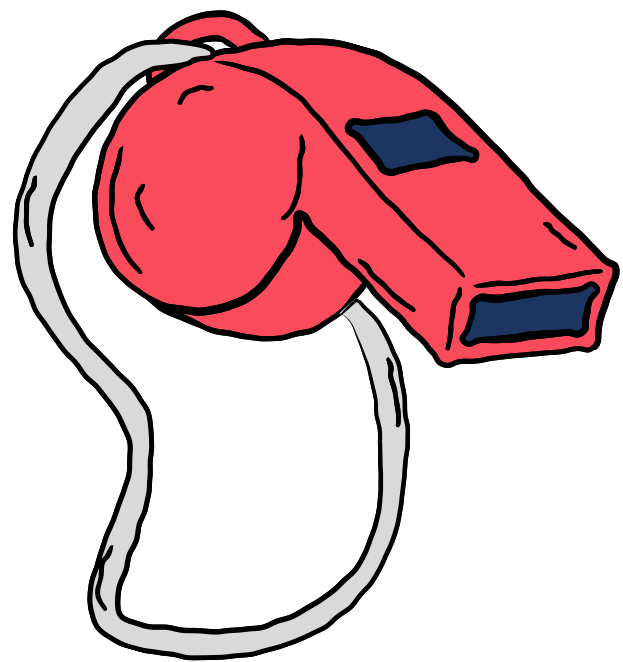
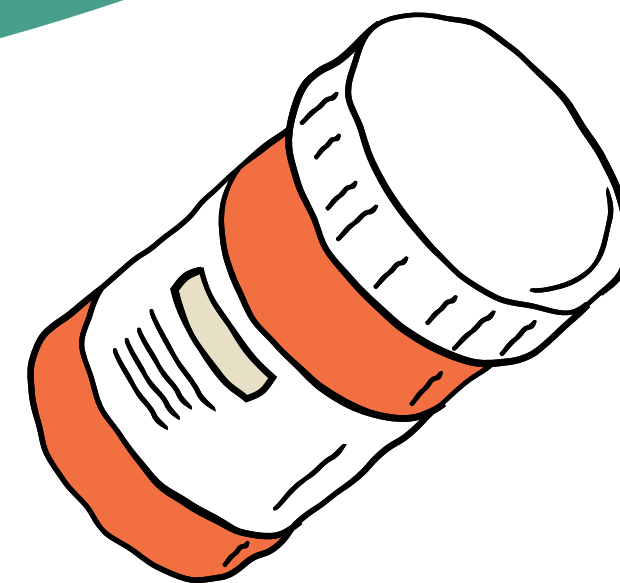
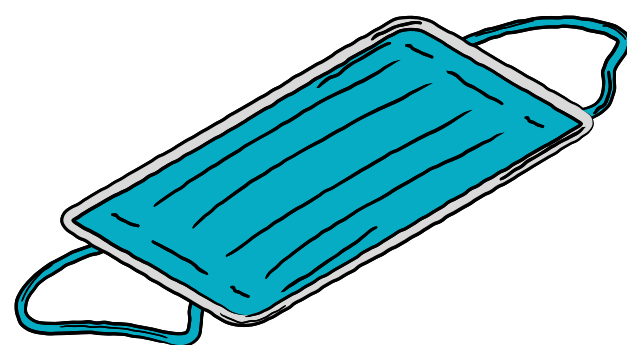




Guia de Prevenção e Resposta de Emergência



O papel da comunidade
adventista em situação de
emergência nacional



Índice

03 Enquadramento

04 Preparação

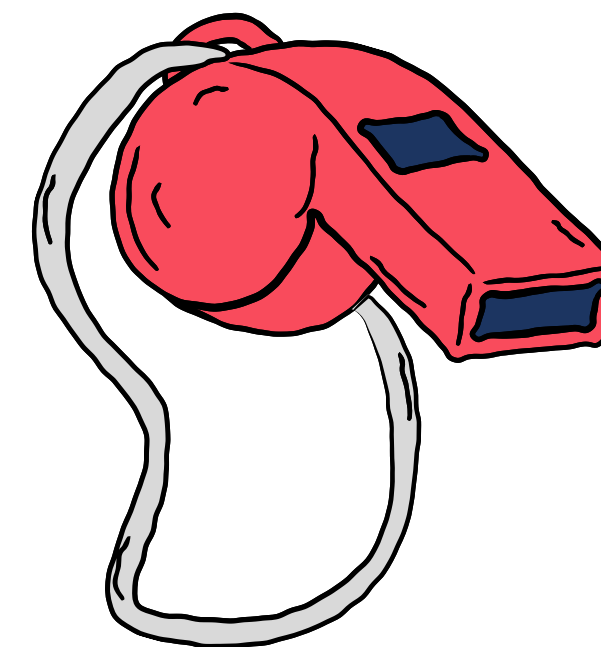
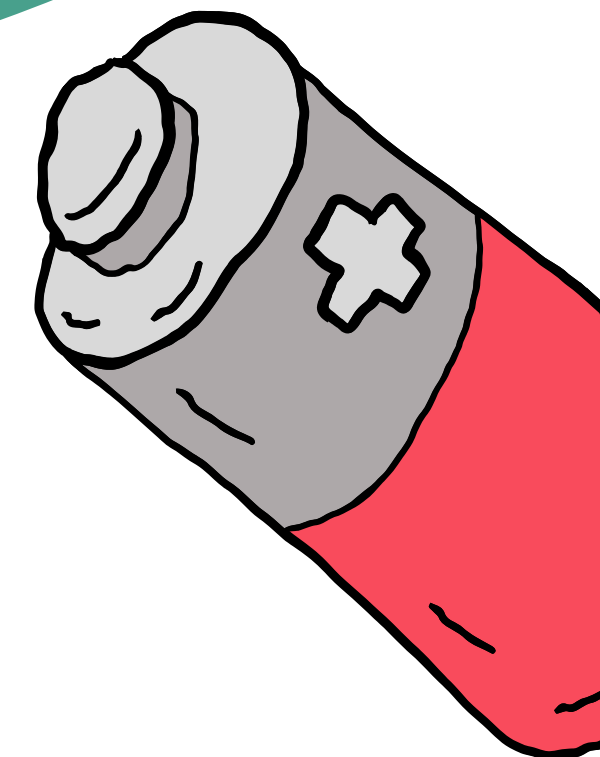
13 Prevenção

15 ... em caso de cheias

19 ... em caso de incêndios

23 ... em caso de terremotos

27 NEMP – o que é e como ativar?



Enquadramento

Verificamos, cada vez mais, o aumento na frequência e intensidade dos desastres em todo o mundo e aqui mesmo em Portugal.

