CLDS 5G
SARDOAL
TERRA.PURA



GUIA DE APOIO AO CIDADÃO

Medidas de Autoproteção

em contextos de Emergência Social ou Catástrofe

Guia de Apoio ao Cidadão
Medidas de Autoproteção
em contextos de Emergência Social
ou Catástrofe

CLDS 5G SARDOAL
TERRA.PURA

SARDOAL
MUNICÍPIO

VIDA POR VIDA

FICHA TÉCNICA

Título
Guia de Apoio ao Cidadão – Medidas de Autoproteção em contextos de Emergência Social ou Catástrofe

Descrição
O presente Guia de Apoio ao Cidadão – Medidas de Autoproteção em contextos de Emergência Social ou Catástrofe, pretende de uma forma prática e acessível, fornecer um conjunto de informações-base ao cidadão comum perante situações extremas, procurando capacitar todos/as para o desenvolvimento de uma postura preventiva e uma disposição cooperante, com o intuito de promover a segurança e a proteção de pessoas e bens em situações de risco, acidente ou catástrofe.

Projeto
Terra.Pura Sardoal 5G

Entidade Promotora
Câmara Municipal de Sardoal

Equipa Técnica
Soraia Mourato, Patrícia Correia, Cláudia Crispim

Financiamento
O Terra.Pura Sardoal 5G é apoiado pelo PESSOAS 2030, pelo Portugal2030 e pela União Europeia. Os Fundos Europeus mais Próximos de Si.

Projeto Gráfico
Gabinete de Apoio à Presidência, Câmara Municipal de Sardoal

Parcerias
Gabinete Municipal de Proteção Civil, Florestal e Bombeiros, Câmara Municipal de Sardoal

Data de elaboração

março 2026

ÍNDICE

Prefácio

Mensagem do presidente da câmara municipal de sardoal

Mensagem do Gabinete Municipal de Proteção Civil, Florestal e Bombeiros

Introdução

Capítulo 1 - Medidas de Autoproteção
1. Riscos Naturais
   1.1. Ondas de calor
   1.2. Vagas de frio
   1.3. Cheias e inundações
   1.4. Secas
   1.5. Nevoeiro
   1.6. Tempestades e Ventos Fortes
   1.7. Tornados e Ciclones
   1.8. Sismos
   1.9. Derrocadas/ Aluimentos de terra
   1.10. Poeiras
   1.11. Pragas de Animais
2. Riscos Mistos
   2.1. Incêndios florestais e agrícolas
3. Riscos tecnológicos
   3.1. Incêndios urbanos
   3.2. Fugas de Gás
   3.3. Acidentes rodoviários
   3.4. Acidente no transporte de mercadorias perigosas

Capítulo 2 – Procedimentos de Socorro
1. Sistema Integrado de Emergência Médica
2. Primeiros Socorros
   2.1. Suporte Básico de Vida
   2.2. Desobstrução da Via Aérea
   2.3. Posição Lateral de Segurança
3. Primeiros Socorros Psicológicos

Capítulo 3 – informações úteis
1. Kit de Emergência
2. Kit de Primeiros Socorros
3. Zonas de Concentração
4. Lista de Contactos Úteis

bibliografia

Prefácio

O Terra.Pura Sardoal 5G, apoiado pelo PESSOAS 2030, pelo Portugal2030 e pela União Europeia, é um projeto comunitário que pretende prevenir e combater a exclusão social, garantir a coesão social e territorial, através de políticas de inclusão social e combate à pobreza, concentrando as intervenções nos grupos populacionais que evidenciem fragilidades mais significativas, recorrendo a uma abordagem integrada e territorializada, em função dessas vulnerabilidades, adequando a intervenção e mobilizando os recursos existentes com vista ao desenvolvimento social do Concelho.

Assenta a sua atividade em 3 dos 4 Eixos que integram a intervenção dos CLDS 5G, de acordo com o n.º 1 do Art.º 5.º da Portaria n.º 428/2023, de 12 de dezembro: Eixo 1 - Emprego, Formação e Qualificação; Eixo 3 - Promoção da autonomia, envelhecimento ativo e longevidade; e Eixo 4 - Desenvolvimento social, capacitação comunitária e intervenção em contextos de emergência social e de cenários de exceção.
Na estratégia de intervenção do Terra.Pura Sardoal 5G foram delineadas ações para os 48 meses de vigência do projeto. São 19 atividades que espelham os objetivos específicos de cada Eixo. É no âmbito da Atividade 19, do Eixo 4, do plano de ação do Terra.Pura Sardoal 5G que é criado o presente Guia de Apoio ao Cidadão. Esta atividade tem como objetivo a promoção de ações de informação e formação e outras iniciativas que visem uma melhor consciência coletiva dos contextos de emergência social.

Este guia foi desenvolvido com o intuito de dotar as pessoas e a comunidade de estratégias para enfrentar situações de emergência, como desastres naturais, acidentes tecnológicos ou outras crises. O conhecimento sobre os procedimentos de segurança e primeiros socorros permite a adoção de uma resposta mais assertiva, minimizando os riscos de lesões graves ou fatais. Além da preservação da vida, saber como agir em situações de crise ajuda a minimizar os danos materiais, controlando a situação e protegendo bens e recursos. Desta forma, o Terra. Pura Sardoal 5G procura promover uma cultura de prevenção e prepa-

ração. A capacidade de agir com prontidão e eficácia em situações de crise é uma habilidade essencial para a sobrevivência, a segurança e o bem-estar individual e coletivo.

Este Guia foi desenvolvido com base na informação disponibilizada pela Autoridade Nacional de Proteção Civil, pela Direção-Geral da Saúde, pelo Instituto da Conservação da Natureza e das Florestas, pelo Instituto Português do Mar e da Atmosfera, pelo Instituto Nacional de Emergência Médica e consolidada com a colaboração do Gabinete Municipal de Proteção Civil, Florestal e Bombeiros da Câmara Municipal de Sardoal.

Esperemos que façam bom uso dele!

A Equipa Técnica do Terra.Pura Sardoal 5G

Mensagem do presidente da Câmara Municipal de Sardoal

O projeto CLDS teve o seu início no Sardoal em 2015 e surgiu como uma estratégia fundamental de intervenção social e comunitária, promovendo respostas centradas nas necessidades específicas do nosso território e da nossa comunidade. A sua ação resulta de uma articulação próxima e direta entre a autarquia, as instituições sociais, a escola, o centro de emprego e o tecido associativo, fortalecendo e estimulando desta forma o surgimento de redes de apoio comunitário ativas e solidárias.

De entre as diversas ações que desenvolve, surge este Guia de Apoio ao Cidadão, desenvolvido no âmbito do **Eixo 4 – Desenvolvimento social, capacitação comunitária e intervenção em contextos de emergência social e de cenários de exceção**, e que pretende ser um instrumento prático e acessível, que sensibilize e capacite a comunidade para a atuação e reação em cenários imprevistos e que podem influenciar a nossa segurança, saúde e bem-estar. A prevenção, atuação e resposta em situações de risco reforça a importância da responsabilidade individual e coletiva na proteção de todos.

A Câmara Municipal, enquanto entidade promotora do projeto Terra. Pura Sardoal 5G, também está comprometida através do Gabinete de Proteção Civil na capacitação da comunidade e na partilha de boas práticas. Esperamos que as ações previstas neste Guia possam ser disseminadas e partilhadas por todos, para que estejamos efetivamente mais preparados para situações imponderáveis.

Bem hajam!

Pedro Manuel dos Santos Rosa

Mensagem do Gabinete Municipal de Proteção Civil, Florestal e Bombeiros da Câmara Municipal de Sardoal

A Proteção Civil desempenha um papel fundamental na salvaguarda da vida humana, dos bens e do ambiente, sobretudo em situações de risco coletivo. A sua missão não se limita à resposta a emergências, envolvendo também a prevenção, o planeamento e a sensibilização da população para os diversos riscos existentes, sejam eles naturais, tecnológicos ou mistos.

É essencial que o cidadão conheça os riscos a que está exposto no local onde vive, trabalha ou estuda. Fenómenos como incêndios, cheias, inundações, sismos ou acidentes industriais e, mais recentemente, fenómenos climáticos extremos como ondas de calor, vagas de frio ou vento forte, podem ter consequências graves, mas onde os seus efeitos podem ser significativamente reduzidos quando a população está informada e preparada. O desconhecimento gera pânico e comportamentos inadequados, enquanto a informação promove decisões rápidas, seguras e eficazes.

Saber como atuar antes, durante e após uma situação de emergência é uma responsabilidade partilhada entre as autoridades e os cidadãos. Pequenos gestos, como saber evacuar em segurança, cumprir as orientações das entidades competentes ou adotar medidas de autoproteção, podem fazer a diferença entre o risco e a segurança. Um cidadão informado torna-se parte ativa da Proteção Civil, contribuindo para uma comunidade mais resiliente e solidária.
Assim, investir na educação para o risco e na divulgação de boas práticas de autoproteção é investir na proteção de todos. Uma sociedade consciente, preparada e colaborante está sempre mais apta a enfrentar situações de emergência e a recuperar delas com maior rapidez e eficácia.

Nuno Ricardo Mendes Morgado

Introdução

O território nacional está exposto a uma variedade de perigos, sejam eles naturais, tecnológicos ou uma combinação de ambos, que representam uma ameaça potencial para a população, os animais, os bens e o meio ambiente. Estes perigos, que muitas vezes se materializam em situações de emergência, acidente, crise ou catástrofe, representam eventos súbitos e inesperados cuja sua natureza e impacto variam consideravelmente, exigindo uma abordagem abrangente e coordenada para minimizar as suas consequências.

Num mundo onde a imprevisibilidade de eventos adversos se torna cada vez mais evidente, a máxima de que *"o conhecimento é a primeira linha de defesa"* ganha uma relevância inquestionável. A capacidade de compreender os diferentes tipos de riscos, de reconhecer os sinais de alerta e de dominar as técnicas de autoproteção, configura-se como um pilar fundamental na minimização do impacto de desastres e, acima de tudo, na salvaguarda da vida.

É em linha com este pressuposto que surge a Estratégia Nacional para uma Proteção Civil Preventiva 2030 (Estratégia 2030). Este instrumento, aprovado pela Resolução do Conselho de Ministros n.º 112/2021 de 11 de agosto, representa um marco crucial na forma como Portugal aborda a gestão de riscos e catástrofes, alterando de um modelo de proteção civil predominantemente reativo para um modelo proativo, que prioriza a prevenção.
A Estratégia 2030 e os Planos Municipais de Proteção Civil estabelecem uma relação de interdependência fundamental para a eficácia da proteção civil em Portugal. A Estratégia 2030, enquanto documento orientador a nível nacional, define os objetivos e as diretrizes gerais para a prevenção de riscos, servindo de base para a elaboração dos planos municipais. Estes, por sua vez, representam a materialização da estratégia a nível local, adaptando as medidas de prevenção e resposta às características e riscos específicos de cada município.

Segundo o Plano Municipal de Emergência e Proteção Civil de Sardoal em vigor à data, e o "Estudo de Identificação e Caraterização de Riscos – Município de Sardoal", realizado em 2015, os principais riscos existentes em território municipal são os seguintes:

1. **Riscos Naturais** (os que resultam do funcionamento dos sistemas naturais), entre eles: Ondas de calor; Ondas de frio; Secas; Cheias e inundações; Tornados e Ciclones; Sismos.
2. **Riscos Mistos** (os que resultam da combinação de ações continuadas da atividade humana como o funcionamento dos sistemas naturais): Incêndios rurais.
3. **Riscos Tecnológicos** (os que resultam de acidentes, frequentemente súbitos e não planeados, decorrentes da atividade humana), entre eles: Acidentes rodoviários; Acidentes no transporte terrestre de substâncias perigosas; e Incêndios urbanos.

Os riscos mais relevantes para o Concelho, devido à sua frequência, foram selecionados e serão abordados em detalhe no Capítulo 1 deste Guia. Neste capítulo, estão ainda explanados outros cenários de risco que, apesar de não constarem no Plano Municipal de Emergência e Proteção Civil, se revestem de grande importância para a proteção e prevenção das pessoas da comunidade. Em cada tópico serão explicados os perigos, os procedimentos de preparação e o que fazer em cada momento da emergência. No Capítulo 2 serão abordados os procedimentos de socorro gerais, começando pela explicação do Sistema Integrado de Emergência Médica, passando pelos acidentes domésticos, os primeiros socorros e os primeiros socorros psicológicos. No Capítulo 3 o enfoque as informações uteis gerais, nomeadamente, quais os suprimentos essenciais que uma família ou indivíduo deve ter à mão para se preparar para situações de emergência, quais os materiais a incluir num kit de primeiros socorros, a identificação das Zonas de Concentração existentes no Concelho e, por fim, uma lista de contactos úteis que poderão ser consultados em situações de crise/catástrofe.

Capítulo 1 - Medidas de Autoproteção



1. Riscos Naturais



1.1 Ondas de calor

De acordo com a Organização Meteorológica Mundial (OMM), uma onda de calor é definida como um período em que, durante pelo menos seis dias consecutivos, a temperatura máxima diária excede em 5°C a média diária de referência. A falta de precauções adequadas nestas condições pode causar lesões irreversíveis, devido à desidratação, levando, em alguns casos, à morte.

Embora todos estejam suscetíveis aos efeitos do calor intenso, alguns grupos são particularmente vulneráveis: crianças, idosos, indivíduos com doenças crónicas respiratórias ou circulatórias, pessoas acamadas, pessoas com obesidade, problemas renais e pessoas com comportamentos de risco (exposição prolongada ao sol, ingestão excessiva de álcool, entre outros). Aqueles que seguem dietas com restrição de líquidos também devem monitorizar a sua saúde de perto durante ondas de calor.

Medidas de autoproteção

Em qualquer dia de muito calor, para evitar situações de desidratação ou aumento da temperatura corporal, siga as seguintes recomendações:

INGESTÃO DE LÍQUIDOS

- Mesmo que não sinta sede beba água com regularidade. As pessoas idosas devem beber, pelo menos, mais um litro de água por dia do que é habitual, por isso, se tiver idosos a seu cuidado incentive-os a beber água;
- Também pode beber sumos naturais, porque ajudam a fazer a reposição de sais minerais perdidos durante a transpiração;
- Evite bebidas que aumentem a desidratação (bebidas alcoólicas, gaseificadas, com cafeína, ricas em açúcar ou quentes);
- Pessoas portadoras de epilepsia, doenças cardíacas, renais ou do fígado, ou problemas de retenção de líquidos, devem consultar o médico antes de aumentar o consumo de líquidos.

ALIMENTAÇÃO

- Faça refeições ligeiras, com pouca gordura e sem condimentos;
- Coma poucas quantidades de cada vez, mas várias vezes ao dia.

HIGIENE PESSOAL E VESTUÁRIO

- Use roupas leves de algodão e de cores claras. Use ainda chapéu e óculos de sol;
- Evite fibras sintéticas e lã porque aumentem a transpiração e cores escuras porque absorvem uma maior quantidade de calor;
- Se tiver o corpo muito quente não tome banho com água demasiado fria. Tome um duche de água tépida.

EXERCÍCIO FÍSICO

- Evite atividades que exijam grandes esforços físicos, como desporto ou atividades de lazer no exterior.

EM CASA

- Durante o dia abra as janelas e mantenha as persianas ou portadas fechadas para haver circulação de ar. Durante a noite abra bem as janelas para que o ar circule e a casa arrefeça.

NA RUA

- **Evite a exposição direta ao sol nas horas de maior calor**, nomeadamente entre as 11 e as 17 horas;
- **Evite estar em pé durante muito tempo**, especialmente em filas e ao sol;
- **Se for à praia** faça-o nas primeiras horas da manhã ou ao fim do dia. Fique à sombra, use chapéu de preferência de abas largas, óculos escuros e protetor solar;
- Não permaneça dentro de viaturas estacionadas e expostas ao sol.

