

Guia de Preparação Familiar para Emergências Sísmicas

Módulo 2 – Preparação Familiar e Construção do Plano de Emergência

Setúbal Segura: Cidadania Digital e Prevenção do Risco Sísmico em Família

Introdução

Os sismos constituem um dos perigos naturais com maior potencial de impacto em Portugal. Embora não possam ser previstos com exatidão, é possível reduzir significativamente os seus efeitos através da preparação e da adoção de medidas preventivas.

A família desempenha um papel fundamental na construção da segurança individual e coletiva. A elaboração de um Plano Familiar de Emergência, a preparação de um kit de emergência e a definição prévia de procedimentos de atuação contribuem para aumentar a capacidade de resposta perante situações críticas.

Este guia pretende apoiar as famílias na preparação para emergências sísmicas, promovendo comportamentos de autoproteção e o desenvolvimento de uma cultura de prevenção.

1. Porque Devemos Preparar a Família?

A preparação é uma das formas mais eficazes de reduzir os impactos causados por um sismo.

Diversos estudos demonstram que famílias previamente preparadas conseguem responder de forma mais rápida e organizada durante situações de emergência, reduzindo riscos e facilitando a recuperação posterior.

A preparação familiar permite:

- Reduzir a vulnerabilidade dos membros da família;
- Melhorar a capacidade de resposta;
- Facilitar a comunicação em situações de crise;
- Minimizar danos pessoais e materiais;
- Reforçar a confiança e a segurança.

Segundo a Autoridade Nacional de Emergência e Proteção Civil (ANEPC), todas as famílias devem conhecer os riscos existentes na sua área de residência e desenvolver medidas adequadas de prevenção e autoproteção.

2. Compreender as Vulnerabilidades Familiares

Cada família possui características próprias que influenciam a forma como responde a uma emergência.

É importante identificar previamente situações que possam aumentar a vulnerabilidade, tais como:

Crianças

As crianças necessitam de orientação clara e de apoio emocional durante situações de emergência.

É recomendável:

- Explicar o que é um sismo;
- Ensinar comportamentos de autoproteção;
- Realizar exercícios práticos em família.

Pessoas Idosas

Os idosos podem apresentar dificuldades de mobilidade ou necessidades específicas de saúde.

É importante:

- Garantir acesso a medicamentos;
- Definir responsáveis pelo apoio;
- Identificar percursos seguros de evacuação.

Pessoas com Necessidades Especiais

Famílias com membros que apresentam limitações físicas, cognitivas ou sensoriais devem adaptar os seus planos de emergência às necessidades existentes.

3. Planeamento da Emergência

A preparação eficaz exige organização e planeamento.

Definir Pontos de Encontro

A família deve escolher antecipadamente locais seguros onde todos possam reunir-se após um sismo.

Sugere-se:

Ponto de Encontro Principal

Local próximo da habitação.

Ponto de Encontro Alternativo

Local mais afastado, caso o primeiro não seja acessível.

Distribuir Responsabilidades

Cada membro da família deve conhecer as suas funções.

Exemplos:

- Verificar a segurança das crianças;
 - Apoiar familiares vulneráveis;
 - Transportar o kit de emergência;
 - Contactar familiares ou serviços de emergência.
-

Conhecer os Contactos Importantes

Todos os membros da família devem ter acesso aos principais contactos:

- 112;
 - Bombeiros;
 - Proteção Civil Municipal;
 - Familiar de referência.
-

4. Preparar o Kit de Emergência Familiar

O kit de emergência permite assegurar as necessidades básicas durante as primeiras horas ou dias após um desastre.

Elementos Essenciais

Água

Reserva para pelo menos três dias.

Alimentos Não Perecíveis

Conservas, barras energéticas, bolachas e outros alimentos de longa duração.

Lanterna

Com pilhas suplentes.

Rádio Portátil

Preferencialmente a pilhas ou manivela.

Medicamentos

Medicamentos de uso regular e material básico de primeiros socorros.

Documentos Importantes

Cópias de documentos de identificação e contactos úteis.

5. Comunicação Familiar em Situação de Emergência

Durante uma emergência é comum ocorrer congestionamento das redes de comunicação.

Para evitar dificuldades de contacto, recomenda-se:

- Definir previamente um contacto de referência;
 - Utilizar mensagens de texto sempre que possível;
 - Informar todos os membros da família sobre os pontos de encontro definidos;
 - Manter os telemóveis carregados.
-

6. Como Atuar Durante um Sismo

Se estiver no interior de um edifício:

Baixar

Baixe-se para evitar quedas.

Proteger

Proteja a cabeça e o pescoço.

Aguardar

Permaneça protegido até o sismo terminar.

Evite:

- Utilizar elevadores;
 - Correr para o exterior durante o abalo;
 - Aproximar-se de janelas.
-

7. Após o Sismo

Depois do sismo:

- Verifique possíveis feridos;
 - Afaste-se de edifícios danificados;
 - Esteja atento a réplicas;
 - Siga as orientações das autoridades;
 - Utilize o telefone apenas para situações essenciais.
-

8. Exercícios e Simulações Familiares

A eficácia de um plano depende da sua prática.

Recomenda-se:

- Realizar exercícios familiares pelo menos duas vezes por ano;
- Rever o plano regularmente;
- Atualizar contactos e responsabilidades.

A participação ativa de todos os membros da família contribui para o desenvolvimento de hábitos de segurança e para o fortalecimento da resiliência familiar.

Conclusão

A preparação familiar constitui uma das medidas mais importantes para reduzir os impactos de um sismo.

A elaboração de um Plano Familiar de Emergência, a preparação de um kit de emergência e a realização de exercícios regulares permitem melhorar a capacidade de resposta das famílias e contribuir para a construção de comunidades mais seguras e resilientes.

A prevenção começa em casa e depende do envolvimento de todos.

Referências

Autoridade Nacional de Emergência e Proteção Civil. (2018). *Sismos: Prepare-se e Proteja-se*. Lisboa: ANEPC.

Lei n.º 27/2006, de 3 de julho. Lei de Bases da Proteção Civil.

Norris, F. H., Stevens, S. P., Pfefferbaum, B., Wyche, K. F., & Pfefferbaum, R. L. (2008). Community resilience as a metaphor, theory, set of capacities, and strategy for disaster readiness. *American Journal of Community Psychology*, 41(1–2), 127–150. <https://doi.org/10.1007/s10464-007-9156-6>

Paton, D., & Johnston, D. (2017). *Disaster Resilience: An Integrated Approach* (2nd ed.). Charles C. Thomas.

United Nations Office for Disaster Risk Reduction. (2015). *Sendai Framework for Disaster Risk Reduction 2015–2030*. Geneva: UNDRR.