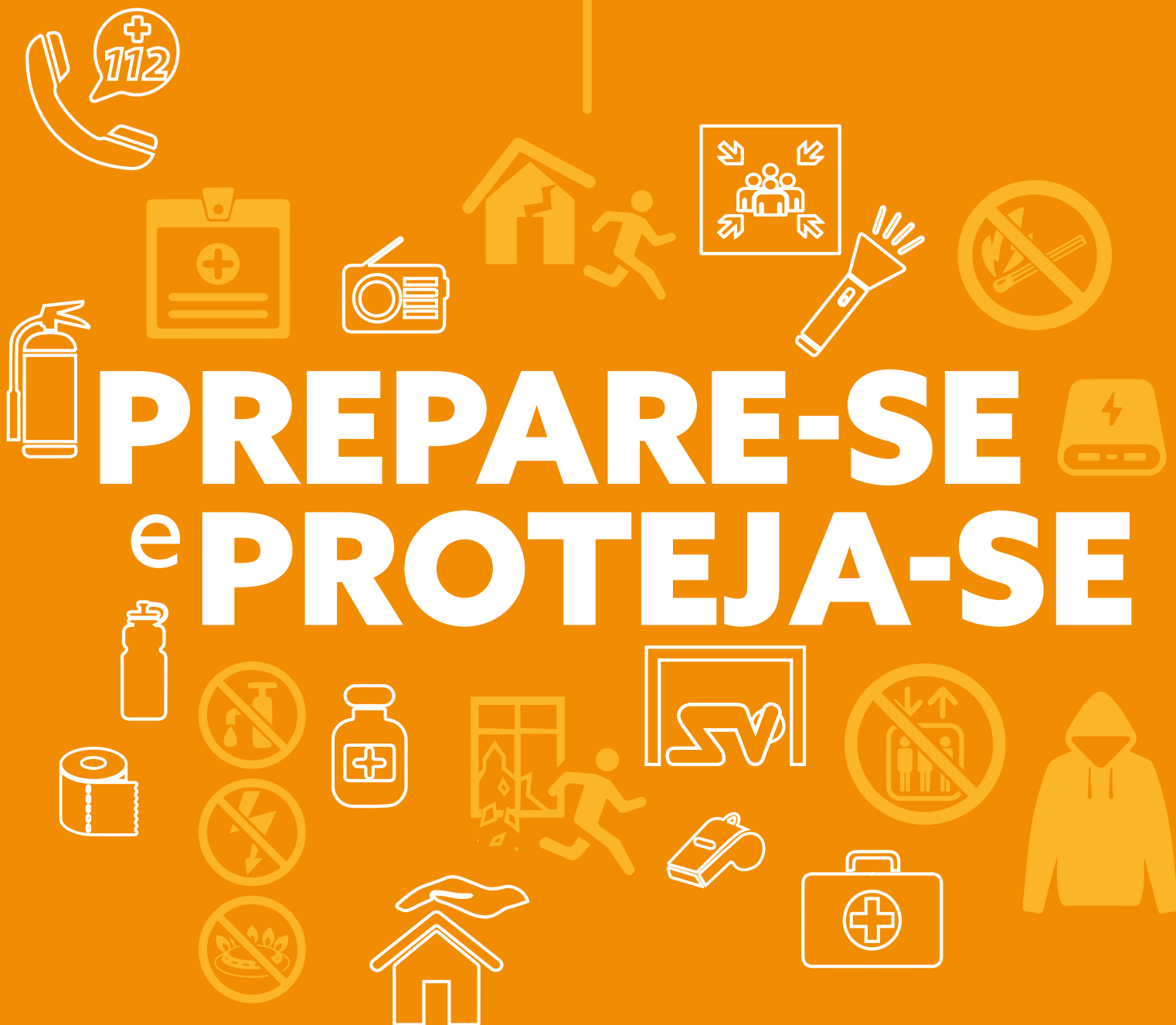


# SISMOS



**PREPARE-SE**  
e **PROTEJA-SE**



**aps** ASSOCIAÇÃO  
PORTUGUESA  
DE **SEGURADORES**

# Os sismos contam-se entre os fenómenos naturais com maior poder destrutivo.

Os sismos contam-se entre os fenómenos naturais com maior poder destrutivo. Ao longo dos séculos Portugal, cujo território tem um grau de sismicidade moderada, foi várias vezes assolado por grandes sismos. As regiões de Lisboa e do Algarve contam-se entre as mais propensas à ocorrência de sismos, sendo as que registaram maior número de vítimas e avultados prejuízos materiais. A proteção civil, enquanto atividade desenvolvida pelo Estado, pelas regiões autónomas e autarquias locais, por todas as entidades públicas, privadas e associativas, mas também por cada um

dos cidadãos, visa prevenir os riscos coletivos suscetíveis de provocar acidentes graves ou catástrofes, como é o caso dos sismos, atenuar os seus efeitos, reduzindo o seu impacto na comunidade, e proteger e socorrer as pessoas e bens em perigo, sempre que aqueles ocorram. Para esse efeito, cabe à Autoridade Nacional de Proteção Civil, enquanto serviço público, planejar, coordenar e executar ações de prevenção e reação destinadas a incrementar a resiliência individual e coletiva dos portugueses às catástrofes, nomeadamente as que possam ser originadas por sismos.

