

Manual do que fazer: Terremoto

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

Um terremoto não avisa. O que decide o que acontece com você naqueles segundos é o que você fez antes: quais móveis estão fixados, onde está sua mochila e se sua família sabe onde se encontrar. Aqui está o que as agências sísmicas recomendam fazer, e os dois erros que as pessoas mais repetem.

Antes da crise

Preparar-se para um terremoto é quase todo trabalho de marcenaria e de combinados em família. Nada disso é caro e dá para fazer tudo em um fim de semana.

- **Fixe na parede** os móveis altos, as estantes, a geladeira e a televisão. O Ready.gov coloca isso como primeira medida: o que mata dentro de uma casa que não desaba são os objetos que caem.
- Guarde o que é pesado e frágil em **prateleiras baixas**, nunca acima da cama ou do sofá onde você se senta.
- Verifique as **instalações de gás e eletricidade** da casa, e aprenda onde ficam os registros de corte e como fechá-los. O CENAPRED insiste nesse ponto porque o incêndio depois do sismo é um risco tão real quanto o desabamento.
- Tenha uma **mochila de emergência** com água e comida para pelo menos 3 dias, lanterna, rádio a pilha, kit de primeiros socorros, cópias de documentos e um apito.
- Combine um **contato fora da região**: alguém de outra cidade para quem todos liguem ou escrevam. As linhas locais ficam saturadas; as de longa distância às vezes não.
- Tenha **calçado fechado e uma lanterna embaixo da cama**. Se o sismo for de madrugada, o chão estará cheio de vidros.
- Participe dos **simulados** do seu prédio, da sua escola ou do seu trabalho. O CENAPRED recomenda isso expressamente: no momento real, ninguém improvisa bem — só repete o que já praticou.

Pratique a postura antes de precisar dela

O Ready.gov descreve o movimento exato a ser ensaiado: **abaixar-se apoiando mãos e joelhos, e proteger a cabeça e o pescoço com os braços**. Faça isso uma vez com sua família, no cômodo onde vocês passam mais tempo. Esse ensaio de trinta segundos é a parte mais útil de todo este texto.

Sobre a magnitude. A escala não é linear, e é por isso que ela confunde. O USGS explica assim: cada ponto inteiro de magnitude equivale a cerca de **32 vezes mais energia liberada**. Um sismo de magnitude 7 não é "um pouco pior" que um de magnitude 6: ele libera cerca de trinta vezes mais energia.

Fonte: Ready.gov · FEMA — Terremotos: antes, durante e depois. <https://www.ready.gov/earthquakes>

Fonte: CENAPRED — Infográfico: o que fazer em caso de sismo.

<https://www.cenapred.gob.mx/es/Publicaciones/archivos/258-INFOGRAFAENCASODESISMO.PDF>

Fonte: USGS — Quanto maior é cada ponto de magnitude. https://earthquake.usgs.gov/education/how_much_bigger.php

Durante a crise

Abaixe-se, proteja-se e segure-se

A instrução do USGS para quem está dentro de um edifício é uma só: **"entre embaixo de uma escrivaninha ou de uma mesa e segure-se"** — abaixe-se, proteja-se e segure-se. E acrescenta o que não se deve fazer: **não corra para fora enquanto o chão estiver tremendo**. A maioria das lesões acontece quando as pessoas tentam se mover durante o tremor.

Se você estiver dentro de um edifício

Fique embaixo de uma mesa resistente, segurando nela. Se não houver nenhuma, vá para junto de uma parede interna, longe de janelas, vidros e de tudo que possa cair. Proteja a cabeça e o pescoço com os braços.

Se você estiver na cama

Fique onde está e **proteja a cabeça e o pescoço com o travesseiro**, segundo o Ready.gov. Levantar-se no escuro entre vidros quebrados causa mais ferimentos do que ficar parado.

Se você estiver em um veículo

Freie com cuidado e pare longe do trânsito. O USGS é explícito: **não pare embaixo de pontes, árvores, postes ou fiação elétrica**, e permaneça dentro do veículo até o tremor parar.

Se você estiver ao ar livre

Afastar-se de fachadas, cornijas, vidros, postes e fios. A zona perigosa não é o meio da rua: são os primeiros metros junto aos edifícios, onde tudo cai.

