

Vestuário

Como é imprevisível quanto tempo podemos ficar privados de aceder ao nosso vestuário em caso de evacuação, é aconselhável reunir um conjunto com os seguintes elementos (fig. 35):

- Muda completa de roupa, incluindo roupa interior;
- Sapatos ou, preferencialmente, botas resistentes;
- Par de luvas em material resistente;
- Boné;
- Impermeável tipo poncho;
- Agasalho (opcional, sazonal).



Fig. 35 Vestuário.

Com alguma regularidade e, principalmente, de forma sazonal, devemos rever as peças de roupa que temos colocadas no kit. As variações das estações do ano obrigam a ponderar a colocação de peças apropriadas ao clima e às temperaturas que se fazem sentir. Poderá ser necessário equacionar a colocação de um agasalho mais forte bem como peças de roupa mais quente, na época de inverno.

No calçado, devemos dar primazia a modelos resistentes, tipo botas, que protejam bem os tornozelos e pés contra possíveis cortes provocados por vidros, objetos cortantes ou metálicos, como pregos, presentes no chão.

O mesmo se aplica às luvas: devem ser fabricadas com material que possibilite a proteção das mãos contra objetos cortantes e que, simultaneamente, ofereça proteção térmica.

– Outros elementos que devem fazer parte do Kit

Para além dos elementos pessoais, também devemos reunir no kit um conjunto básico de produtos ou mantimentos de âmbito geral que podem ser úteis para a sobrevivência e que são os seguintes:

Alimentos

Devemos seleccionar alimentos não perecíveis (fig. 36), duram muito tempo, não se deterioram facilmente e podem ser armazenados à temperatura ambiente por longos períodos, destacando-se:

- Água (1,5 L/pessoa/dia);
- Chocolate ou barras energéticas;
- Conservas/enlatados;
- Compotas ou doces de fruta;
- Frutos secos.

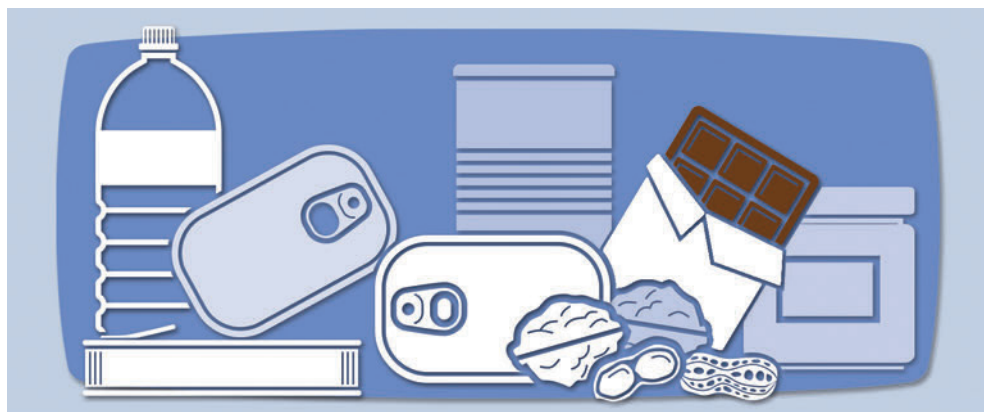


Fig. 36 Alimentos não perecíveis.

A quantidade de água que devemos providenciar deverá ser calculada em função da seguinte matriz: 1,5 litro por pessoa e por dia.

Na escolha e seleção dos chocolates devemos privilegiar os que são mais saudáveis (chocolate prego/amargo), apresentando um maior teor de cacau e menor de açúcar. Apresentam mais benefícios para o nosso organismo. Relativamente às barras energéticas, elas são excelentes para fornecerem energia rápida ao nosso organismo devido ao elevado teor de hidratos de carbono que possuem na sua composição.