Conselhos de primeiros socorros durante ondas de calor		
Risco de Saúde	**Sintomas**	**Como ajudar**
Desidratação Ocorre quando o corpo perde mais água do que consome e fica sem água suficiente para funcionar bem.	• Boca seca; • Tonturas e confusão; • Dores de cabeça; • Redução de urina ou urina escura.	Beber muita água e evitar álcool, cafeína ou bebidas açucaradas uma vez que podem tornar a desidratação pior.
Exaustão devido ao calor Ocorre quando o corpo sobreaquece e perde uma quantidade excessiva de líquidos e sais minerais, principalmente através do suor.	• Tonturas e confusão; • Dores de cabeça; • Suores e pele pálida, húmida ou fria; • Náuseas; • Cãibras nos braços, pernas ou estômago; • Respiração e pulsação rápidas.	Ajudar a pessoa a ir para um local fresco e deixá-la descansar com as pernas levantadas. Dar-lhe muita água, ou sumos naturais, para ajudar a substituir os fluidos perdidos. Mesmo que a pessoa aparente estar totalmente recuperada, deverá ser procurado aconselhamento médico. Se o estado de saúde piorar, contactar o 112 para ajuda de emergência.

Golpe de calor Ocorre quando a temperatura corporal se torna perigosamente alta e o corpo não consegue arrefecer por si só, devido a exposição prolongada ao calor.	• Pele seca, vermelha e quente; • Dores de cabeça, tonturas ou sentir-se confuso(a) e/ou inquieto(a); • Estado em deterioração rápida levando a falta de resposta; • Temperatura corporal acima de 40°C.	Contactar imediatamente o 112. Colocar a pessoa rapidamente num ambiente fresco e remover a roupa exterior. Embrulhar a pessoa em roupas frias ou num lençol molhado. Colocar água, de forma contínua, sobre o lençol ou sobre as roupas. Se não houver um lençol disponível, poderá ainda abanar a pessoa ou passar na pessoa uma esponja com água fria. Manter a pessoa fresca enquanto se aguarda a chegada de ajuda. Se a temperatura voltar ao normal e não se sentir quente ao toque, poderá parar de arrefecer a pessoa. Substituir o lençol molhado por um seco e ajudar a pessoa a descansar.
Queimadura solar Danos na pele causados por demasiada exposição ao sol.	• Pele vermelha e dolorosa (estes sintomas podem demorar até 5h a surgir).	Retirar a pessoa do sol e encorajá-la a beber goles de água fria. Arrefecer a pele afetada com água fria ou encorajar a pessoa a tomar um banho frio durante 20 minutos. Calamina e loção pós-solar poderão aliviar a pele.

1.2 Vagas de frio

De acordo com a Organização Meteorológica Mundial (OMM), uma vaga de frio caracteriza-se por um período em que, durante um intervalo de pelo menos seis dias consecutivos, a temperatura mínima do ar é inferior em 5ºC ao valor médio das temperaturas mínimas diárias.
Reduções significativas da temperatura, por vezes repentinas, podem afetar a saúde de qualquer pessoa, quer esta se encontre dentro ou fora de casa. Os grupos de maior risco são as crianças, idosos, doentes crónicos (do foro respiratório ou cardíaco) e os sem abrigo.

Medidas de autoproteção

Em qualquer dia de muito frio, para evitar situações de queimaduras pelo frio ou hipotermia, siga as seguintes recomendações:

Antes da época de frio

- Faça reserva de água potável, alimentos ricos em calorias (chocolate, frutos secos, etc.), comida enlatada ou embalada (que não necessite de confeção ou refrigeração), combustível de uso doméstico (ex.: botija de gás ou lenha);
- Prepare um Kit de emergência com rádio e lanterna a pilhas, pilhas de reserva, material de primeiros socorros e medicamentos essenciais.

Ingestão de Líquidos

- Evite bebidas alcoólicas visto que provocam vasodilatação com perda de calor e arrefecimento do corpo;
- Dê preferência a sopas e a bebidas quentes, como leite ou chá.

Alimentação

- Faça refeições mais frequentes encurtando as horas entre elas;
- Aumente o consumo de alimentos ricos em vitaminas, sais minerais e antioxidantes (ex. frutos e hortícolas) pois contribuem para minimizar o aparecimento de infeções.

Higiene pessoal e vestuário

- Mantenha a pele hidratada, principalmente mãos, pés, cara e lábios;
- Use várias camadas de roupa, em vez de uma única muito grossa, e não use roupas demasiado justas que dificultem a circulação sanguínea;
- Proteja as extremidades do corpo (com luvas, gorro, meias quentes e cachecol) e use calçado adequado às condições climatéricas.

Exercício físico

- Mantenha a prática de exercício físico habitual, mas em situações de frio intenso evite fazer exercício físico de esforço ao ar livre;
- Se tiver de realizar trabalho com muito esforço, proteja-se com roupa adequada e vá doseando o esforço.

Em casa

- Tenha especial cuidado com aquecimentos a lenha (lareiras, braseiras e salamandras) devido à libertação de monóxido de carbono. Para evitar a acumulação deste gás venenoso, que pode ser mortal, abra uma janela para renovação do ar;
- Apague ou desligue os equipamentos de aquecimento antes de se deitar ou sair de casa, de forma a evitar fogos ou intoxicações.

Na Rua

- Evite manter-se ao frio durante muito tempo e lembre-se que as diferenças de temperatura entre a rua e os interiores muito aquecidos desidratam a pele, o que pode causar lesões dolorosas nos lábios, rosto e mãos.

Conselhos de primeiros socorros durante ondas de frio		
Risco de Saúde	**Sintomas**	**Como ajudar**
Queimaduras pelo frio Lesões causadas pela exposição prolongada a temperaturas extremamente baixas.	• Área da pele branca ou acinzentada; • Pele invulgarmente firme ou cerosa; • Formigueiro.	Deslocar a pessoa para uma divisão aquecida logo que possível. Submerja a área afetada em água morna – não quente (a temperatura deverá ser confortável ao toque nas áreas do corpo não afetadas), ou aqueça a área afetada com calor corporal. Não massaje a área queimada pois pode causar mais danos. Não use compressas aquecedoras, ou fontes de calor para aquecer, uma vez que as áreas afetadas estão dormentes e poderão queimar facilmente.
Hipotermia Temperatura corporal abaixo do seu normal (37°C).	**Adultos** • Tremores, arrepios de frio e cãibras musculares, nas situações de hipotermia ligeira; • Confusão, sonolência, fala mais lenta, ou mesmo perda de consciência, nas situações de hipotermia mais grave. **Crianças** • Pele muito vermelha e fria; • Apatia.	Coloque a vítima num compartimento aquecido e sem correntes de ar. Se a vítima estiver com a roupa molhada retire-a, mantendo a pessoa seca e quente enrolada num cobertor, incluindo cabeça e pescoço. Se a pessoa estiver acordada e for capaz de beber, administre bebidas quentes que podem ajudar no aumento da temperatura corporal, mas não ofereça bebidas alcoólicas nem com cafeina. Mantenha a temperatura e a vigilância e, caso seja necessário e ainda não o tenha feito, ligue 112.

1.3 Cheias e Inundações

As cheias e as inundações podem ser previstas através da análise de dados meteorológicos e pela monitorização dos níveis de água em rios e barragens. No entanto, chuvas intensas e repentinas podem ocorrer sem aviso prévio, deixando pouco tempo para alertar as comunidades. Para minimizar os danos materiais e as perdas de vidas, especialmente em áreas de risco, é crucial que as pessoas estejam informadas sobre os procedimentos de segurança adequados.

Medidas de autoproteção

Para minimizar os efeitos prejudiciais de uma cheia ou inundação siga as seguintes recomendações:

Antes da inundação

- Identifique pontos altos onde possa refugiar-se;
- Transfira os alimentos e objetos de valor para os pontos mais altos de casa;
- Faça uma pequena lista de objetos importantes a levar em caso de evacuação;
- Prepare uma Mala de emergência com rádio e lanterna a pilhas, pilhas de reserva, material de primeiros socorros, medicamentos essenciais e agasalhos;
- Tenha sempre uma reserva, suficiente para 2 ou 3 dias, de água potável e alimentos enlatados;
- Retire, do quintal ou jardim, objetos que possam ser arrastados pelas águas e entupir os sistemas de escoamento (ex. folhas);
- Arranje um anteparo de metal ou madeira para a porta da rua.

Durante a inundação

- Seja prático e mantenha a serenidade;
- Procure dar apoio a quem mais necessite (crianças, pessoas idosas ou pessoas com deficiência);
- Desligue a água, gás e eletricidade;
- Beba apenas água engarrafada;
- Não coma alimentos que estiveram em contacto com a água da inundação;

- Não ande descalço;
- Não vá, só por curiosidade, aos locais mais atingidos;
- A água pode esconder muitos perigos. Se tiver que andar através dela faça-o em segurança;
- Não entre na enchente pois corre o risco de ser arrastado pela corrente;
- Não utilize o carro numa zona de inundação devido ao risco de ser arrastado;
- Não ocupe as linhas telefónicas. Use o telefone só em caso de emergência.

Em caso de evacuação

- Respeite as orientações que lhe forem dadas;
- Leve os seus documentos (bilhete de identidade/ cartão de cidadão; cartão de utente; cartão da segurança social, etc.), bem como dinheiro ou outro meio de pagamento;
- Leve os pertences pessoais indispensáveis, o estojo de emergência, uma garrafa de água e alimentos enlatados ou embalados;
- Feche à chave as portas que dão para o exterior.

Depois da inundação

- Faça uma inspeção rápida à sua casa. Se ameaçar ruir, saia;
- Não toque em cabos elétricos caídos. Pode correr o risco de ser eletrocutado;
- Tenha especial cuidado com aparelhos elétricos ou a gás, se atingidos pela inundação. Chame um técnico para os examinar;
- Verifique o estado das substâncias inflamáveis ou tóxicas que possa ter em casa;
- Deite fora a comida (mesmo a embalada) e medicamentos se estiveram em contacto com a água da inundação;
- Beba apenas água engarrafada ou fervida;
- Não ande descalço. Utilize calçado protetor (solas duras e antiderrapantes).

1.4 Secas

A seca resulta da redução temporária da disponibilidade de água, devido a precipitação insuficiente, com repercussões negativas nos ecossistemas e nas atividades socioeconómicas. Longos períodos de seca provocam graves prejuízos económicos, nomeadamente ao nível dos sectores agrícola, pecuário e recursos hídricos, originando muitas vezes o desenvolvimento e propagação de pragas e pestes. Sendo embora um desastre natural que não poderá ser evitado, os seus impactos poderão ser minimizados através da gestão adequada do consumo de água.

Medidas de autoproteção

De forma a reduzir o consumo de água e garantir a boa gestão deste recurso natural limitado siga as seguintes recomendações:

Canalização

- Instale um misturador de água quente e fria nas torneiras de forma a evitar desperdício de água;
- Não deixe as torneiras a pingar;
- Mantenha em bom estado a canalização de torneira, autoclismos e máquinas. Mande arranjá-los se perderem água;
- Se um cano rebentar chame de imediato o canalizador;
- Se detetar uma fuga de água na via pública (rua ou jardim) avise a entidade competente;
- Feche ligeiramente as torneiras de segurança de modo a diminuir o caudal de água.

Casa de banho

- Evite os banhos de imersão;
- Tome duches rápidos e não deixe a água a correr enquanto se ensaboa;
- Feche a torneira enquanto escova os dentes ou se barbeia;
- Não utilize a sanita como caixote do lixo;
- Reduza a quantidade de água por cada descarga do autoclismo. Para tal coloque no depósito uma garrafa de plástico cheia de água.

Cozinha e lavandaria

- Na compra de eletrodomésticos opte pelos de menor consumo de água e eletricidade;
- Utilize as máquinas de lavar roupa e loiça com a carga completa. Uma máquina cheia consome menos água do que duas com carga incompleta;
- Quando tiver pouca quantidade de roupa lave-a à mão. Aproveite a água para lavar o chão;
- Se lavar a loiça manualmente utilize a bacia do lava loiça ou um alguidar. Evite lava-la em água corrente.

Jardim

- Nunca regue o jardim nas horas de maior calor;
- Se possível faça a rega com água de poços e ribeiros, recupere a água da chuva ou reutilize a de uso doméstico (ex. lavagem de frutas e legumes);
- Há plantas que necessitam de pouca água, evite regá-las sem necessidade;
- Cubra a terra de jardim com casca de pinheiro ou outro material adequado. Desta forma diminui-se o contacto direto da luz solar com o solo. Conservando a humidade da terra;
- Se tiver piscina cubra-a quando não estiver a ser utilizada e limpe o filtro frequentemente.

1.5 Nevoeiro

O nevoeiro é um fenómeno meteorológico que consiste numa suspensão de minúsculas gotas de água (ou, em temperaturas muito baixas, cristais de gelo) na camada inferior da atmosfera, junto à superfície da Terra. Essencialmente, é uma nuvem que se forma ao nível do solo e reduz a visibilidade.

Este fenómeno cria condições perigosas para a condução uma vez que reduz a visibilidade, dificulta a deteção de perigos e torna mais difícil para o condutor avaliar as distâncias.

Medidas de autoproteção

Para garantir a sua segurança e a dos outros condutores em condições de nevoeiro, siga estas recomendações:

- Reduza a velocidade e aumente a distância de travagem para que possa ter mais tempo para reagir;
- Preste atenção à estrada. O nevoeiro pode ficar mais denso inesperadamente. Se a visibilidade ficar muito reduzida, saia da estrada e estacione;
- Use corretamente as luzes. Ligue os faróis de nevoeiro ou os médios, mas não use os máximos;
- Preste muita atenção à área circundante, evite distrações dentro do carro;
- Caso entre de repente numa zona com visibilidade quase nula evite travagens bruscas;
- Tenha atenção aos vidros. Os limpa-para-brisas devem atuar de forma intermitente e os vidros devem estar sempre limpos dentro do carro. Se necessário, pode até abrir os vidros durante algum tempo para desembaciar;
- Conduza com cuidado e adapte sempre a sua condução às condições atmosféricas e da via.

1.6 Tempestades e Ventos Fortes

Tratam-se de fenómenos meteorológicos de intensidade severa, caracterizados por ventos fortes com rajadas, trovoadas e precipitação intensa (chuva, granizo ou neve). Estes eventos podem ser particularmente destrutivos e representar uma ameaça à integridade das populações.

Durante a ocorrência de uma trovoada, os raios seguem sempre o percurso de menor resistência até à superfície, atingindo o objeto de maior altitude. Tais objetos podem incluir edifícios, árvores elevadas ou, inclusivamente, uma pessoa que se encontre em espaço amplo e desabrigada.

Medidas de autoproteção

Para minimizar os efeitos prejudiciais de ventos fortes e tempestades, siga estas recomendações:

Antes da tempestade

- Mantenha-se informado através dos avisos e previsões meteorológicas das autoridades, como a Proteção Civil e o IPMA;
- Fixe objetos soltos: guarde ou amarre bem toldos, guarda-sóis, vasos, mobiliário de jardim, antenas, painéis e outros objetos que possam ser arrastados pelo vento;
- Verifique portas e janelas e assegure-se de que fecham bem e, se necessário, reforce-as;
- Prepare um kit de emergência;
- Se tiver árvores perto de casa com ramos secos ou que possam cair, solicite a sua poda ou remoção.

Durante a Tempestade

- Evite sair, a menos que seja absolutamente necessário ou que as autoridades o indiquem.

Se estiver em casa:

- E ficar perto de vidros, chaminés, lareiras e quaisquer objetos metálicos (canos, torneiras, fogões, etc.);
- Remova da tomada televisões, computadores e outros eletrodomésticos para evitar danos por picos de energia ou raios;
- Evite usar o telefone com fio durante uma trovoada, pois há risco de choque elétrico. Use o telemóvel apenas em caso de emergência;
- Evite o contacto com água que possa estar ligada à rede elétrica;
- Abrigue-se no piso mais inferior da casa e em divisões interiores, afastado de janelas. Em caso de vento muito violento, pode proteger-se debaixo de uma peça de mobiliário resistente ou de um colchão.

