

Manual do que fazer: Seca e Calor Extremo

as Américas · Atualizado em 2026-09-09 · comoactuaen crisis.com

O calor extremo mata mais pessoas por ano do que qualquer outro fenômeno meteorológico nos Estados Unidos, e faz isso em silêncio, dentro de casa. A seca age mais devagar, mas esvazia represas que abastecem milhões de pessoas. Veja aqui como diferenciar a exaustão pelo calor da insolação — a diferença entre esperar e ligar para a emergência — e o que fazer quando a água começa a faltar.

Antes da crise

O que conta como calor extremo

A Ready.gov define calor extremo como **temperaturas acima de 32 °C (90 °F) com umidade alta por dois ou três dias**, e alerta que o calor extremo **"causa mais mortes por ano do que qualquer outro fenômeno climático"** nos Estados Unidos. Não é preciso um recorde histórico para que seja perigoso.

O **índice de calor** combina temperatura e umidade, e é o que o corpo realmente sente. Estas são as faixas da tabela oficial do Serviço Meteorológico Nacional dos EUA:

27 a 32 °C (80–89 °F) — Cautela

Fadiga possível com exposição prolongada ou atividade física.

32 a 40 °C (90–104 °F) — Cautela extrema

Cãibras, exaustão pelo calor e insolação possíveis.

41 a 54 °C (105–129 °F) — Perigo

Cãibras e exaustão pelo calor prováveis; insolação possível com exposição prolongada ou esforço.

54 °C ou mais (130 °F+) — Perigo extremo

Insolação muito provável se a exposição continuar.

O NWS emite um **Aviso de Calor Excessivo** quando se espera um índice de calor de **41 °C (105 °F) ou mais por pelo menos dois dias** e a temperatura noturna não cai abaixo de **24 °C (75 °F)**. Esse segundo dado é o que importa: quando a noite não esfria, o corpo não se recupera, e é aí que ocorrem as mortes.

Quem corre mais risco, segundo o CDC: pessoas de **65 anos ou mais**, bebês e crianças, quem vive com doenças crônicas, **quem não tem ar-condicionado**, gestantes, atletas e trabalhadores ao ar livre.

- Identifique **agora mesmo** o centro de resfriamento mais próximo: uma biblioteca, um shopping, um prédio público com ar-condicionado.
- Faça uma lista das pessoas da sua rua que moram sozinhas e são idosas. A Ready.gov pede expressamente **visitá-las com regularidade** durante uma onda de calor.
- Mantenha água armazenada e beba com frequência sem esperar sentir sede.
- Instale cortinas ou película refletiva nas janelas que recebem sol direto.
- Se você depende de um aparelho médico elétrico, tenha um plano para o caso de o calor provocar quedas de energia.
- Diante de uma seca anunciada, comece a armazenar água e a consertar vazamentos antes que as restrições cheguem, não depois.

Fonte: Ready.gov · FEMA — Calor extremo. <https://www.ready.gov/heat>

Fonte: Departamento de Serviços de Saúde do Arizona (reproduz a tabela oficial do NWS) — Tabela do índice de calor do NWS. <https://www.azdhs.gov/documents/preparedness/epidemiology-disease-control/extreme-weather/heat/Heat-Index-Chart.pdf>

Fonte: NWS — Serviço Meteorológico Nacional dos EUA — Folheto oficial de segurança contra o calor.

<https://www.weather.gov/media/safety/Heat-brochure17.pdf>

Fonte: CDC — Centros de Controle e Prevenção de Doenças (EUA) — Fatores de risco diante do calor.

<https://www.cdc.gov/heat-health/risk-factors/index.html>

Durante a crise

Exaustão pelo calor e insolação não são a mesma coisa

Diferenciá-las decide se você espera ou liga para a emergência. Esta é a descrição do CDC/NIOSH.

Exaustão pelo calor — aja rápido, mas ainda não é a emergência maior

Dor de cabeça, náusea, tontura, fraqueza, irritabilidade, sede e **suor abundante**. O que fazer: levar a pessoa para um lugar fresco, oferecer líquidos, aplicar compressas frias e **lavar a cabeça, o rosto e o pescoço com água fria**. Se não melhorar, procure atendimento médico.

Insolação — é uma emergência médica

Confusão mental, fala arrastada, **pele quente e seca ou suor intenso**, perda de consciência, temperatura corporal muito alta. O que fazer: **ligue imediatamente para a emergência** e, enquanto a ajuda chega, resfrie o corpo com água fria ou gelo. Aqui não se espera para ver se melhora.

- Beba líquidos com frequência mesmo sem sede; no calor extremo, a sede chega tarde demais.
- Tome banho com água fresca: isso baixa a temperatura corporal mais rápido do que qualquer bebida.
- Se você não tem ar-condicionado, vá a um centro de resfriamento. A Ready.gov é clara: **o ventilador sozinho não basta** quando o ar já está muito quente, porque ele apenas move o calor em vez de retirá-lo.
- Evite esforço físico nas horas mais quentes do dia.
- Visite idosos, crianças e vizinhos que moram sozinhos: é uma recomendação oficial, não apenas um gesto de gentileza.
- Nunca deixe ninguém, nem mesmo um animal de estimação, dentro de um veículo estacionado.