As conservas ou enlatados têm várias vantagens, destacando-se desde logo o facto de possuírem uma grande validade de conservação dos produtos e estarem colocados em recipientes hermeticamente fechados mantendo e preservando as características dos produtos. Uma escolha criteriosa dos produtos enlatados pode facilitar a preparação e ingestão de alimentos sem necessidade de confeção com fogo, que pode ser muito perigoso nas situações de catástrofe. As compotas e doces de fruta podem ser uma maneira nutritiva de ingerir fruta, oferecendo uma boa fonte de energia.

Os frutos secos providenciam um conjunto de benefícios ao serem ingeridos, com destaque para os frutos secos/oleaginosos, que são ingeridos no seu estado seco e são ricos em gorduras mono e polinsaturadas, fornecendo ao nosso organismo ómega-3 e cálcio (nozes), grande teor de proteína vegetal (amêndoas), teor de magnésio (castanha cajú), potente antioxidante e dose diária recomendada de selénio (castanha do pará).

Devemos fazer uma ingestão controlada deste tipo de alimentos, não abusando nem ingerindo grandes quantidades diariamente. O racionamento deve prever a ingestão de uma a duas porções por dia, assumindo-se que uma porção corresponde à quantidade de produto que cabe na palma da nossa mão ($\pm 20g$).

Produtos de higiene pessoal

Numa situação de catástrofe podemos ser confrontados com a privação ou dificuldade em procedermos a uma higiene pessoal adequada, nesse sentido convém providenciarmos o nosso kit com os seguintes produtos básicos (fig. 37):

- Sabonete/sabão;
- Toalhetes higiénicos;
- Pasta e escova de dentes;
- Pensos higiénicos;
- Sacos do lixo.



Fig. 37 Produtos de higiene pessoal.

O sabão ou mais recentemente o sabonete são produtos de limpeza utilizados há muitos séculos para higienização do corpo, com muita utilização na lavagem das mãos e do corpo. Devemos escolher um sabão que não cause ou provoque irritações ou alergias na nossa pele.

Os toalhetes higiénicos são um produto de higiene recente mas muito útil e com múltiplas aplicações práticas na nossa higiene. Com eles podemos limpar e desinfetar qualquer parte do nosso corpo.

Nos produtos de higiene pessoal não devemos esquecer aqueles que são essenciais para efetuarmos assiduamente e várias vezes ao dia a nossa higiene oral, primordial para mantermos uma boa saúde geral.

No caso das senhoras devemos acautelar a colocação de pensos higiénicos e também devemos ponderar a colocação de pensos de incontinência tanto para homens como para mulheres, se assim necessitarem.

Por fim, é importante possuímos alguns sacos do lixo para reunirmos e colocarmos os produtos de higiene utilizados e que podem ser contaminantes do espaço em que estamos.

Equipamentos de comunicação

Quando confrontados com um acidente grave ou catástrofe podemos necessitar de solicitar socorro. Para isso é primordial termos acesso ao seguinte equipamento (fig. 38):

- Telemóvel, com códigos de acesso à rede;
- *Powerbank*;
- Rádio e pilhas extras;
- Apito para sinalizar e pedir ajuda.



Fig. 38 Equipamentos de comunicação.

O telemóvel é uma “ferramenta” que pode desempenhar um papel muito importante nesse pedido de socorro, desde que o sinal do operador de telecomunicações se faça sentir na zona em que nos encontramos. Devemos juntar ao telemóvel os códigos de acesso à rede, porque podemos estar inconscientes e alguém que esteja junto a nós pode aceder e utilizar o telemóvel para nos socorrer.

Para que o telemóvel funcione devemos ter a bateria totalmente carregada e possuímos uma powerbank, também carregada, que possa servir de reserva de energia para continuarmos a utilizar o telemóvel até o socorro chegar junto de nós.

