



A prevenção familiar de sismos é essencial para garantir a segurança em caso de tremores.

Cada família deve criar um plano de emergência, identificando pontos seguros dentro de casa, como debaixo de mesas resistentes.

É importante fixar móveis e objetos pesados para evitar quedas e manter um kit de emergência com água, alimentos não perecíveis e lanternas.

Ensinar todos os membros da família sobre os procedimentos a seguir durante e após um sismo reduz o pânico.

Participar em simulacros e manter a calma são passos cruciais para lidar com a situação de forma eficaz.



Serviço Municipal de Proteção Civil de Oeiras
Rua Manuel António Rodrigues 5
2790-099 Carnaxide

T: 210 097 593
E: smpc@oeiras.pt

oeirasvalley.com



Câmara Municipal
de Oeiras



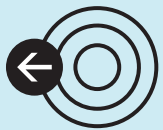
Sismos



oeirasvalley.com

Como agir?

Como agir Antes



1 Preparação da Casa

Fixar objetos pesados:

Prenda móveis altos, como estantes e armários, à parede. Fixe quadros e espelhos de forma segura.

Armazenamento seguro:

Coloque objetos pesados nas prateleiras inferiores e organize as gavetas para evitar quedas.

Evitar perigos:

Afaste camas de janelas e de objetos que possam cair, como candeeiros ou prateleiras.

Inspeção estrutural:

Certifique-se de que o edifício cumpre as normas de segurança sísmica.

2 Plano Familiar

Definir um ponto de encontro:

Estabeleça um local de reunião no exterior, caso tenham de evacuar.

Comunicação:

Ensine os membros da família a desligar a eletricidade, a água e o gás.

Lista de contactos:

Mantenha números de emergência e contactos familiares atualizados.

3 Treino e Educação

Simulações:

Realize exercícios em casa para praticar onde se abrigar durante um sismo (debaixo de mesas robustas, longe de janelas e objetos pendurados).

Informação:

Informe-se sobre os riscos sísmicos da sua área e sobre os planos de emergência locais.

4 Proteção Financeira

Seguros:

Contrate um seguro contra sismos para proteger os seus bens.

Inventário:

Mantenha um registo dos seus pertences para facilitar a recuperação após um desastre.

5 Kit de Emergência*

Prepare uma mala de emergência com itens essenciais que podem ser úteis em caso de evacuação.

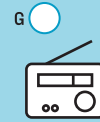
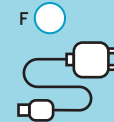
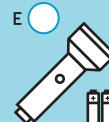
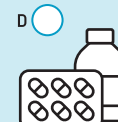
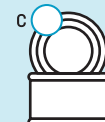


Foto meramente ilustrativa

Como agir Durante



1 Mantenha a calma e aja rapidamente:

Não corra nem entre em pânico. Avalie o ambiente à sua volta.

2 Proteja-se em locais seguros:

Mantenha-se sob uma mesa resistente ou de materiais sólidos que possam proteger contra a queda de objetos. Caso não exista uma mesa, encoste-se junto a paredes internas resistentes (longe de portas ou janelas).

3 Evite áreas perigosas:

Afaste-se de janelas, espelhos, móveis altos (que devem ser fixados) ou de objetos suspensos que possam cair, como prateleiras, candeeiros e quadros. Evite locais com objetos pesados no topo de móveis.

Se estiver na cozinha, afaste-se do fogão, frigorífico e de qualquer aparelho que possa cair ou gerar fogo.

4 Se estiver no exterior:

Afaste-se de edifícios, muros, pontes, postes elétricos e painéis publicitários. Procure um local aberto e seguro.

5 Se estiver num veículo:

Pare o carro num local seguro, longe de árvores, postes e estruturas suspensas.

* Kit de Emergência

O que deve conter?

A Documentos importantes (cópias de identificação, seguros, contactos de emergência) / B Água potável (3 litros por pessoa) / C Alimentos não perecíveis (barras de cereais, enlatados, etc.) / D Medicamentos (doenças crónicas) e materiais de primeiros socorros / E Lanterna e pilhas de reserva / F Carregador portátil para telemóveis / G Rádio a pilhas para acompanhar as instruções das autoridades / H Roupas quentes e cobertores / I Artigos de higiene pessoal / J Pequenas ferramentas (canivete, fita adesiva, etc.) / K Apito. Máscaras, luvas e produtos de higiene básica.

O que já tenho?

Faça ☒ no que já tem no seu kit.

Como agir Após



1 Dirija-se ao ponto de encontro seguro:

Este local (previamente definido pelo condomínio) deve estar afastado do edifício e em segurança. Aguarde a chegada dos bombeiros.

