

## Plano Familiar de Emergência

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

---

#### Porque é importante ter um Plano Familiar de Emergência?

Um Plano Familiar de Emergência permite que todos os membros da família saibam como agir antes, durante e após uma situação de emergência sísmica.

A sua elaboração contribui para:

- Reduzir a vulnerabilidade familiar;
  - Melhorar a capacidade de resposta;
  - Facilitar a comunicação;
  - Promover comportamentos de autoproteção;
  - Reforçar a segurança de todos os membros da família.
- 

#### Identificação da Família

Nome da Família: \_\_\_\_\_

Morada: \_\_\_\_\_

Data de elaboração: \_\_\_\_\_

Data de revisão: \_\_\_\_\_

---

#### Contactos de Emergência

Entidade	Contacto
Emergência Médica	112
Bombeiros	_____
Proteção Civil Municipal	_____
Familiar de Referência	_____

---

#### Contacto de Referência Fora da Área de Residência

Nome: \_\_\_\_\_

Telefone: \_\_\_\_\_

Relação: \_\_\_\_\_

Este contacto poderá servir de intermediário caso as comunicações locais fiquem comprometidas.

---

### **Pontos de Encontro**

#### **Ponto de Encontro Principal**

Local seguro próximo da residência:

---

#### **Ponto de Encontro Alternativo**

Caso o primeiro local não seja acessível:

---

### **Responsabilidades Familiares**

#### **Membro da Família Responsabilidade**

Exemplos:

- Apoiar crianças;
- Auxiliar idosos;
- Transportar o kit de emergência;
- Contactar familiares.

---

### **Localização do Kit de Emergência**

O kit de emergência encontra-se guardado em:

Data da última verificação:

---

### **Procedimentos Durante um Sismo**

Todos os membros da família comprometem-se a:

- Baixar
- Proteger
- Aguardar
- Afastar-se de janelas

Não utilizar elevadores

Manter a calma

---

### **Procedimentos Após o Sismo**

Verificar possíveis feridos

Avaliar danos na habitação

Desligar gás e eletricidade se necessário

Dirigir-se ao ponto de encontro

Seguir as orientações das autoridades

Estar atento a réplicas

---

### **Simulação Familiar**

Data da realização:

---

Participantes:

---

O que correu bem?

---

---

O que deve ser melhorado?

---

---

---

### **Compromisso Familiar**

A nossa família compromete-se a:

- Rever regularmente este plano;
- Atualizar contactos e informações;
- Verificar o kit de emergência;
- Realizar exercícios de preparação;
- Promover comportamentos de segurança.

Assinaturas:

---

---

---

---

---

---

**Reflexão Final**

Uma família preparada é uma família mais segura.

A prevenção, a comunicação e a cooperação entre todos os membros da família constituem elementos fundamentais para enfrentar situações de emergência sísmica de forma organizada e eficaz.

---

**Referências**

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

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

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