Quando o tremor parar e for seguro, o CENAPRED recomenda **cortar o gás e a eletricidade** antes de qualquer coisa. Se você estiver na rua, afaste-se de postes e fios e não se aproxime de prédios altos.

O mito do "triângulo da vida"

Circula há anos uma mensagem dizendo que é preciso deitar-se *ao lado* dos móveis, e não embaixo deles. O USGS responde diretamente a essa ideia e afirma que ela **não se aplica aos edifícios construídos nos Estados Unidos**, e mantém "abaixe-se, proteja-se e segure-se" como a recomendação válida. Se alguém te reenviar essa mensagem, esta é a fonte para responder.

Fonte: USGS — O que devo fazer durante um terremoto?. <https://www.usgs.gov/faqs/what-should-i-do-during-earthquake>

Fonte: Ready.gov · FEMA — Terremotos: antes, durante e depois. <https://www.ready.gov/earthquakes>

Fonte: CENAPRED — Infográfico: o que fazer em caso de sismo.

<https://www.cenapred.gob.mx/es/Publicaciones/archivos/258-INFOGRAFAENCASODESISMO.PDF>

Depois da crise

Conte com réplicas. O Ready.gov é direto sobre isso: depois do sismo principal vêm réplicas, e algumas podem ser fortes. Uma estrutura que aguentou a primeira pode não aguentar a seguinte.

- **Não acenda fósforos, velas nem isqueiros** até descartar a possibilidade de vazamento de gás. É o alerta expresso do CENAPRED, e é por isso que muitos incêndios acontecem depois do sismo, não durante.
- Use o telefone **só para emergências** e não espalhe boatos: a rede saturada impede que passem as ligações que realmente salvam vidas.
- Calce sapatos fechados antes de caminhar. Vai ter vidro no chão mesmo onde você não vê.
- Não entre em construções danificadas nem se aproxime de muros rachados.
- Verifique como estão seus vizinhos, principalmente quem mora sozinho ou tem mobilidade reduzida.
- Documente os danos com fotografias antes de limpar ou consertar qualquer coisa.

Se você ficar preso sob escombros

O Ready.gov dá a instrução exata: **mande uma mensagem de texto, bata em um cano ou em uma parede, ou use um apito. Não grite.** Gritar esgota e faz engolir poeira; as batidas ritmadas se ouvem muito mais longe e podem ser mantidas por horas. Esse é o motivo pelo qual o apito aparece em todas as listas de mochila de emergência.

Fonte: Ready.gov · FEMA — Terremotos: antes, durante e depois. <https://www.ready.gov/earthquakes>

Fonte: CENAPRED — Infográfico: o que fazer em caso de sismo.

<https://www.cenapred.gob.mx/es/Publicaciones/archivos/258-INFOGRAFAENCASODESISMO.PDF>

Plano familiar

1. Um ponto de encontro

Um perto de casa e outro fora do bairro, caso a área fique isolada. Todos precisam saber indicá-lo sem hesitar.

2. Um contato fora da cidade

O Ready.gov pede isso expressamente: alguém em outro estado ou região a quem todos avisem. As comunicações locais caem primeiro.

3. Um responsável por cada pessoa que precisa de apoio

Quem busca as crianças na escola, quem ajuda o avô a descer, quem tira o animal de estimação. Decidido por escrito, não improvisado.

4. Pelo menos um simulado por ano

Que inclua cortar o gás. Da primeira vez, sempre demora mais do que as pessoas acham.

O plano cabe em uma folha

Escreva-o, imprima-o e cole uma cópia na geladeira e outra em cada mochila. Um plano que só existe na cabeça de um adulto não serve quando esse adulto não está em casa. O modelo passo a passo está no guia de enchente e vale igual aqui.

Fonte: Ready.gov · FEMA — Terremotos: antes, durante e depois. <https://www.ready.gov/earthquakes>

Alimentação e água

O número de água que você precisa memorizar

O CDC define isso sem ambiguidade: **pelo menos 1 galão (3,8 litros) por pessoa, por dia, durante 3 dias**. A Ready.gov acrescenta os detalhes que salvam quem os ignora: "**crianças, mães que amamentam e pessoas doentes podem precisar de mais**", e "**em temperaturas muito altas, as necessidades de água podem dobrar**". Se na sua casa há uma gestante, alguém doente ou você mora em clima quente, esse número é um piso, não uma meta.