Se ocorrerem danos na rede de telecomunicações, pode não haver sinal de rede nos telemóveis, o que nos deixa sem saber o que está a acontecer. No entanto, poderá haver sinal e emissões de rádio e como tal é essencial possuímos um pequeno rádio portátil com sintonia de ondas AM e FM para nos mantermos informados. Não devemos esquecer de colocar algumas pilhas extras para o funcionamento do rádio.

Uma pequena peça de equipamento como é o apito pode ser muito útil em situações que estejamos com dificuldade em falar ou mesmo projetar a voz ou “gritar” pelo socorro de forma a que nos ouçam e localizem. O apito é um auxiliar muito importante.

Dinheiro

Podemos pensar que o dinheiro (fig. 39) não será necessário para nos socorrerem, possivelmente será verdade e não precisamos mesmo. No entanto, se necessitarmos de adquirir algum produto ou serviço é fundamental termos:

- Moedas;
- Papel-moeda (notas).

Os cartões bancários, podem ser inúteis nessas situações. Se ocorrer o corte do fornecimento elétrico, a rede de ATMs (*Automatic Teller Machine*) fica inoperacional e não conseguiremos proceder a pagamentos em lojas ou levantamento de dinheiro para fazermos compras.



Fig. 39 Dinheiro.

Utensílios essenciais

Devemos ponderar a pertinência e a colocação dos seguintes utensílios (fig. 40) no kit:

- Canivete multifunções;
- Lanterna de dínamo;
- Espelho pequeno, com cerca de Ø 5.5 cm;
- Isqueiro ou fósforos à prova de água;
- Pilhas recarregáveis e carregador solar;
- Fita adesiva à prova de água;
- Lonas ou plásticos para abrigo.



Fig. 40 Utensílios.

De todos os utensílios aqui listados, o pequeno canivete multifunções ou multiusos, vulgarmente conhecido pela designação de canivete suíço, é o mais versátil, apresentando uma multiplicidade de funções e aplicações e que deveríamos possuir nas nossas habitações. É uma ferramenta muito útil apesar das suas pequenas dimensões, pois com ele podemos cortar, serrar, aparafusar, etc.

No decurso do acidente ou catástrofe podemos ficar numa situação de corte total da energia elétrica o que nos pode deixar completamente às escuras. Nessa situação o facto de possuímos uma lanterna no nosso kit faz toda a diferença. Devemos escolher um modelo que funcione a dínamo, libertando-nos de termos a necessidade de possuímos pilhas ou baterias para iluminar o ambiente em que estamos.

Um pequeno espelho, bem utilizado, pode ser uma ferramenta eficaz para sinalizar e dar a conhecer o local onde estamos às equipas de socorro, bem como poderá facilitar a visualização de objetos ou coisas em locais de difícil acesso.

O facto de se mencionar que devemos possuir um isqueiro ou fósforos e que podem ser necessários, devemos ter uma atenção redobrada com a sua utilização. É necessário garantir que não há fugas de gás, nem a presença de gases libertados de equipamentos ou instalações que poderão causar explosão ou incêndios caso se use os fósforos e os isqueiros inadvertidamente.

Muito útil e tranquilizante poderá ser o facto de possuímos um carregador solar e pilhas recarregáveis para utilizar nos nossos equipamentos, principalmente nos rádios portáteis ou eventualmente nas lanternas se não possuímos lanternas de dínamo.

Uma pequena lona ou alguns plásticos podem ser muito úteis para construirmos um pequeno abrigo ou isolarmos um telhado com recurso e ajuda de uma fita adesiva à prova de água que facilitará a construção e isolamento necessário para nos protegermos.

Primeiros socorros

É fundamental que coloquemos no nosso kit alguns produtos essenciais para a prestação imediata de socorro ou para nos protegermos (fig. 41), destacando-se:

- Bolsa/estojo de primeiros socorros;
- Óculos de proteção;
- Máscara de poeiras;
- Manta isotérmica.