Nunca deixe uma criança sozinha no carro, nem por um instante

Dados da NHTSA: em 2025, **31 crianças** morreram por insolação dentro de veículos nos Estados Unidos, e em 2018 e 2019 foi registrado um recorde de **53 mortes por ano**. **Mais de 1.000 crianças morreram assim em 25 anos, e mais da metade dos casos ocorre porque o cuidador esquece a criança**, não por negligência deliberada. A insolação infantil começa perto dos **40 °C de temperatura corporal**, e a morte pode ocorrer a partir dos **41,7 °C**. A orientação oficial é sempre verificar o banco de trás ao sair do carro, e ligar imediatamente para a emergência se você vir uma criança sozinha em um carro fechado.

Fonte: CDC / NIOSH (EUA) — Doenças relacionadas ao estresse térmico. <https://www.cdc.gov/niosh/heat-stress/about/illnesses.html>

Fonte: Ready.gov · FEMA — Calor extremo. <https://www.ready.gov/heat>

Fonte: NHTSA — Administração Nacional de Segurança do Trânsito nas Rodovias (EUA) — Golpe de calor em veículos.

<https://www.nhtsa.gov/campaign/heatstroke>

Depois da crise

Uma seca não termina no dia em que chove. Ela termina quando o solo, os poços e os reservatórios se recuperam, e isso leva muito mais tempo do que o temporal que sai nas notícias. O que se faz nessas semanas decide se a próxima estação seca vai te encontrar igualmente exposto ou mais preparado.

Cuidado com a primeira chuva forte

O solo endurecido e ressecado absorve mal a água: a primeira tempestade grande depois de uma seca longa tende a escorrer em vez de se infiltrar, e em áreas queimadas ou com declive pode provocar enchente repentina e deslizamentos. Chover não significa que o perigo acabou — significa que ele mudou de forma. Consulte o guia de enchentes se você mora em área baixa.

- **Aproveite essa primeira chuva:** é o melhor momento para colocar a captação de água em funcionamento, limpar as calhas e encher cisternas e caixas d'água.
- **Verifique a água armazenada** antes de bebê-la se ela ficou guardada por muito tempo, e siga o procedimento de desinfecção do guia de crise de infraestrutura.
- **Não abandone os hábitos que funcionaram:** vazamentos consertados, irrigação por gotejamento e cortes no consumo valem tanto com chuva quanto sem ela, e são o que deixa você preparado para a próxima seca.
- **Documente as perdas** — lavoura, gado, equipamentos — com fotografias e registro escrito antes de repor qualquer coisa, para o caso de haver auxílio ou seguro a reivindicar.
- **Recupere o solo antes da produção:** matéria orgânica, cobertura e sombra retêm umidade e são o que sustenta a próxima colheita.
- **Verifique o estado real do seu poço ou fonte de água** antes de voltar ao consumo normal: o lençol freático leva meses ou anos para se recuperar, mesmo quando a superfície já está verde.

E um alerta de saúde que costuma ser esquecido quando o susto passa: os efeitos documentados da seca sobre a qualidade da água e do ar não desaparecem com a primeira chuva. Se a sua fonte de água ficou comprometida, trate-a como não potável até que a autoridade confirme o contrário.

Fonte: CDC — Centros de Controle e Prevenção de Doenças (EUA) — Fatores de risco diante do calor.
<https://www.cdc.gov/heat-health/risk-factors/index.html>

Fonte: CDC / NIOSH (EUA) — Doenças relacionadas ao estresse térmico. <https://www.cdc.gov/niosh/heat-stress/about/illnesses.html>

Plano familiar

Um plano familiar não é um documento bonito: é um punhado de combinados feitos **hoje**, quando todo mundo está tranquilo, para não ter que decidir com o coração acelerado e sem sinal no celular. Faz-se em uma conversa depois do almoço e cabe em uma folha colada na geladeira.

1. Decidam onde vão se reunir, em dois lugares diferentes

Um perto de casa, para sair rápido, e outro fora do bairro, caso não seja possível voltar à área. Que todos saibam de cor, incluindo as crianças, e que não dependa de alguém ter o celular à mão.

2. Nomeiem um contato fora da região

Uma pessoa em outra cidade para quem todos mandam mensagem quando podem. Essa pessoa reúne as informações e as repassa, para que ninguém precise sair procurando ninguém. Funciona porque as linhas locais saturam primeiro e porque uma mensagem passa onde uma ligação não passa.

3. Distribuam responsabilidades com nome e sobrenome

Quem pega a mochila de emergência, quem corta o gás e a luz, quem acompanha a pessoa idosa ou com mobilidade reduzida, quem tira os animais de estimação. Uma tarefa sem dono é uma tarefa que ninguém faz.

4. Guardem a lista em papel

Telefones da família, do contato de fora, do médico, da escola, do seguro e de emergência. Em papel, na mochila e na carteira. O celular sem bateria não tem agenda.

5. Pratiquem uma vez

Um simulado de quinze minutos revela o que a conversa não revela: que a mochila estava enterrada no armário, que ninguém sabe onde fica o registro de gás, que a criança não lembra o ponto de encontro. Repitam pelo menos uma vez por ano e sempre que algo importante mudar em casa.