Como armazenar a água para que sirva quando você precisar

O CDC pede recipientes **de grau alimentício aprovados**, com tampa que feche bem, de material rígido e inquebrável —**nunca vidro**— e com boca estreita para facilitar o despejo. Aviso expresso: **não use embalagens que já contiveram produtos químicos tóxicos**, como cloro ou pesticidas. E o que quase todo mundo esquece: **a água guardada é trocada a cada 6 meses**. Para desinfetar o recipiente antes de enchê-lo, use uma colher de chá de cloro doméstico sem perfume em um litro de água, espere 30 segundos e esvazie.

Que comida ter guardada

A Ready.gov recomenda **vários dias de alimentos não perecíveis** e dá a lista concreta: carnes, frutas e verduras enlatadas prontas para comer —**e um abridor de latas**—, barras de proteína ou de fruta, cereal seco ou granola, pasta de amendoim, fruta seca, sucos enlatados e leite pasteurizado de longa vida. A regra ao montar essa reserva é simples: comida que sua família realmente coma, que não precise de cozimento e que você possa revezar antes que vença.

Sem luz, o relógio da comida corre: 4 horas e 48 horas

Os números oficiais da FoodSafety.gov, do USDA: **a geladeira mantém a comida segura por até 4 horas** se você não abrir, e **um freezer cheio aguenta cerca de 48 horas (24 se estiver pela metade)**. O limite para descarte: qualquer perecível —carne, frango, peixe, ovos, sobras— que tenha ficado **a 4 °C (40 °F) ou mais por 2 horas ou mais deve ser jogado fora**. Um freezer cheio aguenta o dobro de um pela metade, então encher os espaços vazios com garrafas de água antes de uma tempestade anunciada é dinheiro economizado. E a frase com que todas as agências encerram: **"na dúvida, jogue fora"**. Não experimente para descobrir.

- Mantenha geladeira e freezer **fechados**: cada abertura desperdiça horas da reserva de frio.
- **Jogue fora todo alimento que tenha tocado água de enchente**, mesmo que a embalagem pareça intacta. É instrução expressa da Ready.gov.
- Tenha um abridor de latas manual. É o objeto mais esquecido e o que deixa a despensa inutilizável.
- Se comprar água engarrafada, guarde-a **lacrada em sua embalagem original**, em um lugar fresco e escuro.

Fonte: CDC — Centros de Controle e Prevenção de Doenças (EUA) — Como criar e armazenar uma reserva de água de emergência.

<https://www.cdc.gov/water-emergency/about/how-to-create-and-store-an-emergency-water-supply.html>

Fonte: Ready.gov · FEMA (EUA) — Água. <https://www.ready.gov/water>

Fonte: FoodSafety.gov · USDA e HHS (EUA) — Segurança alimentar durante um corte de energia.

<https://www.foodsafety.gov/food-safety-charts/food-safety-during-power-outage>

Fonte: Ready.gov · FEMA (EUA) — Alimentos. <https://www.ready.gov/food>

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 escapamento 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 Havaí (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

Depois de um terremoto a demanda se move em dois tempos. Nos primeiros dias as pessoas buscam **segurança imediata e logística**; nas semanas seguintes, **reparo**. Quem entende essa sequência sabe o que oferecer em cada momento.

- **Fixação de móveis na parede:** é a medida mais repetida pelas agências sísmicas e quase ninguém a tem feita. Cantoneiras, parafusos, buchas e o serviço de instalação.
- **Retirada de entulho e limpeza de vidros** em casas e comércios, com transporte até o ponto indicado pela prefeitura.
- **Reparo de muros, rebocos e rachaduras superficiais.** O que é estrutural é outra coisa e vem mais abaixo.
- **Guarda e mudança de pertences** enquanto o imóvel é vistoriado: caixas, embalagem, transporte e depósito temporário.
- **Comida pronta e água** para famílias sem cozinha, sem gás ou em abrigo.
- **Recarga de celulares e lanternas recarregáveis** onde a luz voltou antes que no resto da região.
- **Cuidado de crianças e idosos** enquanto a família resolve trâmites, filas e limpeza.

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.

Fixação sísmica de móveis — investimento baixo, demanda pouco atendida

É preciso furadeira, brocas para alvenaria, cantoneiras metálicas e parafusos. A venda não é o produto: é o **serviço de instalar bem**, porque quase ninguém quer furar a própria parede. Funciona muito bem porta a porta em prédios que já sentiram um terremoto forte, e com escolas e creches, que costumam ter a obrigação de fazê-lo. Dá para começar com um único cliente e crescer por indicação.