Alguns desses desastres ocorrem repentinamente, com pouco ou nenhum aviso, enquanto outros se desenvolvem lentamente ao longo de um período mais prolongado. Os desastres podem ser naturais ou causados pelo homem. Independentemente disso, todos são agravados por uma variedade de fatores, incluindo alterações climáticas, urbanização, disparidade económica e violência (crises e guerras).

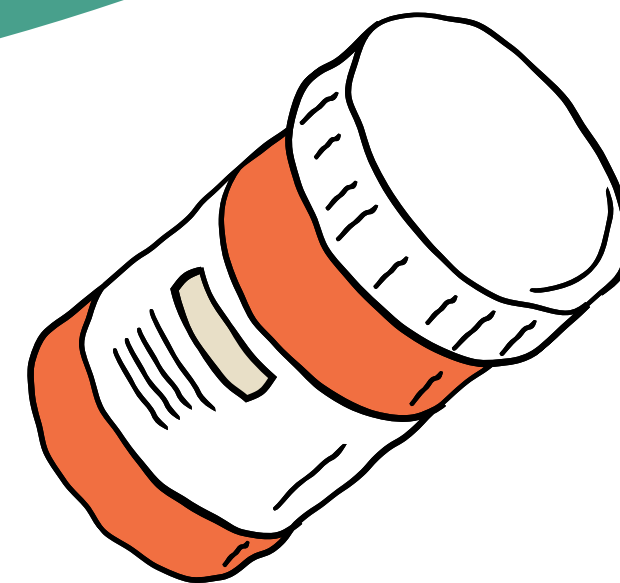
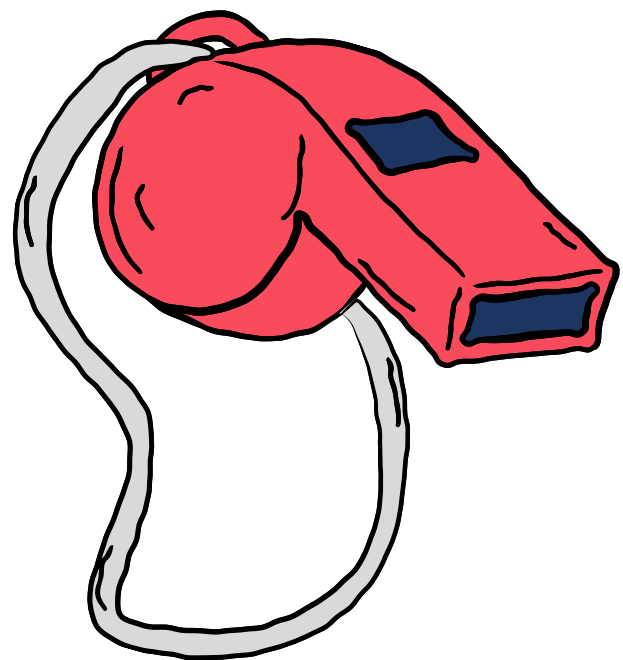
Para sermos eficazes na resposta a desastres, nós, como comunidade adventista em Portugal, devemos planear e estar preparados.

Quando ocorre um desastre, muitas vezes é necessária uma resposta para atender às necessidades urgentes das pessoas afetadas. A comunidade adventista está bem posicionada para fazer isso através das suas múltiplas instituições e serviços; assim como por via de centenas de voluntários.

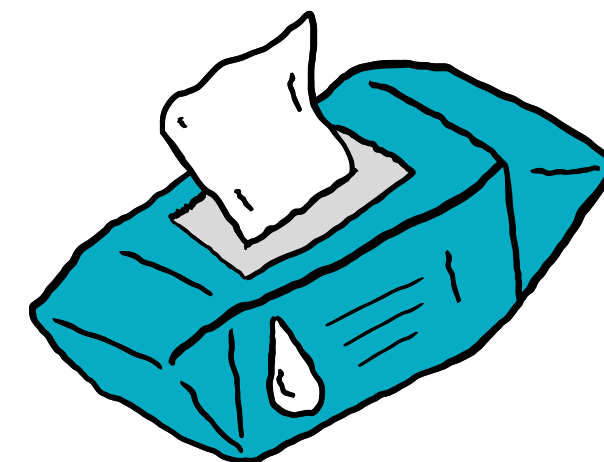
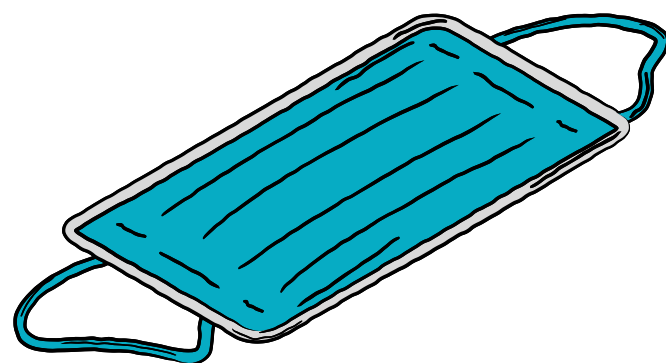
O Plano Nacional de Gestão de Emergências (NEMP), aborda a preparação, a resposta e a recuperação em caso de desastres. Foi desenvolvido pela ADRA, em estreita parceria com a Igreja Adventista do 7º Dia. Estas diretrizes foram concebidas para as equipas da ADRA, líderes eclesiais, membros da igreja e voluntários que desejam servir a sua comunidade durante o momento crítico de uma emergência que se desenvolve lentamente ou de um desastre súbito.

O objetivo do NEMP é apoiar as Delegações locais da ADRA e respetivas igrejas locais em Portugal no desenvolvimento de Planos de Prevenção e Gestão de Emergências.

As atividades do NEMP são financiadas pela ADRA Portugal e UPASD, com o apoio da ADRA Europa e/ou ADRA Internacional. Cada uma dessas atividades contribui para garantir uma preparação e resposta bem-sucedidas em caso de emergência.



