



RSB | ReSist



Programa ReSist





Objetivo

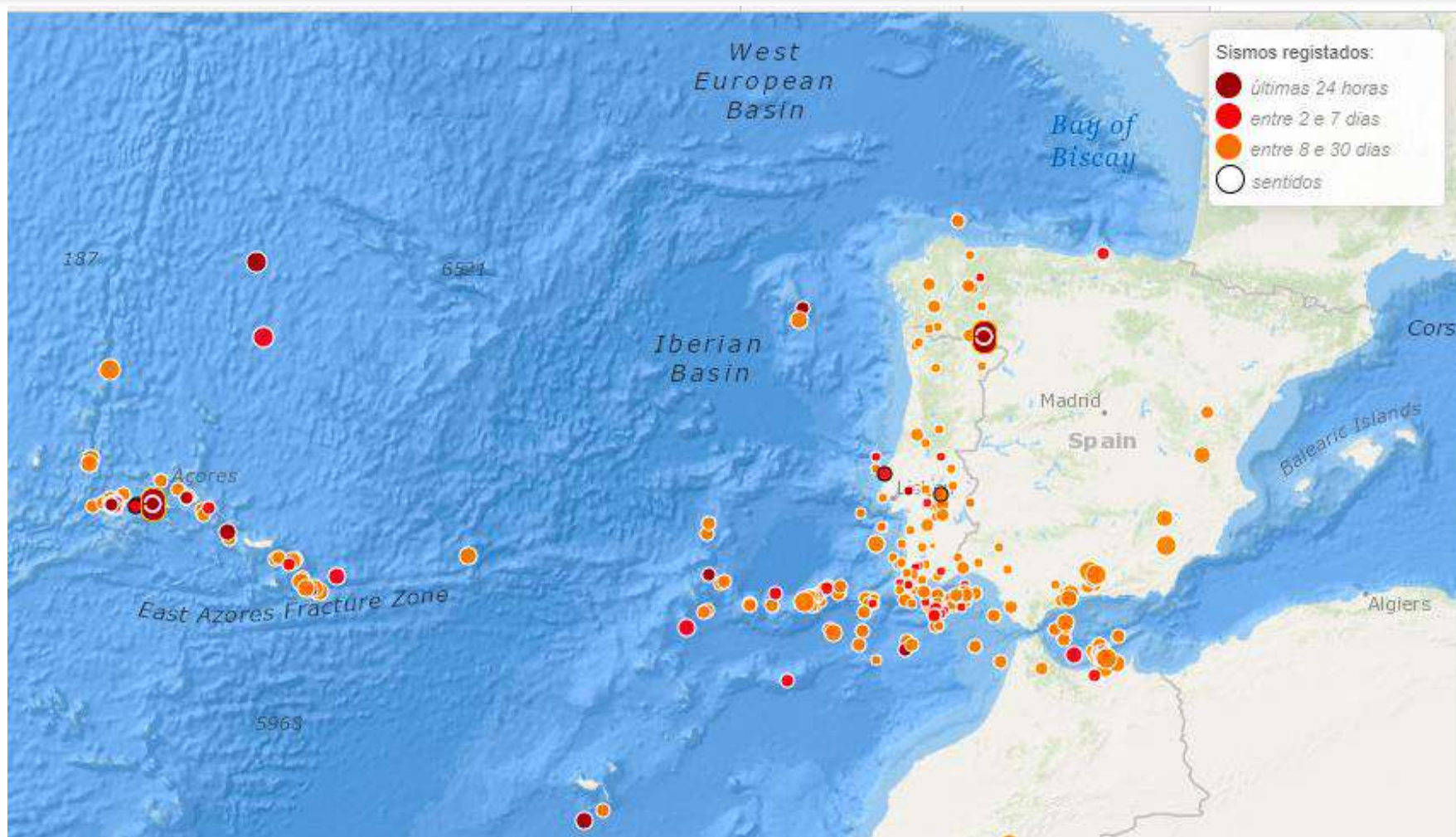
1. Alertar;
2. Sensibilizar;
3. Preparar.



Alguma vez sentiram um sismo?

