Kit de emergência para apagão: lista para 72 horas

A Defesa Civil Nacional recomenda que cada casa tenha o necessário para os primeiros 3 dias de uma emergência, quando energia, água ou socorro podem demorar. A orientação é preventiva e permanente: já havia sido publicada em março e abril de 2026 e foi repetida em 6 de novembro.

> **Sem pânico.** O Ministério da Integração e do Desenvolvimento Regional (MIDR) esclareceu que a lista não tem relação com alerta nacional nem com previsão de interrupção generalizada de energia, água ou abastecimento. Não é preciso estocar comida: é só se organizar aos poucos. Ler a nota do MIDR

Este guia é do linkadosBrasil e não é um documento oficial. Ele reúne a orientação da Defesa Civil Nacional e, separado, nossas sugestões.

A lista da Defesa Civil Nacional 🛡️

Água e comida

- **Água potável:** 2 litros por pessoa por dia, ou seja, 6 litros por pessoa em 3 dias.
- **Alimentos não perecíveis:** frutas secas, barras de cereais, biscoitos e enlatados.
- **Utensílios e limpeza:** pratos e copos de plástico, talheres, abridor de latas, papel-toalha e sabão.

Luz, energia e informação

- **Lanternas** e pilhas de reposição.
- **Rádio AM/FM** a pilha, para ouvir orientações quando a internet cair.
- **Carregadores e power bank** carregados, para manter o celular ligado.

Saúde e higiene

- **Remédios de uso contínuo** e cópias das receitas médicas.
- **Álcool em gel.**
- **Equipamentos médicos com bateria** e seus carregadores.
- **Itens de higiene pessoal.**
- **Óculos de grau e repelente.**

Documentos e roupas

- Documentos pessoais em embalagem impermeável e lista de contatos importantes.
- Algumas mudas de roupa e calçados confortáveis.
- Sacolas plásticas avulsas, para proteger objetos da umidade e da sujeira.

Bebês e animais de estimação

- Bebês: produtos específicos para as necessidades da criança.
- Pets: ração e itens de cuidado.

Cuidados importantes

- **Adapte ao tamanho da família:** a quantidade muda com o número de moradores e as necessidades de cada um.
- **Guarde em lugar de fácil acesso,** conhecido por todos da casa.
- **Revise a cada 6 meses:** validade dos alimentos e remédios e estado das pilhas.
- **Remédios:** use só os que você já usa, com a orientação do seu médico. Não compre remédio novo por causa desta lista.
- **Em emergência de verdade,** siga as orientações da Defesa Civil do seu estado e do seu município.

Como receber alertas da Defesa Civil

- **SMS:** envie o seu CEP para **40199**.
- **WhatsApp:** mande uma mensagem para **(61) 2034-4611**.
- **Defesa Civil Alerta:** o aviso aparece direto na tela de celulares compatíveis em áreas de risco.

Página oficial de alertas de desastres (gov.br/mdr)

Sugestões do Kit Apagão

Estes itens **não fazem parte da lista da Defesa Civil Nacional**. São ideias nossas para quem quer passar melhor por uma queda de energia longa.

- Lanterna ou lampião recarregável, no lugar de vela, que pode causar incêndio.
- Estação de energia portátil, para internet ou ventilador por mais tempo. Nenhum power bank segura uma geladeira.
- Nobreak para o roteador, cooler com gelo reutilizável e carregador de pilhas com pilhas recarregáveis.
- Primeiros socorros básicos: curativos, gaze, antisséptico e termômetro. Peça orientação a um farmacêutico.
- Cobertor, apito, dinheiro em espécie (sem energia, cartão e Pix podem falhar) e lenços umedecidos.

Como manter o kit

Não precisa comprar tudo de uma vez: monte aos poucos, começando pela água, pela comida e pela luz.

Fontes e links oficiais

- Nota do MIDR: kit de emergência é medida preventiva (07/11/2026)

- Alertas de desastres, Defesa Civil Nacional (gov.br/mdr)
- Defesa Civil do Paraná: kit de emergência pessoal (estadual)

Lista baseada na publicação da Defesa Civil Nacional de 6/11/2026, conforme reproduzida pela imprensa (CNN Brasil, Veja, Diário da Manhã). Última revisão: 12/11/2026.

Divulgação de afiliados. Os botões do Kit Apagão levam a lojas como Amazon e Mercado Livre. Se você comprar por eles, podemos receber comissão, sem custo extra. Como Associado da Amazon, o linkadosBrasil ganha com compras qualificadas. Fonte da lista: orientações da Defesa Civil Nacional.