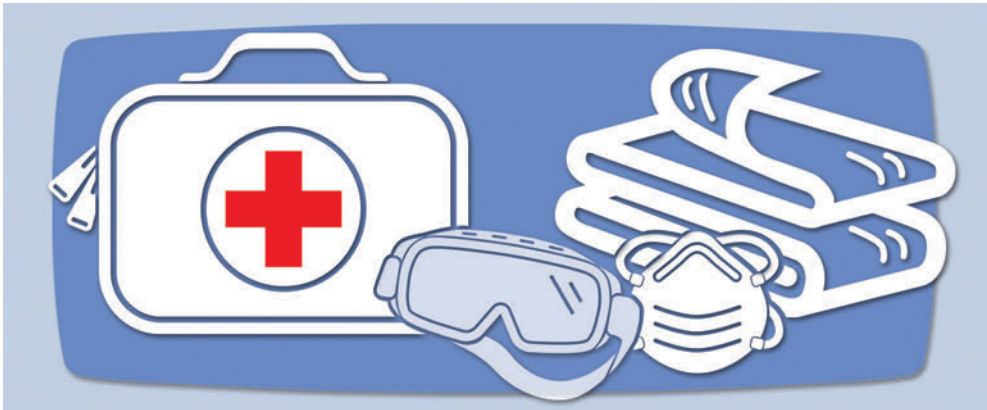


Fig. 41 Primeiros socorros.

Existem vários tipos e tamanhos de recipientes em que podemos reunir os produtos para primeiros socorros. Idealmente devemos utilizar uma bolsa ou estojo transparente e feito de plástico duro, possibilitando facilmente a visualização e localização do seu conteúdo. Se eventualmente o recipiente for opaco, devemos colocar o símbolo da cruz vermelha no exterior para que qualquer pessoa possa identificar o recipiente.

Para o Kit de emergência pessoal, devemos ter em atenção que este deve possuir na sua composição um pequeno conjunto de artigos que consideramos como básicos para a prestação imediata de socorro a alguém ou a nós próprios, nomeadamente, situações de feridas ou doença ligeiras. Assim, devemos colocar na bolsa os seguintes artigos: luvas esterilizadas descartáveis, pensos rápidos de diferentes tamanhos, toalhetes desinfetantes, pomada antibiótica, ligaduras adesivas esterilizadas e de vários tamanhos, soro fisiológico, solução antisséptica para feridas, gazes esterilizadas de vários tamanhos, embalagem de algodão, termómetro, pinça e tesoura sem pontas.

Na eventualidade de querermos constituir outro tipo de kit de socorro, como por exemplo, para uma empresa ou escola, os produtos e as quantidades a colocar, devem ter em consideração as necessidades do público a que se destina.

É fundamental possuímos uns óculos de proteção para proteger a nossa vista. Podemos ser confrontados com situações fumo, ou de vento que transporta partículas de poeiras e detritos prejudiciais para a nossa visão. É igualmente necessária uma máscara de proteção para as vias respiratórias, uma vez que o ambiente pode ficar prejudicial para a nossa saúde.

Por fim, para nos protegermos de temperaturas baixas, devemos possuir uma manta isotérmica que é muito útil para a proteção térmica corporal.

EM RESUMO



- Possua um KIT de Emergência;
- Coloque o KIT em local de fácil acesso;
- Assegure-se que toda a família sabe o local;
- Reveja periodicamente a validade dos conteúdos;
- Pondere constituir outros KITS como: primeiros socorros, animais de companhia, veículo, etc.



Plano Familiar de Emergência (PFE)

– O que é o Plano Familiar de Emergência e para que serve

O Plano Familiar de Emergência (PFE) consiste num documento elaborado pela própria família (fig. 42), que reúne um conjunto de medidas destinadas a prever, planear e preparar os membros do agregado familiar para saberem como proceder face a situações de acidente grave ou catástrofe, como é o caso dos incêndios rurais.

