a dormir**.
- ✗ Não deixes o carro a trabalhar dentro da garagem, nem com o portão aberto.



SINTOMAS DE CO

Dor de cabeça, tonturas, náuseas, sono e confusão. Desconfia de CO quando **várias pessoas** (ou o animal) ficam mal **ao mesmo tempo** e **melhoram cá fora**.

O QUE FAZER

- ✓ Põe toda a gente **ao ar livre**, já.
- ✓ Abre portas e janelas.
- ✓ Liga **112**, mesmo que a pessoa pareça já estar melhor.

DETECTOR DE CO A PILHAS (EN 50291)

Custa cerca de 20 € e salva vidas.

BOTIJAS DE GÁS



- O **butano** e o **propano** **pesam mais do que o ar**. Juntam-se no chão, em caves e em ralos.
- Se cheirar a gás: **não acendas nada** nem mexas em interruptores ou campainhas. Fecha a botija, abre tudo, sai e liga **112 já cá fora**.
- Depois de um sismo, vê se há fugas com **água e sabão** (faz bolhas). Nunca com uma chama.

VELAS E CHAMAS



- Prefere **luzes LED**. A vela é a última opção.
- Se usares velas, põe-nas num **frasco de vidro** sobre um prato, longe de cortinas e de crianças. Apaga-as antes de dormir.
- Tem um **extintor de pó ABC** (6 kg) e uma manta antifogo na cozinha.
- Nunca uses gasolina para acender lume.

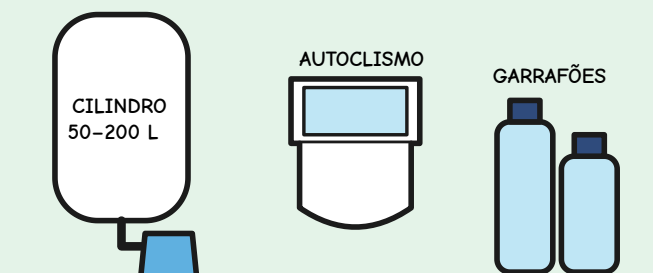
REGRA DE OURO

SE QUEIMA ALGUMA COISA E FAZ FUMO OU GASES, FICA LÁ FORA. SE É A BATERIA OU LED, PODE FICAR DENTRO DE CASA.

4 ÁGUA LIMPA

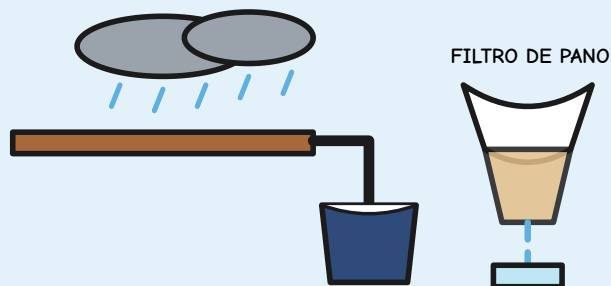
Por pessoa e por dia: 3 litros para beber, mais 2 a 3 para higiene. Para 3 dias e 4 pessoas, ~70 litros.

A ÁGUA QUE JÁ TENS EM CASA



- **Cilindro ou termoacumulador:** desliga primeiro a luz ou o gás e fecha a entrada de água. Abre uma torneira quente lá em cima e tira a água pela torneira de purga, em baixo.
Cuidado, pode sair quente.
- **Autoclismo:** só a água do depósito, não a da sanita, e só se não tiver pastilhas químicas. Serve para lavar. Para beber, desinfeta primeiro.
- **Canos:** abre a torneira mais alta da casa e enche baldes pela mais baixa.
- **Se houver aviso:** enche já a **banheira**, panelas e garrações.

RECOLHER ÁGUA

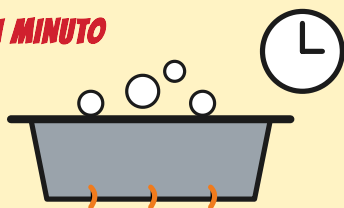


- **Chuva:** pode recolher-se das caleiras, de um oleado ou de lonas. Deita fora os primeiros minutos, que trazem a sujidade do telhado.
- **Água turva?** Deixa assentar 1 a 2 horas e passa por um pano limpo dobrado ou por um filtro de café. Só depois a desinfetas.
- Filtros portáteis de fibra oca (tipo “palhinha”) eliminam bactérias e parasitas, mas **não vírus nem químicos**.

DESINFETAR: ESCOLHE UM DESTES MÉTODOS

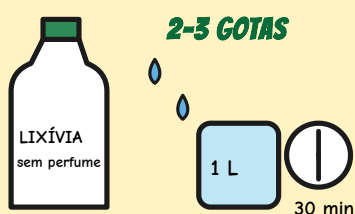
1 - FERVER

1 MINUTO



Deixa **ferv**er em **cachão** durante 1 minuto. É o método mais seguro. Ferve **lá fora** ou com ventilação. Depois tapa e deixa arrefecer.

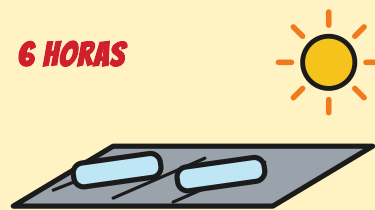
2 - LIXÍVIA



Usa **lixívia normal** (3 a 5 % de cloro), **sem perfume nem detergente**. Põe **2 a 3 gotas por litro**, ou o dobro se a água estiver turva, e espera **30 minutos**. Deve ficar um leve cheiro a cloro. Na farmácia também há pastilhas purificadoras.

3 - SOL (SODIS)

6 HORAS



Enche **garrafas PET transparentes** (até 2 L) com água **límpida** e deita-as ao sol forte durante **6 horas**, ou 2 dias se estiver nublado. Ficam melhor sobre chapa ou numa superfície refletora.

ATENÇÃO

- ✗ A água de **cheias** e a que cheire a **combustível ou químicos** não serve. Ferver mata micróbios, mas **não tira químicos**.
- ✗ A água da piscina serve para lavar e para o autoclismo, não para beber. Também não bebas água do mar nem da caldeira do aquecimento.
- ✗ A comida guarda-se com a mesma água desinfetada. Lava as mãos sempre antes de comer e depois de ir à casa de banho.

UMA DIVISÃO QUENTE PARA TODOS

Frio: escolhe uma divisão pequena, sem correntes de ar, e não abras as outras. Tapa as janelas com mantas ou cartão. Veste várias camadas e um gorro. Faz uma “tenda” com lençóis por cima de uma mesa. Uma botija de água quente na cama aquece muito.