Se estiver na rua:

- Abrigue-se num edifício grande e seguro, ou em qualquer local protegido por para-raios;

- Mantenha-se longe de árvores isoladas, postes de eletricidade, muros, torres de comunicação, campos abertos, praias, piscinas ou qualquer lugar elevado;
- Em caso de raio iminente e se não houver abrigo seguro, agache-se, junte os pés e ponha as mãos na nuca, mantendo a cabeça baixa entre os joelhos (posição de segurança). Não se deite no chão.

Se estiver no carro:

- Permaneça dentro do veículo pois o carro pode oferecer alguma proteção contra raios. Mantenha os vidros fechados e não toque em partes metálicas;
- Estacione em local seguro. Evite parar debaixo de árvores, postes ou estruturas que possam cair.

Depois da Tempestade

- Cumpra as instruções das autoridades de Proteção Civil e Forças de Segurança.
- Inspecione a sua casa para verificar se há danos estruturais, fugas de gás, água ou eletricidade. Se detetar cheiro a gás, ventile o espaço e não ligue ou desligue aparelhos elétricos;
- Não se aproxime de cabos elétricos caídos, zonas inundadas ou áreas onde possa haver detritos ou árvores derrubadas;
- Utilize o telemóvel apenas para reportar emergências ou comunicar com a família;
- Ajude os seus vizinhos e a comunidade na recuperação, se for seguro fazê-lo.

1.7 Tornados e Ciclones

Os ciclones e os tornados são fenómenos meteorológicos extremos, caracterizados por ventos muito intensos, precipitação abundante e, frequentemente, trovoadas.

Os ciclones violentos desenvolvem-se de forma lenta, o que permite aos serviços de meteorologia prever a sua trajetória e intensidade com alguma antecedência. Assim, é possível emitir avisos atempados para que a população se prepare e adote medidas de prevenção, reduzindo os impactos negativos.

Os tornados, por outro lado, surgem de forma rápida e imprevisível. Por esse motivo, é muito difícil emitir avisos prévios. Apesar de afetarem áreas mais pequenas, os seus ventos são extremamente fortes e podem provocar danos significativos, através da projeção de objetos e destruição de estruturas frágeis. Durante a sua ocorrência, é fundamental procurar abrigo seguro e evitar a exposição em espaços abertos.

Medidas de autoproteção

Para minimizar os efeitos prejudiciais de um tornado ou ciclone, siga estas recomendações:

ANTES DO CICLONE OU TORNADO

- Mantenha-se informado através dos avisos e previsões meteorológicas das autoridades, como a Proteção Civil e o IPMA;
- Siga sempre as recomendações oficiais e evite a divulgação de rumores ou informações não confirmadas;
- Identifique previamente um local seguro para abrigo (cave ou divisão interior no piso mais baixo);
- Fixe ou recolha objetos soltos no exterior que possam ser arrastados pelo vento;
- Verifique portas, janelas e telhados e, se necessário, reforce-os;
- Abra as janelas que se encontram do lado oposto à trajetória do tornado, para equilibrar as pressões, e mantenha-se afastado de todas elas;
- Prepare um kit de emergência e tenha à mão roupa impermeável;
- Cubra com material impermeável todos os objetos importantes que se possam danificar em contacto com a água;
- Feche depósitos de gás e desligue aparelhos elétricos dispensáveis.

DURANTE O CICLONE OU TORNADO

- Evite sair, a menos que as autoridades o indiquem.

SE ESTIVER EM CASA:

- Abrigue-se no piso mais inferior da habitação e numa divisão interior, afastado de janelas;
- Não abra cortinas ou estores, pois ajudam a proteger contra estilhaços;

- Em caso de vento muito violento ou tornado, proteja-se debaixo de mobiliário resistente ou de um colchão;
- Mantenha um rádio a pilhas ligado para acompanhar as informações oficiais;
- Se o vento abrandar subitamente, não saia de casa — pode tratar-se da passagem do "olho", e os ventos fortes podem regressar.

Se estiver na rua:

- Procure abrigo imediato num edifício sólido;
- Afaste-se de árvores, postes, muros e estruturas que possam cair;
- Se não houver abrigo e estiver perante um tornado, deite-se numa vala ou depressão do terreno, proteja a cabeça e mantenha-se afastado da estrada;
- Nunca se deite no meio da via.

SE ESTIVER NO CARRO:

- Não tente fugir de um tornado de automóvel;
- Se possível, abandone o veículo e procure abrigo seguro;
- Se não houver alternativa, estacione em local seguro, afastado de árvores e postes, e permaneça dentro do veículo com os vidros fechados.

Depois do ciclone ou Tornado

- Siga todas as instruções das autoridades competentes;
- Não propague rumores ou informações alarmistas;
- Se houver feridos, contacte imediatamente os serviços de emergência;
- Inspecione a sua casa e não entre em edifícios com risco de colapso;
- Mantenha desligados o gás, a água e a eletricidade até ter a certeza de que não existem fugas ou danos;
- Não se aproxime de cabos elétricos caídos ou zonas inundadas;
- Utilize apenas água potável armazenada ou ferva a água antes de a consumir;
- Verifique se os alimentos estão em condições seguras de serem consumidos;

- Use o telefone apenas para emergências;
- Ajude vizinhos e a comunidade na recuperação, apenas se for seguro fazê-lo. Caso necessário, solicite apoio às autoridades ou brigadas de salvamento.

1.8 Sismos

Um sismo é um tremor natural da Terra, causado por uma vibração mais ou menos forte da sua crosta. Embora não possamos impedi-los ou prever quando vão acontecer, podemos minimizar os seus efeitos com as atitudes certas. Manter a calma e saber como agir pode fazer toda a diferença na sua segurança.

Os sismos são, geralmente, fenómenos de curta duração, variando de alguns segundos a poucos minutos. No entanto, é comum a ocorrência de réplicas, que são sismos subsequentes. Estas réplicas podem ser de maior ou menor magnitude e duração que o sismo inicial.

Medidas de autoproteção

Para minimizar os efeitos prejudiciais de um sismo siga as seguintes recomendações:

Antes do sismo

- Liberte as saídas e os corredores de móveis e outros objetos;
- Fixe as estantes ou móveis pesados, as garrafas de gás, os vasos e floreiras às paredes da sua casa;
- Coloque os objetos mais pesados nas prateleiras mais baixas das estantes.
- Não localize as camas perto de janelas ou debaixo de candeeiros;
- 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.

Durante o sismo

Se estiver em casa ou num edifício:

- Se estiver num dos andares superiores de um edifício, não se precipite para as escadas;
- Nunca utilize elevadores;
- Abrigue-se junto a uma 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-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.



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.

Após o sismo

- Mantenha a calma, mas conte com a ocorrência de possíveis réplicas;
- Não acenda fósforos nem isqueiros, pois pode haver fugas de gás;
- Corte imediatamente o gás, a eletricidade e a água;
- Observe se a sua casa sofreu danos graves. Saia imediatamente se não for segura. Nunca utilize os elevadores;
- Cuidado com vidros partidos ou cabos de eletricidade. Não toque em objetos
- metálicos que estejam em contacto com fios elétricos;
- Evite ferimentos protegendo-se com roupa adequada. Vista calças, camisa de mangas compridas e calce sapatos fortes;
- Observe se há pequenos incêndios e extinga-os;
- Limpe urgentemente o derrame de tintas, pesticidas e outras substâncias perigosas e inflamáveis;
- Afaste-se das praias. Depois de um sismo pode ocorrer um tsunami (onda gigante);
- Solte os animais, eles tratam de si próprios;
- Se estiver na rua, não vá para casa;
- Se houver feridos, ajude-os, se souber. Mas cuidado, não remova feridos com fraturas, a não ser que haja perigo de incêndio, inundação ou derrocada. Peça ajuda;
- Ligue o rádio e fique atento às instruções difundidas.

Não utilize o telefone, exceto em caso de extrema urgência (feridos graves, fugas de gás ou incêndios).

Intensidade e Magnitude de um Sismo

Para compreender melhor a gravidade de um sismo e os seus efeitos, os cientistas utilizam escalas de medição. Estas escalas permitem avaliar os danos provocados por um sismo e ajudam a compreender por que razão é essencial adotar medidas de autoproteção antes, durante e após a ocorrência destes fenómenos naturais.

A imagem seguinte apresenta duas das mais importantes: a Escala de Mercalli Modificada e a Escala de Richter.

- A Escala de Mercalli Modificada descreve a intensidade do sismo com base nos efeitos observados nas pessoas, nos edifícios e no ambiente, variando de I (impercetível) a XII (grande catástrofe).
- A Escala de Richter mede a magnitude do sismo, ou seja, a quantidade de energia libertada no seu interior.

Fonte:
Manual de Medidas Gerais
de Autoproteção da Proteção Civil
e Bombeiros dos Açores

GRAU	Escala de Mercalli Modificada	Escala de Richter
I	**Impercetível** Não sentido pelo homem.	
II	**Muito Fraco** Sentido por algumas pessoas isoladas.	
III	**Fraco** Sentido dentro das casas.	
IV	**Mediano** Sentido por todas as pessoas em casa; As janelas abanam.	
V	**Forte** Sentido ao ar livre; os objetos suspensos oscilam.	
VI	**Bastante Forte** Sentido por todas as pessoas; algum susto; Danos nos edifícios.	
VII	**Muito Forte** As pessoas de pé sentem bem; Objetos caem; Sentido nos veículos em andamento.	
VIII	**Ruinoso** A condução de veículos pesados é perturbada; Destruição dos edifícios.	
IX	**Desastroso** Pânico geral; Destruição das canalizações.	
X	**Destruidor** Grandes desabamentos de terrenos.	
XI	**Catastrófico** Os carris são entortados; As canalizações são completamente destruidas.	
XII	**Grande Catástrofe** Nada fica de pé; Profundas alterações nos terrenos.	





MAGNITUDE
1.5
2
2.5
3
3.5
4
4.5
5
5.5
6
6.5
7
7.5
8

1.9 Derrocadas/ Aluimentos de terra

Os deslizamentos de terra acontecem quando rochas, solo ou outros materiais descem por encostas, puxados pela força da gravidade. Na maioria das vezes, são provocados por chuva muito forte.
O estrago que um deslizamento causa depende de vários fatores, como a sua velocidade, a quantidade de água envolvida e o volume de material que se move. Podem atingir pessoas, carros em andamento ou edifícios, causando grande destruição.

Medidas de autoproteção

Para minimizar os efeitos prejudiciais de um deslizamento de terras siga as seguintes recomendações:

Antes do deslizamento de terras

- Verifique se a zona em que reside é propensa a ser afetada;
- Pense na necessidade de fazer um seguro de danos pessoais e materiais;
- Esteja alerta a sinais de instabilidade nas encostas próximas, como: fissuras ou fendas no solo ou em paredes de edifícios, inclinação de árvores ou postes, nascimento de nascentes de água onde não existiam, pequenos deslizamentos prévios, sons incomuns como árvores a partir ou rochas a chocar;
- Tenha em atenção que os deslizamentos de terras podem acontecer associadas a outros processos como cheias e inundações, tempestades ou sismos.

Durante o deslizamento de terras

- Desligue as redes de água, luz e gás na sua habitação;
- Procure reagir de forma calma e rápida;
- Se notar sinais de um deslizamento iminente ou se já estiver a ocorrer:
    - Dirija-se rapidamente para uma área elevada e segura, longe da encosta.
    - Não volte atrás para tentar salvar bens materiais. A sua vida é a prioridade.

- Se não conseguir fugir:
    - Proteja a cabeça, abrigue-se debaixo de uma mesa resistente ou outro móvel que possa oferecer alguma proteção contra o impacto.
    - Se estiver ao ar livre e não houver abrigo, enrole-se numa posição fetal para proteger os órgãos vitais.
- Evite circular de automóvel em caso de alerta de chuva intensa, tempestades e ventos fortes;
- Mantenha-se desperto e atento com os canais de comunicações abertos;
- Siga as instruções dos agentes de proteção civil.

DEPOIS DO DESLIZAMENTO DE TERRAS

- Mantenha-se afastado/a da área afetada pois pode haver o risco de novos deslizamentos ou de instabilidade;
- Verifique a segurança da sua casa antes de entrar. Se houver dúvidas, peça a avaliação de um técnico;
- Contacte as autoridades locais (Proteção Civil, Bombeiros, GNR) para informar sobre o deslizamento;
- Esteja atento a cabos elétricos caídos, fugas de gás ou tubagens de água danificadas;
- Se for seguro, preste auxílio a vizinhos e outras pessoas que possam precisar de ajuda, ou indique-os às equipas de socorro.

1.10 Poeiras

As poeiras do Norte de África são partículas muito finas de areia e minerais levantadas pelos ventos fortes (especialmente tempestades de areia) nos vastos desertos do Saara. Estas partículas são transportadas na atmosfera a grandes altitudes e, devido a padrões de circulação atmosférica específicos, acabam por ser depositadas sobre a Península Ibérica e outras partes da Europa.

As poeiras, especialmente as mais finas, podem ser inaladas e causar problemas respiratórios e outros impactos na saúde.

Medidas de autoproteção

Para minimizar os efeitos prejudiciais da inalação de poeiras, siga as seguintes recomendações:

Recomendações Gerais

- Acompanhe os avisos e as previsões da qualidade do ar divulgados pelas autoridades (como a APA – Agência Portuguesa do Ambiente – e a DGS);
- Limite a atividade física intensa ao ar livre, especialmente em períodos de maior concentração de poeiras;
- Em dias de elevada concentração de poeiras, procure permanecer em ambientes fechados;
- Mantenha portas e janelas fechadas de forma a evitar que as poeiras entrem em sua casa;
- Beba bastante água, mesmo que não sinta sede, para ajudar a proteger as vias respiratórias e o organismo;
- Evite outros fatores de risco como fumar e contactar com produtos irritantes (como produtos de limpeza fortes ou aerossóis), que podem agravar a irritação nas vias respiratórias.

Cuidados Específicos para Grupos de Risco

- Crianças, idosos, doentes crónicos (respiratórios e cardiovasculares) devem redobrar os cuidados. Se possível, devem permanecer no interior dos edifícios com as janelas fechadas;
- Doentes crónicos devem manter os seus tratamentos médicos em curso e ter os medicamentos habituais à mão;
- Em caso de agravamento de sintomas contacte a Linha Saúde 24 (808 24 24 24)

Higiene e Limpeza

- Se precisar de sair à rua em dias de elevada concentração de poeiras, considere usar uma máscara de proteção para reduzir a inalação de partículas;
- Limpe as superfícies interiores com um pano húmido para evitar levantar e inalar o pó acumulado. Evite varrer a seco;
- Lave o rosto e as mãos com frequência, e considere lavar o cabelo após exposição prolongada, para remover as partículas.

1.11 PRAGAS DE ANIMAIS

VESPA VELUTINA

A *Vespa velutina nigrithorax,* conhecida por vespa velutina ou vespa asiática é uma espécie não-indígena, predadora da abelha europeia (*Apis mellifera*).

Instala-se sobretudo em áreas urbanas e periurbanas e representa uma ameaça à sustentabilidade da apicultura nacional, com eventuais consequências na produção de mel e na produção agrícola. Contudo, esta espécie também pode apresentar alguns riscos para a população.

COMO IDENTIFICAR

A vespa velutina é predominantemente preta, com uma larga faixa laranja/amarelada no abdómen e as pontas das patas amarelas. São maiores que as vespas comuns e constroem ninhos grandes, em forma de bola ou pêra, geralmente em árvores altas, com uma única entrada lateral.



Fonte: ICNF - Instituto da Conservação da Natureza e das Florestas

Embora a Vespa velutina não seja, por si só, mais perigosa que outras vespas, como a europeia, há razões para o maior número de reações alérgicas graves, que podem levar a um choque anafilático e, em casos extremos, à morte se não for tratado rapidamente.