Converse com as crianças, sem assustá-las

Explicar o que pode acontecer e o que vocês vão fazer reduz o medo em vez de aumentá-lo: o pânico vem de não saber, não de saber. Conte o plano como uma rotina —"se isso acontecer, vamos para lá e nos encontramos com a mamãe"—, deixe que participem montando a mochila, e diga com clareza que **se estiverem na escola, a escola cuida deles e ninguém corre para buscá-los**. E não esqueça dos animais de estimação: eles entram no plano, com sua comida, água e caixa de transporte.

Fonte: FCC e FEMA (EUA) — Dicas para se comunicar durante uma emergência.

https://www.fcc.gov/sites/default/files/fcc-fema_tips_for_communicating_during_an_emergency.pdf

Fonte: Ready.gov · FEMA (EUA) — Pessoas com deficiência. <https://www.ready.gov/es/discapacidad>

Fonte: Ready.gov · FEMA (EUA) — Preparação financeira. <https://www.ready.gov/financial-preparedness>

Alimentação e água

Quando o problema é a água, não o calor. Uma seca prolongada não corta o abastecimento de um dia para o outro: primeiro chegam as restrições por horário, depois o rodízio e, por fim, os cortes longos. O que se faz na primeira fase é o que decide como se atravessa a terceira.

- Armazene água em recipientes limpos, tampados e opacos, e identifique-os com a data.
- Separe desde o início a água de beber da água de limpeza e uso sanitário: elas não se guardam da mesma forma nem se precisa da mesma quantidade.
- Conserte vazamentos imediatamente. Um gotejamento constante pode significar dezenas de litros por dia que você não vai recuperar.
- Reaproveite a água de enxágue de roupas e verduras para dar descarga.
- Se houver rodízio, aproveite as horas de abastecimento para encher tudo, não só para consumir.
- Se a água ficar turva ou houver aviso da autoridade, trate-a antes de beber: o procedimento oficial de fervura e cloração está no guia de crise de infraestrutura.

Fonte: Ready.gov · FEMA — Calor extremo. <https://www.ready.gov/heat>

Energia e comunicações

A regra do gerador: 6 metros, e não se negocia

A CPSC não suaviza: **"usar um gerador em ambientes fechados PODE MATAR VOCÊ EM MINUTOS"**, porque **"o escape do gerador contém monóxido de carbono, um veneno que não se vê nem se sente cheiro"**. A distância oficial, repetida pelo CDC e pela CPSC: **somente ao ar livre, a mais de 20 pés (6,1 metros) de qualquer janela, porta ou grelha de ventilação**. O mesmo vale para lavadoras de alta pressão, churrasqueiras a carvão e fogareiros de acampamento. Um detector de monóxido de carbono a pilha custa pouco e é a única coisa que avisa a tempo.

Quando a rede de celular satura: mande mensagem, não ligue

O guia conjunto da FCC e da FEMA explica o motivo: **"as mensagens de texto podem passar quando sua ligação não consegue"**, ainda que haja atraso na entrega se a rede estiver congestionada. E pede algo que quase ninguém faz: **"limite as ligações que não sejam de emergência"**, porque cada ligação ocupa espaço que as comunicações de socorro precisam. Guarde também um contato com o nome **"ICE"** (In Case of Emergency), que é a convenção que a equipe de resgate procura em um celular alheio.

Como fazer a bateria render mais

O mesmo guia recomenda **diminuir o brilho da tela e desativar aplicativos** para preservar a carga. Em uma emergência, o telefone deixa de ser entretenimento e passa a ser sua única linha com o mundo exterior: trate-o como trata a água.

O rádio a pilha continua insubstituível

A FCC e a FEMA recomendam **um rádio a pilha ou uma televisão portátil** para acompanhar os boletins de emergência durante os apagões. É o único canal que não depende nem da sua eletricidade nem da rede de celular.

Os alertas que você já tem e não sabia

Nos Estados Unidos, os **Wireless Emergency Alerts** são mensagens gratuitas que chegam direto ao celular em caso de clima severo, alertas AMBER e ameaças à segurança da sua região. Duas coisas que vale a pena saber: **não é preciso se inscrever —funcionam nos telefones desde 2012— e não são afetados pelo congestionamento da rede**, então chegam quando as ligações já não passam mais. Descubra qual é o sistema equivalente no seu país e não o silencie.

- Tenha pelo menos uma fonte de luz que não dependa da rede elétrica: lanterna a pilha, de manivela ou luminária recarregável.
- Carregue celulares e baterias reserva **antes** de o evento anunciado chegar, não quando a luz já tiver acabado.
- Guarde uma lista de telefones importantes **em papel**: se o celular morrer, seus contatos morrem junto.
- Combine com sua família que, depois de uma emergência, **todos mandam mensagem para um mesmo contato** em vez de se ligarem uns para os outros.

Fonte: CPSC — Comissão de Segurança de Produtos de Consumo (EUA) — What to Know About Portable Generators and Carbon Monoxide. https://www.cpsc.gov/s3fs-public/468-WhattoKnowGenerators_2022.pdf

Fonte: FCC e FEMA (EUA) — Dicas para se comunicar durante uma emergência.

https://www.fcc.gov/sites/default/files/fcc-fema_tips_for_communicating_during_an_emergency.pdf

Fonte: FEMA (EUA) — Wireless Emergency Alerts (folha informativa). <https://www.ready.gov/sites/default/files/2020-08/wea-fact-sheet.pdf>

Saúde e necessidades especiais

Esta é a seção que decide quem passa mal e quem passa perigosamente mal. Uma emergência não suspende o diabetes, a hipertensão, a gravidez nem a dependência de um concentrador de oxigênio: **o que se interrompe é o acesso à farmácia, à clínica e à eletricidade**. Tudo o que vem a seguir se prepara antes, porque durante já não há margem.