**Têm noção de quantos sismos
ocorreram no ultimo ano?**

**Quando foi registrado o ultimo
sismo?**





Últimos 30 dias

QUAKES IN THE PAST 30 DAYS:

[See quake list](#)

- 5 quakes above magnitude 2
- 39 quakes below magnitude 2 that people normally don't feel.

In the past 30 days, Lisboa had 5 quakes of magnitude 2.0 or above. There were also 39 quakes below magnitude 2.0 which people don't normally feel. [See all quakes in the past 24 hours!](#)

Strongest quake: Mag. 2.5 | North Atlantic Ocean, 98 km SW of Setubal, District of Setubal, Portugal - 4 weeks ago

- **Today:** Mag. 1.6 on Friday, Oct 14, 2022 at 9:41 pm (GMT +1) – Santarém, 23 km NE of Montijo, District of Setubal, Portugal
- **Past 7 days:** Mag. 2.1 on Wednesday, Oct 12, 2022 at 3:55 pm (GMT +1) – 9.5 km N of Vila Franca de Xira, Lisboa, Portugal
- **Past 90 days:** Mag. 2.6 on Saturday, Aug 27, 2022 at 8:40 pm (GMT +1) – Leiria, 21 km N of Torres Vedras, Lisboa, Portugal
- **Past 365 days:** Mag. 3.2 on Tuesday, Jul 5, 2022 at 10:58 pm (GMT +1) – North Atlantic Ocean, 35 km SW of Sesimbra, District of Setubal, Portugal

Recent quakes above magnitude 1.0 in or near Lisboa, Portugal (updated just now)

Past 24 hours	1 quake
Past 7 days	7 quakes 1 quake M2+
Past 30 days	24 quakes 5 quakes M2+
Past 90 days	63 quakes 20 quakes M2+
Past 365 days	239 quakes 88 quakes M2+ 2 quakes M3+

Quakes in nearby regions

[Beja](#) | [Castelo Branco](#) | [District of Setubal](#) | [Leiria](#) | [Lisboa](#) | [Portalegre](#) | [Portugal](#) | [Santarém](#) | [Spain](#) | [United Kingdom](#) | [Évora](#)

24h- 1 sismo;
 7dias- 7 sismos;
 30 dias- 24 sismos;
 90 dias- 63 sismos;
 365 dias- 239 sismos.



RSB

Projeto ReSist



ESTAMOS NÓS
PREPARADOS
PARA UM EVENTO
DESTA NATUREZA?



Preparação para o desastre

1. Entender o motivo de estar preparado;
2. Durante a Ocorrência de um Sismo;
3. Depois da Ocorrência de um Sismo;
4. Antes da Ocorrência de um Sismo;
5. Criação de mochila de emergência.



RSB

Projeto ReSist

ENTENDER O MOTIVO DE ESTAR PREPARADO



Entender o motivo de estar preparado

As catástrofes sísmicas parecem-nos sempre um fenómeno distante. Mas essa possibilidade é bem real e pode atingir qualquer comunidade, num qualquer momento.

Devemos então estar preparados pelos seguintes fatores:

- Imprevisibilidade;
- Historial sísmico;
- Localização geográfica;
- Tipo de construção e estruturas adjacentes.



RSB

Projeto ReSist

DURANTE A OCORRÊNCIA DE UM SISMO



Durante a Ocorrência de um Sismo

O que é mais importante?

Chame a si todas as forças para que possa reagir calmamente nestas situações. Não imite comportamentos de grupo, impensadamente. Pense por si. O seu comportamento pode ajudar a salvar a sua vida e a de outros.



Durante a Ocorrência de um Sismo

Se está no interior de um edifício...

- **As portas e janelas são sítios seguros?**
- **Porque é que não se deve fugir?**
- **Porque é que não se deve usar o elevador?**
- **Porque não deve se usar as escadas?**



Durante a Ocorrência de um Sismo

Se está no exterior...

- Se for a conduzir um automóvel...
- Se estiver no litoral marítimo...
- Se está numa embarcação perto da costa...



DEPOIS DA OCORRÊNCIA DE UM SISMO

PRIMEIRAS HORAS - Após a passagem das ondas sísmicas destrutivas até à chegada de socorros



Depois da Ocorrência de um Sismo

Se está no interior de um edifício...