Um sismo é uma vibração forte da superfície da Terra. A litosfera, a parte mais externa do globo, é como um puzzle composto pelas placas tectónicas. Essas placas movimentam-se muito lentamente gerando tensões e deformações nas rochas. Quando as tensões acumuladas excedem um determinado ponto ocorrem ruturas nas rochas que dão origem a vibrações.

Essas vibrações intensas, chamadas ondas sísmicas, propagam-se em todas as direções a partir do ponto inicial de rutura, o foco.

São essas ondas sísmicas que fazem tremer o solo e que podem fazer colapsar as construções.

Portugal situa-se numa zona vulnerável a sismos. Aprenda a proteger-se!

# O que fazer ANTES, DURANTE e DEPOIS de um sismo.

## ANTES



- Informe-se sobre o risco sísmico na sua zona. Fale sobre o assunto com os seus familiares e amigos.
- Elabore um plano de emergência para a sua família.
- Certifique-se que todos sabem o que fazer, no caso de ocorrer um sismo.
- Combine previamente um ponto de encontro, para o caso dos membros da família se separarem durante o sismo.
- Prepare a sua casa por forma a facilitar os movimentos, libertando os corredores e passagens. Fixe as estantes ou móveis pesados às paredes de sua casa.
- Coloque os objetos pesados, ou de grande volume, no chão ou nas estantes mais baixas.
- Identifique os locais mais seguros para se abrigar, atribuindo-os a cada um dos seus familiares: vãos de portas interiores, cantos de paredes-mestras, debaixo de mesas e de camas.
- Conheça os locais mais perigosos a evitar: junto a janelas, espelhos, can-

deiros, móveis e outros objetos que possam cair, bem como elevadores e saídas para a rua.

- Organize o seu kit de emergência. O kit deve ficar guardado num lugar acessível e conhecido por todos, incluindo as crianças.

• Tenha em casa uma reserva de água e alimentos enlatados, para dois ou três dias, bem como um extintor (atenção: verifique com periodicidade os prazos de validade).

- Ensine a todos os familiares como desligar a eletricidade e cortar a água e o gás.
- Tenha à mão, em local acessível, os números de telefone de serviços de emergência.

• Conheça os 3 gestos que podem salvar vidas:

- > Baixar-se sobre os joelhos, posição que evita as quedas;
- > Proteger a cabeça, o pescoço e os olhos com os braços e as mãos;
- > Aguardar até que a terra pare de tremer.

## DURANTE

### SE ESTIVER DENTRO DE CASA OU DE UM EDIFÍCIO

- Se estiver num dos andares superiores de um edifício, não se precipite para as escadas.
- Nunca utilize elevadores.
- Abrigue-se junto a um viga ou pilar, nos cantos das salas ou debaixo de uma mesa ou cama robusta.
- Mantenha-se afastado de janelas e espelhos, de móveis, candeeiros e outros objetos que possam cair.
- Execute os 3 gestos que podem salvar vidas: “**Baixar, Proteger e Aguardar**”.

### SE ESTIVER NUM LOCAL COM GRANDE CONCENTRAÇÃO DE PESSOAS

- Fique dentro do edifício, até o sismo terminar. Saia depois com calma, tendo em atenção as paredes, chaminés, fios elétricos, candeeiros e outros objetos que possam cair.

- Não se precipite para as saídas. As escadas e portas são pontos que facilmente se enchem de escombros e podem ficar obstruídos por pessoas que tentam deixar o edifício.

- Nas fábricas, mantenha-se afastado de máquinas que possam tombar ou deslizar.

- Execute os 3 gestos que podem salvar vidas: “**Baixar, Proteger e Aguardar**”.

### SE ESTIVER NA RUA

- Mantenha-se afastado dos edifícios (sobretudo dos mais degradados, altos ou isolados) dos postes de eletricidade e de outros objetos que lhe possam cair em cima.

- Afaste-se de taludes, muros, chaminés e varandas que possam desabar.

### SE ESTIVER A CONDUZIR

- Pare a viatura longe de árvores de grande porte, edifícios, muros, taludes, postes e cabos de alta tensão e permaneça dentro dela.

## DEPOIS

- Mantenha-se atento pois podem ocorrer réplicas e eventualmente um tsunami.

- Certifique-se que não está ferido e procure ajudar quem esteja por perto.

- Não se precipite para as escadas ou saídas e nunca utilize elevadores.

- Não fume, nem acenda fósforos ou isqueiros. Lembre-se que podem existir fugas de gás.

- Corte a água e o gás e desligue a eletricidade.

- Evite o contacto com vidros, cabos elétricos e objetos metálicos.

- Limpe urgentemente os produtos inflamáveis que tenham sido derramados (álcool ou tintas, por exemplo).

- Ligue o rádio e siga as recomendações que forem difundidas.

- Abandone a sua casa se verificar que esta sofreu danos graves ou existir perigo de derrocada.