1. Tenha uma reserva dos seus remédios, e saiba quais aguentam

A Ready.gov pede **um suprimento de vários dias dos medicamentos prescritos**. Para os que precisam de refrigeração, o CDC é taxativo: **quando a luz fica um dia ou mais sem voltar, descarta-se todo medicamento que precise ser refrigerado**, a menos que o rótulo diga outra coisa.

2. A exceção da insulina, que vale a pena saber ao pé da letra

A FDA documenta que a insulina em frascos ou cartuchos do fabricante —aberta ou fechada— **pode ficar sem refrigeração entre 15 e 30 °C (59 e 86 °F) por até 28 dias e continuar funcionando**. Ela perde efetividade em temperaturas extremas, e quanto mais longa a exposição, menos serve. Em emergência **"você ainda pode precisar usar insulina que foi armazenada acima de 30 °C"** —é preferível a não usá-la—, mas assim que o armazenamento adequado for restabelecido, esses frascos **devem ser descartados e substituídos**.

3. Se alguém depende de um equipamento médico elétrico, há um trâmite que quase ninguém faz

A Ready.gov diz isso explicitamente: você pode **pedir à sua companhia de energia que te inclua em uma lista de prioridade para o restabelecimento do serviço**. Esse trâmite é gratuito, pode ser feito em qualquer dia e muda a ordem em que você é reconectado. Tenha uma bateria adicional para a cadeira de rodas elétrica e para qualquer dispositivo de assistência, e converse com o médico sobre como manter o equipamento funcionando durante um apagão.

4. Guarde uma cópia das informações médicas, não só os remédios

Lista de medicamentos com doses, alergias, diagnósticos, contatos dos médicos e —para bebês— a carteira de vacinação. Nem sempre é possível repor um frasco sem receita em uma farmácia de outra cidade; uma lista escrita resolve.

Gravidez e recém-nascidos

O CDC pede no kit as **vitaminas pré-natais e demais medicamentos**, e suprimentos para o caso de o parto acontecer sem conseguir chegar ao hospital: toalhas limpas, tesoura afiada limpa, aspirador nasal, luvas, dois cadarços brancos limpos para amarrar o cordão, lençóis limpos, absorventes, sabão ou álcool e sacos de lixo. Para bebês: fraldas, lenços umedecidos, pomada, mamadeiras e fórmula. Um detalhe que importa: **a fórmula pronta para consumo é a opção mais segura em emergência**, porque não precisa ser misturada com água e vem em embalagens estéreis de uso único.

Deficiência, mobilidade reduzida e idosos

A Ready.gov insiste em **planejar com antecedência o transporte acessível** que será necessário para evacuar ou se deslocar, e em incluir o animal de serviço ou de apoio, com sua comida, água e suprimentos. Esse plano deve ser combinado com vizinhos concretos, com nome, e não de forma abstrata.

O golpe que chega depois: a saúde mental

O CDC nomeia as reações normais após um desastre —**medo, raiva, tristeza, preocupação, dormência, frustração, problemas para dormir ou pesadelos**— e recomenda cuidar do corpo, manter contato com outras pessoas e fazer pausas nas notícias. Nos Estados Unidos e seus territórios existe a **Linha de Ajuda para Afetados por Desastres, disponível 24 horas: 1-800-985-5990**, com atendimento em espanhol. Pedir ajuda aqui não é fraqueza: é parte da recuperação, assim como consertar o telhado.

Fonte: Ready.gov · FEMA (EUA) — Pessoas com deficiência. <https://www.ready.gov/es/discapacidad>

Fonte: CDC — Centros de Controle e Prevenção de Doenças (EUA) — O que fazer para se proteger durante um apagão.

<https://www.cdc.gov/natural-disasters/response/what-to-do-protect-yourself-during-a-power-outage.html>

Fonte: FDA — Administração de Alimentos e Medicamentos (EUA) — Armazenamento de insulina e troca entre produtos em uma emergência.

<https://www.fda.gov/drugs/emergency-preparedness-drugs/information-regarding-insulin-storage-and-switching-between-products-emergency>

Fonte: CDC — Centros de Controle e Prevenção de Doenças (EUA) — Lista para o kit de emergência: gestantes, bebês e crianças.

<https://www.cdc.gov/children-and-school-preparedness/resources/emergency-kit-checklist-pregnant-women-infants-and-children.html>

Fonte: CDC — Centros de Controle e Prevenção de Doenças (EUA) — Como lidar com um desastre ou evento traumático.

https://www.cdc.gov/natural-disasters/media/pdfs/2024/08/coping_with_disaster_2_english.pdf

Moradia e pertences

Fotografe antes de jogar qualquer coisa fora. É a regra que mais recupera dinheiro

A instrução oficial do seguro é literal: **"fotografar e gravar em vídeo o interior e o exterior da sua propriedade, feito antes de descartar qualquer coisa"**. Depois é preciso **relatar a perda imediatamente** à seguradora, e **guardar recibos, extratos e notas fiscais do prestador de serviço**, o que garante que o pagamento do sinistro chegue a tempo. Limpar antes de documentar é, na prática, abrir mão de receber.

