MANUAL DEFINITIVO DE SOBREVIVÊNCIA

Do Primeiro Dia à Autossuficiência

Sobrevivência urbana e desastres

Água, abrigo, fogo, alimentação, saúde, energia, orientação, segurança e reconstrução.

Edição brasileira • 11/11/2026
Texto pesquisável • Ilustrações didáticas
Formato A4 para impressão

Volume XII

1. O que fazer agora

A prioridade é proteger pessoas antes de salvar bens ou manter uma rotina que deixou de ser segura. Em área urbana, fogo, fumaça, água, eletricidade e estruturas danificadas podem aparecer juntos. Reavalie o local quando a situação mudar.

1. Identifique o perigo imediato e mantenha distância. Não entre em água, fumaça, encosta instável ou prédio danificado para investigar.
2. Acione o serviço adequado: Bombeiros 193 para incêndio e resgate; SAMU 192 para emergência médica; Defesa Civil 199 para riscos e orientação. Diga município, endereço, referência e o que observou. [F01] [F23]
3. Reúna quem pode ser alcançado sem exposição. Confira crianças, idosos, pessoas dependentes e animais conforme o plano familiar.
4. Se houver orientação de evacuação ou ameaça imediata, saia por rota conhecida e segura. Se a rota estiver tomada pelo perigo, procure proteção e informe a localização ao resgate; não force a passagem.
5. Se o local continuar seguro, conte água potável, alimentos utilizáveis, medicamentos e energia. Identifique quem depende de cuidado que não pode ser interrompido.
6. Consulte os alertas e registre a hora. Falta de mensagem no telefone não demonstra ausência de risco. Ver Volume X.

Permanecer, sair ou pedir resgate

Situação observada	Decisão inicial	Limite
Local seguro, serviços interrompidos	Organizar recursos e acompanhar a evolução	Reavaliar vulnerabilidades e cuidado contínuo
Saída indicada e rota segura disponível	Evacuar com o grupo preparado	Não atrasar a saída para buscar objetos
Perigo bloqueia a rota	Afastar-se dele e informar posição ao socorro	Não atravessar fumaça, água ou ruína por tentativa
Alguém precisa de cuidado urgente	Acionar atendimento e seguir instruções	Não esperar acabar a bateria ou o medicamento

2. Por que não atravessar a mesma água que outro veículo atravessou?
3. O que informar quando a saída de incêndio está bloqueada?
4. O que precisa estar combinado para uma pessoa que depende de acompanhante?
5. Por que energia restabelecida não significa retorno liberado?
6. Qual a diferença entre limpeza de superfície e tratamento de água potável?

Respostas esperadas: quando perigo ou cuidado essencial não podem ser controlados; condições da água e terreno podem mudar e ficar ocultas; prédio, andar, cômodo, pessoas e limitações; apoio, substituto, comunicação, transporte e destino; liberação e avaliações são distintas do abastecimento; finalidade, produto e concentração precisam ser apropriados a cada uso.

Veja também (vídeos)

Vídeos recomendados. Os vídeos abaixo pertencem aos seus canais e abrem on-line, no YouTube. Aponte a câmera do celular para o QR code ou toque no link. São indicados como complemento, sem parceria com os autores; em caso de diferença, siga este volume e as orientações das autoridades locais.

Enchentes, Inundações, Alagamentos e Enxurradas - Bombeiro Responde 10
Canal: Bombeiros MG Oficial
Relacionado ao Capítulo 3, “Enchentes: sair antes de perder a rota”
https://www.youtube.com/watch?v=8GGF8iC-PG4

Evacuação de Edificação - Como abandonar com segurança?
Canal: Bombeiros MG Oficial
Relacionado ao Capítulo 5, “Incêndio predial e rota bloqueada”
https://www.youtube.com/watch?v=BZeQdwZ7rjc

Minuto que Salva #10: Dicas de proteção contra raiosros do Ceará
Canal: TV Ceará
Relacionado ao Capítulo 6, “Tempestades, raios e vento forte”
https://www.youtube.com/watch?v=5j7e0B6bD14

FICHA 01 • PREPARAÇÃO E CONFERÊNCIA

Mochila de emergência

A carga precisa servir à pessoa e ao destino.

Evacuação por perigo imediato: não atrasar a saída para montar ou buscar mochila.

Pessoa e autonomia planejada

- □ Período e destino definidos; peso transportável por quem usará a mochila.
- □ Água segura e modo de reposição; reserva calculada para os usos previstos.
- □ Alimentos utilizáveis, alergias e forma segura de abrir e consumir.
- □ Medicamentos pessoais, instruções e recursos assistivos acessíveis.

Proteção e comunicação

- □ Roupa adequada, proteção contra chuva e sistema de dormir conforme ambiente.
- □ Lanterna independente e energia compatível; conferir funcionamento.
- □ Contatos em papel, endereço do destino e mapa adequado ao percurso.
- □ Documentos protegidos, cópias necessárias e informação essencial de cuidado.

Uso e conferência

- □ Estojo de primeiros socorros compatível com treinamento e necessidades.
- □ Sabão, higiene individual, menstruação/fraldas e destinação de resíduos.
- □ Itens de criança, dependente e animal conforme o plano confirmado.
- □ Conteúdo identificado, validade conferida e revisão atribuída a um responsável.