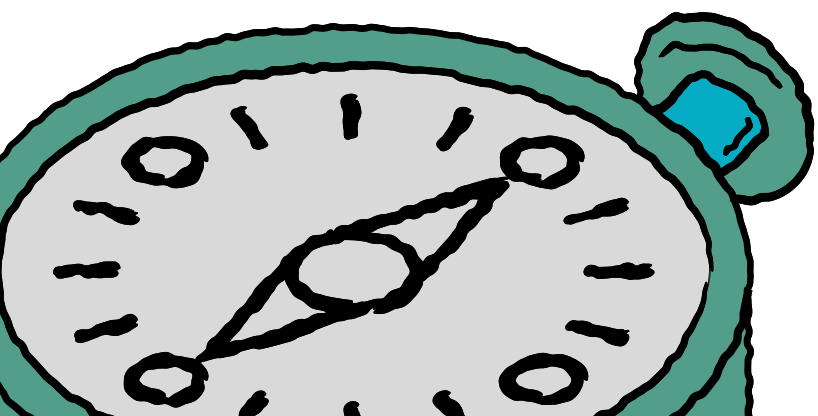
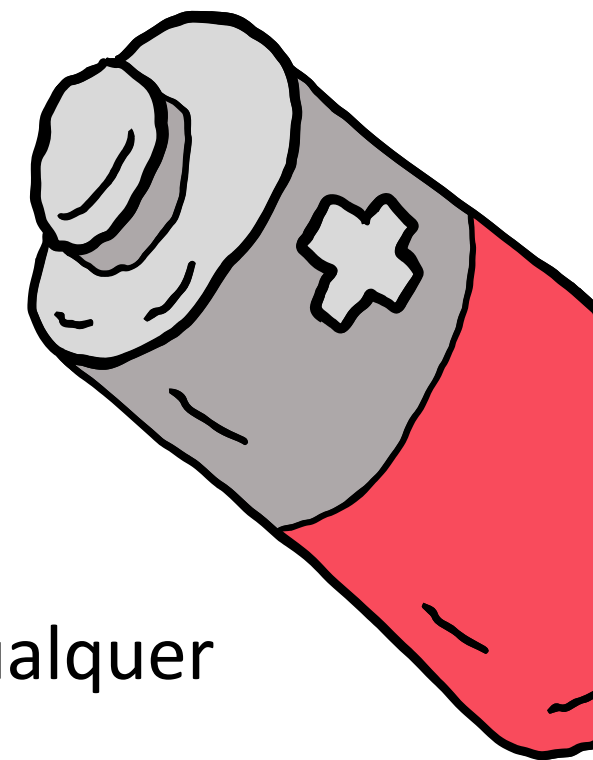
1. PREPARAÇÃO



Porque é que a preparação para situações de emergência é importante?

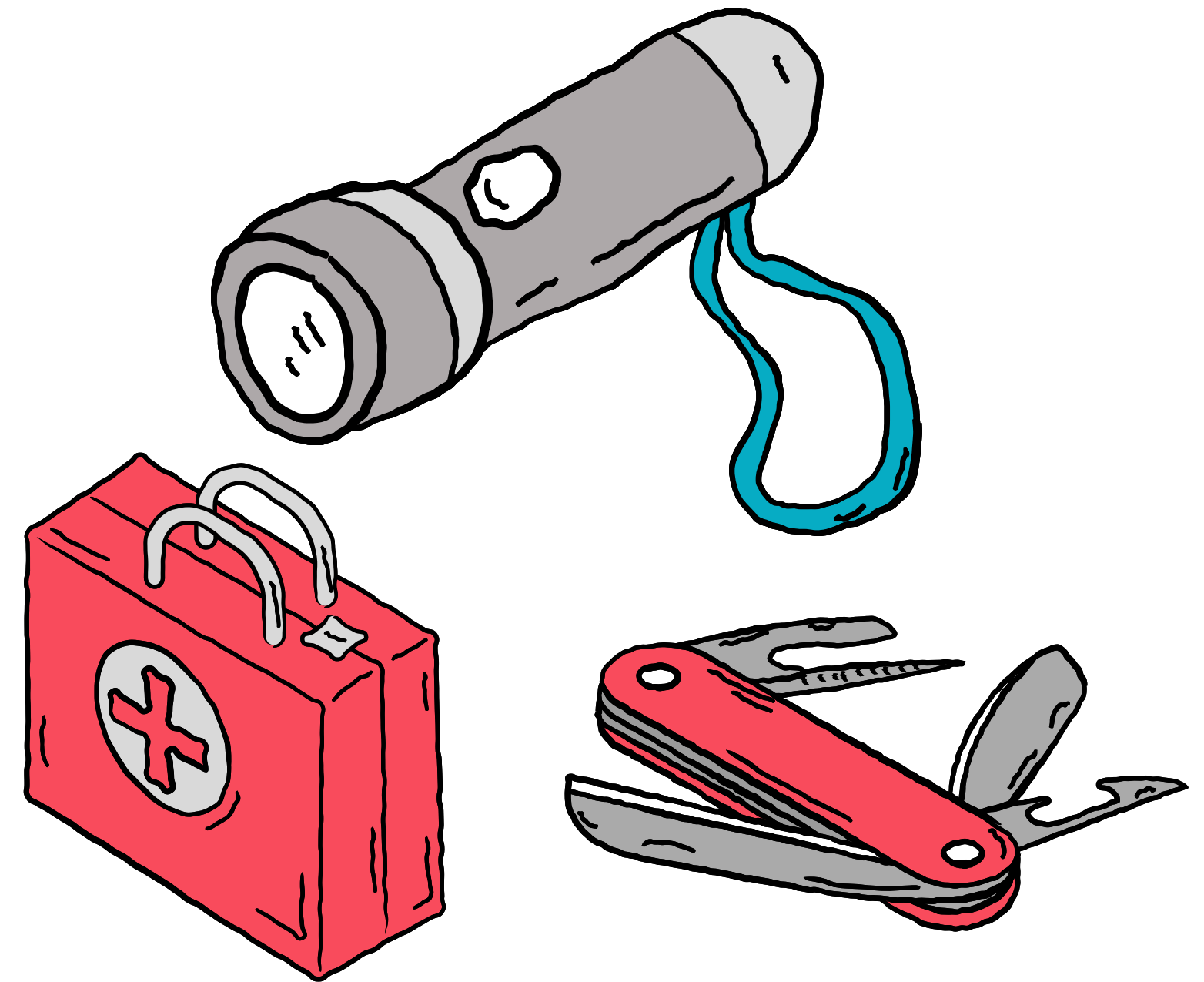
Os desastres podem ocorrer a qualquer momento. Estarmos preparados significa ter as ferramentas, o conhecimento e a mentalidade necessários para proteger-nos a nós mesmos e aos que nos rodeiam.

Este Guia explora itens e estratégias essenciais para nos mantermos seguros e preparados.