2 Evite regressar ao edifício:

Só reentre no edifício após autorização das autoridades. Pode haver riscos como colapso estrutural, fumo tóxico ou reignição do fogo.

3 Informe as autoridades:

Ligue para o **112** e forneça as seguintes informações:

- Localização exata do incêndio;
- Nível do fogo (andar/área afetada);
- Existência de pessoas ainda dentro do edifício.

4 Apoie outros moradores:

Verifique se todos estão seguros, especialmente crianças, idosos e pessoas com mobilidade reduzida.

Tenha em local acessível os números e telefone dos serviços de emergência

Os seus contactos de emergência

1

2

3

Bombeiros

P.S.P

Polícia Municipal Oeiras

Número Europeu de Emergência →

112



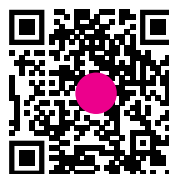
Prevenção de Incêndios Habitacionais: Uma responsabilidade de todos

Os incêndios habitacionais são tragédias que podem causar perdas irreparáveis — vidas, bens materiais e memórias construídas ao longo de uma vida.

O impacto emocional e financeiro pode ser devastador, mas, felizmente, a maioria desses incidentes pode ser evitada com ações simples e conscientes.



Faça download
do Guia aqui:



Serviço Municipal de Proteção Civil de Oeiras
Rua Manuel António Rodrigues 5
2790-099 Carnaxide

T: 210 097 593
E: smpc@oeiras.pt

oeirasvalley.com



Câmara Municipal
de Oeiras



OEIRAS VALLEY
MUNICÍPIO OEIRAS

Incêndio em edifícios



Como agir?

oeirasvalley.com

Como agir Antes



1 Medidas Preventivas

Conheça o edifício:

Identifique as **saídas de emergência**  e o **ponto de encontro**  seguro no exterior do edifício.

Verifique a localização dos **extintores***  e saiba como utilizá-los.

Certifique-se de que os corredores, escadas e saídas estão desobstruídos.

2 Instale equipamentos de segurança:

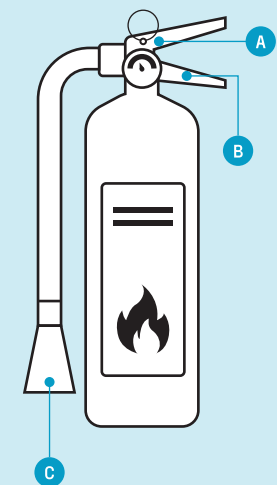
Detetores de fumo, alarmes sonoros e **sinalização de emergência** pode ajudar a prevenir e mitigar o risco de incêndio.

Garanta que existem extintores adequados e em bom estado de funcionamento.

3 Crie um plano de evacuação e pontos de encontro:

Reúna os moradores para definir rotas de saída e pontos de encontro e atribuir responsabilidades em caso de emergência.

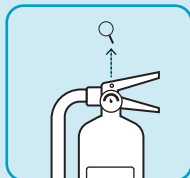
* Como usar um extintor



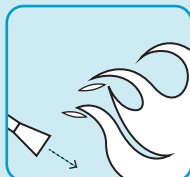
A Cavilha de segurança
B Alavanca
C jato



Foto meramente ilustrativa



Retire o selo/cavilha de segurança e pressione a alavanca



Dirigir o jacto para a base das chamas



Varrer, devagar, toda a superfície das chamas

Como agir Durante



1 Mantenha a calma e evite o pânico:

O medo pode levar a decisões arriscadas. Pense/reflita antes de agir.

2 Se o incêndio for pequeno:

Utilize um **extintor*** adequado, mantendo-se sempre entre o fogo e a saída.

Lembre-se da **técnica P.A.S.**: Puxe o pino, aponte a mangueira à base das chamas e sopre com movimentos horizontais.

Nunca arrisque se não souber utilizar o extintor ou se as chamas estiverem a crescer rapidamente.

3 Se o incêndio estiver a alastrar:

Abandone imediatamente o edifício. Não perca tempo a recolher objetos pessoais.

Utilize apenas as escadas. Nunca use elevadores, pois podem falhar ou encher-se de fumo.

Feche todas as portas à sua passagem para conter a propagação das chamas e do fumo.

4 Se houver fumo intenso:

Proteja o nariz e a boca com um pano húmido para filtrar o ar.

Desloque-se rastejando junto ao chão: o ar é mais respirável na parte inferior, onde há menos concentração de fumo.