- Logo que seja possível, dirija-se para um local aberto e que seja preferencialmente um ponto alto, longe do mar ou cursos de água e só regresso a casa quando as autoridades o aconselharem.

- Deixe as ruas livres para as viaturas de socorro.

- Não utilize o telefone. Em alternativa use o SMS ou as redes sociais para comunicar com a família e os amigos.

- Em caso de emergência (feridos graves, fugas de gás ou incêndios), **ligue 112**.

### CONHEÇA OS 3 GESTOS QUE PODEM SALVAR VIDAS:

#### Baixar



Baixar-se sobre os joelhos, posição que evita as quedas

#### Proteger



Proteger a cabeça, o pescoço e os olhos com os braços e as mãos

#### Aguardar



Aguardar até que a terra pare de tremer



# ORGANIZE-SE EM 7 PASSOS:

## ANTES

- 1 IDENTIFIQUE E CORRIJA OS RISCOS DA SUA CASA.
- 2 ORGANIZE UM PLANO FAMILIAR DE EMERGÊNCIA.
- 3 PREPARE UM KIT DE EMERGÊNCIA.
- 4 IDENTIFIQUE E CORRIJA OS PONTOS FRACOS DA SUA CASA.

## DURANTE

5

EXECUTE OS 3 GESTOS QUE PROTEGEM.

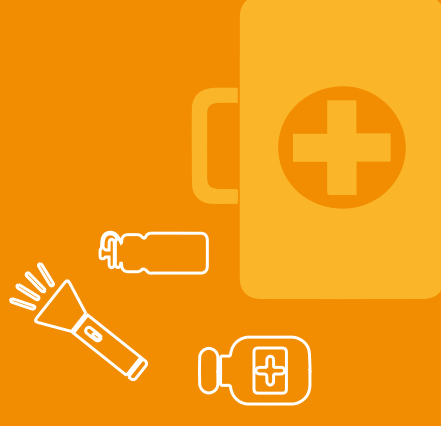


## DEPOIS

- 6 CUIDE DE SI, EM SEGUIDA AJUDE OS OUTROS.
- 7 ESTEJA ATENTO ÀS INDICAÇÕES DAS AUTORIDADES.

## KIT DE EMERGÊNCIA

Um **kit de emergência** é um conjunto de equipamentos e produtos acondicionados numa mochila, para serem utilizados nas primeiras horas ou dias após um acidente grave ou catástrofe, caso a prestação do socorro e o fornecimento de bens e serviços essenciais estejam afetados.

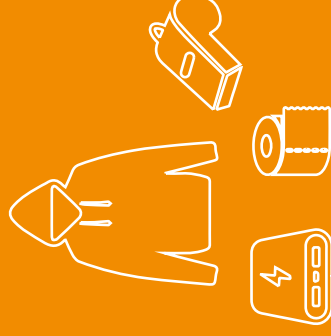


No seu **kit de emergência**, deve incluir:

- Estojo de primeiros socorros
- Medicação habitual
- Água e comida não perecível
- Produtos de higiene pessoal
- Muda de roupa
- Rádio, lanterna e apito
- Powerbank para telemóvel
- Contacto de familiares e amigos
- Cópia de documentos importantes
- Dinheiro

Note que o **kit de emergência** deve:

- Ser preparado atempadamente
- Estar adaptado às necessidades de cada pessoa
- Estar acessível em casa, na escola, no local de trabalho ou no automóvel
- Ser revisto e atualizado com regularidade.



## OS SISMOS SÃO IMPREVISÍVEIS E INEVITÁVEIS.

Caso ocorra um sismo, os seus efeitos serão muito provavelmente devastadores, podendo originar grande número de vítimas e avultados prejuízos materiais e ambientais.

O grau de destruição dos edifícios pode ser muito significativo.

Sabia que os portugueses têm níveis de poupança muito baixos e que cerca de 50% da sua riqueza está concentrada nas casas que compraram com recurso ao crédito hipotecário?

Sabia que o seguro de incêndio é obrigatório para casas em propriedade horizontal e que cerca de 3,2 milhões de habitações têm esse seguro, mas apenas 15% dos 6 milhões de habitações existentes em Portugal, ou seja, 900 mil habitações, é que estão protegidas por seguros em caso de ocorrência de um sismo ou tsunami?

Lembre-se que em caso de sismo ou tsunami a sua casa pode sofrer danos avultados.

Tenha presente que, em caso de sismo ou tsunami, a prioridade do Estado será repor as infraestruturas públicas: estradas, energia, comunicações, aeroportos, escolas, hospitais. O Estado não conseguirá dar resposta a tudo e a todos ao mesmo tempo.

Cabe-lhe a si a responsabilidade de proteger o seu próprio património. Não corra riscos!

Verifique se o seguro da sua casa inclui a cobertura de sismo e tsunami. E se vive num prédio, certifique-se que todos os condóminos têm essa cobertura. Lembre-se que, basta um não ter, para poder inviabilizar a reconstrução de todo o edifício.

Seja responsável.

Se é empresário, tenha os mesmos cuidados. Não coloque a sua empresa em risco.