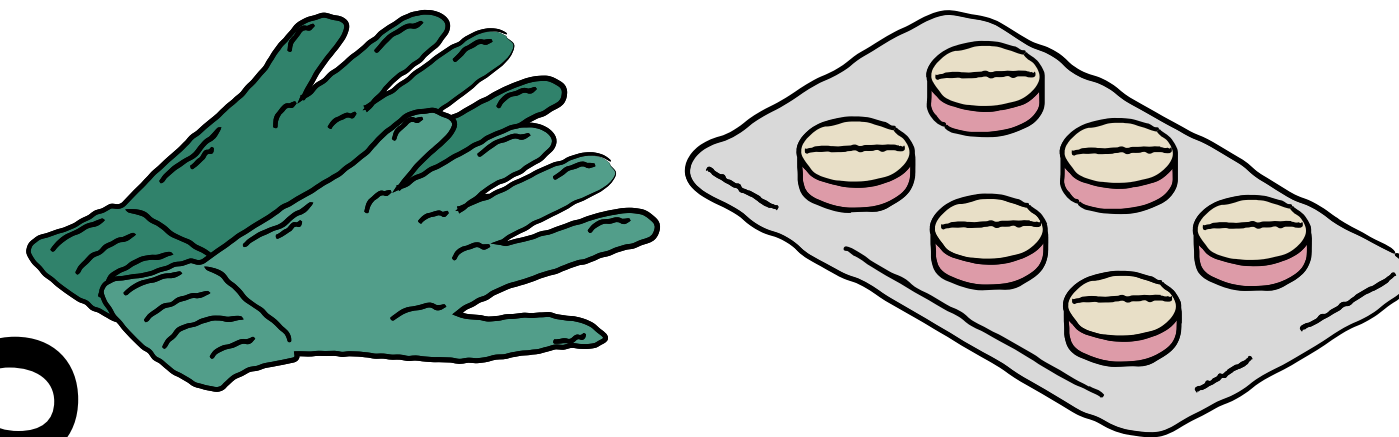
O que deve sempre ter consigo?

- Água
- Alimentos
- Medicamentos
- Lanterna
- Ferramenta multifunções
- Rádio a pilhas
- Powerbanks carregados
- Kit de primeiros socorros
- Equipamento de proteção



Estes são os itens essenciais de qualquer kit de emergência.
Mantenha-os acessíveis e atualizados.

A saúde vem primeiro



Um Kit de Primeiros Socorros deve permitir responder rapidamente a pequenos acidentes, ferimentos, queimaduras, desmaios ou emergências básicas até chegar ajuda médica. O conteúdo pode variar, mas há itens essenciais recomendados para as Delegações da ADRA, Igrejas e casas familiares.

Materiais para tratar feridas:

- Compressas estéreis
- Gazes esterilizadas
- Ligaduras (normal e elástica)
- Pensos rápidos (vários tamanhos)
- Fita adesiva médica
- Soro fisiológico (limpeza de feridas ou olhos)
- Toalhetes antissépticos ou solução antisséptica
- Álcool a 70% (para desinfetar material)

Instrumentos úteis:

- Tesoura sem ponta
- Pinça (remover farpas)
- Termómetro digital
- Luvas descartáveis (nitrilo ou látex)
- Máscara de proteção
- Alfinetes de segurança
- Lanterna pequena
- Cobertor térmico
- Bloco e caneta
- Lista de contactos de emergência

Materiais para contusões e emergências:

- Compressas frias instantâneas
- Ligadura elástica (entorses)
- Ligadura triangular (imobilizar braço)
- Gel para queimaduras
- Solução para lavagem ocular

Medicamentos básicos:

- Paracetamol (dor e febre)
- Ibuprofeno (inflamação e dor)
- Anti-histamínico (reações alérgicas leves)
- Pomada para picadas de insetos
- Pastilhas de glicose ou açúcar (hipoglicemia)

Saber como usar estes materiais pode salvar vidas durante emergências médicas. Assim, ter formação básica em 1º socorros é vivamente recomendado.



Manter-se bem alimentado

Armazene alimentos secos e enlatados, ração para animais de estimação, garrafas de água e pastilhas de purificação.

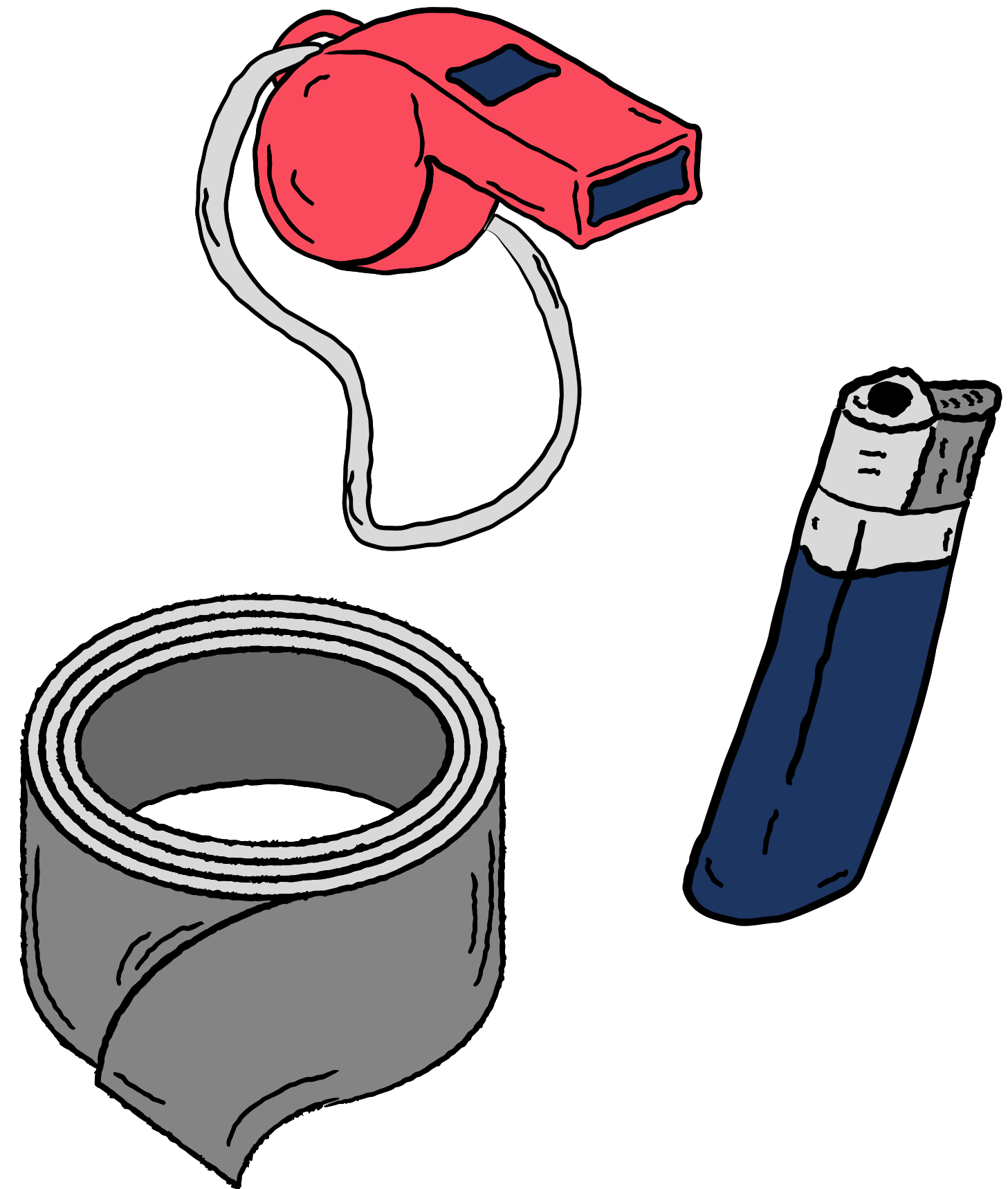
É essencial que se tenha um stock suficiente para pelo menos três dias, por cada pessoa.