- Se está preso ou ferido vai ter de pedir ajuda e dosear as suas forças...
- Se existem sinistrados perto de si não retire impensadamente detritos...
- Não se precipite para saídas ou para escadas...
- Faça os possíveis para desligar o gás, eletricidade e água;



Depois da Ocorrência de um Sismo

Se está no interior de um edifício...

- Não utilize fósforos, isqueiros ou qualquer outro instrumento de chama descoberta e não use interruptores de eletricidade...
- Detete os focos de incêndio e extinga-os, dentro das possibilidades...
- Ajude na evacuação de sinistrados...



Depois da Ocorrência de um Sismo

Se está no exterior...

- **Não toque em cabos de eletricidade derrubados ou em quaisquer objetos que estejam em contacto com eles;**
- **Não se aproxime de corpos de água;**
- **Não corra, nem vagueie pelas ruas;**



RSB

Projeto ReSist

Depois da Ocorrência de um Sismo

TÉCNICAS DE TRANSPORTE DE VÍTIMAS EM SITUAÇÕES DE EMERGÊNCIA



Depois da Ocorrência de um Sismo

Transporte de vítimas em situações de emergência

Em situações de risco iminente é necessário remover uma vítima rapidamente. O transporte de emergência é empregado sempre que haja perigo iminente para a vítima.

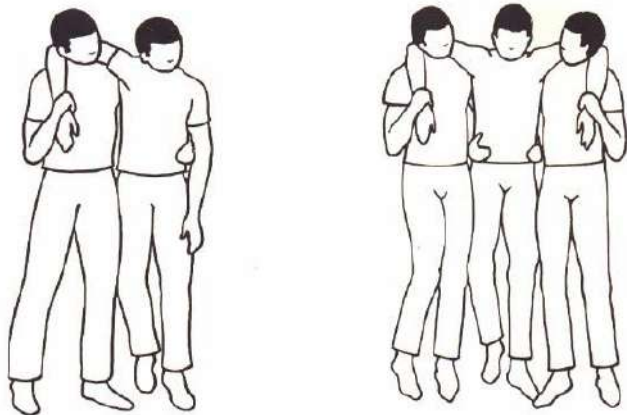
A manobra a ser utilizada depende do peso da vítima, tipo de terreno, equipamentos e número de Socorristas. Estes transportes são empregados somente em situação de emergência porque podem gerar uma lesão secundária, principalmente na coluna vertebral.