1. Antes de voltar a entrar: olhe, cheire e escute de fora

O CDC determina assim: **se você sentir cheiro de gás ou suspeitar de um vazamento, feche o registro principal, abra todas as janelas e saia imediatamente**. Se houver água parada dentro de casa e você puder cortar a energia a partir de um lugar seco, corte. E um aviso simples que evita explosões e incêndios: **use lanternas a pilha, nunca velas, lampiões a gás ou tochas**.

2. Ventile antes de se instalar

A recomendação do CDC é entrar rapidamente para abrir portas e janelas e **deixar a casa ventilar por pelo menos 30 minutos** antes de permanecer dentro dela.

3. Cortar os serviços: quando sim, e o erro que não se pode cometer

O **gás** tem uma regra sem exceções: se você o fechar por qualquer motivo, **somente um profissional qualificado pode voltar a abri-lo. Nunca o reabra você mesmo**. A **eletricidade** se corta desligando primeiro os circuitos individuais e por último o disjuntor principal —a ordem importa, porque uma faísca elétrica pode incendiar gás se houver vazamento—. Convém fechar a **água** se os canos puderem ter rachado, porque isso contamina o abastecimento da casa, e não reabri-la até que a autoridade confirme que é potável.

4. Volte só quando for autorizado

Parece óbvio e é a instrução mais desrespeitada: **volte para casa somente quando as autoridades disserem que é seguro**. O dano estrutural nem sempre é visível da rua.

- Faça hoje um inventário com fotos do que há em cada cômodo: leva vinte minutos e vale ouro em um sinistro.
- Guarde esse inventário e as apólices **fora de casa** —na nuvem ou com um familiar—, porque um arquivo que se molha junto com a casa não serve para nada.
- Se precisar sair, leve com você os documentos, não os móveis.
- Não assine nada com um prestador de serviço enquanto estiver em choque: consulte a seção de dinheiro, onde estão os sinais de fraude.

Fonte: FEMA · NFIP (EUA) — Starting Your Recovery (folha informativa do seguro nacional contra inundação).

https://agents.floodsmart.gov/sites/default/files/media/document/2025-07/fema-nfip-starting-your-recovery_fact-sheet-10-2021.pdf

Fonte: CDC — Centros de Controle e Prevenção de Doenças (EUA) — Guia de segurança para voltar a entrar em uma casa inundada.

<https://cdc.gov/floods/safety/reentering-your-flooded-home-safety.html>

Fonte: Departamento de Serviços Humanos do Havai (EUA) — Corte de serviços e segurança (guia oficial de defesa civil).

<https://humanservices.hawaii.gov/communications/are-you-ready/utility/>

Dinheiro e renda

Dinheiro em espécie, em notas pequenas: o detalhe que se descobre tarde demais

A Ready.gov recomenda isso por um motivo concreto: **"é importante ter notas pequenas à mão porque os caixas eletrônicos e os cartões de crédito podem não funcionar durante um desastre"**, justo quando é preciso comprar suprimentos, combustível ou comida. Sem luz não há maquininha, e sem maquininha a nota de alto valor também não serve se ninguém tiver troco.

Os documentos que você precisa proteger hoje

A recomendação oficial é guardar apólices de seguro, escrituras, registros de propriedade e demais papéis importantes **em um lugar seguro fora de casa**. Para isso, a FEMA publica o **Emergency Financial First Aid Kit**, organizado em quatro blocos: identificação do domicílio, documentação financeira e legal, informações médicas e contatos. Sua regra para o papel: **caixa ou cofre à prova de fogo e água**, caixa de segurança bancária, ou nas mãos de alguém de confiança. Para o digital: **arquivos protegidos por senha** em uma memória externa ou em armazenamento seguro fora de casa. E se você paga tudo online, imprima periodicamente os extratos das suas contas.

Um fundo de emergência, mesmo que pequeno

O CFPB evita fórmulas mágicas: **"a quantia que você precisa depende da sua situação"**, mas **"mesmo uma quantia pequena pode dar alguma segurança financeira"**. O argumento de fundo é o que importa: sem essa reserva, um gasto imprevisto único **pode crescer muito mais que a fatura original por causa de juros e taxas**, porque obriga a recorrer ao crédito.

Depois do desastre chegam os que vêm te roubar com papéis

O CFPB descreve o padrão exato: **"desconfie de prestadores de serviço que batem de porta em porta e de pessoas que oferecem "oportunidades" não solicitadas ou usam táticas de alta pressão para forçar você a decidir na hora"**. Suas regras concretas: **nunca pague por transferência eletrônica, cartão-presente, criptomoeda ou dinheiro em espécie**, porque assim fica mais difícil recuperar o dinheiro; **não faça o pagamento final até que o trabalho esteja concluído a sua satisfação**; e pergunte sempre **"você pode me mostrar sua identificação e sua licença de prestador de serviço?"** e **"pode me dar três referências recentes da região?"**. Um dado que corta muitos golpes pela raiz: **nenhum funcionário da FEMA nem servidor federal ou estadual pede ou aceita dinheiro**. Os golpistas se passam por funcionários do governo, peritos de seguros, policiais ou funcionários de banco.