Equipamento prático

Lanternas, pilhas, carregadores solares, ferramentas multifuncionais, apitos, fita adesiva e isqueiros são itens indispensáveis.

Essas ferramentas ajudam na sobrevivência em casos de falta de energia, evacuações e situações de campo.



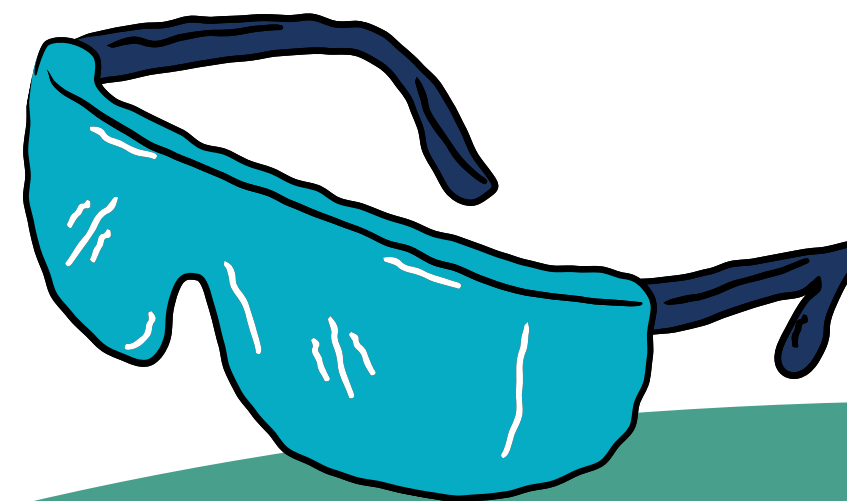
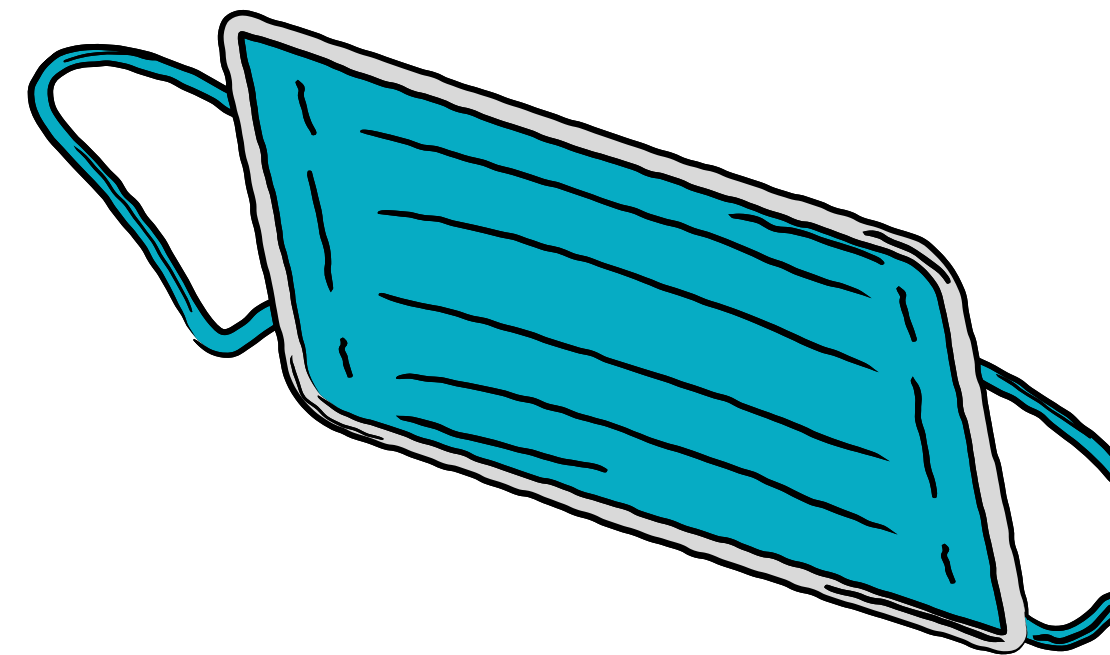
Manter-se informado

Rádios, mapas, listas de contactos de emergência e um telefone em bom estado garantem que se mantenha conectado e informado durante situações críticas.