Equipe de limpeza e transporte de entulho

É o trabalho com mais demanda e também o mais perigoso: a OSHA documenta eletrocussão, quedas, amianto em entulho de construções antigas e monóxido de carbono de equipamentos de combustão. O que separa uma equipe séria de uma improvisada é o equipamento: botas, luvas, capacete, óculos de proteção e respirador N-95 como mínimo. Cobre por volume ou por diária, deixe claro por escrito o que o transporte inclui e confirme com a prefeitura onde o entulho deve ser descartado.

Documentação de danos para seguros e trâmites

Muita gente perde o direito à indenização porque jogou fora ou consertou antes de fotografar. Um serviço simples —percorrer o imóvel, fotografar cada dano com referência de tamanho, preencher o inventário e entregá-lo organizado— resolve um problema real e quase não exige investimento: um celular com boa câmera e método. Combina bem com os modelos para baixar deste site.

Três trabalhos que NÃO convém improvisar

Mofo: a EPA define o limite em **10 pés quadrados (cerca de 90 cm × 90 cm)**; acima disso, ou se a água veio do esgoto, recomenda-se um profissional experiente. Mesmo abaixo do limite, é preciso respirador **N-95**, luvas longas e óculos de proteção sem ventilação. **Motosserra:** o NIOSH é categórico ao afirmar que só deve usá-la quem tem capacitação, e a OSHA alerta sobre o recuo da ponta. **Instalações elétricas e de gás:** a OSHA orienta considerar que *todo* fio caído está energizado, e o NIOSH pede manter-se a **3 metros** de distância deles. Esse trabalho é de pessoal certificado, não de aprendizado na prática.

Um limite que vale a pena respeitar por interesse próprio: avaliar se uma estrutura está habitável não é trabalho de uma equipe de limpeza, é de pessoal com formação em estruturas. Oferecer esse laudo sem tê-la expõe as pessoas a um desabamento e você a uma responsabilidade que não vai querer assumir.

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: EPA — Agência de Proteção Ambiental (EUA) — Mold Cleanup in Your Home (limite de 10 pés quadrados).
<https://www.epa.gov/mold/mold-cleanup-your-home>

Fonte: OSHA — Administração de Segurança e Saúde Ocupacional (EUA) — Keeping Workers Safe during Disaster Cleanup and Recovery (FS-3698).
https://www.osha.gov/sites/default/files/publications/OSHA_FS-3698.pdf

Fonte: NIOSH — Instituto Nacional de Segurança e Saúde Ocupacional (EUA) — Hurricane and Flood Key Messages (publicação 2025-106).
<https://www.cdc.gov/niosh/docs/2025-106/pdfs/2025-106.pdf>

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 sismos, a mesma data, duas lições diferentes.****19 de setembro de 1985 — o solo importa tanto quanto o sismo**

Às 7h19 da manhã. O USGS classifica como **magnitude 8,0** e o NIST como **8,1**: as fontes divergem, e por isso as duas são apresentadas aqui. Os números de mortes também divergem — o CENAPRED registra cerca de 6.000 óbitos e o NIST fala em 10.000 —, com cerca de 30.000 feridos, 150.000 desabrigados e 30.000 moradias destruídas segundo o CENAPRED, e um custo de cerca de US\$ 4,1 bilhões. **A lição:** a Cidade do México está construída sobre os sedimentos de um antigo lago, e esse subsolo amplificou as ondas em até cinco vezes em relação ao que foi sentido fora da cidade. O epicentro estava a centenas de quilômetros de distância, e mesmo assim o dano foi devastador. Onde seu prédio está construído muda o resultado tanto quanto a magnitude.

19 de setembro de 2017 — o alerta tem um limite físico

Trinta e dois anos depois, na mesma data, às 13h14. Magnitude **7,1** segundo o USGS, com epicentro na região de Puebla-Morelos. O CENAPRED contabiliza **369 mortes**: 228 na Cidade do México, 74 em Morelos, 45 em Puebla, 15 no Estado do México, 6 em Guerrero e 1 em Oaxaca, com danos de 62.099 milhões de pesos. **A lição:** o epicentro estava perto, então o sistema de alerta sísmica só conseguiu avisar entre **3 e 5 segundos** antes de as ondas chegarem, contra cerca de um minuto em 1985, quando o epicentro estava longe. O alarme é valioso, mas não vence a física: com um sismo local, não dá tempo de evacuar um prédio. Por isso o reforço estrutural e saber o que fazer no local pesam mais do que confiar no alerta.