Fonte: Ready.gov · FEMA (EUA) — Preparação financeira. <https://www.ready.gov/financial-preparedness>

Fonte: FEMA · Operation Hope (EUA) — Emergency Financial First Aid Kit (EFFAK).

https://www.fema.gov/sites/default/files/documents/fema_effak-toolkit.pdf

Fonte: CFPB — Órgão de Proteção Financeira do Consumidor (EUA) — Como evitar golpes e fraudes depois de um desastre.

<https://www.consumerfinance.gov/ask-cfpb/how-do-i-avoid-scams-and-fraud-after-a-disaster-en-1529/>

O que se pode vender

A seca não chega de repente, e por isso sua demanda é diferente: não é urgência, é **adaptação sustentada**. O que as pessoas comprem não é um serviço de emergência, mas sim formas de precisar de menos água ou de aproveitar melhor a que existe.

- **Reparo de vazamentos:** é o serviço com melhor retorno para o cliente, porque um vazamento pequeno se paga sozinho na conta.
- **Instalação de captação de água da chuva:** calhas, filtros e armazenamento.
- **Sistemas de irrigação por gotejamento** para hortas, jardins e pequenas propriedades.
- **Reúso de águas cinzas** da máquina de lavar e do chuveiro para irrigação e vasos sanitários.
- **Limpeza e vedação de cisternas e caixas d'água**, para não perder o que está armazenado.
- **Jardinagem de baixo consumo:** substituição de grama por plantas da região.
- **Filtros domésticos** para tornar potável a água armazenada por muito tempo.

Aumentar o preço por causa do desespero pode ser ilegal

Quando há uma emergência declarada, muitos países limitam por lei o quanto o preço do básico pode subir. Na **Califórnia** o limite é **10% sobre o preço anterior** durante 30 dias —e **180 dias para serviços de reparo e limpeza**—, com até um ano de prisão e multa de 10.000 dólares. O **Texas** não fixa um percentual, mas pune o preço "exorbitante" com até 20.000 dólares por infração. No **México**, a Ley Federal de Protección al Consumidor obriga a respeitar o preço oferecido e os preços máximos, e a PROFECO pune com multa. No **Brasil**, o Código de Defesa do Consumidor proíbe "elevar sem justa causa o preço". Cobrar um preço justo por um trabalho duro é legítimo; aproveitar-se do desespero, não.

Fonte: OIT — Organização Internacional do Trabalho — Panorama Laboral da América Latina e do Caribe 2025 (resumo executivo).

https://www.ilo.org/sites/default/files/2025-12/Executive%20Summary_Labour%20Overview%202025_LAC_ILO.pdf

Fonte: PROFECO — Procuradoria Federal do Consumidor (México) — Ley Federal de Protección al Consumidor (artículos 7, 8 y 128).

https://www.profeco.gob.mx/juridico/pdf/Ley_fed_protec_consum.pdf

Fonte: Procurador-Geral da Califórnia (EUA) — Price gouging during declared emergencies. <https://oag.ca.gov/consumers/pricegougingduringdisasters>

Fonte: Presidência da República (Brasil) — Código de Defesa do Consumidor, art. 39, X (elevar preços sem justa causa).

https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/l8078compilado.htm

Negócios e autoemprego

Vale partir de um dado para dimensionar do que estamos falando: segundo a OIT, a informalidade **afeta quase metade da população ocupada da América Latina e do Caribe, cerca de 47%**, com diferenças enormes entre países —menos de 30% no Uruguai e no Chile, mais de 70% na Bolívia e no Peru—. Para milhões de famílias da região, "procurar emprego" e "montar algo por conta própria" são a mesma frase. O que vem a seguir não é uma promessa de renda: é o mapa do que as pessoas efetivamente fazem quando passam por uma crise, com seus requisitos e riscos à vista.

Deteção e reparo de vazamentos

É o ofício mais rentável de uma seca porque o argumento de venda é aritmético: o reparo se paga com o que o cliente deixa de gastar. Comece pelo simples —torneiras, vedações, boias de caixa d'água, conexões— que resolve a maioria dos casos sem equipamento especializado. Registre o consumo antes e depois: esse número é a sua melhor propaganda para o próximo cliente.

Captção de chuva e irrigação por gotejamento

Exige mais investimento (calhas, tanque, filtro, mangueira perfurada, temporizador) e por isso mesmo há menos concorrência. Funciona bem com hortas familiares, escolas e pequenos produtores. Cote sempre a manutenção posterior: um sistema de captação sem limpeza de filtros para de funcionar em uma temporada, e esse serviço recorrente é o que sustenta o negócio.

Reúso de águas cinzas

Redirecionar a água da máquina de lavar e do chuveiro para a irrigação ou o vaso sanitário economiza um volume enorme. Dois limites que precisam ser respeitados: a água cinza **não deve ser armazenada por dias**, porque apodrece e vira um problema sanitário, e não deve ser usada em hortaliças que se comem cruas. Consulte o regulamento do seu município antes de modificar um esgoto.