Material de proteção

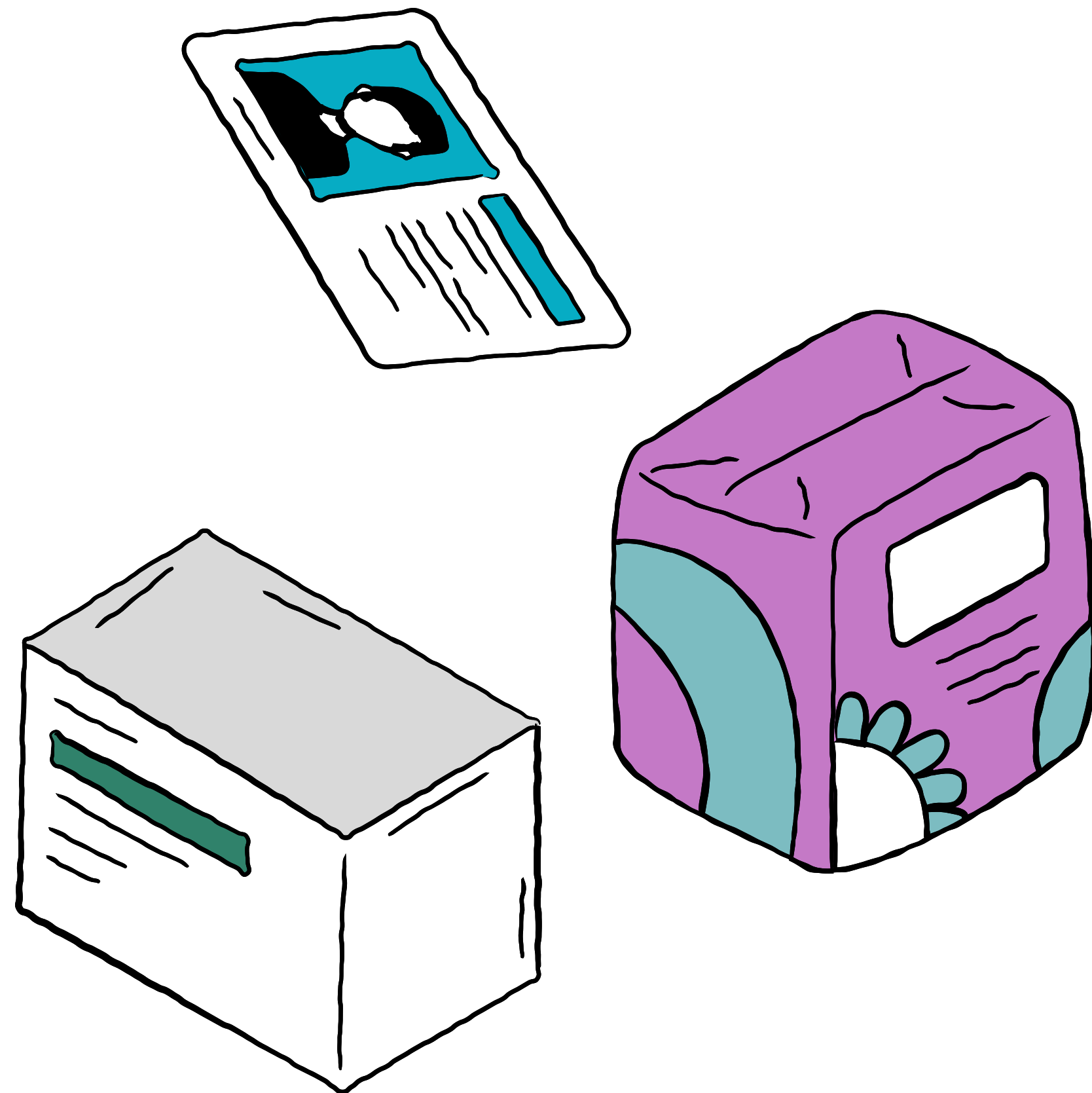
Inclua luvas, óculos de proteção, máscaras e desinfetante. Estes itens protegem contra contaminantes, detritos e doenças, especialmente em desastres naturais ou pandemias.



Seja proativo, não reativo

Crie um plano de emergência para a Delegação e Igreja local e incentive cada família a fazer o mesmo.

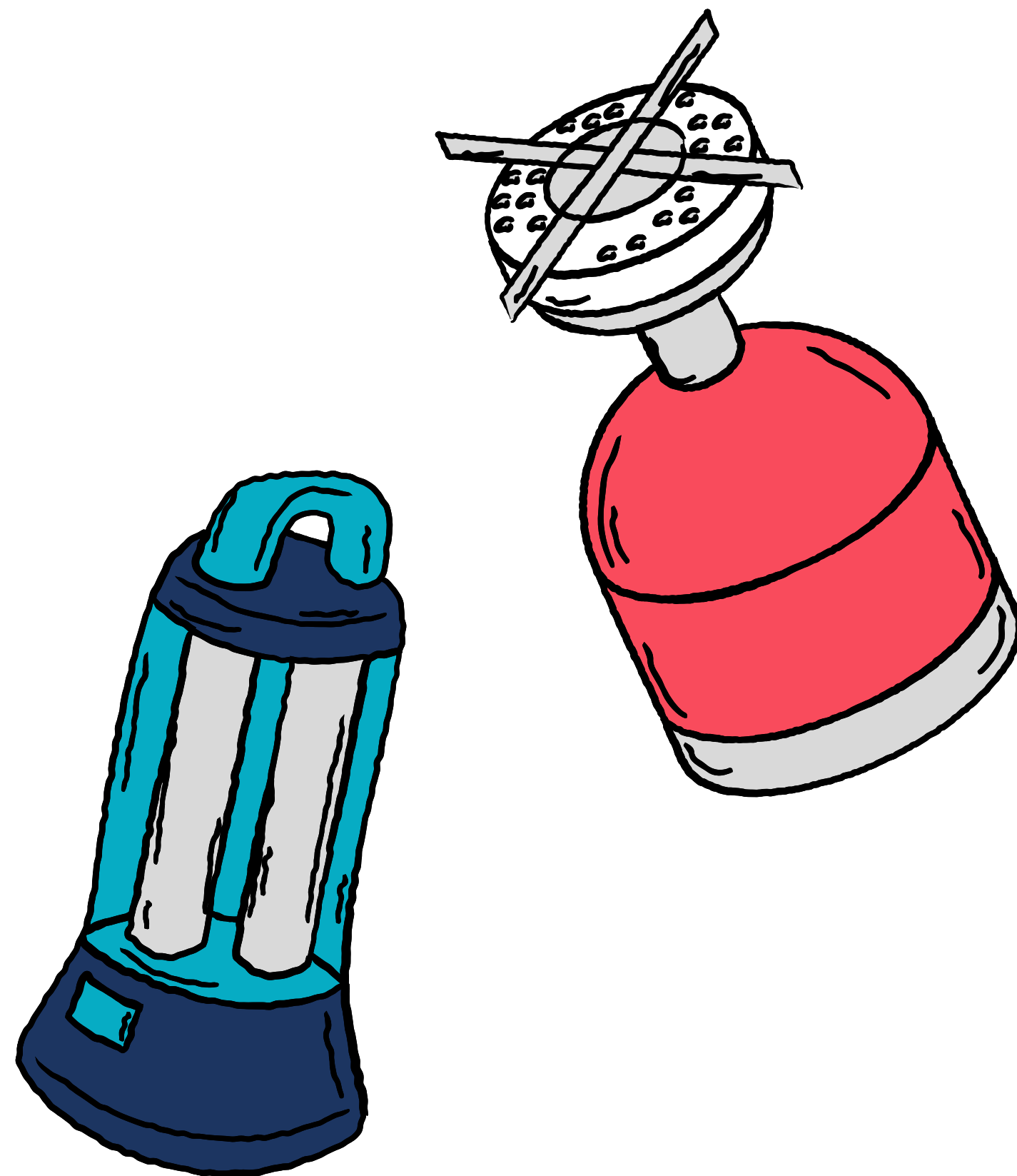
Conheça as rotas de evacuação e pratique simulacros. A preparação tem tanto a ver com mentalidade como com materiais.