Calor: de dia, estores e janelas fechados. Abre à noite para fazer corrente. Usa toalhas húmidas no pescoço e bebe água mesmo sem sede. Atenção aos **idosos, bebés e acamados**.

Manta térmica (prata e dourado): o lado **prateado virado para o corpo** guarda o calor. Embrulha a pessoa, incluindo a cabeça, e mete-a numa manta normal. Pesa 50 g, por isso põe uma por pessoa no kit.

LUZ SEM ELETRICIDADE

- ✓ **Lanterna frontal:** deixa as mãos livres. Põe uma por pessoa.
- ✓ **Truque:** aponta a frontal para uma garrafa de água e a luz espalha-se pela sala.
- ✓ As **luzes solares de jardim** carregam de dia e vêm para dentro à noite. São grátis.
- ✓ Pilhas de lítio aguentam 10 anos guardadas. Também há lanternas de dínamo ou manivela.
- ✓ Os bastões de luz química são seguros para crianças e para sinalizar.

COMIDA E FRIO

- Com a porta fechada, o **frigorífico** aguenta cerca de **4 horas** e a **arca** cheia cerca de **48 horas**. Não abras.
- Come primeiro o que estraga (frigorífico), depois a arca e por fim as conservas.
- Cozinha **lá fora** com o fogareiro ou o grelhador. Vê a secção 3.
- Na dúvida, deita fora. Uma intoxicação alimentar sem hospital pode ser grave.
- Tem sempre 3 dias de comida que **não precisa de ser cozinhada**, mais o abre-latas manual. As quantidades estão na secção 14.

CASA DE BANHO SEM ÁGUA

- Põe um **saco duplo** na sanita ou num balde e cobre cada uso com serradura, areia de gato ou cal.
- Fecha bem e guarda os sacos lá fora, à sombra.
- Usa gel alcoólico e toalhas para as mãos.
- Se a rede de esgotos estiver danificada, depois de um sismo **não puxes o autoclismo**.

FICAR OU SAIR DE CASA?

Sair se houver fissuras grandes, cheiro a gás, fogo próximo, água a subir, ou se as autoridades mandarem evacuar. Leva o kit, os documentos e os medicamentos, e deixa a **mensagem na porta** (ver secção 9).

Abrigo lá fora: um oleado em “A” entre duas árvores ou com o carro. Fica **longe de leitos de ribeiras**, árvores secas e cabos. Isola-te do chão, porque perdes mais calor para o chão do que para o ar. Os pontos de apoio da tua **Junta de Freguesia** ou do município são outra opção.

RÁDIO FM EM TODO O PAÍS

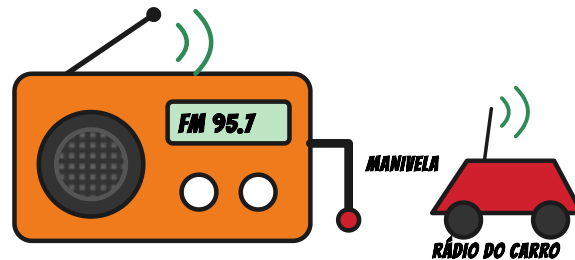
Quando os telemóveis e a internet caem, a rádio continua no ar. A Antena 1 (RTP) é a rádio pública de serviço.

ANTENA 1 - FM (MHZ)



★ Emissores de montanha, com maior alcance: Marão 95.2 (Serra do Marão, 1415 m) no Norte, Lousã 87.9 (Serra da Lousã, 1205 m) no Centro e Fóia 88.9 (Serra de Monchique, 902 m) no Sul. Se o emissor local se calar, procura estes primeiro. Fonte: antena1.rtp.pt/frequencias

O RÁDIO QUE FUNCIONA SEMPRE



- Tem em casa um **rádio a pilhas** ou de **manivela** (com rádio, lanterna e USB). Custa cerca de 25 €.
- O **rádio do carro** também serve, e sem gastar quase nada.
- **Liga só a horas certas**, por exemplo à hora certa para os noticiários e nas janelas 3-3-3, para poupar pilhas.

ONDA MÉDIA (AM)

À noite, a AM chega a centenas de km. Antena 1 em AM: **666 kHz** (Lisboa, Santarém e Setúbal; Viseu, Vila Real, Covilhã, Bragança e Valença), **630 kHz** (Coimbra e Leiria) e **720 kHz** (Elvas, Castelo Branco, Guarda e Mirandela).

Atenção: num apagão longo, os emissores de **AM costumam ser os primeiros a calar**, porque gastam muita energia e não são a prioridade da energia de reserva. Se a AM se calar, passa para a **FM**.

A MINHA ZONA

Antena 1: MHz

Rádio local: MHz

Outra: MHz

TODAS AS FREQUÊNCIAS DA ANTENA 1 (FM)

DISTRITO	FM (MHZ)	DISTRITO	FM (MHZ)
Viana do Castelo	88.3 · 102.9 · 98.2	Leiria	98.7 · 87.9 Lousã ★ · 98.3
Braga	91.3 · 88.3	Santarém	98.8 · 98.3
Vila Real	95.2 Marão ★ · 94.9 · 87.9	Portalegre	97.9 · 103.8 · 93.6
Bragança	96.4 · 92.8 · 90.3	Lisboa	95.7 · 99.4 · 98.3 · 96.9
Porto	96.7 · 88.3 · 95.2 Marão ★	Setúbal	95.7 · 106.7 · 99.2
Aveiro	87.9 Lousã ★ · 106.7	Évora	88.4 · 87.7 · 103.8
Viseu	88.2 · 87.9 Lousã ★ · 104.5	Beja	87.7 · 90.9
Guarda	94.7 · 97.2 · 104.8	Faro / Algarve	88.9 Fóia ★ · 97.6 · 88.9 Alcoutim
Coimbra	94.9 · 87.9 Lousã ★	Castelo Branco	89.9 · 96.4
Madeira	Funchal 104.6 · P. Santo 100.5	Açores	P. Delgada 94.1 · Terceira 90.5 · Faial 88.9

★ = **emissor de montanha**, ouve-se em vários distritos. Há vários emissores por distrito: se uma frequência não se ouvir bem, experimenta as outras. Os avisos da Proteção Civil chegam por SMS com o remetente **AvisoPROCIV** e pela rádio. Confia só em fontes oficiais.



SEM REDE: SINALIZAR

Fazer-se ver e ouvir por vizinhos, equipas de busca, helicópteros e drones.

PEDIR AJUDA SEM REDE: A REGRA DO 3

APITO



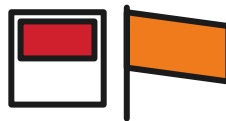
3 apitos curtos, uma pausa, e repete. É o sinal internacional de socorro. Gasta menos do que gritar e ouve-se mais longe.