Estados Unidos — empréstimos por desastre da SBA

Para áreas com declaração de desastre. O empréstimo por **dano econômico (EIDL)** é capital de giro para pequenos negócios e organizações sem fins lucrativos afetados; o de **dano físico** cobre perdas não cobertas pelo seguro. Teto combinado de **2 milhões de dólares**, juros que **não excedem 4%** se você não conseguir crédito em outro lugar, prazo de até 30 anos e primeira parcela adiada em 12 meses. Também há linha para proprietários de imóvel residencial (até 500.000) e locatários por bens pessoais (até 100.000).

México — o que existe hoje, com honestidade

O **FONDEN** deixou de assumir compromissos em **1º de janeiro de 2021**. O que opera hoje diante de emergências é o **PAEAN**, da Proteção Civil, e vale saber o que é e o que não é: entrega **insumos de socorro** —cestas básicas, água, cobertores, telhas, material de limpeza— quando a capacidade do estado é ultrapassada. **Não é um fundo de reconstrução nem um crédito para o seu negócio**. Para capital, será preciso buscar programas estaduais, municipais ou bancos de desenvolvimento, sempre verificando no site oficial: em torno desses programas circulam fraudes que usam seu nome.

Brasil — Pronampe para micro e pequena empresa

Linha de crédito para **microempresas** (faturamento anual até 360.000 reais) e **pequenas empresas** (de 360.000 a 4,8 milhões). O valor chega a até **60% do faturamento bruto do ano anterior** para empresas com mais de um ano de operação, e até 50% para as novas. A taxa máxima é a SELIC mais até 6% ao ano.

Fonte: SBA — Administração de Pequenos Negócios (EUA) — Economic Injury Disaster Loans.

<https://www.sba.gov/funding-programs/disaster-assistance/economic-injury-disaster-loans>

Fonte: SSPC — Coordenação Nacional de Proteção Civil (México) — Lineamientos del Programa para la Atención de Emergencias por Amenazas Naturales. <https://sidof.segob.gob.mx/notas/docFuente/5626632>

Fonte: Governo Federal (Brasil) — Novo Pronampe — crédito para micro e pequenas empresas.

<https://www.gov.br/memp/pt-br/programa-acredita/novo-desenrola-brasil/novo-pronampe>

Artigos relacionados**Dois casos: um de calor, um de água.****Cúpula de calor do noroeste do Pacífico, 25 a 30 de junho de 2021**

Temperaturas de **41 a 47 °C** em uma região onde o ar-condicionado não era comum. O Oregon confirmou **83 mortes** até 26 de julho de 2021, com idades entre 37 e 97 anos. O estado de Washington registrou **157 mortes por calor** entre 26 de junho e 30 de agosto de 2021, das quais **68 ocorreram apenas nos dias 28 e 29 de junho**, e **47% das vítimas tinham entre 65 e 79 anos**. Os números dos dois estados não são diretamente comparáveis porque cobrem janelas de tempo diferentes. **A lição:** as mortes se concentraram em pessoas idosas, dentro de casa, sem ar-condicionado. Identificar antes do evento quem mora sozinho e sem refrigeração, e posicionar os centros de resfriamento onde essas pessoas consigam chegar, salva mais vidas do que qualquer alerta geral.

Crise hídrica de São Paulo, 2014-2015 — a seca urbana

O sistema Cantareira, que abastece cerca de **6 milhões de pessoas** na região metropolitana e mais 5 milhões em bacias próximas, caiu para **27,2% da capacidade** em janeiro de 2014 e chegou a **0%** em maio daquele ano, obrigando o uso das reservas técnicas no fundo dos reservatórios. O sistema Alto Tietê caiu de 46,3% para 4,4% em um ano. Na cidade de Itu houve cortes de água de **até 30 dias** entre fevereiro e dezembro de 2014. **A lição:** uma metrópole inteira pode ficar sem margem de segurança. Deixar de tratar a água como um recurso infinito e construir armazenamento — doméstico e público — antes da crise é o único fator que dá tempo quando ela chega.

Guias relacionados do site:

- Incêndios — a seca prolongada é o seu prenúncio.
- Apagão de energia — o calor extremo derruba a rede elétrica justo quando ela mais é necessária.
- Crise de infraestrutura — como purificar água em casa.
- Crise alimentar — a seca eleva o preço da comida meses depois.

Fonte: Oregon Office of Emergency Management — Relatório pós-evento sobre a onda de calor extremo de junho de 2021.

https://www.oregon.gov/oem/Documents/2021_June_Excessive_Heat_Event_AAR.pdf

Fonte: Departamento de Saúde do Estado de Washington (EUA) — Onda de calor de 2021: mortes registradas.

<https://doh.wa.gov/emergencies/be-prepared-be-safe/severe-weather-and-natural-disasters/extreme-heat/hot-weather-precautions/heat-wave-2021>

Fonte: Agência Brasil — EBC (Empresa Brasil de Comunicação) — São Paulo sofreu a pior crise de água de sua história em 2014.
<https://agenciabrasil.ebc.com.br/geral/noticia/2014-12/sao-paulo-sofreu-pior-crise-de-agua-da-sua-historia-em-2014>

Perguntas frequentes

A partir de que temperatura o calor se torna perigoso?