Encoste-se a paredes ou siga a sinalização luminosa para encontrar a saída.

5 Se ficar preso:

Feche-se numa divisão segura e coloque panos húmidos nas frestas da porta para impedir a entrada de fumo.

Atraia atenção através de janelas com um pano branco ou uma lanterna.

Ligue **112** para comunicar a sua localização e siga as orientações das autoridades.

Como agir Após



1 Dirija-se ao ponto de encontro seguro:

Este local (previamente definido pelo condomínio) deve estar afastado do edifício e em segurança. Aguarde a chegada dos bombeiros.

2 Evite regressar ao edifício:

Só reentre no edifício após autorização das autoridades. Pode haver riscos como colapso estrutural, fumo tóxico ou reignição do fogo.

3 Informe as autoridades:

Ligue para o **112** e forneça as seguintes informações:

- Localização exata do incêndio;
- Nível do fogo (andar/área afetada);
- Existência de pessoas ainda dentro do edifício.

4 Apoie outros moradores:

Verifique se todos estão seguros, especialmente **crianças, idosos e pessoas com mobilidade reduzida**.

Tenha em local acessível os números e telefone dos serviços de emergência



Os seus contactos de emergência

1

2

3

Bombeiros

P.S.P

Polícia Municipal Oeiras

Número Europeu de Emergência →

112

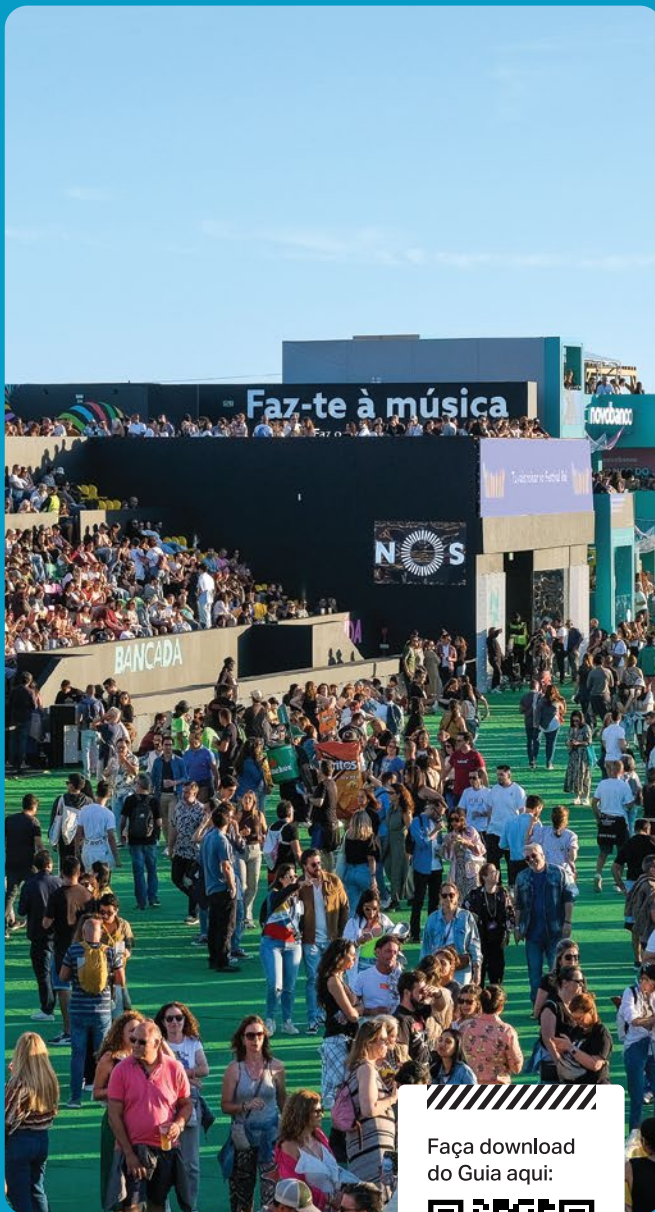


Espaços Públicos Regras de Segurança

Grandes concentrações de pessoas podem agravar ameaças, como incêndios, sismos ou quedas de estruturas. Muitas tragédias resultam exclusivamente do pânico e da desordem causados por emergências, reais ou imaginadas.

A melhor resposta é manter a calma e agir de forma ordeira. O pânico em multidões pode gerar reações inesperadas e violentas, especialmente em espaços públicos como estádios, concertos, manifestações, festas, bares, discotecas, cinemas, teatros e centros comerciais.

A prevenção e o comportamento responsável são fundamentais para evitar incidentes.



