



LISTA DE SUPRIMENTOS DE EMERGÊNCIA

Para estar preparada para emergências, gosto de manter um estoque de alimentos e água para 7 a 15 dias, pois é o tempo que pode levar para todos os serviços voltarem a ser reestabelecidos.

Como já vivi em regiões afetadas por terremotos, furacões e tufões, além de incêndios, passei a deixar tudo isso estocado de forma regular. A verdade é que nunca pensamos em uma emergência, mas elas acontecem.

ALIMENTOS NÃO PERECÍVEIS, SECOS & BEBIDAS

- Sopa enlatada em lata com alça
 - Carnes enlatadas em lata com alça
 - Atum enlatado em lata com alça ou em embalagem com zíper
 - Legumes e verduras enlatados em lata com alça
 - Furtas enlatadas em lata com alça
 - Nozes, castanhas, amêndoas
 - Frutas secas
 - Geleia
 - Barras de cereal e de proteína
 - Caixas de gelatina
 - Biscoitos favoritos – doces e salgados
 - Feijões, arroz, grãos diversos
 - Massas variadas
 - Molhos prontos
 - Congelados favoritos (almôndegas, frango empanado, etc.
 - Farinha
 - Açúcar
 - Sal
-
- Comida e acessórios para os pets da família
 - Abridor de latas para enlatados sem alça
 - Água – 5 litros de água potável por pessoa, por dia. Aumente a quantidade se você for usar para higiene pessoal. Um suprimento de 5 dias para uma família de 4 pessoas seria de 100 litros.
 - Tabletes de cloro ou canudos filtrantes para filtrar água, caso seu suprimento acabe.



OUTROS ITENS QUE VOCÊ VAI GOSTAR DE TER EM CASO DE NECESSIDADE.

- Fósforos em embalagem à prova d'água
- Lanternas pequenas, de bolso, grandes
- Cabos para conectar no carro para carregar eletrônicos
- Pilhas extras: AA – D – C – 9V
- [Kit de ferramentas pequeno](#) com alicates, chave de fenda, chave inglesa
- Fita adesiva / Duct Tape
- Fogãozinho e 1 ou 2 panelas e utensílios
- [Folhas plásticas](#) para cobrir janelas, portas ou para criar tendas
- Máscaras – cirúrgicas e N95
- Radio com manivela para não depender de pilha ou bateria
- [Carregador solar](#) para carregar celular
- Celular com bateria
- [Carregador solar](#) para aparelhos eletrônicos
- Apito para chamar por ajuda
- Extintor de incêndio
- Alvejante doméstico/água sanitaria e conta-gotas (dilua uma parte de alvejante para 9 partes de água para fazer um desinfetante doméstico) Em uma emergência, você pode tratar água usando 16 gotas de alvejante por 3.5 litros de água. Não use alvejante com colorantes ou perfumes.
- Dinheiro em notas de valor pequeno
- Mapas

DESCARTÁVEIS PARA REFEIÇÕES: Eles são importantes quando não temos água para lavar louça após as refeições.

- Pratos
- Copos
- Talheres
- Papel toalha
- Sacos de lixo (Pequenos para higiene pessoal e grandes para o lixo de consumo da casa)



PRIMEIROS SOCORROS

- Kit de primeiros socorros
- Manual de primeiros socorros
- Medicamentos com prescrição médica
- Medicamentos para dor, alergia, febre etc.
- Óculos
- Aparelhos auditivos
- Qualquer outro equipamento de uso médico

CONFORTO PESSOAL

- Escova de dentes
- Pasta de dentes
- Sabonete
- Produtos femininos
- Gillete
- Toalhas
- Cobertores / Lençóis ou Saco de dormir
- Travesseiros
- Roupas extras para cada pessoa da família.

DOCUMENTOS & ITENS IMPORTANTES

- Cópia da chave da casa e do carro
- Carteira de motorista / Identidade - Mantenha cópias autenticadas de [todos os documentos](#)
- Apólices de seguro
- Cartões de crédito
- Contas bancárias
- Testamentos
- Passaportes
- Certidão de nascimento
- Certidão de casamento
- Ações e investimentos
- Inventário dos bens da casa – faça um vídeo anualmente registrando tudo o que você tem na casa para fins de seguro
- Cartão de imunização



- Ações e títulos
- Lista com todos os seus contatos telefônicos
- Mantenha seus documentos em uma [caixa a prova de fogo](#)

SE VOCÊ TIVER POUCO TEMPO PARA SE PREPARAR

- Tire dinheiro no caixa eletrônico – os caixas não funcionarão sem energia
- Abasteça os carros e mantenha os tanques cheios
- Tenha água e comida suficiente para 3 dias para cada pessoa da casa
- Compre pilhas



A PERSONAL ORGANIZER

Olá, Eu sou a Helena Alkhas.

Helena Alkhas é Personal Organizer nos Estados Unidos, Fundadora da empresa, A Personal Organizer, LLC., Criadora do programa de treinamento online de negócio e marketing para Personal Organizers, **Profissão: Personal Organizer**, Autora do livro [Vivendo Sem Empregada](#) e Instrutora NAPO (Associação Nacional de Profissionais de Organização e Produtividade americana).



Formada em Direito e pós em Marketing pela PUC/RJ e MBA pela COPPEAD/RJ, Helena trabalhou em empresas da Fortune 500, já viveu ao redor do mundo e hoje está estabelecida nos EUA, onde vive com sua família.

Treinada e certificada pelo Institute of Challenging Disorganization (ICD) e pela NAPO - Associação Nacional de Profissionais de Organização e Produtividade americana, Helena está qualificada para trabalhar com Desorganização Crônica e Acumulação e pessoas portadoras do Transtorno de Hiperatividade e Déficit de Atenção.

[Conheça todos os produtos da A Personal Organizer aqui!](#)