Segundo a tabela do Serviço Meteorológico Nacional dos EUA, com um índice de calor de 32 a 40 °C já são possíveis câibras, exaustão pelo calor e insolação; de 41 a 54 °C elas se tornam prováveis e a insolação passa a ser possível; e acima de 54 °C a insolação é muito provável. A Ready.gov define calor extremo como temperaturas acima de 32 °C com umidade alta por dois ou três dias.

Como diferenciar insolação de exaustão pelo calor?

Segundo o CDC, a exaustão pelo calor cursa com dor de cabeça, náusea, tontura, fraqueza, sede e suor abundante, e é tratada levando a pessoa para um lugar fresco, oferecendo líquidos e aplicando água fria. A insolação é uma emergência médica: há confusão mental, fala arrastada, pele quente e seca ou suor intenso, possível perda de consciência e temperatura corporal muito alta. Diante de uma insolação, é preciso ligar imediatamente para a emergência e resfriar o corpo enquanto a ajuda chega.

O que deve incluir um plano familiar de emergência?

Dois pontos de encontro —um perto de casa e outro fora do bairro—, um contato em outra cidade para quem todos mandam mensagem para reunir informações, a distribuição de tarefas com nome (quem pega a mochila, quem corta gás e luz, quem acompanha as pessoas que precisam de apoio, quem tira os animais de estimação) e a lista de telefones importantes em papel. Convém praticar pelo menos uma vez por ano.

A que distância de casa é preciso colocar um gerador portátil?

Somente ao ar livre e a mais de 20 pés (6,1 metros) de qualquer janela, porta ou grelha de ventilação, segundo o CDC e a CPSC. A CPSC alerta que usar um gerador em ambientes fechados pode matar em minutos, porque seu escapamento contém monóxido de carbono, um veneno que não se vê nem se sente cheiro. A mesma regra vale para lavadoras de alta pressão, churrasqueiras a carvão e fogareiros de acampamento.

É melhor ligar ou mandar mensagem quando há uma emergência?

Mandar mensagem. O guia conjunto da FCC e da FEMA explica que as mensagens de texto podem passar quando uma ligação não consegue, ainda que haja atraso se a rede estiver congestionada, e pede para limitar as ligações que não sejam de emergência, para não ocupar a rede de que os serviços de socorro precisam.

A insulina estraga se a luz acabar?

Não imediatamente. A FDA documenta que a insulina em frascos ou cartuchos do fabricante, aberta ou fechada, pode ficar sem refrigeração entre 15 e 30 °C por até 28 dias e continuar funcionando, embora perca efetividade em temperaturas extremas. Em uma emergência é preferível usá-la a ficar sem ela, mas assim que o armazenamento adequado for restabelecido, esses frascos devem ser descartados e substituídos.

O que fazer se alguém em casa depende de um equipamento médico que precisa de eletricidade?

A Ready.gov recomenda pedir à companhia de energia que inclua o endereço em uma lista de prioridade para o restabelecimento do serviço, ter uma bateria adicional para cadeiras de rodas elétricas e dispositivos de assistência, e conversar com o médico sobre como manter o equipamento funcionando durante um apagão. É um trâmite que se faz antes, não durante.

Posso começar a limpar minha casa depois de um desastre?

Antes de jogar fora ou limpar qualquer coisa, é preciso fotografar e gravar em vídeo o interior e o exterior da propriedade e relatar a perda imediatamente à seguradora, segundo o guia oficial do seguro nacional contra inundação da FEMA. Também convém guardar recibos, extratos e notas fiscais do prestador de serviço. Limpar antes de documentar costuma significar perder o sinistro.

Posso voltar a abrir o registro de gás sozinho?

Não. O guia oficial de defesa civil é explícito: se você fechar o gás por qualquer motivo, somente um profissional qualificado pode voltar a abri-lo. Além disso, ao cortar a eletricidade é preciso desligar primeiro os circuitos individuais e por último o disjuntor principal, porque uma faísca elétrica pode incendiar gás se houver um vazamento.

Por que vale a pena ter dinheiro em espécie guardado para uma emergência?

Porque os caixas eletrônicos e as maquininhas de cartão dependem de eletricidade e de rede, e costumam parar de funcionar justo quando é preciso comprar água, combustível ou comida. A Ready.gov recomenda guardar uma pequena quantia em dinheiro em casa, em um lugar seguro e em notas pequenas, já que em uma emergência pode não haver troco disponível.

Como saber se um prestador de serviço que se oferece para consertar minha casa é uma fraude?

O CFPB aponta como sinais de alerta o fato de bater de porta em porta, oferecer oportunidades não solicitadas ou pressionar para decidir na hora. Recomenda nunca pagar por transferência, cartão-presente, criptomoeda ou dinheiro em espécie, não fazer o pagamento final até que o trabalho esteja concluído a satisfação, e pedir identificação, licença de prestador de serviço e três referências recentes da região. Além disso, nenhum funcionário da FEMA nem servidor federal ou estadual pede ou aceita dinheiro.

Um ventilador é suficiente durante uma onda de calor?

Nem sempre. A Ready.gov alerta que o ventilador sozinho não basta quando o ar já está muito quente, porque ele apenas move o calor em vez de retirá-lo. A recomendação oficial é ir a um lugar com ar-condicionado — um centro de resfriamento, uma biblioteca, um shopping —, tomar banhos frescos e beber líquidos com frequência.