Preparado para qualquer situação

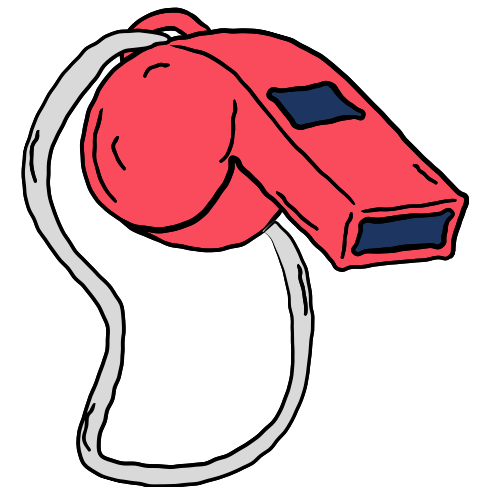
As emergências podem ser imprevisíveis, mas a preparação devolve o controle às suas mãos.

Comece a montar o seu kit de emergência hoje mesmo — a sua segurança depende disso.





2. PREVENÇÃO PARA CATÁSTROFES



Situações mais propícias a ocorrer em Portugal



Cheias



Incêndios



Terramotos



ORIENTAÇÕES DE PREVENÇÃO PARA CHÉIAS

Recomendações conforme as diretrizes da Proteção Civil

Antes das Cheias — PREVENÇÃO

Conhecer os Riscos:

- Informe-se se a sua zona é propensa a inundações.
- Fique atento aos alertas da Proteção Civil e aos avisos meteorológicos.

Preparar a Delegação da ADRA (extensível à casa das famílias)

- Mantenha os ralos e esgotos limpos e desobstruídos.
- Guarde objetos de valor em locais altos.
- Desligue o gás, a eletricidade e a água se necessário.
- Tenha um plano de evacuação e um ponto de encontro com a sua equipa e/ou família.

Montar um Kit de Emergência

- Lanterna, rádio a pilhas, pilhas suplentes e/ou carregador solar.
- Água potável e alimentos não perecíveis.
- Medicamentos essenciais e kit de 1º socorros.
- Documentos importantes e contatos de emergência.



Recomendações conforme as diretrizes da Proteção Civil

Durante as Cheias — COMO AGIR

Dentro da Delegação da ADRA e nas Casas das famílias

- Desligue a eletricidade se houver risco de inundação.
- Evite o contacto com a água da cheia (pode estar contaminada).
- Não utilize elevadores.
- Mantenha-se em locais altos e seguros.

Na Rua ou em Viagem

- Evite circular em zonas inundadas, mesmo a pé.
- Não atravesse estradas alagadas com o carro — pode ser arrastado.
- Siga as instruções das autoridades e mantenha-se informado.



Recomendações conforme as diretrizes da Proteção Civil

Após as Cheias — CUIDADOS ESSENCIAIS

Regresso e Limpeza

- Certifique-se de que o local é seguro antes de regressar à Delegação / a casa.
- Não ligue equipamentos elétricos molhados.
- Limpe e desinfete superfícies e alimentos que tiveram contacto com a água.

Saúde e Segurança

- Evite o contacto com lamas e águas contaminadas.
- Use luvas e botas de proteção durante a limpeza.
- Descarte alimentos que possam ter sido contaminados.



ORIENTAÇÕES DE PREVENÇÃO PARA INCÊNDIOS



Recomendações conforme as diretrizes da Proteção Civil

Antes de um Incêndio — PREVENÇÃO

Preparar a Delegação/Casa e os Espaços Envolventes

- Manter o terreno limpo, sem vegetação seca por perto.
- Criar uma faixa de proteção de 50 metros à volta da casa.
- Guardar lenha, botijas de gás e combustíveis fora do espaço onde circulam pessoas.
- Instalar rede mosquiteira metálica nas chaminés e manter os acessos desobstruídos.

Plano de Equipas e Familiares de Emergência

- Estabelecer pontos de encontro e rotas de evacuação.
- Treinar com todos os membros da equipa/família o que fazer em caso de incêndio.
- Ter os números de emergência visíveis (112, Bombeiros).

Kit de Emergência

- Lanterna, rádio a pilhas, pilhas extra e/ou carregador solar.
- Documentos pessoais e medicamentos essenciais.
- Máscaras, água e alimentos não perecíveis.
- Roupa resistente ao fogo (algodão, manga comprida, etc.).



Recomendações conforme as diretrizes da Proteção Civil

🔥 Durante o Incêndio — COMO AGIR

Se estiver na Delegação ou em casa

- Fechar todas as portas e janelas para evitar a entrada de fumo.
- Desligar o gás, eletricidade e retirar cortinas.
- Vestir roupa de proteção (algodão, pele coberta).
- Sair apenas se for seguro e seguir rotas de evacuação.

Se estiver ao ar livre e/ou numa zona florestal

- Evitar zonas com vegetação densa e deslocar-se em direção contrária ao vento.
- Cobrir a cabeça e rosto com roupa molhada, se possível.
- Dirigir-se para locais abertos e sem vegetação.

Se estiver a conduzir

- Não conduzir em direção ao fogo.
- Ligar os faróis e fechar as janelas.
- Se não puder fugir, pare em local seguro, mantenha-se dentro do carro com luzes ligadas.



Recomendações conforme as diretrizes da Proteção Civil

Após o Incêndio — CUIDADOS ESSENCIAIS

Regresso e Verificação

- Só regressar após autorização das autoridades.
- Verificar estruturas danificadas e riscos de reacendimento.
- Não tocar em cabos elétricos ou objetos queimados.

Saúde e Bem-estar

- Evitar inalação de fumos ou partículas tóxicas.
- Procurar apoio médico se houver sintomas respiratórios.
- Apoiar crianças e idosos emocionalmente após o evento.



ORIENTAÇÕES DE PREVENÇÃO PARA TERRAMOTOS



Recomendações conforme as diretrizes da Proteção Civil

📌 ANTES DO TERRAMOTO — PREPARAÇÃO

Conhecer os riscos

- Informe-se se a sua zona é propensa a atividade sísmica.
- Identifique os locais mais seguros dentro do espaço físico.

Preparar o kit de emergência

- Água e alimentos não perecíveis para pelo menos 3 dias.
- Lanternas e pilhas extra.
- Rádio a pilhas.
- Medicamentos essenciais e kit de 1º socorros.
- Cópias de documentos importantes.
- Máscaras, álcool gel e produtos de higiene.
- Lista de contactos de emergência.



Planeamento de equipa e/ou familiar

- Estabelecer um ponto de encontro com a equipa e/ou os familiares.
- Ensinar às crianças e lembrar os idosos como contactar o 112.
- Fazer simulações regulares de evacuação.

Preparar o espaço físico

- Fixar estantes, móveis pesados e objetos suspensos às paredes.
- Colocar objetos pesados em prateleiras baixas.
- Ter extintores e kits de primeiros socorros acessíveis.