LUZ SOS



À noite, faz 3 flashes curtos, 3 longos e 3 curtos com a lanterna. Também podes usar a luz de presença do carro.

PANO VISÍVEL



Um pano vermelho ou laranja na janela ou na varanda quer dizer “precisamos de ajuda”. Um **branco** quer dizer “estamos bem”. Combina-o com os vizinhos.

BATER

Se ficares preso nos escombros, **bate 3 vezes** num cano ou numa parede e espera. Repete. Poupa o ar e a voz e tapa a boca com um pano por causa do pó.

TOC TOC TOC

SINAIS PARA HELICÓPTEROS E DRONES



SIM • AJUDA AQUI



NÃO PRECISO

Com o corpo: os dois braços em “Y” querem dizer “sim, precisamos de ajuda”. Um braço em cima e outro em baixo, em diagonal, quer dizer “não precisamos”.

No chão: faz letras com **3 m ou mais** com pedras, ramos, roupa ou fita, numa cor que contraste com o chão:

V	Precisamos de ajuda	X	Precisamos de assistência médica
→	Seguimos nesta direção	N / Y	Não / Sim

TELEMÓVEL COM POUCA REDE

- Envia **SMS em vez de ligar**. Um SMS curto passa quando a voz não passa e fica em fila até haver rede.
- Manda **uma mensagem à pessoa “ponte”**, fora da zona, e ela passa o recado a toda a família (ver secção 9).
- O **112** funciona sem cartão SIM e por qualquer operador que tenha sinal. Diz **onde estás, o que aconteceu e quantas pessoas** precisam de ajuda.
- Em sítios altos, ou junto a uma janela, a rede costuma ser melhor.

OS VIZINHOS PRIMEIRO

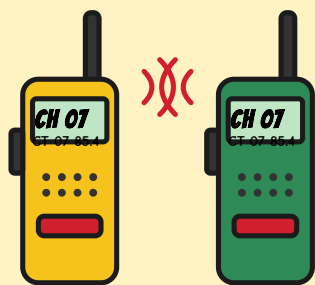
- Bate à porta dos **vizinhos idosos, sozinhos ou acamados**. Muitas vezes são os primeiros a precisar e os últimos a pedir.
- Façam uma lista do prédio ou da rua com quem tem gerador, rádio, conhecimentos de saúde ou carro.
- Combinem um sítio de encontro no prédio, por exemplo a entrada às 12 h, para partilhar notícias.



RÁDIOS: PMR446 E CB

Falar com a família e os vizinhos sem rede móvel, sem internet e sem pagar nada.

PMR 7-7: O CANAL DE ENCONTRO



446.08125 MHz • 85,4 Hz

"7-7" (CONVENÇÃO INFORMAL)

Canal 7	446,08125 MHz
Tom CTCSS 7	85,4 Hz

O 7-7 é uma **convenção informal**, usada em montanha e por grupos de preparação na Europa. **Não é oficial** nem vigiado por ninguém. Serve para **chamar e ser encontrado** por vizinhos e desconhecidos.

A família usa outro par canal/tom, escolhido em casa (por exemplo canal 3, tom 12) e escrito no plano. Confirma no manual que o "tom 7" é mesmo 85,4 Hz: alguns rádios numeram os tons de outra forma.

PMR446: O RÁDIO DE BOLSO

- **Não precisa de licença** em toda a UE. Compra-se em pares (20 a 60 €), funciona a pilhas AA e tem 0,5 W.
- **Alcance:** 0,5 a 2 km na cidade, até 5 a 10 km em campo aberto, e muito mais de um sítio alto. **Sobe** (janela, terraço, colina) para chegar mais longe.
- **Na rádio tudo se ouve.** Há sempre alguém à escuta, e o tom CTCSS **não torna a conversa privada**: só filtra o que tu ouves. **Nunca digas** apelidos, moradas, quantos são, quem está sozinho em casa nem o que têm guardado.
- Para ouvir toda a gente, incluindo quem pede ajuda sem tom, **desliga o tom (CT 0 / OFF)** de vez em quando e faz scan.

CANAL	MHZ	CANAL	MHZ
1	446,00625	5	446,05625
2	446,01875	6	446,06875
3	446,03125	7	446,08125
4	446,04375	8	446,09375

Os canais 9 a 16 (446,10625 a 446,19375 MHz) só existem nos rádios fabricados depois de 2018.

TOM	HZ	TOM	HZ	TOM	HZ
1	67,0	5	79,7	9	91,5
2	71,9	6	82,5	10	94,8
3	74,4	7	85,4	11	97,4
4	77,0	8	88,5	12	100,0

CB (27 MHz): O RÁDIO DO CAMIONISTA

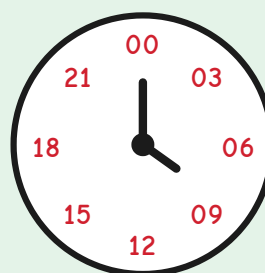


CANAL	FREQUÊNCIA	USO
9	27,065 MHz	Emergência (por tradição, sem vigilância oficial)
19	27,185 MHz	Estrada e camionistas: informação de trânsito
3	27,005 MHz	Canal da regra 3-3-3 original
36 USB	27,365 MHz	Chamada em SSB (a mais usada na Europa)
38 LSB	27,385 MHz	Chamada tradicional em LSB

- Chega a **5 a 30 km** com uma antena boa e alta, no carro (12 V) ou em casa.
- **Não precisa de licença** desde que o rádio esteja em **modo EU / CE**: FM 4 W (o modo normal), AM 4 W e **SSB 12 W PEP**.
- Em **SSB** o alcance é maior com a mesma bateria. Por convenção usa-se a **USB** (banda lateral superior). Os canais 36 a 40 são os mais usados em SSB.

REGR 3-3-3

RELÓGIO DE 24 H



DE 3 EM 3 HORAS DURANTE 3 MINUTOS

Às **00, 03, 06, 09, 12, 15, 18 e 21 h**, das **hh:00 às hh:03**, liga o rádio, escuta e chama. No resto do tempo desliga e poupa as pilhas.

O NOSSO PLANO

- **PMR canal e tom da família:** o par escolhido em casa (está no plano).
- **PMR 7-7 (85,4 Hz):** canal público de encontro.
- **CB canal 9:** pedir ajuda. O 19 é a estrada.