Isto acontece porque:

- A vespa asiática é muito agressiva ao sentir os ninhos ameaçados. Reage em grupo e pode perseguir quem se aproxima por centenas de metros;

- O seu ferrão é mais longo, conseguindo atingir vasos sanguíneos mais facilmente;
- O ataque em grupo significa muitas picadas de uma só vez, aumentando a quantidade de veneno injetado no corpo;
- Existe uma probabilidade acrescida de contacto com humanos, dada a crescente presença desta espécie em zonas urbanas.

Medidas de autoproteção

Interação com vespas ou ninhos

- Mantenha a calma e mova-se devagar. Não as espante ou abane os braços;
- Tenha cuidado perto de flores, lixo, água parada ou restos de comida no exterior;
- Nunca perturbe os ninhos. Mantenha uma distância segura;
- Tape alimentos e bebidas quando estiver ao ar livre;
- Mantenha portas e janelas fechadas em casa e no carro, ou use redes mosquiteiras;
- Se uma vespa entrar em casa, abra uma porta ou janela e espere que ela saia, sem fazer movimentos bruscos ou barulho.

Se encontrar um ninho de vespas asiáticas, avise imediatamente as autoridades. Em Portugal, pode usar a plataforma www.sosvespa.pt, contactar o Instituto da Conservação da Natureza e das Florestas (ICNF), os Serviços Municipais de Proteção Civil ou a sua Junta de Freguesia. Se possível, envie fotografias para ajudar a identificar.

Se for picado

- Não aperte a zona atacada, nem use uma pinça, para evitar espalhar o veneno da vespa asiática. Deve lavar a picada com água e sabão;
- Para atenuar a dor e o inchaço, arrefeça a área afetada com uma compressa fria ou gelo envolto num pano. Em caso de necessidade, tome um analgésico (por exemplo, paracetamol ou ibuprofeno);
- Nos casos de alergia severa ao veneno das vespas, pode desencadear-se uma reação que envolve todo o organismo e ser fatal para a vítima da picada. Em regra, ocorre no período de uma hora após

o indivíduo ser picado. Mas também pode iniciar após alguns minutos. Se não houver intervenção médica urgente, pode resultar em morte

ESTEJA ATENTO/A AOS SEGUINTES SINAIS DE ALERTA DO CHOQUE ANAFILÁTICO

- Comichão generalizada, sobretudo nas solas dos pés e nas palmas das mãos;
- Urticária, ou seja, uma erupção cutânea, com o aparecimento de pequenas lesões rosadas ou avermelhadas (pápulas), acompanhadas de uma sensação de queimadura ou comichão;
- Angiodema, que se manifesta através de inchaço nas zonas onde a pele está menos esticada, como é o caso das pálpebras, dos lábios, da face e do pescoço. Dificuldade em respirar, o que se deve à constrição dos brônquios;
- Náuseas, vómitos ou espasmos abdominais;
- Tonturas ou perda de consciência, devidas à descida brusca da tensão arterial;
- Estado de choque, com o pulso acelerado, ritmo cardíaco irregular e palidez.

Se tiver algum dos sintomas descritos ou estiver perto da vítima, peça a alguém que o leve ao hospital ou ligue imediatamente o 112. Se tiver historial de reações alérgicas deve ter sempre consigo um estojo de emergência com adrenalina para autoadministração.

LAGARTA DO PINHEIRO

A lagarta do pinheiro, cujo nome científico é *Thaumetopoea pityocampa*, é uma praga comum em Portugal, especialmente nas zonas de pinhal. Chama-se lagarta do pinheiro porque se alimenta das agulhas dos pinheiros e faz o seu ninho lá; também é comum o nome processionário, devido à forma curiosa como se desloca, em "procissão".

Esta lagarta além de causar danos significativos às árvores, representam um risco para a saúde humana e animal devido aos seus pêlos urticantes.

Como identificar

A lagarta do pinheiro passa por várias fases de desenvolvimento. A fase mais problemática é a de lagarta processionária, quando se desloca em fila no solo.



Fonte: ICNF - Instituto da Conservação da Natureza e das Florestas

Estes insetos são facilmente identificáveis, sendo possível observar:

- Posturas nos raminhos dos pinheiros ou cedros, de fins de junho a setembro;
- Tufos de agulhas vermelhas, ligadas por fios sedosos, nos ramos expostos ao sol, de julho/agosto a outubro/novembro;
- A presença de ninhos grandes, em forma de bolsões, constituídos por fios brancos e sedosos, na parte apical dos ramos expostos ao sol, a partir do Outono;
- Lagartas agregadas, na parte do tronco exposta ao sol.

Medidas de autoproteção

O efeito urticariforme dos pêlos da lagarta do pinheiro manifesta-se na pele, nos olhos, nas mucosas nasais e nos pulmões. Além de serem muito pequenos, os pelos soltam-se com o movimento do inseto, podendo estar pousados no solo e nas folhas, suspensos no ar ou deslocar-se com o vento, daí o risco de aproximação às lagartas. São particularmente perigosos para animais como os cães, que podem chegar demasiado perto e inalarem os pêlos, bem como para as crianças, se ficarem curiosas ou se caminharem distraídas.

EM CASO DE CONTACTO COM A LAGARTA DO PINHEIRO

Uma vez que os efeitos podem não ser imediatos, caso haja suspeita ou risco de contacto com lagartas do pinheiro, é importante eliminar a possível presença dos pêlos como prevenção da reação alérgica. Principalmente nas pessoas que são mais suscetíveis a alergias cutâneas ou respiratórias.

Algumas medidas que devem ser colocadas em prática são:

- Retirar a roupa e lavar a altas temperaturas;
- Tomar banho ou lavar bem a zona da pele ou os olhos com água fria corrente;
- Remover pêlos urticantes visíveis, com uma fita adesiva, por exemplo;
- Aplicar creme hidratante na zona exposta da pele;
- Tomar um anti-histamínico oral, caso disponível.

ESTEJA ATENTO/A AOS SEGUINTES SINAIS DE REAÇÃO ALÉRGICA

A reação alérgica provocada pela lagarta do pinheiro depende do grau de contacto e da sensibilidade de cada pessoa a alergias, ocorrendo tanto em crianças como em adultos. Pode manifestar-se ao fim de poucos minutos ou horas depois e provocar efeitos ao longo de várias horas ou mesmo dias.

Os sintomas mais comuns são:

- Irritação cutânea com comichão ou ardor;
- Eritema, pele vermelha;
- Edema, inchaço;
- Irritação ocular, semelhante a conjuntivite;
- Tosse e dificuldade em respirar, em caso de inalação.

Como prevenir

A melhor forma de prevenir o contacto com lagartas do pinheiro e as reações alérgicas provocadas por estes animais é evitar os locais onde elas costumam fazer os ninhos ou estar atento em caminhadas em florestas e espaços verdes. As processionárias fazem o ninho em diferentes espécies de pinheiros, sendo comuns tanto em florestas com pouca presença humana como em jardins públicos, parques e matas junto a habitações.

Se as vir numa zona de floresta, a recomendação é apenas que se afaste. Se essa zona arborizada for propriedade privada, cabe ao dono tomar medidas para controlar ou eliminar a ameaça da lagarta do pinheiro, seguindo métodos que variam em função do estádio de desenvolvimento do inseto.

Se encontrar ninhos de lagartas do pinheiro em locais como jardins, parques, praças ou perto de escolas e outros edifícios públicos na vila, deve contactar a Proteção Civil, a Câmara Municipal ou os serviços regionais do Instituto de Conservação da Natureza e das Florestas.

2. Riscos Mistos



2.1 Incêndios florestais e agrícolas

Os incêndios florestais são um dos maiores desafios de Portugal. Representam uma séria ameaça a pessoas e propriedades, além de provocarem vastos danos ambientais. As suas origens são diversas, mas grande parte deles resulta de negligência humana. O risco de incêndio aumenta consideravelmente em dias quentes, com vento e baixa humidade.

Medidas de Prevenção

Se mora junto a uma área florestal

- Limpe o mato à volta da sua habitação;
- Separe as culturas com barreiras corta-fogo (por exemplo um caminho);
- Guarde, em lugar seguro e isolado, a lenha, o gasóleo e outros produtos inflamáveis;
- Nunca deixe as crianças sozinhas em casa e fechadas à chave. Não as deixe brincar com fósforos ou isqueiros;
- Tenha sempre à mão algo com que possa extinguir um foco de incêndio (extintor, mangueiras, enxadas, pás);
- Prepare e treine com a sua família um plano de evacuação incluindo a definição de um ponto e encontro ou um modo de contacto para o caso de ficarem separados durante um incêndio.

Se for passear à floresta

- Não deite fósforos ou cigarros para o chão;
- Não deite pela janela do automóvel cinzas ou pontas de cigarros;
- Leve a refeição preparada, não acenda fogueiras;
- As fogueiras só podem ser feitas em locais próprios, desde que não existam restrições associadas ao Índice de Perigo de Incêndio Rural diário, e mediante o cumprimento dos seguintes cuidados especiais:
    - Remova as folhas secas;
    - Ponha um circulo de pedras em redor do fogo;
    - Molhe bem o local à volta;
    - Mantenha por perto um recipiente com água;
    - Vigie-a atentamente;

- Apague-a muito bem com água e terra;
- Nunca faça fogueiras em dias de muito vento;
- Não abandone na floresta nenhum lixo, incluindo garrafas de vidro.

RESTRIÇÕES ASSOCIADAS AO ÍNDICE DE PERIGO DE INCÊNDIO RURAL DIÁRIO



FOGUEIRAS E OUTRAS FORMAS DE FOGO

	REDUZIDO	MODERADO	ELEVADO	MUITO ELEVADO	MÁXIMO
Nos dias de perigo "muito elevado" ou "máximo" é **PROIBIDO** fazer realizar fogueira para recreio, lazer ou no âmbito de festas populares. Nos restantes dias não existem restrições. Aplicável nos territórios rurais.					
Nos dias de perigo "muito elevado" ou "máximo" é **PROIBIDO** utilizar fogareiros e grelhadores salvo se usados nos locais devidamente identificados para o efeito. Nos restantes dias não existem restrições. Aplicável nos territórios rurais.					
Nos dias de perigo "muito elevado" ou "máximo" é **PROIBIDO** utilizar equipamentos florestais de recreio quando inseridos em **APPS***. Nos restantes dias não existem restrições. Aplicável nos territórios rurais. *As Áreas Prioritárias de Prevenção e Segurança (APPS) podem ser consultadas em www.agif.pt.					
Nos dias de perigo "muito elevado" ou "máximo" é **PROIBIDO** fumar ou fazer qualquer tipo de lume. Nos restantes dias não existem restrições. Aplicável nos territórios rurais ou nas vias que os delimitam ou os atravessam					
Nos dias de perigo "muito elevado" ou "máximo" é **PROIBIDO** fumigar ou desinfestar apiários quando envolva o uso do fogo ou outros métodos incandescentes ou geradores de calor. Nos restantes dias não existem restrições. Aplicável nos territórios rurais e urbanos.					
Nos dias de perigo "muito elevado" ou "máximo" é **PROIBIDO** lançar balões de mecha acesa e foguetes. O uso de outra pirotecnia* só é permitido com autorização da câmara municipal. Nos restantes dias não existem restrições. *Exceto as categorias F1, P1 e P2 previstas no artigo 6.º do Decreto-Lei n.º 135/2015, de 28 de julho. Aplicável nos territórios rurais e urbanos.					

ACESSO E CIRCULAÇÃO

	REDUZIDO	MODERADO	ELEVADO	MUITO ELEVADO	MÁXIMO
Nos dias de perigo "muito elevado" ou "máximo" é **PROIBIDO** circular ou permanecer em áreas florestais públicas ou comunitárias, incluindo a rede viária abrangida, quando inseridas em **APPS***. *As Áreas Prioritárias de Prevenção e Segurança (APPS) podem ser consultadas em www.agif.pt.					
Nos dias de perigo "muito elevado" ou "máximo" é **PROIBIDO** desenvolver atividades culturais, desportivas ou outros eventos organizados que justifiquem a concentração de pessoas em territórios florestais, quando inseridas em **APPS***. *As Áreas Prioritárias de Prevenção e Segurança (APPS) podem ser consultadas em www.agif.pt.					
Nos dias de perigo "muito elevado" ou "máximo" é **PROIBIDO** utilizar aeronaves não tripuladas e o sobrevoo por planadores, dirigíveis, ultraleves, parapentes ou equipamentos similares, sobre locais inseridos em **APPS***. *As Áreas Prioritárias de Prevenção e Segurança (APPS) podem ser consultadas em www.agif.pt.					

Medidas de Autoproteção

Se estiver perante um incêndio florestal/rural siga as seguintes medidas de autoproteção:

Se estiver próximo do Incêndio

- Ligue de imediato para o 112 ou para os Bombeiros da área;
- Se não correr perigo tente extingui-lo com pás, enxadas ou ramos;
- Não prejudique a ação dos Bombeiros e siga as suas instruções;
- Retire a sua viatura dos caminhos de acesso ao incêndio;
- Se notar a presença de pessoas com comportamentos de risco, informe as autoridades.

Se o incêndio estiver próximo da sua casa

- Avise os vizinhos;
- Corte o gás e a eletricidade;
- Molhe abundantemente as paredes e os arbustos que rodeiam a casa;
- Solte os animais, eles tratam de si próprios;
- Em caso de evacuação ajude as crianças, as pessoas idosas e com deficiência ou incapacidade a sair;
- Não perca tempo a recolher objetos pessoais desnecessários;
- Não volte atrás por motivo algum.

As autoridades só aconselham a evacuação se existir risco de vida. Obedeça rapidamente, mas com calma.

Se ficar cercado por um incêndio

- Saia na direção contrária à do vento;
- Refugie-se numa zona com água ou com pouca vegetação;
- Cubra a cabeça e o resto do corpo com roupas molhadas;
- Respire junto ao chão, através de roupa molhada, para evitar inalar o fumo;
- Aguarde a chegada do Corpo de Bombeiros se não conseguir sair sozinho.

Depois do incêndio

- Há perigo de reacendimento. Impeça as crianças de brincar no local;
- Colabore com as autoridades sempre que lhe solicitarem ajuda nas operações de rescaldo e vigilância;
- Se houve evacuação regresse só quando os Bombeiros lhe disserem que o pode fazer;
- Assegure-se de que a sua casa não está em risco de ruir;
- Tenha cuidado com fios elétricos expostos e outros perigos.

2.2 Incêndios urbanos

Os incêndios urbanos acontecem em áreas construídas, como casas e edifícios. Podem ser provocados por vários motivos, incluindo problemas elétricos, fugas de gás ou descuido com fontes de calor. A prevenção e a atenção são essenciais para evitar estes acidentes, que podem ter consequências sérias para as pessoas e para o património.

Medidas de Prevenção

Siga as seguintes recomendações, por forma a prevenir e evitar a ocorrência de incêndios na sua habitação.

Rede elétrica

- Não faça reparações improvisadas e substitua os fios elétricos em mau estado;
- Evite sobrecarga – não ligue demasiados aparelhos na mesma tomada, principalmente os de elevado consumo (ex.: máquina de lavar roupa ou loiça e aquecedores);
- Não aproxime água de instalações elétricas. Há perigo de ficar eletrocutado.

Rede de gás

- Faça a revisão periódica das tubagens. Para verificar se há fugas aplique água com sabão. Nunca utilize uma chama;
- Se cheirar a gás:
  - não faça qualquer tipo de chama;

- não ligue nem desligue interruptores ou aparelhos elétricos;
- abra as janelas;
- feche as válvulas de segurança do contador e de corte do redutor;
- contacte de imediato um técnico qualificado.

FONTES DE CALOR

- Afaste os aquecedores de móveis;
- Não seque a roupa nos aquecedores;
- Afaste os produtos inflamáveis de uma fonte de calor;
- Guarde os líquidos inflamáveis em recipientes fechados e coloque-os em locais ventilados;
- Proteja devidamente a lareira para que não se torne um foco de incêndio;
- Não abandone velas acesas ou mal apagadas;
- Tenha atenção ao uso de cobertores elétricos e as suas restrições;
- Nunca se esqueça do ferro de engomar ligado.