Faça download
do Guia aqui:



Serviço Municipal de Proteção Civil de Oeiras
Rua Manuel António Rodrigues 5
2790-099 Carnaxide

T: 210 097 593
E: smpc@oeiras.pt

oeirasvalley.com



Câmara Municipal
de Oeiras



Espaços Públicos



Regras de segurança

oeirasvalley.com

Como agir Antes



1 Medidas Preventivas:

Leve as crianças pela mão. Preste especial atenção aos idosos ou a quem apresenta alguma dificuldade, nomeadamente motora, visual ou auditiva.

Combine um **ponto de encontro** no exterior do recinto, para se reunir com quem vai acompanhado, caso se perca.

Observe se o local cumpre as regras de segurança necessárias para lá permanecer.

Se verificar que o local apresenta algum tipo de perigo retire-se, não vale a pena correr riscos.

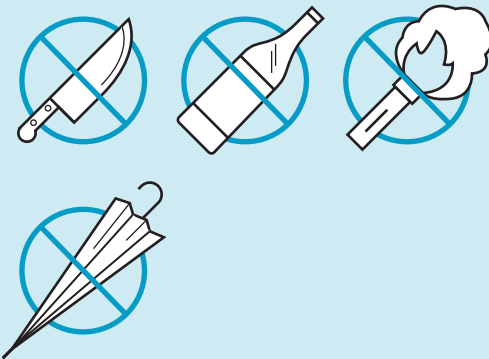
Não assista aos espetáculos em lugares perigosos (ex.: telhados ou sentado em vedações).

Observe e memorize a localização das saídas, inclusive as de emergência.

Não lance para o ar garrafas ou outros objetos contundentes.

2 Estádios de futebol:

Para os estádios de futebol **não é permitido** levar objetos que possam pôr em risco a segurança dos espectadores (ex.: em vidro, pirotécnicos, incendiários, contundentes, facas ou canivetes e chapéus de chuva).



Como agir Durante



1 Mantenha a calma e evite o pânico:

Tranquilize quem se encontra junto a si.

2 Abandonar o local:

Abandone o local calma e ordeiramente. **Não corra**; muitos acidentes graves dão-se porque as pessoas se empurram e atropelam.

Não se dirija para a saída mais utilizada pela multidão sem primeiro pensar se há outras mais seguras por onde possa sair.

Não bloqueie as saídas. Não fique parado junto a portas, escadas e corredores.

3 Em caso de incêndio:

Nunca use os elevadores. Vá pelas escadas.

4 Em caso de emergência:

Avise os organismos de socorro, em situação de emergência pessoal ou coletiva.

5 Em casos de violência:

Não grite nem fomente a violência.

Se presenciar discussões ou actos de violência procure afastar-se do local. Não participe e informe as autoridades.

Siga as indicações das autoridades que se encontram no local para salvaguardar a sua segurança. Recorra a elas sempre que julgue necessário.



Como agir Após



1 Saia do local:

Saia do local ordeiramente se não tem um papel útil no local.

2 Colabore:

Colabore no que for necessário, mas não interfira no trabalho das equipas de socorro e de segurança.

3 Não mexa nas vítimas:

Os primeiros socorros mal prestados podem ocasionar lesões ou agravar as já existentes.

Se não tiver preparação não mexa nas vítimas, a não ser que corram grave perigo se não o fizer (ex.: caso de incêndio, risco de queda ou esmagamento).

Tenha em local acessível os números e telefone dos serviços de emergência



Os seus contactos de emergência

1

2

3

Bombeiros

P.S.P

Polícia Municipal Oeiras

Número Europeu de Emergência →

112



Inundações

A prevenção familiar de sismos é essencial para garantir a segurança em caso de tremores.

Cada família deve criar um plano de emergência, identificando pontos seguros dentro de casa, como debaixo de mesas resistentes.

É importante fixar móveis e objetos pesados para evitar quedas e manter um kit de emergência com água, alimentos não perecíveis e lanternas.

Ensinar todos os membros da família sobre os procedimentos a seguir durante e após um sismo reduz o pânico. Participar em simulacros e manter a calma são passos cruciais para lidar com a situação de forma eficaz.



Faça download
do Guia aqui:



Serviço Municipal de Proteção Civil de Oeiras
Rua Manuel António Rodrigues 5
2790-099 Carnaxide

T: 210 097 593
E: smpc@oeiras.pt

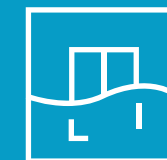
oeirasvalley.com



Câmara Municipal
de Oeiras



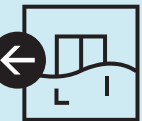
Inundações



Como agir?

oeirasvalley.com

Como agir Antes



1 Prepare-se com antecedência:

Identificar e memorizar as **rotas de evacuação** seguras.