COMO FALAR

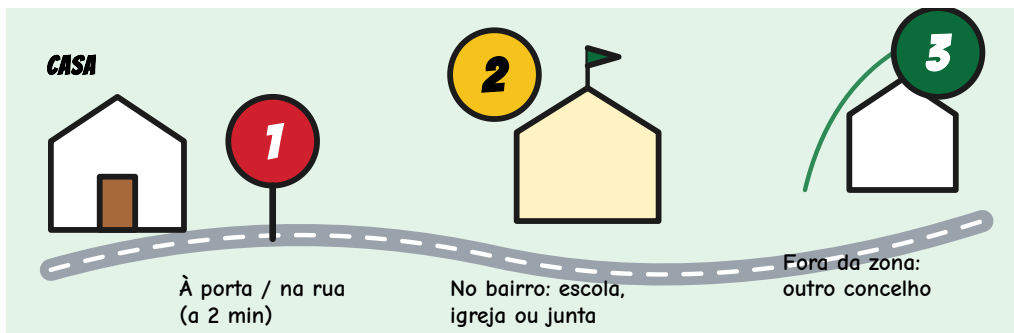
"Pinheiro, Pinheiro, aqui Pinheiro 3. Todos bem. Ponto 2, às 15. Escuto."

Escuta antes de falar e fala devagar. Usa **nomes de código**, nunca nomes verdadeiros nem moradas. Acaba com **"escuto"**.

9 ENCONTRAR A FAMÍLIA

Sem rede, cada um pode estar num sítio diferente: escola, trabalho, rua. Combinem tudo antes.

OS 3 PONTOS DE ENCONTRO



Ponto 1, junto a casa: uma árvore, um poste ou a casa de um vizinho. Serve para incêndios ou fugas de gás, quando é preciso sair já. Contam-se as pessoas.

Ponto 2, no bairro: um sítio grande e conhecido, aberto e seguro. É para quando não se consegue voltar a casa. Combinem **horas de espera** e usem as da regra 3-3-3: **09, 12, 15 e 18 h.**

Ponto 3, fora da zona: a casa de um familiar ou amigo noutra concelho. É para quando toda a zona é evacuada. Toda a gente tem o caminho e a morada **em papel**.

SENHA E CONTRA-SENHA



Escolham uma **pergunta** e uma **resposta** que só a família conhece. Servem para:

- Saber se é mesmo um dos teus ao telefone, por mensagem ou na rádio. Há **burlas com vozes falsas feitas por IA**.
- Na escola: **“Quem te vier buscar sem saber a senha, não vais com essa pessoa.”**
- Confirmar uma mensagem que veio através de terceiros.

PALAVRA DE AFLIÇÃO

Tenham também uma palavra “inocente” (por exemplo, perguntar pela tia **Rosa**, que não existe) que quer dizer **“não estou bem, estou a ser forçado, chama ajuda”**. Sem levantar suspeitas.

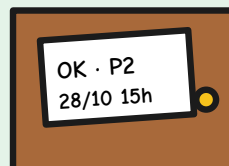
REGRAS DAS SENHAS

- ✗ **Não escrevas** as senhas no cartão do kit. Decoram-se e praticam-se.
- ✗ Na **rádio toda a gente ouve**. Uma senha dita no ar fica “queimada” e troca-se logo.
- ✗ Para a rádio, combinem uma **lista numerada** de pares (1: gaivota/farol, 2: castanha/outono...) e usem cada par só uma vez.

A PESSOA “PONTE”

Um familiar **longe da zona** (outra cidade ou até outro país) a quem todos enviam um SMS: **“Rui ok, ponto 2, 15h”**. É essa pessoa que junta as notícias e as passa a toda a família. As mensagens para fora da zona afetada costumam passar melhor.

MENSAGEM NA PORTA



Código combinado, e não **“fomos embora para casa da avó”**.

Deixa uma mensagem na porta ou na caixa do correio em código: **estado, ponto de encontro, data e hora**. Não anuncies que a casa ficou vazia.

CRIANÇAS

Põe na mochila um cartão plastificado com o nome, os contactos dos pais e da pessoa ponte, as alergias e os medicamentos. A senha **não** vai no cartão.

Ensina a ficar **com o professor ou com o grupo**, a não tentar ir sozinho para casa e a saber o ponto 2.

Ensaiem uma vez por ano. Façam disso um jogo: **“Qual é a senha? Onde é o ponto 2?”**

PRIORIDADES, POR ESTA ORDEM

- ✗ **1 • Tu.** Um ferido a mais não ajuda ninguém.
- ✗ **2 • Quem está contigo:** família, amigos, o grupo.
- ✗ **3 • Quem precisa** e está perto: idosos, feridos, crianças sozinhas.
- ✗ **4 • As coisas.** Tudo se substitui, uma vida não.



Luz e barulho à noite dizem a toda a rua que tens energia, comida e combustível. Tapa as janelas, esconde o gerador e prende-o com corrente.

EVITA ZONAS DE PERIGO

- **Afasta-te** de multidões, saques, confrontos e filas tensas por água ou combustível.
- Não vás “ver o que se passa” nem filmar. Curiosos tornam-se vítimas.
- Desloca-te **de dia**, em grupo, por caminhos conhecidos e com uma saída pensada.
- Não entres em edifícios danificados nem em zonas isoladas pelas autoridades.
- Respeita o recolher obrigatório e as indicações da polícia e da Proteção Civil.

NÃO CONFIES EM TODOS

- **Falsos técnicos, falsos agentes**, falsas recolhas de donativos: pede identificação e confirma pelo 112 ou na junta.
- Não abras a porta a desconhecidos. Fala pela porta ou pela janela.
- **Não contes** a quem não conheces que tens água, comida, gerador ou dinheiro. Nem na rádio.
- Desconfia de boatos e de ofertas boas demais. Confirma em fontes oficiais.
- Na dúvida, usa a **senha** da família (secção 9).

CASA DISCRETA E SEGURA

- Porta trancada, janelas fechadas à noite, **luz tapada** com cortinas ou mantas.
- Reservas e objetos de valor **fora da vista**, divididos por vários sítios.
- Gerador e combustível presos com **corrente e cadeado**, sem nunca o pôr dentro de casa (secção 3).
- À noite, **turnos de vigia** entre adultos.
- Combina com os vizinhos: **apito** = venham cá.

NA RUA

- Mochila e roupa **discretas**. Não mostres telemóvel, power bank nem dinheiro.
- Dinheiro em notas pequenas, repartido por bolsos. Leva uma **carteira de sacrifício** com pouco dinheiro, para entregar se for preciso.
- Nunca saias sozinho sem dizer **para onde vais e a que horas voltas**.
- Combina um sinal de perigo com o grupo, por exemplo “**vamos embora**” = sair já, sem perguntas.