COZINHA

- Nunca saia de casa com o fogão ou o esquentador ligado;
- Não deixe, junto a janelas abertas, aparelhos a gás ligados;
- Mude periodicamente o filtro do exaustor;
- Não avive as chamas do fogareiro com álcool, gasolina ou qualquer outro líquido inflamável.

OUTROS CUIDADOS IMPORTANTES

- Se for de viagem, feche as torneiras de segurança do gás e desligue a corrente elétrica;
- Tenha um extintor em casa. Aprenda a usá-lo e faça a revisão periódica.

Medidas de Autoproteção

INCÊNDIO ELÉTRICO

- Nunca apague com água um incêndio de origem elétrica, pois há perigo de curto-circuito.

Incêndio com gordura

- Se a gordura da frigideira se incendiar:
  - desligue de imediato o gás;
  - não retire a frigideira do fogão, isso só irá espalhar o fogo;
  - use uma tampa, um prato ou uma toalha húmida para extinguir o incêndio. Não utilize água.

Como atuar

- Se o incêndio aumentar de proporções, não tente apagar o fogo sozinho, ligue 112 ou contacte os Bombeiros;
- Enquanto espera a chegada dos Bombeiros, continue a combater o fogo, caso seja de pequena dimensão (por exemplo, caixote do lixo ou frigideira);
- Avise toda a família para abandonarem a habitação;
- Se tiver condições de segurança ajude os que necessitarem, particularmente as crianças e os idosos;
- Antes de abrir uma porta, verifique se está quente, porque pode haver fogo do outro lado. Tente encontrar outra saída, se possível;
- Feche as portas (sem trancar) e as janelas do compartimento em que se manifesta o incêndio até à chegada dos Bombeiros;
- Ao sair de casa, não se esqueça de fechar as portas à medida que sai, pois estas podem funcionar, durante algum tempo, como "corta-fogo";
- Ande de gatas e, sempre que puder, proteja a boca com um pano húmido e respire através dele;
- Não perca tempo a tentar salvar objetos de valor, pois isso pode colocar a sua vida em perigo;
- Nunca utilize os elevadores. Use sempre as escadas, junto à parede;
- Se o seu vestuário for atingido, não corra, deite-se no chão, enrole-se com uma toalha e role sobre si mesmo;
- Ao chegar à porta de saída, não pare, mantenha esta desimpedida. Afaste-se do edifício e permaneça junto da sua família;
- Nunca volte à habitação para recuperar qualquer objeto;
- Após a chegada dos Bombeiros, indique qual a divisão em que teve início o incêndio.

Depois do incêndio

- Se a sua casa for evacuada, regresse só quando os Bombeiros lhe disserem que o pode fazer;
- Se existirem feridos, preste os primeiros socorros até à chegada das equipas médicas;
- Assegure-se de que a sua habitação não está em risco de ruir;
- Tenha cuidado com os fios elétricos expostos e outros perigos;
- Impeça as crianças de brincar no local de incêndio, a seguir à sua extinção. Lembre-se de que há perigo de reacendimento;
- Inutilize os alimentos que tenham estado expostos ao calor ou ao fumo;
- Se possuir seguro contra incêndios, contacte a sua Agência de Seguros. Não remova os objetos danificados, antes de ter sido realizado um levantamento de todos os prejuízos;
- Só volte a utilizar a eletricidade e o gás após a verificação das instalações por técnicos especializados.

3. Riscos tecnológicos



3.1 FUGAS DE GÁS

Quando o gás dos aparelhos domésticos é queimado de forma errada – seja por uma instalação deficiente ou má regulação – pode ocorrer a acumulação de monóxido de carbono, um gás venenoso. Importa salientar que tanto o gás de rede como o de botija representam risco de asfixia e, ao misturarem-se com o ar, podem originar explosões ou incêndios.

Medidas de Prevenção

Para evitar acidentes relacionados com gás, siga as seguintes recomendações:

Regras de segurança na Instalação, reparação e manutenção

- Adquira apenas aparelhos a gás que estejam normalizados e certificados;
- Recorra a técnicos qualificados para a instalação, reparação e manutenção dos aparelhos. Não faça improvisos;
- Os tubos de borracha e braçadeiras de instalação devem ser adequados e substituídos periodicamente;
- Mantenha limpas as chaminés e os exaustores.

O que nunca fazer

- Instalar esquentadores na casa de banho;
- Sair de casa com o esquentador ligado;
- Deixar o fogão em funcionamento quando se ausentar. O derrame de líquidos a ferver pode apagar os queimadores, mantendo-se a libertação de gás;
- Pendurar roupa ou outros objetos nos tubos de gás;
- Guardar as garrafas de gás em caves ou junto a fontes de calor;
- Deitar as garrafas de gás. (Coloque-as sempre com o redutor para cima.);
- Deixar aberta a válvula de segurança do contador (gás canalizado) ou do redutor (gás de garrafa), quando se ausentar.

Se cheirar a gás

- Corte imediatamente o fornecimento de gás, fechando a válvula ou o redutor;
- Não ligue nem desligue interruptores ou equipamentos elétricos;
- Se utilizar uma lanterna ligue-a e desligue-a no exterior;
- Não fume. Apague qualquer chama;
- Ventile o local, abrindo portas e janelas, até que o cheiro desapareça completamente;
- Nunca procure uma fuga de gás com uma chama. Utilize água com sabão.

Se houver chama

- Nunca coloque a sua vida em perigo;
- Se não correr risco, retire do alcance das chamas tudo o que possa arder;
- Corte imediatamente o fornecimento de gás, fechando a válvula ou o redutor;
- Se necessário ligue para o 112 ou Bombeiros.

Se suspeitar que alguém é vítima do monóxido de carbono ou gás

- Entre com a respiração contida. Se não o fizer corre o risco de perder os sentidos;
- Areje o local;
- Se necessário, volte ao exterior para respirar fundo;
- Entre de novo e retire a vítima para local arejado;
- Desaperte-lhe as roupas que dificultam a respiração;
- Corte o fornecimento de gás;
- Ligue para o 112 ou Centro de Informação Anti-Venenos (CIAV - 808 250 143). Siga as indicações dadas.

3.2 Acidentes Rodoviários

Os acidentes rodoviários são um problema sério em Portugal e em todo o mundo. Causam muitas mortes e feridos, para além de grandes prejuízos materiais e impactos sociais. A maioria destes acidentes pode ser evitada através de comportamentos responsáveis na estrada.

Medidas de Autoproteção

Se presenciar ou for vítima de um acidente rodoviário siga as seguintes recomendações:

Proteger

- Não fume nem permita que alguém fume. Pode originar um incêndio ou explosão devido a combustível derramado;
- Desligue o motor dos veículos acidentados;
- Imobilize os veículos sinistrados com o travão de mão. Se possível, coloque calços ou pedras nas rodas;
- Cubra com terra as manchas de combustível ou óleo derramado;
- Se houver incêndio, use um extintor ou terra para o apagar.

Sinalizar

- Vista o colete retrorrefletor;
- Coloque o triângulo de emergência;
- Faça, ou peça a alguém, para fazer sinal aos outros condutores para que reduzam a velocidade ao aproximarem-se do local do acidente.

Alertar

- Ligue para o 112 ou utilize os postos de aviso SOS. Nunca parta do princípio que alguém já o fez. Estacione em segurança antes de telefonar;
- Quando ligar, indique:
    - O local exato do acidente, e o sentido em caso de via com separador;
    - Número e idades aproximadas das vítimas;
    - Estado aparente das vítimas e se alguma está encarcerada;
    - Se há situações de perigo (incêndio, derrame de óleo, estrada bloqueada, entre outras situações);
    - Número de veículos envolvidos;
    - Tipo de veículos;
    - Em caso de acidente com transporte de mercadorias perigosas não se aproxime do local e tente evitar que outros o façam. Se possível indique o nome da empresa e os números descritos no painel laranja se estes existirem.

Socorrer

- Tente agir com rapidez, mas se não tiver preparação não lhes mexa. Os primeiros socorros mal prestados podem ocasionar lesões ou agravar as já existentes;
- Só numa situação de incêndio deve tentar retirar uma pessoa encarcerada, caso contrário não o faça;
- Não tire o capacete a um motociclista acidentado;
- Não lhes dê de comer ou beber;
- Fale com elas e reconforte-as.

3.3 Acidentes no transporte de mercadorias perigosas

Mercadorias perigosas são substâncias ou artigos que, devido às suas propriedades químicas ou físicas, podem representar um risco para a saúde humana, para a segurança ou para o ambiente, especialmente durante o seu transporte. Estas mercadorias incluem explosivos, gases, líquidos inflamáveis, sólidos inflamáveis, substâncias oxidantes, substâncias tóxicas, substâncias radioativas, corrosivos e diversos objetos perigosos.

Os veículos que transportam mercadorias perigosas estão identificados com painéis retangulares de cor laranja retrorrefletora.

Tipos de painéis laranja



➔ **número de identificação de perigo (2 ou 3 algarismos)**

➔ **número de identificação de mercadorias n.º ONU (4 algarismos)**

➔ **ou sem qualquer número (quando são transportadas conjuntamente várias mercadorias)**

Medidas de Autoproteção

Se encontrar um veículo com painéis laranja, imobilizado, e que apresente danos visíveis; presenciar um acidente com um destes veículos; detetar cheiro anormal e/ou visualizar um derrame de líquidos, uma fuga de gases ou um incêndio, deve seguir as seguintes recomendações:

Proteção

- Não se aproxime. A sua saúde pode ficar ameaçada;
- Não fume nem faça lume. Algumas mercadorias podem inflamar-se ou explodir. Outras podem ser perigosas apesar de não terem cheiro;
- Abandone o local e as vias de acesso;
- Se circular de automóvel:
  - Feche imediatamente os vidros e desligue a ventilação;
  - Afaste-se, pelos menos, 1 km antes de parar para alertar as autoridades;
- Se transita a pé procure afastar-se perpendicularmente à direção do vento, mantendo-se na estrada, evitando caminhos sem saída;
- Se sentir algum cheiro suspeito, molhe um lenço e aplique-o no rosto, respirando através dele.

Colabore no alerta

- Alerte as autoridades. Telefone para o 112 ou utilize o posto de aviso SOS;
- Transmita os seguintes dados: local do acidente e tipo do veículo;
- Se visíveis à distância, indique ainda:
  - nome da empresa;
  - números do painel laranja, se existirem;
  - número e estado aparente dos ocupantes.

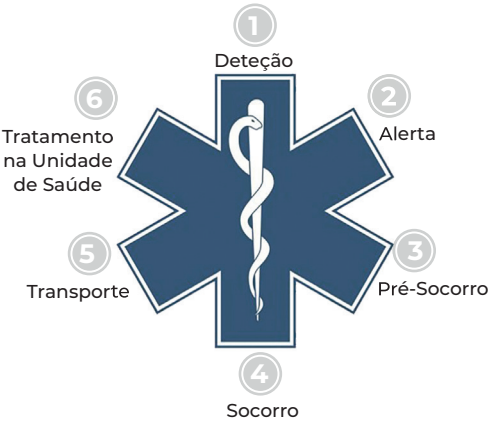
Capítulo 2 – Procedimentos de Socorro



1. Sistema Integrado de Emergência Médica

O Sistema Integrado de Emergência Médica (SIEM) é a estrutura que garante que, em Portugal, a ajuda médica chegue de forma rápida e eficaz em situações de urgência. Abrange desde o primeiro pedido de socorro, o transporte da pessoa e a sua receção no hospital, garantindo que a pessoa doente urgente ou emergente é sempre bem encaminhada.

1.1 Fases do SIEM



1. **Deteção -** É o momento em que alguém se apercebe que há uma emergência, como uma doença súbita ou um acidente.
2. **Alerta -** Esta fase envolve contactar os serviços de emergência através do Número Europeu de Emergência - 112.

Ao ligar 112 deverá estar preparado/a para informar:

- A localização exata da ocorrência e pontos de referência do local, para facilitar a chegada dos meios de socorro;
- O número de telefone de contacto;
- O que aconteceu (ex. acidente, parto, falta de ar, dor no peito);
- O número de pessoas que precisam de ajuda;
- Condição em que se encontra(m) a(s) vítima(s);
- Se já foi feita alguma coisa (ex. controlo de hemorragia);
- Qualquer outro dado que lhe seja solicitado (ex. se a vítima sofre de alguma doença ou se as vítimas de um acidente estão encarceradas).

Siga sempre as instruções que lhe derem, elas constituem o pré-socorro e são fundamentais para ajudar a(s) vítima(s). Desligue o telefone apenas quando lhe for indicado e esteja preparado para ser contactado posteriormente para algum esclarecimento adicional.

3 **Pré-Socorro -** É o conjunto de gestos simples que qualquer pessoa pode e deve realizar para ajudar alguém em emergência, enquanto espera pela chegada dos serviços de socorro.

4 **Socorro -** São os cuidados de emergência iniciais prestados às vítimas de doença súbita ou acidente, com o objetivo de as estabilizar e, assim, diminuir as consequências graves (morbilidade) e o risco de morte (mortalidade).

5 **Transporte -** Consiste no transporte assistido da vítima numa ambulância com características, tripulação e equipamento específicos, desde o local da ocorrência até à unidade de saúde mais adequada, garantindo sempre a continuidade dos cuidados de emergência necessários.

6 **Tratamento na unidade hospitalar** - Esta fase corresponde ao tratamento no serviço de saúde mais adequado ao estado clínico da vítima. Em alguns casos excecionais, pode ser necessária a intervenção inicial de um estabelecimento de saúde, para estabilização da vítima, para que depois seja possível garantir um transporte mais seguro para um hospital mais adequado à situação.

1.2 Organização do SIEM

Instituto Nacional de Emergência Médica - INEM

O Instituto Nacional de Emergência Médica (INEM) é a entidade do Ministério da Saúde que coordena o Sistema Integrado de Emergência Médica (SIEM) em Portugal Continental. O seu principal objetivo é assegurar que as vítimas de acidentes ou doenças súbitas recebem, de forma rápida e adequada, os cuidados de saúde de que necessitam.
As chamadas de emergência para o 112 são atendidas inicialmente pela Polícia de Segurança Pública (PSP). Atualmente, no território de Portugal Continental, as situações relacionadas com a saúde são encaminha-

das diretamente para os Centros de Orientação de Doentes Urgentes (CODU) do INEM.

Centros de Orientação de Doentes Urgentes - CODU

Compete ao CODU atender e avaliar rapidamente todos os pedidos de socorro. O objetivo é determinar os recursos mais adequados e necessários para cada situação. O funcionamento do CODU é assegurado 24 horas por dia, por uma equipa de médicos e técnicos com formação específica em emergência médica.

São funções do CODU:

- Atendimento e triagem dos pedidos de socorro;
- Aconselhamento de pré-socorro, sempre que indicado;
- Seleção e acionamento dos meios de socorro adequados;
- A das equipas de socorro no terreno;
- Contacto com as unidades de saúde, preparando a receção hospitalar dos doentes.

O CODU tem à sua disposição diversos meios de comunicação e de atuação no terreno, como as ambulâncias do INEM, as motos, as VMER (Viaturas Médicas de Emergência e Reanimação) e os helicópteros de emergência médica.

Graças à utilização criteriosa dos seus meios de telecomunicações, o CODU consegue acionar os diferentes meios de socorro, apoiá-los durante a prestação de socorro no local das ocorrências e, com base nas informações clínicas recebidas das equipas no terreno, selecionar e preparar a receção hospitalar dos diferentes doentes.

Centro de Orientação de Doentes Urgentes-Mar - CODU MAR

O Centro de Orientação de Doentes Urgentes-Mar (CODU-MAR) tem como missão principal prestar aconselhamento médico para situações de emergência que aconteçam a bordo de embarcações. Se for necessário, o CODU-MAR pode acionar a evacuação do doente, organizar a sua receção em terra e o posterior encaminhamento para o serviço hospitalar mais adequado.