O PFE tem como finalidades:

- **Organizar:** definindo as responsabilidades e ações de cada membro da família perante uma emergência;
- **Minimizar:** reduzindo o pânico e a desorientação por meio do conhecimento prévio das ações que cada um deve fazer;
- **Proteger:** assegurando assistência a todos, incluindo crianças, idosos, pessoas com deficiência e animais de companhia;
- **Agilizar:** facilitando o contacto com os serviços de emergência, tornando o socorro mais rápido e eficaz.



Fig. 42 O PFE deve ser do conhecimento de todos os elementos da família.

Documentação

- Coloque no PFE os dados identificativos de todos os membros do agregado, incluindo dos animais de companhia;
- Forneça cópias dos documentos a familiares, para serem guardados nas suas casas;
- Elabore uma lista dos contactos dos serviços de emergência e dos seus familiares e amigos.



Fig. 43 Documentação.

Pontos de encontro

- Defina e dê a conhecer os locais mais seguros, no interior e no exterior da habitação;
- Comunique aos seus familiares e amigos os pontos de encontro, definidos na envolvente da habitação;
- Conheça os locais de abrigo, refúgio coletivo e pontos de encontro, definidos localmente.



Fig. 44 Pontos de encontro.

Vias de evacuação

- Reconheça periodicamente as vias de evacuação a utilizar na sua zona residencial;
- Defina uma ou mais vias possíveis de evacuação atendendo a eventuais constrangimentos;
- Reforce a importância de seguir as instruções das autoridades.

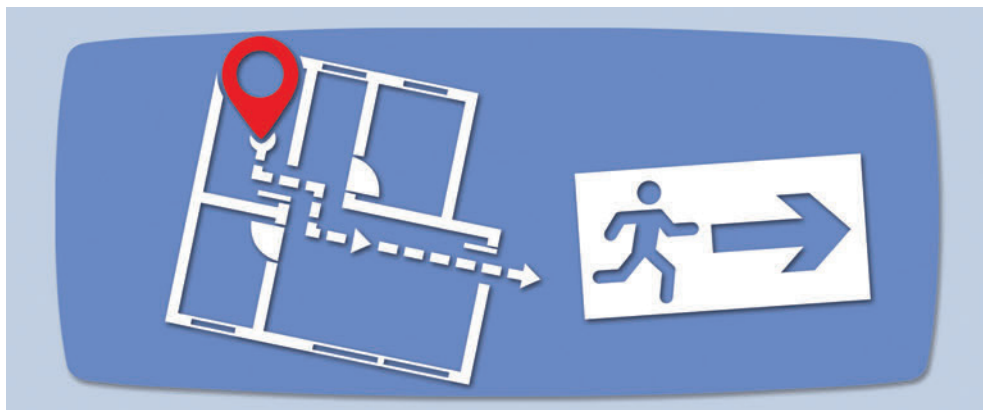


Fig. 45 Vias de evacuação.

Riscos

- Identifique os riscos existentes na sua habitação e no espaço envolvente;
- Conheça os riscos existentes na sua localidade;
- Considere os riscos, por exemplo: sismos, tsunamis, movimentos de massa (deslizamentos), ondas de calor/frio, secas, nevões e ventos fortes, inundações, cheias, acidentes industriais, incêndios urbanos, ruturas de barragens, incêndios rurais (florestais e agrícolas).



Fig. 46 Riscos.

Autoproteção

- Adote as melhores práticas de acordo com o tipo de acidente grave ou catástrofe, conhecendo, previamente, o que deve fazer Antes, Durante e Depois;
- Sensibilize a sua família para minimizar os perigos dentro da habitação. No caso específico dos incêndios rurais, deverá fechar a torneira de segurança do gás;
- Pratique com regularidade exercícios de evacuação com a sua família e, se possível, vizinhos e amigos.