Os animais não preveem terremotos

É uma crença difundida, e o USGS já a analisou: não foi comprovado cientificamente nenhum **comportamento consistente e confiável** dos animais antes de um sismo. Se o seu cachorro está agitado, isso não é uma previsão. Ninguém no mundo consegue hoje prever a data, a hora e o lugar de um terremoto.

Guias relacionados do site:

- Erupção vulcânica — a sismicidade vulcânica e as cinzas.
- Apagão de energia — viver sem luz nos dias seguintes.
- Crise de infraestrutura — quando o que falha é a água ou a estrada.
- Crise combinada — sismo mais chuva, mais apagão.

Fonte: CENAPRED — Os sismos de 19 de setembro. <https://www.gob.mx/cenapred/articulos/los-sismos-del-19-septiembre>

Fonte: NIST — Instituto Nacional de Padrões e Tecnologia (EUA) — O terremoto do México de 1985. <https://www.nist.gov/el/earthquake-mexico-1985>

Fonte: USGS — Terremoto de magnitude 7,1 no México (Puebla-Morelos, 2017).

<https://www.usgs.gov/news/featured-story/magnitude-71-earthquake-mexico>

Fonte: USGS — O sistema mexicano de alerta sísmica antecipada após o sismo de 2017.

<https://www.usgs.gov/news/usgs-scientist-mobilizes-recon-team-learn-mexicos-earthquake-early-warning-system>

Fonte: USGS — Os animais conseguem prever terremotos?. <https://www.usgs.gov/faqs/can-animals-predict-earthquakes>

Perguntas frequentes

O que eu preciso ter preparado para um terremoto?

O Ready.gov recomenda fixar na parede os móveis altos e os aparelhos pesados, guardar o que é frágil em prateleiras baixas, e ter um kit com água e comida para pelo menos três dias, lanterna, rádio a pilha, kit de primeiros socorros e documentos. Acrescente um contato fora da sua cidade para quem todos liguem, além de calçado fechado com uma lanterna embaixo da cama.

É melhor sair correndo ou se abrigar embaixo de uma mesa durante um sismo?

O USGS recomenda se abrigar embaixo de uma escrivaninha ou mesa e segurar-se nela, e adverte expressamente que não se deve correr para fora enquanto o chão estiver tremendo. A maioria das lesões ocorre quando as pessoas tentam se deslocar durante o tremor, entre objetos que caem e vidros que se quebram.

O que fazer se eu ficar preso depois de um terremoto?

Segundo o Ready.gov, é preciso enviar uma mensagem de texto se possível, bater em um cano ou em uma parede, ou usar um apito, e evitar gritar. Gritar cansa rápido e faz inalar poeira; as batidas se ouvem a uma distância muito maior e podem ser mantidas por horas.

Quanta água é preciso guardar por pessoa para uma emergência?

O CDC recomenda pelo menos 1 galão (3,8 litros) por pessoa, por dia, durante 3 dias. A Ready.gov alerta que crianças, mães que amamentam e pessoas doentes podem precisar de mais, e que em temperaturas muito altas as necessidades de água podem dobrar. A água armazenada deve ser trocada a cada 6 meses.

Quanto tempo dura a comida na geladeira se a luz acabar?

Segundo a FoodSafety.gov, do USDA, a geladeira mantém os alimentos seguros por até 4 horas se não for aberta, e um freezer cheio por cerca de 48 horas (24 horas se estiver pela metade). Todo perecível que tenha ficado a 4 °C ou mais por 2 horas ou mais deve ser descartado. A regra oficial é: na dúvida, jogue fora.

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.

Quantas pessoas morreram no terremoto do México de 1985?

As fontes oficiais divergem. O CENAPRED registra cerca de 6.000 óbitos, e o NIST dos Estados Unidos fala em 10.000. Há coincidência no restante da dimensão do dano: cerca de 30.000 feridos, 150.000 desabrigados, 30.000 moradias destruídas e um custo próximo a US\$ 4,1 bilhões.