



Apagão prolongado

O que fazer antes, durante e depois de um corte de energia que dura horas ou dias. Imprime e guarda com o teu kit.

Antes (preparação)

- ☐ Tem uma **lanterna** e um **rádio a pilhas ou de manivela** num sítio fixo e conhecido por todos.
- ☐ Guarda **pilhas de reserva** revisadas (que não estejam fora do prazo) para cada aparelho.
- ☐ Mantém **água** engarrafada e alguma **comida que não precise de frigorífico** (conservas, frutos secos, barras).
- ☐ Deixa o **power bank carregado** e à mão; carrega o telemóvel sempre que puderes.
- ☐ Tem algum **dinheiro em notas pequenas**: sem energia, os terminais de pagamento e as caixas multibanco podem não funcionar.
- ☐ Prepara **cobertores** ou roupa quente se o corte ocorrer no inverno (o aquecimento desliga-se).
- ☐ Localiza onde está o **quadro elétrico** de casa e como se rearma o disjuntor diferencial.

Durante o apagão

1. **Verifica o alcance.** Vê se é só a tua casa (pode ser o diferencial disparado: rearma o quadro) ou se afeta o prédio ou a rua (olha as janelas dos vizinhos e a iluminação pública).
2. **Não abras o frigorífico nem o congelador.** Fechados aguentam cerca de **4 horas** o frigorífico e até **48 horas** o congelador cheio. Cada abertura acelera a descongelação.
3. **Usa lanternas, não velas** se houver crianças, animais ou possibilidade de fuga de gás. As velas são um risco de incêndio.
4. **Nunca uses um gerador dentro de casa,** garagem ou alpendre fechado: emite monóxido de carbono (CO), um gás inodoro e mortal. Usa-o sempre ao ar livre e longe das janelas.
5. **Desliga da tomada** os aparelhos sensíveis (TV, computador, router) para evitar danos pela sobretensão quando a energia voltar. Deixa um candeeiro ligado para saberes quando regressa.
6. **Poupa a bateria do telemóvel.** Ativa o modo avião ou poupança de energia e usa-o só para o imprescindível.

Se se prolonga

- ☐ Gere os **alimentos perdidos**: deita fora o que tenha estado acima de 4 °C durante horas; não proves carne, peixe ou laticínios duvidosos.
- ☐ Cuida da **hidratação** e do **aquecimento**; junta a família numa só divisão para conservar o calor.
- ☐ **Contacta vizinhos vulneráveis**: pessoas idosas que vivem sozinhas, dependentes de equipamentos elétricos médicos ou com mobilidade reduzida.
- ☐ Informa-te se a câmara municipal abriu um **ponto de carregamento** ou centro de acolhimento.

Depois

- ☐ Revê e **repõe o que usaste** do kit: pilhas, água, comida, bateria do power bank.

- ☐ **Anota o que faltou** e o que funcionou bem, para melhorar a tua preparação para o próximo corte.
- ☐ Confirma que os eletrodomésticos e o router funcionam com normalidade depois de a energia voltar.

Segurança: nunca uses geradores, grelhadores nem fogões de combustão em interiores ou espaços fechados. Emitem monóxido de carbono, um gás inodoro e invisível que pode causar intoxicações graves ou mortais.

Prepara-te para um apagão na tua zona

O planeador calcula o teu kit segundo pessoas e dias.

planorefugio.pt/planeador