Recomendações conforme as diretrizes da Proteção Civil

⚠ DURANTE O TERRAMOTO — COMO AGIR

Se estiver na Delegação ou em casa

- Não corra para fora.
- Abrigue-se debaixo de uma mesa resistente (que não tenha vidro).
- Proteja a cabeça e o pescoço com os braços.
- Afaste-se de janelas, espelhos e eletrodomésticos.

Se estiver na rua

- Afaste-se de edifícios, postes e cabos elétricos.
- Procure um espaço aberto e seguro.
- Proteja a cabeça com os braços.



Se estiver a conduzir

- Pare o carro longe de pontes, túneis ou edifícios.
- Fique dentro do veículo até o sismo parar.
- Ligue os 4 piscas.

Se estiver num edifício público

- Siga as indicações de evacuação.
- Não use elevadores.
- Mantenha a calma e ajude quem precisar.

Recomendações conforme as diretrizes da Proteção Civil

🔧 APÓS O TERRAMOTO — CUIDADOS ESSENCIAIS

Verifique feridos e preste primeiros socorros

- Ligue o 112 apenas em caso de emergência grave.
- Preste auxílio a quem estiver próximo.

Evite usar fósforos ou isqueiros

- Pode haver fugas de gás.
- Desligue o gás e a eletricidade, se necessário.

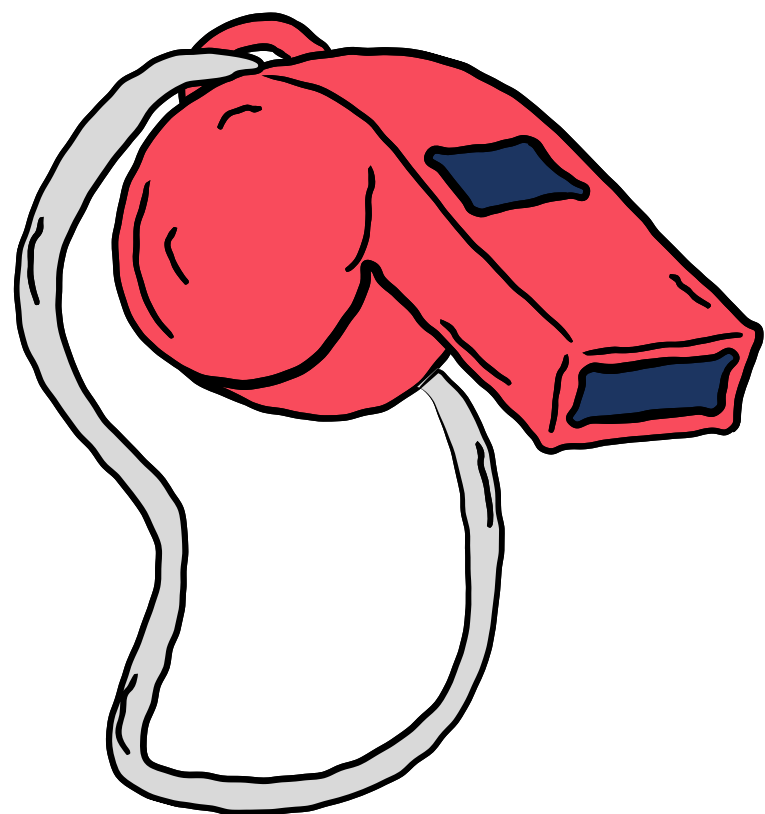
Ouça as autoridades

- Use um rádio a pilhas para seguir instruções da Proteção Civil.

Cuidado com réplicas

- Réplicas sísmicas podem ocorrer após o abalo principal.





Como recorrer ao Mecanismo de Resposta de Emergência Nacional (NEMP) da ADRA?

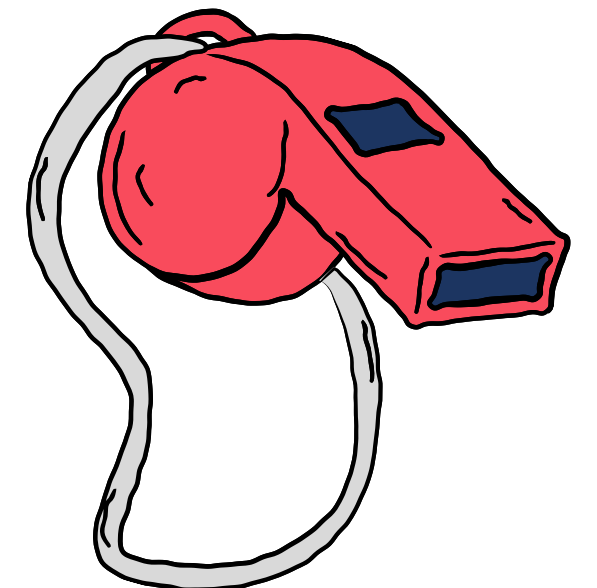
O que é o NEMP?

O Mecanismo de Resposta de Emergência Nacional (NEMP) da ADRA é um sistema estruturado criado para responder rápida e eficazmente a desastres e crises humanitárias dentro de um país.

Ele faz parte da estratégia global de gestão de emergências da ADRA, mas é implementado a nível nacional, adaptado à realidade e aos riscos específicos de cada país.

Objetivos:

- **Garantir resposta rápida e coordenada em situações de emergência;**
- Minimizar o impacto humano, social e económico de desastres;
- **Organizar recursos humanos, financeiros e logísticos;**
- **Trabalhar em parceria com autoridades locais e outras organizações.**



Como Delegado/a da ADRA, o que devo fazer?

A ADRA Portugal está preparada para agir de imediato em qualquer situação de catástrofe ou emergência.

Para colocar o mecanismo de apoio em ação basta uma chamada ou mensagem para o escritório nacional, referindo as necessidades imediatas para aliviar o sofrimento da situação de calamidade.

Após este contacto, a equipa do escritório em conjunto com a equipa local fará a avaliação dos critérios necessários para a ativação do Mecanismo de Resposta de Emergência Nacional (NEMP).



Quais os critérios que têm de ser observados?

1. O desastre ocorreu em menos de 48 horas;
2. Mais de 2.000 pessoas foram afetadas pelo desastre (a nível nacional);
3. A intervenção prestará assistência a pelo menos 75 famílias e/ou parceiros no terreno;
4. A emergência ocorreu no território de Portugal Continental e/ou nas ilhas da Madeira e dos Açores;
5. É um desastre natural de grande escala que afeta a subsistência das famílias e que as respostas do governo não conseguem lidar;
6. A natureza e a gravidade do desastre, bem como a resposta planeada, não representarão uma ameaça à segurança dos colaboradores.

Contactos

E-mail: info@adra.org.pt

Telefone: 21 358 05 35

Telemóvel: 96 216 84 56

Coordenação de Resposta de Emergência - ADRA:

- Beatriz Braga
- Cármén Maciel