AJUDAR SEM TE PÔR EM RISCO

- **Ajuda quem precisa:** é assim que uma comunidade aguenta. Mas ajuda com cabeça.
- Ajuda em grupo, de dia, ou através da **junta, da paróquia ou da Proteção Civil**.
- Dá à porta ou num ponto combinado. Não leves desconhecidos para dentro de casa.
- Feridos: chama o 112 e protege-te primeiro (luvas, máscara, local seguro).

EM GRUPO É MAIS SEGURO

- Junta-te aos vizinhos de confiança. Combinem **um ponto de reunião** e quem fica de vigia.
- Façam uma lista de **quem sabe o quê** (enfermagem, eletricidade, mecânica, rádio) e de **quem precisa** (idosos, acamados, bebés).

CRIANÇAS E IDOSOS

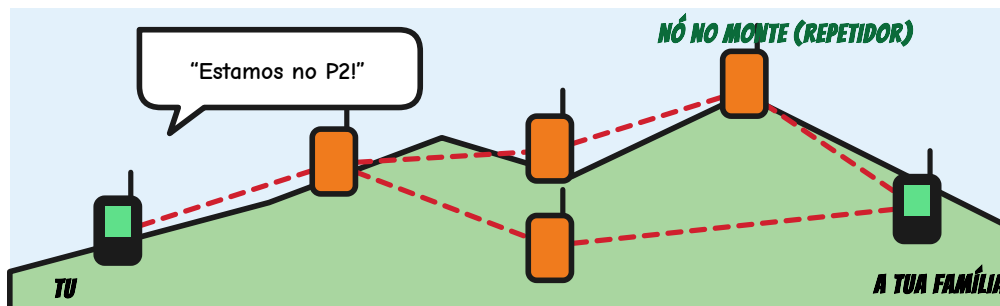
- **Nunca sozinhos** na rua, nas filas ou nos abrigos. Sempre com um adulto da família.
- As crianças **não abrem a porta** e não dizem a ninguém o que há em casa.
- Idosos sozinhos são alvos fáceis de burlas: visitem-nos e avisem-nos.

SE FORES ASSALTADO

Não resistas. Entrega o que pedem, sem movimentos bruscos. Nada do que tens vale a tua vida nem a de quem está contigo. Afasta-te, põe-te a salvo e liga o **112**. Fixa caras, roupa e direção de fuga. **Não faças justiça pelas próprias mãos.**

Os aparelhos passam a mensagem uns aos outros, como num jogo do "passa a palavra".

COMO FUNCIONA UMA REDE MESH



Cada aparelho é um pequeno rádio digital. Envia mensagens de texto e a posição GPS, e outros aparelhos pelo caminho **reencaminham-nas**. Não precisa de rede móvel, internet nem eletricidade: um nó pequeno aguenta **dias com uma bateria** e um painel solar do tamanho de uma mão.

MESHTASTIC

SEM LICENÇA - LORA 868 MHZ

- Uma placa de 25 a 60 € (Heltec, LilyGO T-Beam, RAK WisBlock ou SenseCAP T1000-E) liga-se ao telemóvel por **Bluetooth** e usa-se com a app Meshtastic, para Android e iOS.
- Na primeira configuração, **Região: EU_868**.
- Alcance de **1 a 3 km na cidade e 10 km ou mais** entre sítios altos. Cada salto aumenta o alcance (3 por defeito, até 7).
- Cria um **canal privado** da família com chave (criptação AES-256) e partilha-o por **código QR**. O canal "LongFast" é público e serve para a comunidade.
- Um nó fixo no telhado com painel solar serve de repetidor para todo o bairro.

MESHCOM

PARA RADIOAMADORES

- É uma rede mesh LoRa em **433 MHz**, criada por radioamadores austríacos (ICSSW / OE), que funciona em hardware semelhante ao do Meshtastic.
- **É preciso licença de radioamador** e indicativo (CT...). Vale a pena tirá-la, porque os radioamadores são uma rede de apoio real em catástrofes.
- Liga-se a **gateways**, APRS e redes de radioamador para chegar mais longe.
- Pergunta aos **clubes de radioamadores** da tua região (REP e outros) como entrar.
- **Frequência de chamada em 2 m (VHF): 145,500 MHz FM simplex.** Aqui só para informação, porque transmitir exige licença.

TAMBÉM EXISTE

MeshCore: outro firmware LoRa sem licença, com repetidores fixos. Bom para redes de bairro mais organizadas.

BRIAR

APP GRÁTIS - SÓ O TELEMÓVEL

- É uma app de mensagens (Android) que, **sem internet**, funciona por **Bluetooth e Wi-Fi** diretamente entre telemóveis.
- O alcance é curto, de 10 a 100 m: dentro do prédio, na rua, num pavilhão de abrigo.
- Os contactos **adicionam-se em pessoa**, lendo o código QR um do outro. **Faz isso hoje** com a família.
- Tem fóruns e blogues partilhados que se sincronizam quando os telemóveis se cruzam.

TAMBÉM EXISTE

Bitchat (iOS e Android): conversa em mesh por Bluetooth, sem conta nem número.

FAZ ISTO ANTES

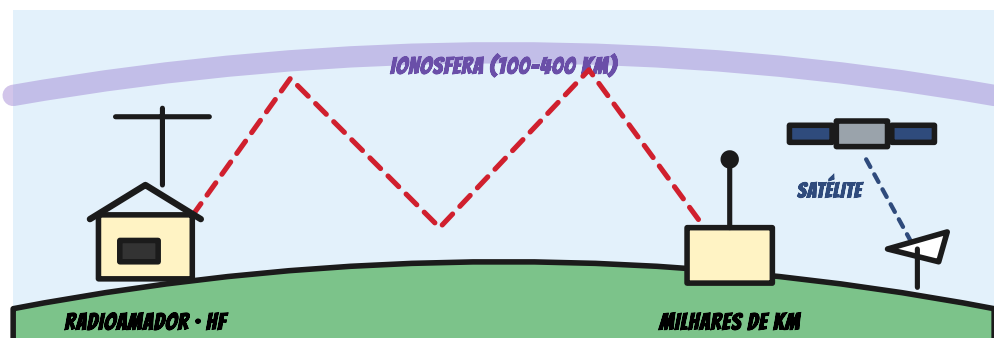
- ✓ Instala as apps e configura os aparelhos agora. No dia não há internet para descarregar nada.
- ✓ Trocam-se contactos e chaves de canal **em pessoa**.
- ✓ Testa entre a casa e os pontos 2 e 3 para saber até onde chega.
- ✓ Põe os nós no kit, carregados, com um cabo USB e um power bank.

