

SISMOS



PREPARE-SE e PROTEJA-SE



aps ASSOCIAÇÃO
PORTUGUESA
DE SEGURADORES

**POLITÉCNICO
DE COIMBRA**

Serviço de Saúde Ocupacional e Ambiental



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, planear, 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 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!

Folheto elaborado pela **Autoridade Nacional de Proteção Civil** em colaboração com a **Associação Portuguesa de Seguradores**.

www.procivil.pt | www.apseguradores.pt | www.aterratreme.pt

Novembro de 2018

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, candeeiros, 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.



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 acondicionáveis 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.



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.

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



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.