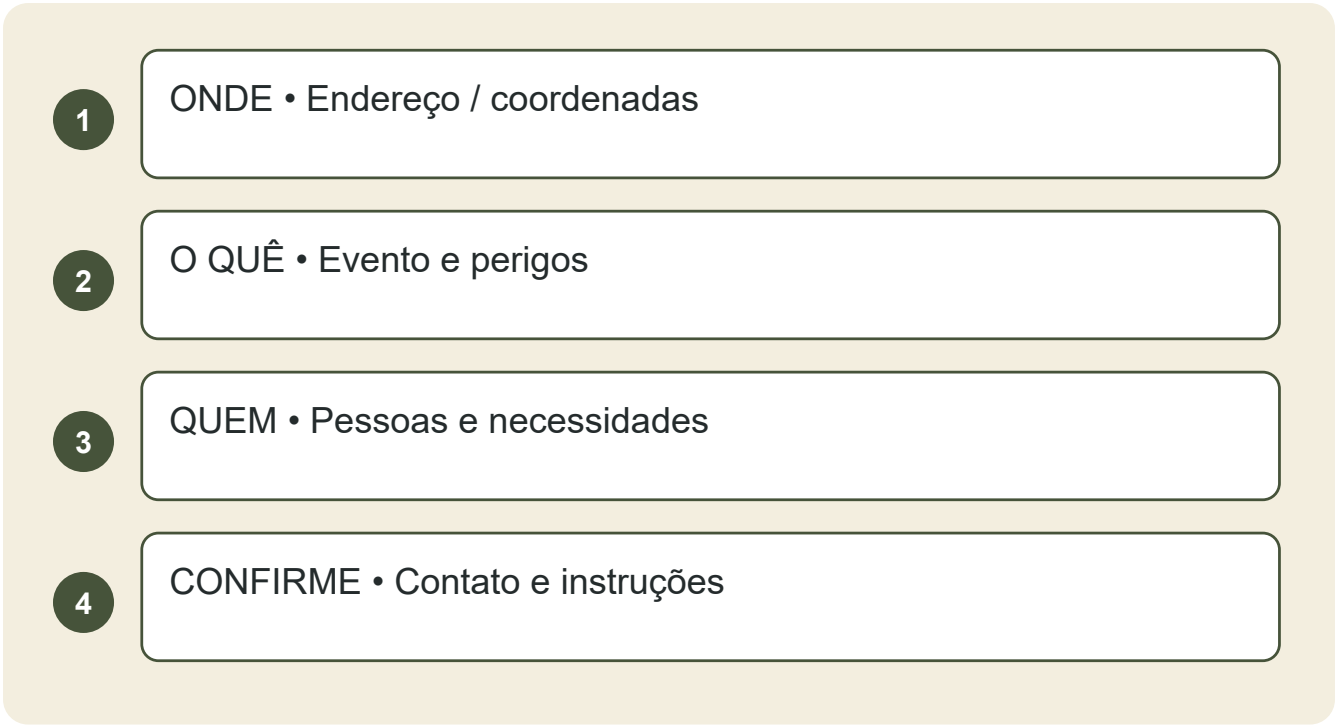
Conferido por: _____ Data: ____ / ____ / _____

Pendência / responsável / prazo: _____

_____

Procedimentos e limites: volumes I, IV, V, VI, IX, X e XII. Consultar a edição local antes de executar técnicas.

Referências de apoio: [F06] New York City Emergency Management: Disabilities, Access & Functional Needs. [F07] Commonwealth of Pennsylvania / Ready PA: Include Everyone In Your Plan. [F08] CDC: How to Create an Emergency Water Supply.



V01-F04 • Ordem de comunicação: localização primeiro; confirmação ao final.

Modelo familiar - preencher, não enviar como trote: “Sou _____. Às _____ estou em _____, município _____, com _____ pessoas. Precisamos de _____ / estamos sem necessidade imediata de socorro. Nosso destino previsto é _____. Confirme o que recebeu.”

Verificação: a outra pessoa repete localização e ação combinada. **Erros:** responder apenas “estou aqui”; enviar ponto do mapa sem endereço; tratar ausência de resposta como confirmação. **Riscos:** publicar localização e dados de crianças em grupos abertos. **Alternativa:** contato externo centraliza notícias com autorização. **Exercício:** em casa, transmitir uma mensagem de treino identificada como treino; o receptor a anota e compara com o original. Não ligar para números de emergência durante o exercício.

4. O que fazer agora

- □ Verificar se o local é seguro antes de tentar contato.
- □ Em urgência médica, ligar 192; incêndio ou resgate, 193; orientação da Defesa Civil, 199. Informar localização e seguir o atendimento. [F01] [F23]
- □ Se a ligação familiar falhar, tentar o meio alternativo combinado. Não presumir que um aplicativo funciona sem rede.
- □ Consultar os pontos e responsáveis desta ficha. Confirmar presença das pessoas.
- □ Anotar hora, informação recebida e mudança de destino.
- □ Preservar energia para contatos essenciais, sem desativar inadvertidamente o único meio de receber instruções.
- □ Se houver pessoa desaparecida ou risco imediato, buscar socorro; não esperar apenas o horário de contato familiar.