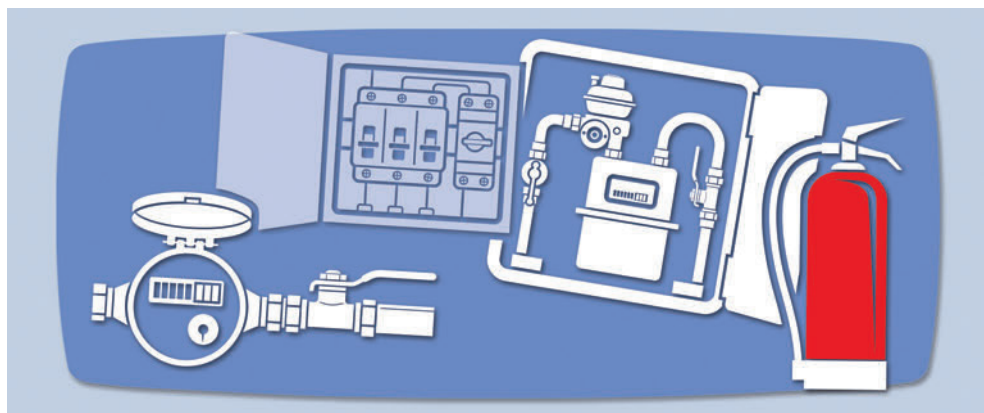


Fig. 47 Autoproteção.

EM RESUMO



- Elabore o seu Plano Familiar de Emergência, com a ajuda do seu agregado familiar e coloque-o em local acessível;
- Adapte o PFE à realidade e à composição do seu Agregado Familiar;
- Prepare os kits de emergência da sua família (p.ex.: primeiros socorros, animais de companhia, veículo, ...);
- Ative e coloque em prática, com calma, o seu Plano Familiar de Emergência perante uma catástrofe.



2.

Durante o incêndio

Quando o incêndio se aproxima, a **clareza de pensamento** e a **rapidez na ação** de cada cidadão são vitais.

Nesta fase, o cidadão deve ter em atenção os seus comportamentos, deve centrar-se na **autoproteção** e na facilitação do trabalho das equipas de socorro. Adotar as atitudes corretas, como confinar-se de forma segura ou evacuar prontamente seguindo as ordens das autoridades, minimiza drasticamente a exposição ao risco.

Agir com método, mantendo a calma e protegendo as vias respiratórias, é o que distingue a possibilidade de se proteger de uma forma controlada ao invés de criar pânico e de se colocar em perigo.

No momento crítico de um incêndio, a sua calma e as suas decisões são as suas melhores ferramentas de sobrevivência. Saber exatamente o que fazer, seja proteger a casa por dentro ou sair rapidamente seguindo as orientações das autoridades, faz toda a diferença para a sua segurança e para o sucesso dos bombeiros. Cada gesto correto que assume reduz o caos e permite que o socorro chegue a quem mais precisa.

A sua **atitude consciente** e **informada** é o que transforma o pânico em proteção eficaz.

Aproximação do incêndio

– Dê o alerta

Se avistar um foco de incêndio na proximidade da sua casa ou do aglomerado populacional, dê o alerta ligando para o **112** e avise os seus vizinhos.

– Antes de mais...

Esteja atento aos **avisos** da Autoridade Nacional de Emergência e Proteção Civil (ANEPC), do Instituto Português do Mar e da Atmosfera (IPMA) e às informações dos órgãos de comunicação social. Acompanhe as informações através da televisão, rádio (locais e nacionais), sites oficiais e redes sociais.

Por vezes podem existir dificuldades na transmissão dos avisos à população. Assim, deve estar atento e ter consciência de que a comunicação também pode ser realizada com o recurso a altifalantes, sirenes de gás, sinos de igreja, telefone fixo ou SMS (fig. 48).



Fig. 48 Algumas formas de avisar a população.