Centro de Informação Antivenenos – CIAV

O Centro de Informação Antivenenos (CIAV) é um centro médico especializado em informação toxicológica. Funciona como um serviço nacional, cobrindo todo o país, e está disponível 24 horas por dia com médicos especializados. O CIAV presta informações sobre o diagnóstico, quadro clínico, toxicidade, tratamento e prognóstico da exposição a substâncias tóxicas, tanto em casos de intoxicação aguda como crónica. O serviço está disponível para consultas de médicos, outros profissionais de saúde e o público em geral.

1.3 Como agir perante uma situação de emergência

Perante uma situação de emergência, seja um acidente ou uma doença súbita, é crucial saber como agir para ajudar a vítima e garantir a sua segurança. Lembre-se, a sua ação pode fazer toda a diferença.

Passos Essenciais

- **Mantenha a Calma**: A sua serenidade é fundamental para conseguir pensar com clareza e agir de forma eficaz;
- **Avalie a Segurança do Local**: Antes de se aproximar, certifique-se de que o local é seguro para si e para a vítima. Remova perigos imediatos ou, se não for possível, proteja o local para evitar novos acidentes;
- **Atue com os 3 Princípios de Socorrismo (PAS):**
  - **Proteger**: Garanta a segurança do local e da vítima;
  - **Alertar:** Ligue de imediato para o 112, descrevendo a situação de forma clara e objetiva;
  - **Socorrer:** Preste os primeiros socorros básicos, se souber como;
- **Acalme a Vítima e Não Dê Nada Para Comer ou Beber**: Mantenha a vítima confortável e consciente. Não ofereça alimentos ou líquidos, pois isso pode agravar a situação, especialmente se for necessário um procedimento médico ou cirúrgico de emergência;
- **Regra Única:** Se Não Sabe, Não Mexa. Se não tiver conhecimentos de primeiros socorros, não tente mover a vítima ou fazer procedimentos que desconhece. O mais importante é mantê-la segura e aguardar a chegada dos profissionais de emergência.

Ao seguir estes passos, estará a prestar um auxílio valioso e a contribuir para uma resposta mais eficaz em situações de emergência.

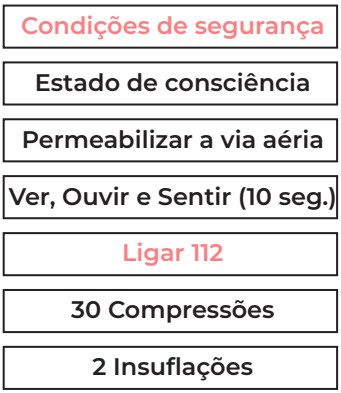
2. Primeiros Socorros

2.1 Suporte Básico de Vida

No período que medeia entre a ativação dos serviços de emergência e a sua chegada ao local da ocorrência, a realização de manobras de Suporte Básico de Vida (SBV) assume uma importância crucial.

O SBV compreende duas ações principais: compressões torácicas e insuflações. O início imediato destas manobras pode, pelo menos, duplicar as hipóteses de sobrevivência da vítima.

Algoritmo de Suporte Básico de Vida – Pessoa Adulta



Fonte: INEM - Instituto Nacional de Emergência Médica

1. Avaliar as Condições de Segurança



Antes de se aproximar de alguém que possa eventualmente estar a precisar de ajuda, o reanimador deve minimizar a sua exposição a perigos, estando desperto e protegendo-se de fatores e riscos ambientais (ex. choque elétrico, derrocadas, explosão, tráfego), toxicológicos (ex. exposição a gás, fumo, tóxicos); e infeciosos (ex. tuberculose, hepatite, Sars-Cov2).

2. Avaliar o Estado de Consciência



Coloque-se lateralmente em relação à vítima, se possível. Abane os ombros com cuidado e pergunte em voz alta: "Está-me a ouvir?"

No caso de a vítima não reagir: Permeabilize a Via Aérea (ver ponto seguinte).

No caso de a vítima reagir:

- Mantenha-a na posição encontrada;
- Identifique situações causadoras da aparente alteração do estado da vítima;
- Solicite ajuda (ligue 112), se necessário;
- Reavalie com regularidade deve manter a vítima na posição em que a encontrou, e tentar identificar as possíveis situações causadoras da alteração de estado da vítima;
- Se necessário, solicitar ajuda do 112 e permanecer atento ao estado da vítima.

3. Permeabilizar a Via Aérea



Quando se realiza SBV é essencial garantir que a via aérea esteja desobstruída e restabelecer a respiração (ventilação) de forma a evitar danos nos órgãos vitais, especialmente no cérebro, devidos à falta de oxigénio.

Numa vítima inconsciente, os músculos da garganta, incluindo a língua, relaxam e podem bloquear as vias aéreas.

Por isso, a via aérea deve ser permeabilizada através dos seguintes passos:

- Coloque a vítima em decúbito dorsal (deitada de costas);
- Coloque uma mão na região frontal (testa) e dois dedos da outra mão no mento (queixo);
- Faça a extensão da cabeça, inclinando a cabeça para trás.

4. Avaliar Ventilação – VOS (Ver, Ouvir, Sentir)



Mantendo a Via Aérea permeável, verifique se a vítima respira normalmente, realizando o VOS (Ver, Ouvir e Sentir) até 10 segundos:

Ver os movimentos torácicos;

Ouvir os sons respiratórios saídos da boca/nariz;

Sentir o ar expirado na face do reanimador.

Se a vítima respira normalmente coloque-a em Posição Lateral de Segurança - PLS (ver ponto 2.2).

No caso de a vítima não respirar: Seguir as restantes instruções.

5. Ligar 112



Se a vítima não responde e não respira normalmente ative de imediato o serviço de emergência médica, ligando 112. Deve informar qual o local com exatidão e o tipo de situação (emergência médica).

Após transferência da chamada para o CODU, deverá complementar a informação já transmitida, designadamente no que respeita à localização, com referência à freguesia/localidade e pontos de referência, disponibilizando-se para responder a todas as questões solicitadas.

Notas importantes:

- Siga os conselhos do técnico do CODU e não desligue a chamada até indicação do mesmo;
- Existindo mais que um elemento no local, um deles deve contactar os serviços de emergência, ligando 112, enquanto o outro inicia as manobras de SBV;
- Se estiver sozinho, o desejável é que não abandone nem atrase o auxílio à vítima, podendo utilizar o sistema de alta voz de um telemóvel para interagir com o 112 e com os técnicos do CODU, enquanto executa o SBV;
- Se não tiver telefone ou rede de telemóvel perto, deve abandonar a vítima, ligar 112 e depois começar SBV.

6. Realizar Compressões Torácicas

Para que as compressões torácicas sejam corretamente realizadas, deverá:



- Posicionar-se ao lado da vítima e certificar-se que a vítima está deitada de costas, sobre uma superfície firme e plana;
- Afastar/remover as roupas que cubram o tórax da vítima;
- Posicionar-se verticalmente acima do tórax da vítima;
- Colocar a base de uma mão no centro do tórax (sobre a metade inferior do esterno) e a outra mão sobre a primeira entrelaçando os dedos;
- Manter os braços e cotovelos esticados, com os ombros na direção das mãos;
- Aplicar pressão sobre o esterno, deprimindo-o 5 a 6 cm a cada compressão (as compressões torácicas superficiais não produzem um fluxo sanguíneo adequado);
- Aplicar 30 compressões de forma rítmica a uma frequência entre 100 a 120 por minuto (ajuda se contar as compressões em voz alta);
- No final de cada compressão garantir a descompressão total do tórax sem remover as mãos;
- Não interromper as compressões a não ser para realizar insuflações (quando não se comprime o tórax, o sangue não circula).

Realize 30 compressões deprimindo o esterno 5 a 6 cm a uma frequência de 100 a 120 compressões por minuto.

7. Realizar Insuflações

Após 30 compressões, efetuar 2 insuflações.



- A insuflação eficaz provoca uma elevação do tórax (semelhante à respiração normal), devendo ter a duração de apenas 1 segundo e não devendo demorar mais que 10 segundos para realizar as duas insuflações;

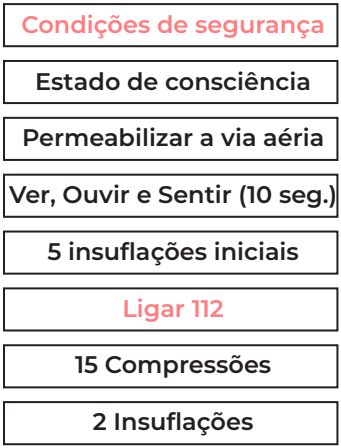
- Verificar que a cabeça se encontra na posição correta, de forma a permeabilizar a via aérea, e evitar insuflações abruptas e com ar em excesso;
- Deverá utilizar um dispositivo para insuflar, como a máscara pocket ou o insuflador manual, este último reservado na sua utilização às Equipas de Emergência;
- Se não tiver um dispositivo que lhe permita fazer insuflações, realize apenas compressões torácicas contínuas – cerca de 100 a 120 por minuto (não existindo momentos de pausa entre cada 30 compressões).

8. MANTER SBV

Mantenha as manobras de reanimação (30 compressões seguidas de 2 insuflações, ou em alternativa compressões contínuas) até:

- Chegar ajuda diferenciada e ser substituído;
- A vítima retomar sinais de vida (vítima acordada ou reativa; movimentos intencionais e respiração normal);
- Ficar exausto e sem forças para continuar.

Algoritmo de Suporte Básico de Vida – Pediátrico



Fonte:
INEM - Instituto Nacional de Emergência Médica

1. Avaliar as Condições de Segurança



- Como em qualquer outra situação, deverá começar por assegurar as condições de segurança para si, para a vítima e para terceiros, antes de abordar a criança;
- Ao aproximar-se da criança deve igualmente procurar pistas sobre o que potencialmente possa ter causado a emergência.

2. Avaliar a reatividade da criança



- Aproxime-se da criança colocando- se lateralmente e avalie se esta responde, perguntando em voz alta "Estás bem, sentes-te bem?" enquanto a estimula batendo suavemente nos ombros;
- Os lactentes (até 1 ano) devem ser estimulados mexendo nas mãos e/ou nos pés, ao mesmo tempo que são chamados em voz alta.

Se a criança responder, mexendo-se, falando ou chorando, deve avaliar a situação em causa e potenciais riscos e, se necessário, deixá-la na posição em que está, ou na que ela pretender adotar e ligar 112, reavaliando-a frequentemente.

Se a criança não responder deve prosseguir com a avaliação.

3. Permeabilizar a Via Aérea



- Coloque uma mão na região frontal (testa) e dois dedos da outra mão no mento (queixo);
- Faça a extensão da cabeça, inclinando-a cuidadosamente para trás, sem pressionar os tecidos moles abaixo do mento (pode causar obstrução da via aérea).
- No caso do lactente, coloque a cabeça em posição neutra (face paralela ao plano onde está deitado), elevando ligeiramente os ombros/costas do bebé (ex: com recurso a uma toalha).

4. **Avaliar Ventilação – VOS (Ver, Ouvir, Sentir)**



- Avaliar se o bebé ou a criança respira normalmente. Para isso deve "Ver, Ouvir e Sentir" (VOS), durante 10 segundos;
- Se a criança respira normalmente e não há evidência de trauma, coloque-a em posição de recuperação;
- Se a criança não respira deve prosseguir com as manobras.

5. **Realizar 5 insuflações iniciais**



- Mantenha a permeabilização da via aérea e realize 5 insuflações iniciais, com duração de 1 segundo e com um volume de ar suficiente para causar uma expansão torácica visível;
- Após cada insuflação, deve manter a via aérea permeável para permitir a expiração e repetir o procedimento

Se tiver dificuldade em conseguir as insuflações considere a possibilidade de obstrução da via aérea (ver ponto 2.3).

6. **Ligar 112**

Quando liga 112, deverá informar o local com exatidão e o tipo de situação (emergência médica). Posteriormente, após transferência da chamada para o Centro de Orientação de Doentes Urgentes (CODU), deverá complementar a informação já transmitida, designadamente no que respeita à localização, com referência à freguesia/localidade e pontos de referência, dizendo o sexo e a idade da vítima, disponibilizando-se para responder a todas as questões solicitadas. Siga os conselhos do técnico do CODU e não desligue a chamada até indicação do mesmo.

7. Realizar 15 compressões torácicas

Após as 5 insuflações iniciais, na ausência de sinais de vida, iniciam-se as 15 compressões torácicas.

Lactante

Técnica dos dois dedos



- Deve colocar a ponta de dois dedos da outra mão sobre a metade inferior do esterno do lactente e comprimir o tórax na vertical;
- Depois de cada compressão, deve aliviar a pressão de forma a permitir ao tórax retomar a posição inicial.

Crianças

Compressões torácicas



- Deve posicionar-se ao lado da criança colocando a base de uma mão na metade inferior do esterno, mantendo o braço esticado, sem fletir o cotovelo, de forma a manter o ombro perpendicular ao ponto de apoio da mão. Poderá apoiar o outro braço na cabeça da criança, mantendo o seu posicionamento.

Em virtude do tamanho da criança poderá usar-se a técnica de uma mão ou a técnica a duas mãos. No caso de usar a técnica a uma mão, a outra mão pode manter a via aérea permeável, ou então usar a mão para estabilizar o braço que comprime.

8. Realizar 2 insuflações

- Caso uma ou ambas as tentativas de insuflação sejam ineficazes, avance de imediato para as compressões torácicas;
- Não interrompa as compressões por um período superior a 10 segundos para fazer as duas insuflações.

Se em qualquer momento do algoritmo verificar sinais de vida, como por exemplo: tosse, movimentos ou respiração normal, deverá reavaliar a vítima efetuando VOS.

2.2 Posição Lateral de Segurança

Se encontrar uma vítima inconsciente que esteja a respirar normalmente e não suspeitar de qualquer trauma (como uma queda ou acidente), deve colocá-la na Posição Lateral de Segurança (PLS).

A PLS garante a manutenção da permeabilidade da via aérea numa vítima inconsciente que respira normalmente:

- Diminuindo o risco de aspiração de vómito;
- Prevenindo que o relaxamento dos músculos da orofaringe (garganta) ou a língua possam obstruir a Via Aérea;
- Permitindo a drenagem de fluidos pela boca;
- Permitindo a visualização do tórax.

Passos para colocação da vítima em PLS – Pessoas Adultas



Fonte: INEM - Instituto Nacional de Emergência Médica

1. **Ajuste a Posição**
   - Remova objetos estranhos ao corpo da vítima, os quais ao posicioná-la possam eventualmente causar lesões (ex.: óculos, canetas);
   - Assegure-se que as pernas da vítima estão estendidas;
   - Coloque o braço da vítima mais próximo (do seu lado) em ângulo reto (90°) com o corpo, com o cotovelo dobrado e a palma da mão virada para cima.

2. **Segure a mão mais afastada**
   - Segure a mão mais afastada e traga-a para junto da sua face do lado mais próximo de si, de forma a que as costas da mão protejam a cara da vítima.

3. **Levante a perna do lado oposto**
   - Com a outra mão levante a perna do lado oposto acima do joelho.

4. **Role a vítima**
   - Enquanto uma mão apoia a cabeça, a outra puxa a perna do lado oposto rolando a vítima para o seu lado;
   - Estabilize a perna de forma a que a anca e o joelho formem ângulos retos;
   - Coloque uma mão na testa, dois dedos no queixo e faça a extensão da cabeça, inclinando a cabeça para trás, assegurando assim a permeabilização da Via Aérea;
   - Reavalie regularmente a respiração (na dúvida desfazer a PLS, permeabilizar a via aérea e efetuar VOS - Ver, Ouvir e Sentir - até 10 segundos).

A Posição Lateral de Segurança não deve ser usada quando há suspeita de lesão na coluna vertebral ou em vítimas com respiração agónica. Nestes casos, a movimentação da vítima deve ser minimizada para evitar agravamento de lesões.