QUE MEIO PARA QUÊ?

MEIO	ALCANCE	LICENÇA
Briar / Bitchat	10–100 m	Não
PMR446 (voz)	0,5–5 km	Não
Meshtastic (texto)	1–10+ km, com saltos	Não
CB 27 MHz (voz)	5–30 km	Regras ANACOM
MeshCom / radioamador	Regional a nacional	Sim
Radioamador 2 m (voz)	Chamada: 145,500 MHz FM	Sim

COMUNICAR PARA LONGE

Quando o essencial está resolvido (abrigo, água, comida, família em segurança), ainda há formas de chegar ao resto do país e do mundo.



Em **HF** (ondas curtas), o sinal salta na ionosfera e chega a outros continentes sem nada pelo meio: sem rede móvel, sem internet, sem cabos. Os **satélites** fazem o mesmo pelo espaço.

RADIOAMADORES DA TUA ZONA

A REDE DE RESERVA MAIS ANTIGA

- Muitos radioamadores estão **preparados para falhas**: baterias, painéis solares, geradores e antenas próprias. Conseguem falar **com todo o país e à volta do globo**.
- Descobre hoje** quem é radioamador no teu bairro ou concelho. Pergunta nos clubes (REP e associações locais) e escreve o contacto no plano.
- No dia, leva-lhes uma **mensagem curta em papel**: para quem, telefone ou morada, até 25 palavras e quem assina. Ex.: "Família Costa, Faro: todos bem, ponto 3. Rui."
- Alguns enviam **e-mail por rádio** (Winlink), mesmo sem internet na zona.
- Quer aprender? A **licença de radioamador** tira-se com um exame na ANACOM.

SÓ PARA INFORMAÇÃO

BANDA	FREQUÊNCIAS DE EMERGÊNCIA (IARU REGIÃO 1)
HF	3,760 · 7,110 · 14,300 · 18,160 · 21,360 MHz
VHF 2 m	Chamada 145,500 MHz FM

Para **ouvir** não é preciso licença. Para **transmitir** é.

STARLINK E INTERNET POR SATÉLITE

- A antena fala diretamente com satélites e dá internet **mesmo com a rede local em baixo**.
- Gasta cerca de **25 a 75 W**, conforme o modelo. Funciona com bateria e inversor, power station ou gerador (secção 2).
- Precisa de **céu aberto** e de assinatura ativa. Testa-a antes.
- Uma antena pode servir uma rua inteira ou a junta. Combina isso com os vizinhos.

MENSAGENS POR SATÉLITE

- Alguns **telemóveis recentes** já enviam **SOS por satélite** sem rede. Vê nas definições do teu se funciona em Portugal.
- Comunicadores de satélite** de bolso (Garmin inReach, Zoleo e outros) enviam e recebem mensagens em todo o mundo. Precisam de assinatura.

OUVIR O MUNDO

Um **recetor de ondas curtas (SW)**, muitos rádios de manivela já o têm, apanha rádios de outros países quando as nacionais se calam. Ouvir não exige licença nem gasta quase nada.

OS NOSSOS CONTACTOS PARA LONGE

Radioamador da zona:

Indicativo / onde:

Clube de radioamadores:

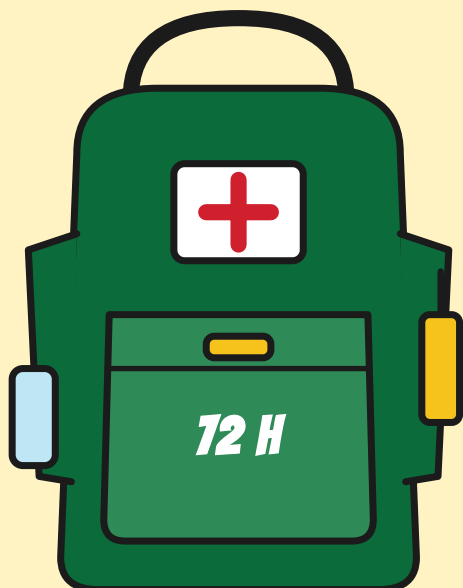
Vizinho com Starlink:

Pessoa ponte no estrangeiro:

Telefone / e-mail:

CUIDADO: TUDO SE OUVI E TUDO SE LOCALIZA

O que dizes por rádio **ouve-se a centenas de km**. E qualquer emissor, rádio ou antena de satélite, **pode ser localizado**. Em **zona de conflito**, transmite pouco, curto, e nunca digas onde estás nem quantos são.



Revê o kit 2 vezes por ano. Aproveita a mudança da hora, em março e em outubro.

ÁGUA E COMIDA

- ✓ Água: 9 L por pessoa, mais pastilhas purificadoras.
- ✓ Conservas, barras, frutos secos, bolachas, mel, leite em pó.
- ✓ Abre-latas manual, talheres e caneca metálica.
- ✓ Fogareiro de campismo (para usar lá fora) e isqueiro.

ENERGIA E LUZ

- ✓ Lanterna frontal por pessoa e pilhas de lítio.
- ✓ 2 power banks carregados e cabos.
- ✓ Cabo USB e inversor para o carro.
- ✓ Luzes solares e bastões de luz química.

COMUNICAÇÃO

- ✓ Rádio FM de manivela ou a pilhas.
- ✓ Um par de PMR446 (canal e tom da família).
- ✓ Um nó Meshtastic carregado.
- ✓ Apito por pessoa.
- ✓ Contactos **escritos em papel**.

SAÚDE E HIGIENE

- ✓ Estojo de primeiros socorros.
- ✓ Medicamentos para 7 dias e as receitas.
- ✓ Óculos de reserva.
- ✓ Máscaras FFP2 (por causa do pó e do fumo), luvas, gel e toalhas.
- ✓ Sacos do lixo grandes e papel higiénico.

ABRIGO E ROUPA

- ✓ Manta térmica por pessoa.
- ✓ Gorro, impermeável e muda de roupa.
- ✓ Calçado fechado e resistente.
- ✓ Oleado de 3x3 m e 15 m de corda.

FERRAMENTAS E DOCUMENTOS

- ✓ Canivete, fita adesiva larga e luvas de trabalho.
- ✓ Chave para fechar o gás e a água.
- ✓ Cópias do CC e documentos num saco estanque.
- ✓ **Dinheiro em notas pequenas:** no apagão, os multibancos e os cartões não funcionam.
- ✓ Mapa da zona em papel.

BEBÉS E CRIANÇAS

Fraldas, leite em pó e biberão, comida própria, medicamentos, um brinquedo ou jogo de cartas, e o cartão de identificação.