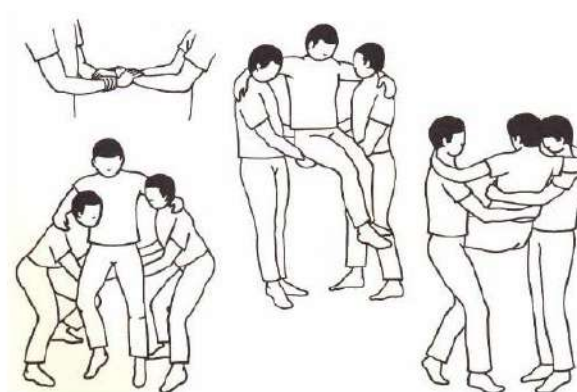
Depois da Ocorrência de um Sismo

TÉCNICAS DE TRANSPORTE

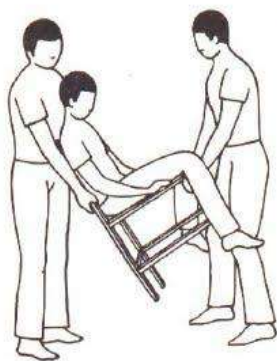
TRANSPORTE DE APOIO



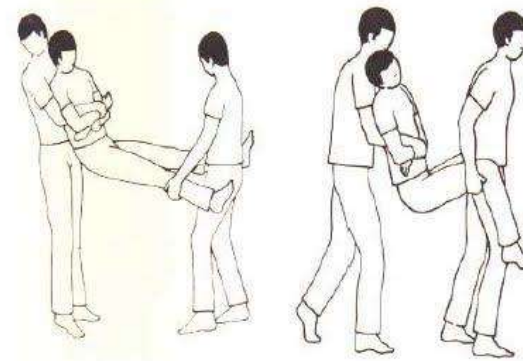
TRANSPORTE EM CADEIRINHA



TRANSPORTE EM CADEIRA



TRANSPORTE PELAS EXTREMIDADES

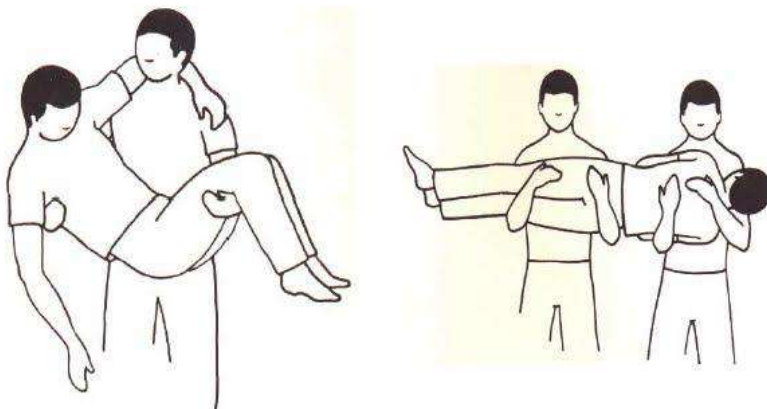




Depois da Ocorrência de um Sismo

TÉCNICAS DE TRANSPORTE

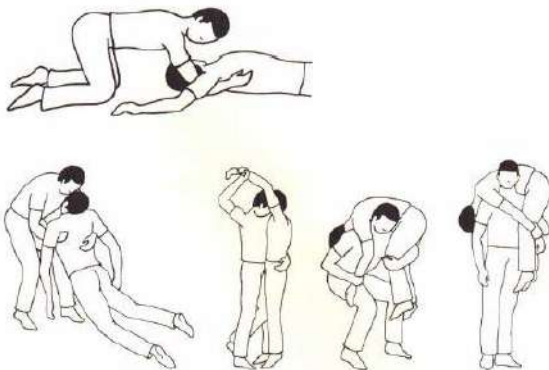
TRANSPORTE EM BRACO



TRANSPORTE NAS COSTAS



LEVANTAMENTO DE VÍTIMA
(INCONSCIENTE COM ÚNICO SOCORRISTA)



REMOÇÃO COM COBERTOR OU LONA





Depois da Ocorrência de um Sismo

Em todos os casos:

- Previna-se contra réplicas sísmicas.
- Facilite a chegada de socorros e coopere com as autoridades;
- Logo que possível sintonize o rádio;
- Inscreva-se nas listas dos centros de informação oficiais, partilhe e procure informação.



DEPOIS DA OCORRÊNCIA DE UM SISMO

PRIMEIROS DIAS - Durante as operações de emergência



Depois da Ocorrência de um Sismo

Primeiros dias - Durante as operações de emergência

- Colabore com os serviços de socorro, agentes de proteção civil e com equipas científicas no terreno;
- Não entre em edifícios danificados, em perigo de ruir. Mas se possível verifique o estado da sua habitação, num primeiro momento à distancia e se com condições de segurança em pormenor;
- Não consuma água da rede pública pois pode não estar em condições de ser consumida;

Adaptado de

“https://www.ipma.pt/pt/enciclopedia/geo_fisica/caso.sismo”



Depois da Ocorrência de um Sismo

Primeiros dias - Durante as operações de emergência

- Não circule de carro para inspecionar as destruições causadas pelo sismo a fim de não dificultar as ações de socorro, bombeiros ou ambulâncias.
- Não reocupe edifícios sem autorização de autoridades competentes;
- Utilize preferencialmente, caso seja possível, apenas mensagens SMS



Depois da Ocorrência de um Sismo

Se houver ordem de evacuação da zona onde reside:

- Saia de casa imediatamente;
- Leve consigo o equipamento de emergência
- Desligue água, gás e eletricidade;
- Vista-se e calce-se confortavelmente;
- Tranque a sua casa;
- Se puder deixe os seus animais em local seguro
- Siga as instruções das forças de segurança e demais agentes de proteção civil;

Adaptado de

“https://www.ipma.pt/pt/enciclopedia/geo_fisica/caso.sismo”



RSB

Projeto ReSist

ACIMA DE TUDO É MUITO
IMPORTANTE NÃO TER ESTE TIPO
DE COMPORTAMENTO...