– Segurança pessoal e da família

Para uma maior proteção contra o calor, projeções e fumo, todos os membros da família devem utilizar vestuário adequado (fig. 49). Opte por peças de fibras naturais (como o algodão), evitando materiais sintéticos:

- Calçado fechado, preferencialmente botas;
- Calças;
- Camisolas de manga comprida;
- Máscara (FFP2 ou N95) para proteger as vias respiratórias, ou na impossibilidade panos/ lenços de algodão.

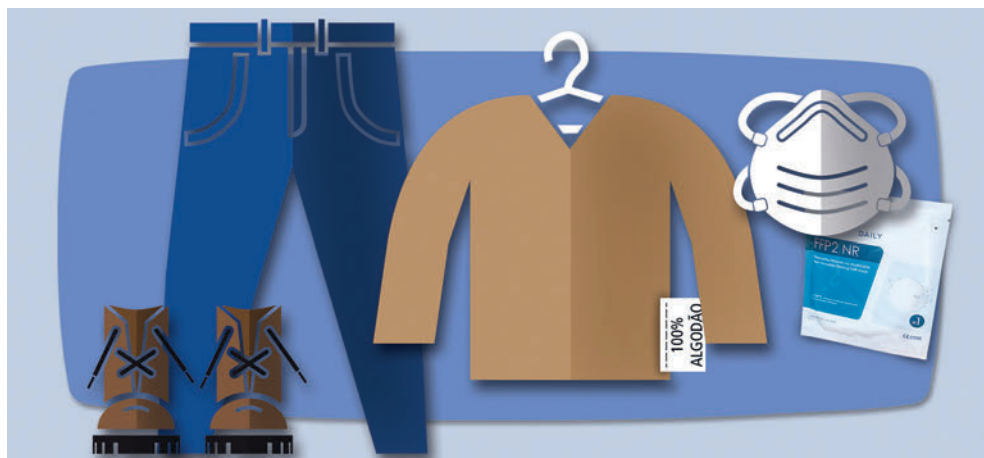


Fig. 49 Vestuário adequado.

– Proteja-se do fumo

O fumo proveniente de um incêndio rural (florestal ou agrícola) é uma ameaça para a saúde e segurança de todos, mas representa um perigo ainda maior para crianças, idosos ou pessoas com fragilidades de saúde, como as que sofrem de asma, doença pulmonar obstrutiva crónica (DPOC), doença cardíaca ou diabetes.

Ao contrário de incêndios estruturais, o fumo florestal dispersa-se por grandes áreas, expondo não só quem combate as chamas, mas também populações a quilómetros de distância (fig. 50). O fumo resultante dos incêndios florestais contém um elevado número de compostos químicos, nomeadamente dióxido de carbono (CO_2), compostos orgânicos voláteis (COV), óxidos de azoto (NO_x), óxido nitroso (N_2O), metano (CH_4) e matéria particulada (PM).



Fig. 50 Dispersão do fumo proveniente de um incêndio rural.

O fumo tem diferentes compostos que afetam o organismo de maneira diferente:

- Material particulado (PM2.5): Partículas microscópicas que penetram profundamente nos pulmões e podem entrar na corrente sanguínea;
- Gases irritantes e tóxicos: Incluem monóxido de carbono (CO), dióxido de carbono, óxidos de azoto, acroleína e formaldeído;
- Variação de Toxicidade: A perigosidade depende do tipo de combustível (madeira, resina, palha), do teor de humidade e da temperatura da combustão.

– Cuidado com o calor

As temperaturas do ar muito elevadas, conjugadas com o calor libertado pelo incêndio rural, representam uma ameaça séria para as populações. Têm impactos diretos na saúde, aumentam o risco de desidratação e podem causar queimaduras muito graves nas mucosas respiratórias e também no corpo.

Por esse motivo, deve colocar-se afastado das chamas, possuir vestuário adequado (fig. 51), já descrito, munir-se de máscara e hidratar-se com frequência.