Posição de Recuperação - Pediátrico

Uma criança inconsciente, a respirar espontaneamente deve ser colocada numa posição lateral e segura, de modo a prevenir a obstrução da via aérea pela queda da língua e reduzir o risco de aspiração de vómito ou secreções.

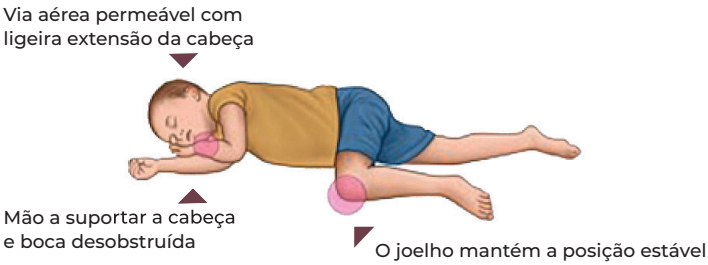
Princípios da Posição de Recuperação

- Ser uma posição o mais "lateral" possível para que a cabeça fique numa posição em que a drenagem da cavidade oral se faça livremente;

- Ser uma posição estável;
- Não causar pressão no tórax que impeça a respiração normal;
- Possibilitar a observação e acesso fácil à via aérea;
- Ser possível voltar a colocar a vítima em decúbito dorsal de forma fácil e rápida;
- Não causar nenhuma lesão à vítima (por isso não está indicada se existe suspeita de traumatismo da coluna cervical);
- Alterar regularmente de lado da posição de recuperação para evitar pontos de pressão (isto é, a cada 30 minutos).

Crianças

A posição de recuperação usada nas crianças obedece aos mesmos princípios da PLS (posição lateral de segurança) do adulto e pode ser usada a mesma técnica.



Fonte: INEM - Instituto Nacional de Emergência Médica

Lactantes

Nos lactentes sugere-se a colocação em decúbito lateral, usando uma almofada ou um lençol dobrado, colocado por trás, a nível das costas, para manter a posição estável.

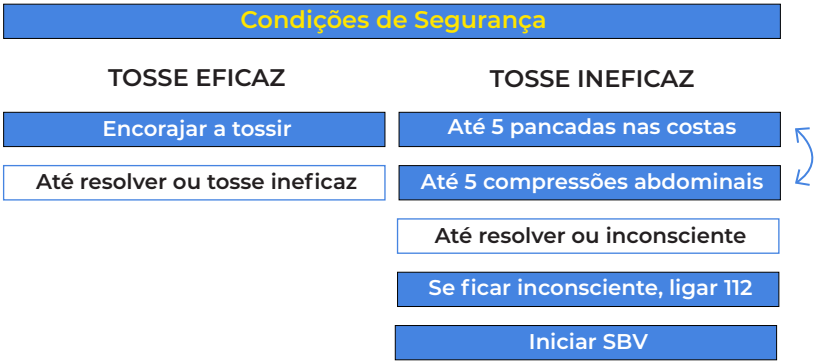
2.3 Desobstrução da Via Aérea

A obstrução da via aérea (OVA) consiste no que habitualmente se designa por "engasgamento". Quando se trata de uma obstrução por um corpo estranho a vítima vai ter dificuldade em respirar porque o ar não chega aos pulmões.

Quanto mais cedo for reconhecida a obstrução da via aérea, mais precocemente se aplicam manobras promovendo a sua eficácia.
A obstrução da via aérea pode ser classificada como:

- **Ligeira** - Vítima reativa, capaz de falar, tossir e respirar; mantém reflexo da tosse eficaz;
- **Grave** - Vítima incapaz de falar; tosse fraca/ineficaz ou ausente; respiração em "esforço"; cianose (coloração azulada da pele); vítima com as mãos no pescoço (sinal universal de asfixia).

Algoritmo de Desobstrução da Via Aérea – Pessoa Adulta



Fonte: INEM - Instituto Nacional de Emergência Médica

1. Pancadas Interescapulares (nas costas)



- Coloque-se ao lado e ligeiramente por detrás da vítima, com uma das pernas encostada de modo a ter apoio;
- Passe o braço por baixo da axila da vítima e suporte-a a nível do tórax com uma mão, mantendo-a inclinada para a frente, numa posição tal que se algum objeto for deslocado com as pancadas possa sair livremente pela boca;
- Aplique até 5 pancadas com a base da outra mão na parte superior das costas, na região interescapular, isto é, entre as omoplatas;

- Cada pancada deverá ser efetuada com a força adequada tendo como objetivo resolver a obstrução;
- Após cada pancada deve verificar de forma rápida se a obstrução foi ou não resolvida;
- Aplique até 5 pancadas no total. Caso a pessoa se mantenha engasgada, realize as compressões abdominais.

2. Compressões Abdominais



Caso as pancadas interescapulares não tenham sido eficazes, deve aplicar-se as compressões abdominais.

- Fique por detrás da vítima e circunde o abdómen da mesma com os seus braços;
- Incline a vítima para a frente;
- Feche o punho de uma das mãos e posicione-o acima da cicatriz umbilical, com o polegar voltado contra o abdómen da vítima;
- Sobreponha a 2.ª mão à já aplicada;
- Aplique uma compressão rápida para dentro e para cima;
- Aplique cada nova compressão (até 5) como um movimento separado e distinto;
- Após cada compressão abdominal deve verificar se a obstrução foi ou não resolvida;
- Em pessoas obesas, grávidas e bebés substitua as compressões abdominais por torácicas.

Alternar entre estas duas manobras (5 pancadas interescapulares / 5 compressões abdominais) até resolução da obstrução ou a vítima ficar inconsciente.

Vítima inconsciente por OVA grave

No caso de a vítima ficar inconsciente, devem iniciar-se as compressões torácicas, aprendidas no ponto 2.1, logo que possível. A realização de compressões torácicas resulta no aumento da pressão da via aérea, tal como as compressões abdominais, tornando-se uma forma eficaz de promover a desobstrução da via aérea.

- Suporte/ampare a vítima colocando-a no chão em decúbito dorsal sobre uma superfície rígida;
- Ligue de imediato 112, ou garanta que alguém o faça;
- Inicie compressões torácicas e insuflações (após 30 compressões, tente 2 insuflações eficazes);
- Após as 30 compressões e antes das insuflações se o objeto for não só visível, como também acessível com dedos, deve ser removido;
- Mantenha compressões e insuflações até a vítima recuperar e respirar normalmente ou até chegarem os meios de emergência.

Algoritmo de Desobstrução da Via Aérea - Pediátrico

Se a criança tosse eficazmente, não são necessárias outras manobras. No entanto, se a tosse é, ou se está a tornar ineficaz e estiver alguém por perto deve ligar 112 e vigiar o estado de consciência. Caso se encontre sozinho com a criança, deve primeiro tentar as manobras de desobstrução da via aérea, e ligar 112 com o telemóvel em alta voz.

Lactente

1. **Pancadas interescapulares**



- Segure o lactente em decúbito ventral com a cabeça mais baixa que o tronco, para que o efeito da gravidade ajude na remoção do corpo estranho, suportando a cabeça com uma mão e apoiando o tórax no antebraço e/ou na coxa (neste último caso deverá estar sentado);
- Para apoiar a cabeça deve colocar o polegar num dos ângulos da mandíbula, e um ou dois dedos no mesmo ponto no outro lado da mandíbula. Atenção para não pressionar os tecidos moles debaixo da mandíbula para não aumentar a obstrução;
- Aplique até 5 pancadas, secas, nas costas, entre as duas omoplatas, com a base da mão, usando uma força adequada ao tamanho da criança. Realize apenas a(s) necessária(s) até assegurar uma eficaz passagem do ar.

Caso não tenha conseguido deslocar o objeto e remover o corpo estranho, e o lactente continue consciente, passe à aplicação de compressões torácicas.

2. COMPRESSÕES TORÁCICAS



- Segure a cabeça do lactente na região occipital com a mão que estava livre e rode-o, para que este fique em decúbito dorsal sobre o antebraço. Mantenha a cabeça a um nível inferior ao do resto do corpo;
- Faça até 5 compressões torácicas, com 2 dedos, com o objetivo de aumentar a pressão intratorácica e ajudar a mobilizar o objeto.

CRIANÇA

1. PANCADAS INTERESCAPULARES



- As pancadas interescapulares são mais eficazes se a criança estiver com a cabeça para baixo. Se a criança for pequena, deve ser colocada ao colo, como no lactente. Se isso não for possível, deve apoiar-se a criança numa posição inclinada para a frente, e aplicar até 5 pancadas interescapulares.

Se a obstrução se mantém, após as pancadas interescapulares, deve passar às compressões abdominais.

2. COMPRESSÕES ABDOMINAIS



- Coloque-se de pé ou ajoelhado atrás da criança e passe os seus braços por baixo dos braços da criança, envolvendo o tronco pela frente. Fecha um punho e coloca-o entre o umbigo e o apêndice xifoide;
- Apertando esse punho com a outra mão, puxe contra o abdómen de forma seca para trás e para cima, aplicando até 5 compressões abdominais.

Após as 5 compressões torácicas ou abdominais verifique se houve saída do corpo estranho ou inspecione a cavidade oral, removendo algum objeto apenas se for visível. Repita sequências de 5 pancadas interescapulares e 5 compressões torácicas ou abdominais até a obstrução ser resolvida.

3. Primeiros Socorros Psicológicos

Em momentos de crise, como desastres naturais, acidentes, perdas ou situações traumáticas, é normal que as pessoas se sintam confusas, assustadas ou emocionalmente abaladas. Os Primeiros Socorros Psicológicos (PSP) são uma forma de apoio imediato que qualquer pessoa da comunidade pode oferecer para ajudar quem está a passar por sofrimento emocional.

Este apoio não exige formação em psicologia, baseia-se em atitudes humanas e simples, como ouvir com atenção, acolher com empatia, oferecer segurança, e ajudar no acesso a necessidades básicas, como alimentação, abrigo ou informações importantes. O objetivo é que a pessoa se sinta mais calma, compreendida e com força para lidar com a situação.



Os Cinco Princípios de Intervenção em Situações de Crise - Hobfoll (2007)

A. Promoção da Sensação de Segurança

O primeiro passo é garantir que a pessoa esteja num local seguro, tanto fisicamente quanto emocionalmente. Um ambiente de proteção ajuda a reduzir reações intensas de stress e a criar espaço para que a pessoa comece a recuperar. Sentir-se segura é a base para qualquer forma de ajuda.

Para isso siga as seguintes recomendações:

- Leve a pessoa para um local calmo e protegido, longe do caos ou do perigo;
- Mantenha uma postura calma, aberta e não ameaçadora;
- Evite tocar na pessoa sem permissão, respeite o espaço pessoal;
- Fale com voz tranquila, clara e gentil;
- Verifique se a pessoa tem as necessidades básicas salvaguardadas (água, abrigo, calor, etc.);
- Encoraje a pessoa a limitar a sua exposição aos meios de comunicação social.

B. Promoção do Acalmar

Após garantir a segurança, é essencial ajudar a pessoa a acalmar-se. Reduzir a ansiedade, o estado de alerta e as emoções fortes melhora o sono, a alimentação, a tomada de decisões e o desempenho nas tarefas diárias. Também previne o surgimento de problemas de saúde mental no futuro.

Para isso siga as seguintes recomendações:

- Respire lentamente com a pessoa. Por exemplo: “Vamos respirar juntos, devagar...”;
- Dê-lhe tempo para se expressar, sem pressionar;
- Mantenha uma presença estável e tranquilizadora, mesmo que a pessoa esteja em pânico;
- Evite frases como “calma” ou “não penses nisso”, prefira: “Estás em segurança agora” ou “Estou aqui contigo”;
- Se a pessoa não quiser falar, fique apenas presente, de forma acolhedora.

Se a pessoa continuar com uma ativação emocional muito intensa, ficar apática, dissociada ou em pânico, deve-se utilizar:

Respiração Abdominal

Adulto

1. Inspire devagar pelo nariz e encha confortavelmente os pulmões até à barriga;
2. Silenciosa e calmamente repita para si: "o meu corpo está cheio de calma". Expire devagar pela boca e confortavelmente esvazie totalmente os pulmões;
3. Silenciosa e calmamente repita para si: "o meu corpo está a libertar a tensão";
4. Repita 5 vezes;
5. Faça-o as vezes que forem necessárias ao longo do dia.

Criança / Adolescente

Ajude a criança num exercício respiratório:

1. Vamos praticar uma forma diferente de respirar que pode ajudar os nossos corpos a relaxar;
2. Põe uma mão em cima da barriga (demonstrar);
3. Agora vamos respirar pelo nariz. Quando inspiramos vamos encher de ar a barriga e aguentar um bocadinho (demonstrar);
4. Depois vamos expirar pelas nossas bocas. Quando o fizermos o nosso estômago vai encolher (demonstrar);
5. Vamos inspirar muito lentamente enquanto eu conto até 3. Vamos agora expirar muito lentamente enquanto eu conto até 3;
6. Vamos tentar juntos?

Relaxamento Muscular

Para relaxamento e eliminação da sensação de dormência:

1. Deite-se ou sente-se de forma confortável. Execute os movimentos com suavidade. À medida que vai executando os movimentos é importante concentrar a sua atenção na zona do corpo que está tensa ou sensação de formigueiro, observando

as sensações físicas nessa zona (*Imagine que sente os braços dormentes*);

2. Feche os punhos com força. Faça força e mantenha durante 5 segundos, dirija a atenção para os punhos;
3. Agora abra a mão e relaxe durante 10 a 15 segundos, dirigindo a atenção para essa zona;
4. Repita novamente;
5. Agora troque de mão e repita o procedimento. Repita as vezes necessárias;
6. Faça músculo com força no braço. Faça força e mantenha durante 5 segundos, dirigindo a atenção para o braço;
7. Agora relaxe o músculo do braço durante 10 a 15 segundos e observe as sensações físicas no braço;
8. Repita novamente;
9. Troque de braço e repita o procedimento;
10. Repita as vezes necessárias até obter o relaxamento da zona do corpo.

Grounding

Se a pessoa não está responsiva, deve utilizar o Grounding:

1. Sente a pessoa numa posição confortável;
2. Diga: "Inspire e expire lentamente";
3. Diga-me 5 coisas que esteja a sentir. Por exemplo: "Sinto as costas na cadeira, sinto um cobertor nas minhas mãos...;
4. Inspire e expire lentamente;
5. Agora diga-me 5 sons que esteja a ouvir. Por exemplo: "Oiço o meu coração a bater, um telemóvel a tocar...";
6. Inspire e expire lentamente;
7. Olhe à sua volta e diga-me 5 objetos que esteja a ver. Por exemplo: "Vejo o chão, uma mesa, os meus sapatos..."; Se se tratar de uma criança pode utilizar a nomeação de cores. Por exemplo: "Diz-me 5 cores que estejas a ver. Consegues ver alguma coisa azul?"

C. Promoção da Sensação de Autoeficácia e de Eficácia da Comunidade

É importante ajudar a pessoa a recuperar a confiança em si mesma e na sua capacidade de lidar com os desafios. Isto promove a autorregulação dos pensamentos, emoções e comportamentos. Ao mesmo tempo, reforçar a ideia de que a comunidade pode ajudar, e que a recuperação pode ser coletiva, dá força extra num momento de fragilidade.

Para isso siga as seguintes recomendações:

- Reconheça pequenas ações positivas da pessoa. Por exemplo: "Foi importante pedires ajuda";
- Evite fazer tudo por ela, envolva-a nas decisões, mesmo as mais simples. Por exemplo: "Preferes sentar-te aqui ou ali?";
- Incentive a pensar em estratégias que já usou no passado para lidar com dificuldades;
- Reforce que outras pessoas também superaram situações difíceis e ela também pode.