IDOSOS E DOENTES

Medicação crónica, a lista dos medicamentos e das doses, pilhas para o aparelho auditivo e bengala. Se alguém depende de **oxigénio ou outro aparelho elétrico**, tem de haver um plano de energia próprio. Fala com o centro de saúde.

ANIMAIS

Ração e água para 3 dias, trela e transportadora, boletim de vacinas e uma foto tua com o animal (para provar que é teu).

A REGRA 4 · 2 · 1



POR PESSOA E POR DIA

4 litros de água: 3 para beber e cozinhar e 1 para a higiene mínima.

2 latas: uma de proteína (atum, sardinha, carne, salsichas) e uma de leguminosas ou legumes (grão, feijão, ervilhas, salada russa).

1 pacote: 100 g de bolachas, tostas, cereais ou pão de longa duração, mais um extra de frutos secos, chocolate, mel ou fruta em lata.

Dá cerca de 2000 kcal por dia, sem precisar de cozinhar.

A CONTA: EXEMPLOS E A TUA FAMÍLIA

POR PESSOA / DIA	QUANTIDADE	4 PESSOAS · 3 DIAS	4 PESSOAS · 7 DIAS	NÓS
Água	4 L	48 L	112 L	
Lata de proteína (~120 g)	1	12	28	
Lata de leguminosas (400 g)	1	12	28	
Bolachas / tostas / cereais	100 g	1,2 kg	2,8 kg	
Frutos secos / barras / chocolate	50 g	0,6 kg	1,4 kg	
Leite UHT ou bebida vegetal	250 ml	3 L	7 L	
Fruta em lata, compota ou mel	1 dose	12	28	
Sacos do lixo	1	12	28	
Papel higiénico	1 rolo / 3 dias	4 rolos	10 rolos	
Gás de campismo (cartucho de 450 g)	pessoas × dias ÷ 10	2	3	

Nós: pessoas × dias. Como fazer: **multiplica a coluna "Quantidade" por pessoas × dias**. Arredonda sempre **para cima**. A água de 7 dias para 4 pessoas dá cerca de **19 garrações de 6 L**.

QUANTOS DIAS?

- **Mínimo, 3 dias (72 h).** É o que a União Europeia recomenda a cada família desde 2025.
- **O ideal são 7 dias.** Um sismo forte ou uma grande tempestade podem cortar a água e as estradas durante dias.
- **14 dias** em aldeias isoladas, nas ilhas, ou se alguém em casa tem doença crónica.

POR PESSOA, ACRESCENTA

- **Medicamentos** habituais para 7 a 14 dias, mais uma cópia das receitas.
- **1 power bank** de 10 000 mAh carregado.
- Pilhas: **2 jogos** por lanterna ou rádio.
- Dinheiro: **50 € por pessoa**, em notas de 5 e 10.
- Lixívia: **1 L chega para a família inteira** (desinfeta milhares de litros).

CASOS ESPECIAIS

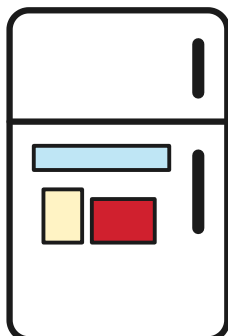
- **Bebé:** leite em pó para 7 dias, mais **1 L de água por dia** para os biberões, e 6 a 8 fraldas por dia.
- **Idosos:** comida fácil de mastigar (sopas e purés em pacote) e suplementos.
- **Cão ou gato:** ração para 7 dias e **água: 1 L por dia por cada 20 kg** de animal.
- **Calor:** a água sobe para **6 L** por pessoa e por dia.

DICAS PARA NÃO ESTRAGAR DINHEIRO

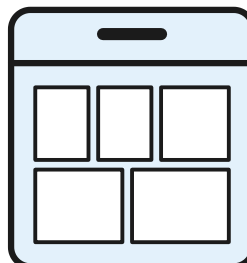
Despensa rotativa: guarda o que a família já come no dia a dia e **gasta primeiro o mais antigo**. Quando abrires um, compra outro. Assim nada passa da validade.

Compra aos poucos: uma caixa de água e 4 latas a mais em cada ida ao supermercado. Em 2 meses tens 7 dias de reserva.

Prefere comida que não precise de cozinhar nem de muita água. O arroz e a massa só valem a pena se tiveres gás e água de sobra.

SEM LUZ: O RELÓGIO DO FRIO**4 HORAS**

frigorífico fechado

**48 H**

arca cheia

24 H

arca a meio

Não abras as portas. Cada vez que abres, perdes muito frio. Combina de antemão o que vais tirar e tira tudo de uma vez.

Enche os espaços vazios da arca com garrafas de água congelada. Guardam o frio e são reserva de água quando derreterem.

Um termómetro barato (2 €) no frigorífico tira as dúvidas. Acima de **5 °C durante mais de 4 h**, os alimentos perecíveis vão para o lixo.

DEPOIS DE 4 H SEM FRIO: DEITA FORA

- ✗ Carne, peixe, marisco e frango, crus ou cozinhados
- ✗ Leite aberto, natas, iogurtes, queijo fresco, requeijão
- ✗ Ovos cozidos e pratos com ovo, maionese e molhos caseiros
- ✗ Sobras, sopas feitas, arroz e massa cozinhados
- ✗ Fiambre, salsichas frescas, saladas preparadas
- ✗ Tudo o que **cheire ou pareça estranho**. Na dúvida, deita fora.

AGUENTA SEM FRIO

- ✓ Queijo curado (da Serra curado, São Jorge, Ilha), presunto e chouriço curados
- ✓ Manteiga e margarina, se bem fechadas
- ✓ Fruta e legumes inteiros e crus
- ✓ Compotas, mostarda, ketchup, pickles, azeitonas
- ✓ Pão, tostas e bolos secos
- ✓ Na arca: o que ainda tiver **cristais de gelo** pode voltar a congelar ou ser cozinhado já.

ORDEM PARA COMER**1 • FRIGORÍFICO****2 • ARCA****3 • FRUTA E LEGUMES****4 • DESPENSA E LATAS**

Primeiro o que se estraga mais depressa. As conservas ficam para o fim, porque são a tua reserva.

QUANTO DURA A DESPENSA (FECHADO, FRESCO E SECO)

ALIMENTO	DURA	ALIMENTO	DURA
Água engarrafada	1–2 anos (vê a data)	Leite UHT	6–9 meses
Conservas de peixe e carne	3–5 anos	Bolachas e tostas	6–12 meses
Leguminosas e legumes em lata	2–4 anos	Frutos secos	6–12 meses
Arroz branco e massa	2 anos ou mais	Chocolate e barras	9–12 meses
Azeite	12–18 meses	Mel, açúcar e sal	Praticamente sem fim
Sopas e purés em pacote	12 meses	Leite em pó	12–18 meses

Deita fora as latas **inchadas, amolgadas nas juntas, enferrujadas ou que espirram** ao abrir: há risco de botulismo. Escreve a data de compra com um marcador.