<https://veja.abril.com.br/>



RSB

Projeto ReSist

ANTES DA OCORRÊNCIA DE UM SISMO
PREPARAÇÃO PARA O DESASTRE



Preparação para o desastre

Há imensas medidas que podem ser tomadas e que podem minimizar um possível impacto de um sismo nas nossas vidas.

Mas a reflexão sobre comportamentos é também muito importante.

Os planos que fizer ajudá-lo-ão a atuar o caso de tremor de terra



Preparação para o desastre

Assim, o que pode fazer já?

- Assegure-se que existem planos de emergência adequados no seu local de trabalho e na escola dos seus filhos;
- Estude, com a sua família, quais os locais de maior segurança em sua casa;
- Ensine os membros da sua família a desligar a eletricidade no quadro geral e a fechar a água e o gás;



Preparação para o desastre

Assim, o que pode fazer já?

- Prepare a sua casa contra diversos perigos durante os sismos;
- Mantenha as zonas de passagem tão livres quanto possível;
- Mantenha as chaves perto das portas respetivas;
- Reflita sobre este assunto;
- Faça uma lista de artigos para situações de emergência.

Adaptado de

["https://www.ipma.pt/pt/enciclopedia/geo_fisica/caso.sismo"](https://www.ipma.pt/pt/enciclopedia/geo_fisica/caso.sismo)



Preparação para o desastre

CRIAÇÃO DE MOCHILA DE EMERGÊNCIA

ou “Mochila de fuga” ou “KIT de Emergência”

para 72 horas



Preparação para o desastre

Criação de mochila de emergência

➤ O que é ?

- Conjunto de itens que poderão ser úteis numa emergência





Preparação para o desastre

Criação de mochila de emergência

➤ **Porque devemos ter?**

- Garantir a sobrevivência e autonomia durante pelo menos 72 horas após uma emergência/ desastre/ catástrofe;
- Porque os serviços básicos e cadeia de fornecimento de bens essenciais pode ser interrompida por vários dias.



Preparação para o desastre

Criação de mochila de emergência

➤ **Composição:**

- Itens a manter em casa
- Itens numa mochila dedicada e sempre pronta.



Preparação para o desastre

Criação de mochila de emergência

➤ Itens recomendados:

- ✓ Mochila ou saco de transporte;
- ✓ Uma muda de roupa por pessoa e calçado confortável;
- ✓ Rádio e lanternas a pilhas e vários conjuntos de pilhas de reserva;
- ✓ Água engarrafada (1 litro/pessoa/dia, no mínimo);
- ✓ Alimentos para 3 dias (sem necessidade de frigorífico), comida enlatada, leite UHT, bolachas secas, frutos secos, sal, chá, café, açúcar, mel, etc;



Preparação para o desastre

Criação de mochila de emergência

➤ **Itens recomendados:**

- ✓ Estojo de primeiros socorros e medicamentos básicos;
- ✓ Cobertores ou sacos-de-cama;
- ✓ Papel higiénico e artigos de higiene pessoal;
- ✓ Velas e fósforos, pratos, copos e talheres descartáveis;
- ✓ Chaves sobresselentes;
- ✓ Medicamentos de continuidade com receita médica e fotocópias de receitas médicas.



Preparação para o desastre

Criação de mochila de emergência

➔ **Itens recomendados:**

- ✓ Panelas, abre-latas, sacos do lixo;
- ✓ Documentos importantes, ou pelo menos, cópia destes;
- ✓ Fogão portátil (tipo "camping-gas") em condições operacionais;
- ✓ Pastilhas purificadoras de água;
- ✓ Pequenos jogos (baralhos de carta e similares);
- ✓ Óculos de reserva, se aplicável;
- ✓ Comida para cães, gatos, etc., se aplicável.

Recorde-se que nenhuma comunidade está totalmente preparada e equipada para atender a estas situações excepcionais. Ao preparar-se está a ajudar-se a si mesmo e a toda a comunidade. Juntos faremos a diferença.

Obrigado