D. Promoção da Conexão à Rede Social de Suporte

Sentir-se ligado aos outros é essencial para o bem-estar. Ajudar a pessoa a reconectar-se com familiares, amigos, vizinhos ou grupos da comunidade melhora o estado emocional e oferece apoio prático. Essa rede permite acesso a informações úteis, resolução de problemas, compreensão emocional e troca de experiências, tudo isto contribui para que a pessoa não se sinta sozinha e encontre caminhos para lidar com a situação.

Para isso siga as seguintes recomendações:

- Pergunte quem são as pessoas em quem ela confia ou com quem gostaria de falar;
- Ofereça ajuda para contactar familiares, amigos ou profissionais (com o consentimento da pessoa);
- Reforce que procurar apoio não é fraqueza, mas parte da recuperação;
- Se estiver num contexto de emergência, ajude a identificar recursos locais (abrigos, centros de apoio, etc.).

E. Promoção da Esperança

Finalmente, é essencial manter viva a esperança. Incentivar a visão de que dias melhores virão ajuda a despertar o otimismo, a confiança em si mesmo e, quando aplicável, a força nas crenças espirituais. Mostrar que há saídas, que a recuperação é possível e que a dor não será para sempre pode dar à pessoa o impulso necessário para continuar.

Para isso siga as seguintes recomendações:

- Diga frases simples que reforcem que a dor não é permanente, como: "É normal sentires-te assim agora, mas isso vai mudar";
- Relembre a pessoa de momentos em que superou outras dificuldades;
- Evite falsas promessas ("Vai ficar tudo bem"), opte por mensagens realistas, mas encorajadoras ("Vai levar tempo, mas há formas de melhorar");
- Se a pessoa tiver fé ou espiritualidade, pode usar isso como fonte de força (respeitando sempre a crença pessoal dela).

Os Primeiros Socorros Psicológicos são uma forma de apoio inicial e temporário, destinados a aliviar o sofrimento emocional imediato e a promover a estabilização após uma situação de crise. No entanto, se apesar da aplicação destas orientações a pessoa continuar com sofrimento intenso, se os sintomas persistirem ao longo do tempo, se agravarem ou interferirem significativamente com o seu dia a dia, é fundamental procurar ajuda profissional especializada. Psicólogos, psiquiatras ou outros profissionais de saúde mental estão capacitados para avaliar a situação e oferecer o acompanhamento adequado. Procurar ajuda é um ato de cuidado, responsabilidade e proteção da saúde mental.

Capítulo 3 – Informações Úteis



1. Kit de Emergência

Num mundo cada vez mais vulnerável a catástrofes naturais, falhas energéticas e outras situações de emergência, estar preparado deixou de ser uma opção para se tornar uma necessidade. Ter um kit de emergência preparado, capaz de garantir a subsistência durante, pelo menos, 72 horas (3 dias), é uma medida fundamental para proteger a segurança e o bem-estar da família.

Este kit deve incluir todos os bens essenciais à sobrevivência, comunicação e primeiros socorros, permitindo lidar com os momentos críticos até que a situação se estabilize ou a ajuda chegue.

Lista de Itens Essenciais para um Kit de Emergência (72 horas)

Para cada membro da família

- ☐ Água potável (mínimo de 1,5 a 2 litros por pessoa por dia)
- ☐ Alimentos não perecíveis (ex: enlatados, barras energéticas, frutos secos)
- ☐ Utensílios descartáveis (pratos, talheres, copos)
- ☐ Canivete multifunções ou ferramenta multiusos
- ☐ Roupa extra, meias, roupa interior
- ☐ Agasalhos e mantas térmicas
- ☐ Máscaras descartáveis ou reutilizáveis
- ☐ Álcool gel ou toalhetes desinfetantes
- ☐ Saco-cama ou manta quente

Saúde e Higiene

- ☐ Kit de primeiros socorros (pensos rápidos, desinfetante, tesoura, ligaduras, etc.)
- ☐ Medicamentos essenciais para cada pessoa (com receita, se necessário)
- ☐ Produtos de higiene pessoal (sabonete, escova e pasta de dentes, papel higiénico)
- ☐ Pensos higiénicos ou outros produtos de higiene íntima

Comunicação e Energia

- ☐ Lanterna (preferencialmente de dínamo ou com pilhas extra)
- ☐ Rádio portátil (a pilhas ou de manivela)
- ☐ Power Bank (carregador portátil) com carga
- ☐ Pilhas extra

Outros Itens Importantes

- ☐ Cópias de documentos importantes (BI/CC, Cartão de Saúde, documentos da casa)
- ☐ Dinheiro em numerário (notas e moedas)
- ☐ Lista de contactos de emergência (familiares, bombeiros, centro de saúde)
- ☐ Chaves extra da casa e do carro
- ☐ Apito (para sinalizar presença)
- ☐ Isqueiro ou fósforos (num recipiente impermeável)
- ☐ Sacos de plástico resistentes (para lixo, abrigo ou transporte)

Para animais de estimação (se aplicável)

- ☐ Comida suficiente para 3 dias
- ☐ Água extra
- ☐ Recipientes para comida e água
- ☐ Boletim de vacinas
- ☐ Trela e coleira identificada
- ☐ Caixa de transporte, se necessário

Manutenção

- ☐ Verificar datas de validade dos alimentos e medicamentos
- ☐ Trocar pilhas e recarregar power bank
- ☐ Atualizar documentos e contactos
- ☐ Rever o kit a cada 6 meses

2. Kit de primeiros socorros

Um kit de primeiros socorros é uma parte fundamental de qualquer kit de emergência. Ele deve conter materiais básicos para tratar feridas leves, aliviar sintomas comuns e prestar os primeiros cuidados até a chegada de ajuda médica.

Cuidados com Feridas e Cortes

- ☐ Pensos rápidos (de vários tamanhos)
- ☐ Compressas esterilizadas
- ☐ Ligaduras elásticas e de gaze
- ☐ Esparadrapo (fita adesiva médica)
- ☐ Tesoura pequena (com pontas arredondadas)
- ☐ Pinça (para retirar farpas ou objetos)
- ☐ Luvas descartáveis (várias)
- ☐ Antisséptico (ex: Betadine)
- ☐ Álcool ou toalhetes com álcool
- ☐ Soro fisiológico (para limpar feridas e olhos)

Medicamentos Básicos

- ☐ Paracetamol ou ibuprofeno (para dor ou febre)
- ☐ Anti-histamínico (para alergias leves)
- ☐ Pomada para queimaduras
- ☐ Pomada antibiótica (para feridas)
- ☐ Medicação específica de uso pessoal (com receita, se necessário)
- ☐ Pastilhas para garganta ou tosse
- ☐ Comprimidos para náuseas ou diarreia
- ☐ Termómetro (preferencialmente digital)

Outros Itens Úteis

- ☐ Manual básico de primeiros socorros
- ☐ Bloco de notas e caneta (para registar sintomas, horários de medicação, etc.)
- ☐ Lista de alergias ou doenças crónicas dos membros da família
- ☐ Identificação e informações médicas importantes

Dicas

- ☐ Guarda tudo em bolsa ou caixa resistente, limpa e impermeável
- ☐ Rever os medicamentos regularmente (validades e substituições)
- ☐ Inclui instruções ou um manual de primeiros socorros simplificado

3. Zonas de Concentração e apoio à População

As Zonas de Concentração e Apoio à População (ZCAP) são locais previamente definidos com o objetivo de acolher e prestar apoio às populações em situações de emergência. Estas zonas funcionam como pontos de destino para onde as populações evacuadas devem ser transportadas ou encaminhadas de forma segura e organizada.

Para além de acolherem pessoas deslocadas, as ZCAP desempenham um papel fundamental no apoio social à população em geral, mesmo que esta não tenha sido forçada a abandonar a sua residência. Nestes locais, são disponibilizados serviços essenciais como alimentação, abrigo temporário, apoio psicológico, cuidados médicos, e acesso à informação oficial.

Dessa forma, garantem-se condições mínimas de segurança e dignidade às pessoas afetadas, permitindo uma resposta mais coordenada e eficaz por parte das autoridades e dos serviços de proteção civil.
De acordo com o Plano Municipal de Emergência de Proteção Civil de Sardoal existem, no Concelho de Sardoal, 5 locais que podem ser utiliza-

dos como ZCAP, podendo ser complementado pelo Pavilhão Municipal de Sardoal (Escola):

Designação	Local	Coordenadas
ZCAP Monte Cimeiro	Pavilhão da Associação	39° 34' 53''N; 8° 06' 37''W
ZCAP Presa	Pavilhão da Associação	39° 33' 27''N; 8° 06' 37''W
ZCAP de Montalegre	Junta de Freguesia	39° 35' 34''N; 8° 09' 54''W
ZCAP de Sardoal	Centro Cultural Gil Vicente	39° 32' 18''N; 8° 09' 40''W
ZCAP Valhascos	Pavilhão da Associação	39° 31' 03''N; 8° 08' 23''W

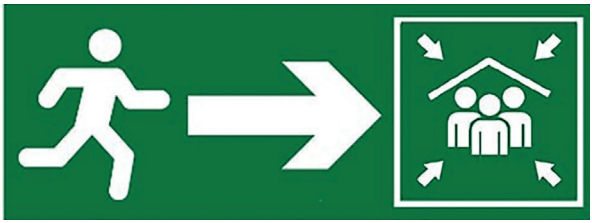
Fonte: Plano Municipal de Emergência de Proteção Civil de Sardoal

Abrigo Coletivo

Um **abrigo coletivo** é um local preparado para **acolher temporariamente pessoas afetadas por uma emergência ou catástrofe**, como um incêndio, inundações, sismo ou outra situação de evacuação.

Estes abrigos são organizados pelas autoridades (como a Proteção Civil, autarquias ou serviços de emergência) e têm como objetivo garantir **condições mínimas de segurança, higiene e dignidade** às pessoas deslocadas.





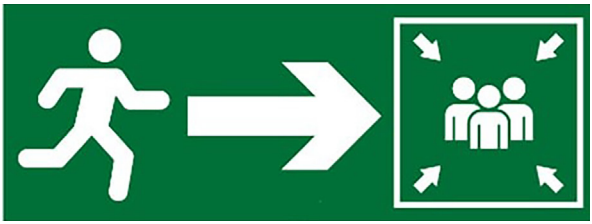
Refúgio Coletivo

Um **refúgio coletivo** é um local destinado a **proteger temporariamente grupos de pessoas durante uma situação de perigo imediato**, como um sismo, incêndio ou outra emergência súbita.

Podem ser utilizados como refúgios coletivos, espaços ao ar livre no interior dos aglomerados, que sejam amplos (ex.: campos de futebol,

adros de igreja, praças centrais, largos amplos, recintos de feiras, tanques, lavadouros, piscinas, etc.) desde que afastados de edifícios devolutos ou em ruínas na sua envolvente, bem como de tufos de vegetação.

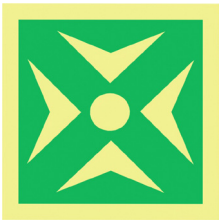




Ponto de Encontro

Nos aglomerados populacionais onde, pelas suas caraterísticas ou configuração, não existem condições para implementar um abrigo ou refúgio coletivo, foi definido e implementado um local de **ponto de encontro**.

Em situações de emergência, após indicação das autoridades competentes, a população deverá deslocar-se para o **ponto de encontro** pré-estabelecido, aguardando pelo apoio e retirada para local seguro (p.ex. abrigo coletivo ou ZCAP).



4. Lista de Contactos Úteis

Câmara Municipal de Sardoal	241 850 000
Bombeiros / Emergência	
Bombeiros Municipais (Proteção Civil e Gabinete Florestal)	241 850 050
Cruz Vermelha|Abrantes	241 372 910
Guarda Nacional Republicana	241 850 020
Juntas de Freguesia	
Alcaravela	241 855 628
Santiago de Montalegre	241 852 066
Sardoal	241 855 169
Valhascos	241 855 900
Serviços de Apoio Social	
Comissão de Proteção de Crianças e Jovens de Sardoal	964 520 768
Emergência Social Municipal	926 513 181
Serviço Local da Segurança Social | Sardoal	300 502 502
Terra.Pura Sardoal 5G	965 119 108
Instituições Particulares de Solidariedade Social	
Centro de Dia de Alcaravela	241 851 031
Santa Casa da Misericórdia de Sardoal	241 850 120

Saúde

Centro de Saúde de Sardoal	241 850 070
Posto de Saúde de Alcaravela	241 855 029
Farmácia Bento | Posto de Alcaravela	241 851 008
Farmácia Passarinho | Sardoal	241 855 213

ensino

Agrupamento de Escolas Sardoal	241 850 110
Creche Municipal	962 980 766
Jardim de Infância | Sardoal	241 851 491
Jardim de Infância | Presa	241 852 200

Números Nacionais

Número Nacional de Emergência	112
Linha Nacional de Emergência Social	144
Centro de Informação Antivenenos	800 250 250
S.O.S. Criança	808 202 669
S.O.S. Voz Amiga	808 202 669
Associação Portuguesa de Apoio à Vítima	116 006
Instituto de Conservação da Natureza e das Florestas	213 507 900

BIBLIOGRAFIA

Autoridade Nacional de Emergência e Proteção Civil. (2025). *Instalação e gestão de zonas de concentração e apoio à população (ZCAP)* (Cadernos Técnicos PROCIV, n.º 32). ANEPC.

Autoridade Nacional de Emergência e Proteção Civil. (2020). *Instalação e gestão de zonas de concentração e apoio à população – Manual Técnico* (1.ª ed.). Direção Nacional de Bombeiros, Divisão de Segurança, Saúde e Estatuto Social.

Autoridade Nacional de Emergência e Proteção Civil. (s.d.). *Autoridade Nacional de Emergência e Proteção Civil*. https://www.prociv.gov.pt

Comunidade Intermunicipal do Médio Tejo. (2019). *Plano Intermunicipal de Adaptação às Alterações Climáticas – Médio Tejo (PIAACMT)*. Comunidade Intermunicipal do Médio Tejo. Documento aprovado em 6 de junho de 2019

Conselho de Ministros. (2021). *Resolução do Conselho de Ministros n.º 112/2021, de 11 de agosto: Estratégia Nacional para uma Proteção Civil Preventiva 2030*. Diário da República, 1.ª série, n.º 155. https://diariodarepublica.pt

Hobfoll, S. E., Watson, P., Bell, C. C., Bryant, R. A., Brymer, M. J., Friedman, M. J., Ursano, R. J., & colaboradores. (2007). *Five essential elements of immediate and mid-term mass trauma intervention: Empirical evidence*. *Psychiatry*, 70(4), 283–315. https://doi.org/10.1521/psyc.2007.70.4.283

Instituto da Conservação da Natureza e das Florestas. (s.d.). *ICNF – Instituto da Conservação da Natureza e das Florestas*. https://www.icnf.pt

Instituto Nacional de Emergência Médica. (s.d.). *INEM – Instituto Nacional de Emergência Médica*. https://www.inem.pt

Instituto Nacional de Emergência Médica. (2021). *Manual de suporte básico de vida e desfibrilhação automática externa* (1.ª ed.). INEM – Departamento de Formação em Emergência Médica.

Instituto Português do Mar e da Atmosfera. (s.d.). *IPMA – Instituto Português do Mar e da Atmosfera*. https://www.ipma.pt

Município de Sardoal. (2015). *Estudo de identificação e caracterização de riscos – Município de Sardoal*. Câmara Municipal de Sardoal.

Município de Sardoal. (2022.). *Plano Municipal de Emergência e Proteção Civil de Sardoal*. Câmara Municipal de Sardoal.

Ordem dos Psicólogos Portugueses. (s.d.). *Primeiros socorros psicológicos* [PDF]. https://www.ordemdospsicologos.pt/ficheiros/documentos/primeiros_socorros_psicologicos.pdf


SARDOAL
MUNICÍPIO

Programa
CLDS
5G

REPÚBLICA
PORTUGUESA

SEGURANÇA SOCIAL
ISS
INSTITUTO DA SEGURANÇA SOCIAL, I.P.

PESSOAS
2030

PORTUGAL
2030

Cofinanciado pela
União Europeia