O NOSSO PLANO

Preencham juntos à mesa e afixem no frigorífico. Ponham uma cópia em cada mochila.

Família / grupo:

Data:

PONTOS DE ENCONTRO

PONTO	LOCAL	HORAS DE ESPERA
1 · casa		logo
2 · bairro		09 · 12 · 15 · 18 h
3 · fora		

PESSOA PONTE (FORA DA ZONA)

Nome:

Telefone:

CONTACTOS

NOME	TELEMÓVEL	TRABALHO / ESCOLA	ALERGIAS / MEDICAÇÃO

RÁDIO E MESH

PMR446 · família	Canal ____ tom ____ · reserva: canal ____ tom ____
PMR446 · público	Canal 7 · tom 7 (85,4 Hz), convenção informal de encontro
CB 27 MHz	Canal 9 (ajuda) · canal 19 (estrada) · nosso: ____
Horário 3-3-3	00 · 03 · 06 · 09 · 12 · 15 · 18 · 21 h, durante 3 minutos
Meshtastic	Canal privado: _____ (a chave fica só na app)
Rádio FM	Antena 1: _____ MHz · local: _____ MHz
Radioamador perto	Nome / indicativo: _____ · onde: _____

QUEM FAZ O QUÊ

Fecha o gás, a água e a luz	
Leva o kit e os documentos	
Vai buscar as crianças	
Ajuda os avós e vizinhos	
Leva os animais	

Senha, contra-senha e palavra de aflição: não se escrevem aqui. Decorem-nas e treinem-nas.

112

Emergência · grátis · sem saldo
Diz **onde estás, o que aconteceu** e
quantas pessoas.

SNS 24

808 24 24 24

Para saúde que não é urgente

AVISOPROCIV

É o remetente dos SMS oficiais de
alerta, gratuitos e sem inscrição. Mais
informação em **prociv.gov.pt**.

Aviso: guia comunitário de autoproteção, baseado nas orientações públicas da ANEPC e em boas práticas internacionais. **Não é um documento oficial** e não substitui as indicações da Proteção Civil e das autoridades no local. A informação foi verificada com cuidado, mas pode ter erros ou ficar desatualizada: confirma sempre nas fontes oficiais. Cada pessoa é responsável pelo uso que faz dela.

Feito com IA: a capa, os desenhos e grande parte dos textos foram criados com ajuda de inteligência artificial, sob orientação e revisão de CT7AOP.

Sabes fazer melhor? Faz! Copia, adapta à tua terra, corrige e partilha. Sugestões e correções são bem-vindas em <https://ece.websdr.pt/>

Licença CC BY-SA 4.0: podes copiar, adaptar e partilhar, indicando o autor (CT7AOP) e mantendo a mesma licença.

[illegible]

112



This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There is no text or other markings on the paper.



CARTÃO RÁPIDO

O essencial numa página. Afixa no frigorífico ou dobra e leva na carteira.

PRIMEIRO: ESTÁS A SALVO?

- ✓ **Sismo:** baixa-te, protege a cabeça, agarra-te. Sai só quando parar.
- ✓ **Cheiro a gás:** não acendas nada, abre janelas, fecha a válvula e sai.
- ✓ **Gerador ou fogareiro:** só na rua, a mais de 6 m de portas e janelas.
- ✓ **Monóxido de carbono:** não tem cheiro. Dor de cabeça e tonturas? Sai já para o ar livre.
- ✓ **Emergência:** liga o **112**. Diz onde estás, o que aconteceu e quantas pessoas são.

SINTONIZA: ANTENA 1

Norte	Marão 95,2 ★ · Porto 96,7 · Braga 91,3
Centro	Lousã 87,9 ★ · Coimbra 94,9 · Viseu 88,2
Lisboa	95,7 · Leiria 98,7 · Santarém 98,8
Alentejo	Évora 88,4 · Beja 87,7 · Portalegre 97,9
Algarve	88,9 Fóia ★ · Faro 97,6
Ilhas	Funchal 104,6 · P. Delgada 94,1
AM	666 · 630 · 720 kHz (cala-se primeiro)

RÁDIOS: ONDE NOS ENCONTRAMOS

RÁDIO	CANAL / FREQUÊNCIA	NOTAS
PMR446 (sem licença)	Família: canal ____ tom ____ · público: 7-7 (85,4 Hz)	7-7 é informal. Tudo se ouve!
CB 27 MHz (modo EU)	Canal 9 emergência · 19 estrada · FM 4 W	SSB 12 W: canal 36 USB
Regra 3-3-3	Escuta 3 minutos a cada 3 horas: 00 · 03 · 06 · 09 · 12 · 15 · 18 · 21 h	
Meshtastic	EU_868 · canal público LongFast	Mensagens sem rede
Radioamador 2 m	Chamada 145,500 MHz FM	Só para informação

REGRA 4 · 2 · 1

Por pessoa e por dia: **4 L de água**, **2 latas** e **1 pacote** de bolachas ou tostas.

Multiplica por **pessoas × dias**.
Mínimo 3 dias, ideal 7.

SEM LUZ: O FRIO

- Frigorífico fechado: **4 h**
- Congelador cheio: **48 h**
- Meio vazio: **24 h**
- Não abras a porta.

ÁGUA SEGURA

- Ferve 1 minuto, ou
- **2 a 3 gotas** de lixívia sem perfume por litro e espera **30 min**.

SEM REDE: PEDE AJUDA

- **Apito:** 3 apitos curtos, pausa, repete.
- **Luz:** SOS · · · — — — · · · com a lanterna.
- **Pano na janela:** vermelho ou laranja = precisamos de ajuda. Branco = estamos bem.
- **Preso nos escombros:** bate 3 vezes num cano e espera.
- **Helicóptero:** braços em “Y” = sim, precisamos de ajuda.

MOCHILA 72 H

- ✓ Água, comida sem cozinhar e abre-latas
- ✓ Rádio a pilhas, lanterna, power bank, pilhas
- ✓ Medicação, óculos, kit de primeiros socorros
- ✓ Documentos (cópias), dinheiro em notas pequenas
- ✓ Apito, manta térmica, contactos em papel

OS NOSSOS PONTOS DE ENCONTRO

1 · casa:

2 · bairro:

3 · fora:

Pessoa ponte: Tel.:



ece.websdr.pt
Ligações, apps e o PDF