Tenha sempre uma **mala de emergência** pronta com os itens essenciais.

Certifique-se de que todos os moradores saibam **desligar** os sistemas de **água, eletricidade e gás** em suas casas e no condomínio.

Proteja documentos importantes em embalagens à prova de água.

2 Objetos de valor:

Retire objetos de valor dos pisos mais baixos e coloque-os em locais elevados (móveis altos ou andares superiores).

3 Se houver alerta meteorológico:

Acompanhe as instruções das autoridades locais através de rádio ou aplicações móveis.

Desloque-se preventivamente para áreas mais seguras, se necessário.

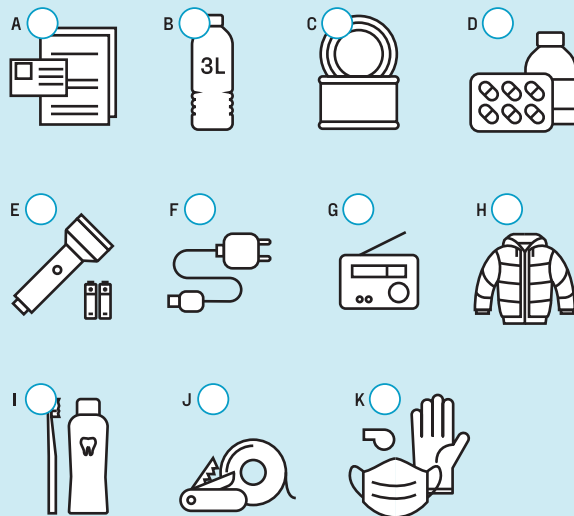
* Kit de Emergência

O que deve conter?

A Documentos importantes (cópias de identificação, seguros, contatos de emergência) / **B** Água potável (3 litros por pessoa) / **C** Alimentos não perecíveis (barras de cereais, enlatados, etc.) / **D** Medicamentos (doenças crónicas) e materiais de primeiros socorros / **E** Lanterna e pilhas de reserva / **F** Carregador portátil para telemóveis / **G** Rádio a pilhas para acompanhar as instruções das autoridades / **H** Roupas quentes e cobertores / **I** Artigos de higiene pessoal / **J** Pequenas ferramentas (canivete, fita adesiva, etc.) / **K** Apito. Máscaras, luvas e produtos de higiene básica.

O que já tenho?

Faça ☒ no que já tem na sua mala.



Como agir Durante



1 Segurança pessoal:

Mantenha a calma e evite entrar em pânico.

Evite deslocar-se a pé ou de carro por **zonas alagadas**, a corrente da água pode ser mais forte do que aparenta e esconder buracos ou fios elétricos soltos.

2 Desligue os sistemas de energia:

Caso ainda não tenha desligado, corte o fornecimento de **eletricidade, gás e água** para evitar acidentes.

Nunca toque em equipamentos elétricos se estiverem em contato com água.

3 Se estiver em casa:

Desloque-se para os **andares superiores** do edifício.

Evite permanecer em cavernas ou pisos superiores; podem inundar rapidamente.

Não use elevadores em algum momento.

4 Caso tenha de sair:

Saia apenas por segurança, utilizando **rotas elevadas** e afastadas de áreas inundadas.

Nunca atravesse pontes instáveis ou ruas onde a água ultrapasse a altura dos tornozelos.

Se você estiver num veículo, **abandone-o** imediatamente caso a água comece a subir.



Como agir Após



1 Regresse com segurança:

Aguarde autorização das autoridades para regressar à habitação.

Antes de entrar, verifique a **estrutura do edifício** para garantir que não haja risco de desabamento.

2 Evite riscos adicionais:

Não ligue a eletricidade ou aparelhos elétricos sem inspeção prévia de um técnico qualificado.

Limpe e desinfete todas as áreas afetadas pela água, que podem estar contaminadas.

Descarte alimentos e medicamentos que tenham entrado em contato com a água.

3 Registe os danos:

Fotografias dos danos para documentação e comunicado da situação de segurança.

Verifique se todos estão seguros, especialmente crianças, idosos e pessoas com mobilidade reduzida.

Tenha em local acessível os números e telefone dos serviços de emergência



Os seus contactos de emergência

1

2

3

Bombeiros

P.S.P

Polícia Municipal Oeiras

Número Europeu de Emergência →

112