

Guia de Autoproteção

para desastres e
situações de anormalidade

Você acha que está seguro?

Paulo de Almeida

GUIA DE AUTOPROTEÇÃO PARA DESASTRES E SITUAÇÕES DE ANORMALIDADE



Foto: Paulo de Almeida (Outubro de 2008, Ilhota/SC)

“Se você não é capaz de entender como foi feita a equação, então você tem apenas duas opções; ou aprende a calcular ou aceita o resultado final sem questionar.”

Paulo de Almeida

Título

Guia de autoproteção para desastres e situações de anormalidade.
Você acha que está seguro?

Autor

Paulo de Almeida

Categoria

Segurança Pública. Defesa Civil. Desastres.

Idioma

Português

Número de páginas

64

Design da capa

Paulo de Almeida

Fotos (capa e conteúdo interno)

Paulo de Almeida

“Orientar as comunidades a adotar comportamentos adequados de prevenção e de resposta em situação de desastre e promover a autoproteção. ”

Lei Nº 12.608 de 10 de abril de 2012, Artigo 5º, XIV (Política Nacional de Proteção e Defesa Civil)

Sumário

Prólogo.....	9
Introdução.....	11
Entendendo o que é a Proteção e Defesa Civil.....	15
Objetivos da proteção e defesa civil e sua estrutura	16
Participe em ações e discussões e seja parte da solução.....	17
O que são desastres.....	19
Tipos de eventos adversos que podem resultar em desastres	20
Você conhece o plano de contingência do seu município? ..25	
Por que devemos nos preparar para desastres?	29
Você consegue perceber os riscos que existem ao seu redor?.....	31
Comportamentos adequados diante da ocorrência de desastres .	33
Plano de emergência familiar	37
Preparando as crianças.....	38
Como estar preparado caso seja necessário permanecer dentro de casa?.....	41
Como estar preparado caso seja necessário abandonar a casa rapidamente?.....	45
Elaborando o plano de emergência familiar	49
A terrível sensação de impotência diante da perda.....	59

Prólogo

Para algumas pessoas este guia poderá parecer exagerado e sensacionalista. Porém, qualquer análise mais apurada e que tenha como base uma percepção mínima de risco revelará que existe a necessidade de cada cidadão saber proteger a si próprio e a sua família em desastres ou situações de anormalidade.

Em muitos países a cultura de autoproteção já está presente na vida das pessoas como algo normal e é muito comum encontrar guias similares a este em muitas cidades norte americanas e europeias, e por este motivo muitas famílias passam por situações de desastres com pouco ou nenhum impacto e conseguem restabelecer sua normalidade muito mais facilmente. Portanto não se faz aqui nenhuma previsão de desastre e não há a intenção de causar pânico ou situações de histeria na população, pelo contrário, a intenção é dar informações suficientes para que cada cidadão possa antecipar-se aos eventos, agindo de forma calma e racional, reduzindo assim os efeitos do desastre sobre sua vida cotidiana.

Também não nos referimos a acontecimentos cataclísmicos, mas a períodos prolongados de chuva, vendavais, estiagens, incêndios, colapsos econômicos, mudanças políticas extremas, contaminação de águas, contaminação do ar por vazamento de produtos químicos e tantas outras situações que são ameaças reais, podem acontecer quando menos

esperarmos e causar um colapso nos serviços básicos, colocando-nos em uma situação bastante complexa.

Por este motivo é importante que o cidadão saiba como agir de forma proativa para que possa manter-se sem auxílio assistencial externo por um período mínimo de 72 horas (3 dias).

Introdução

A ocorrência de desastres e outras situações de anormalidade às quais estamos submetidos parecem ter aumentado em frequência e intensidade, mas isso não é completamente verdade, pois o que realmente sofreu sérias alterações foi a nossa vulnerabilidade. O crescimento populacional e a expansão urbana das cidades sem que houvesse um desenvolvimento planejado e adequado forçou ocupações antrópicas em locais inseguros e muito vulneráveis.

Algumas pessoas têm percebido que é importante estar preparado para reagir positivamente a essas situações, minimizando o impacto desses acontecimentos no cotidiano e diminuindo danos e prejuízos, mas essa percepção de risco ainda é muito pequena e deve ser amplamente difundida para que as comunidades possam realmente sentir-se seguras e resilientes.

A preocupação com a prevenção e a preparação para casos de desastres somente será efetiva quando aprendermos a perceber os perigos que existem ao nosso redor e os riscos aos quais estamos submetidos quando expostos a eles.

Conforme o artigo 144 da Constituição Federal do Brasil, a segurança pública, a qual é exercida para preservação da ordem pública e da incolumidade (isenção de perigo, segurança) das pessoas e do patrimônio, é **dever do Estado**, direito e **responsabilidade de todos**.

Assim, evidenciamos que é incoerente, e por que não dizer inconstitucional, esperar que o Estado posicione sobre todos nós um enorme guarda-chuva que nos protegerá de todas as intempéries e que assim nossas vidas e nossos bens serão preservados.

Ante a ocorrência de um desastre o mais importante a ser preservado é a vida humana, mas algumas pequenas atitudes podem auxiliar no restabelecimento da normalidade econômica ou na manutenção de um equilíbrio mínimo para dar continuidade à vida diante das perdas materiais, o que por sua vez também é imprescindível para a sobrevivência.

Portanto, este guia pretende trazer informação a todos os cidadãos com a finalidade de desenvolver uma sensibilidade que lhes permita estar preparados para enfrentar situações difíceis com o menor impacto possível, despertando sua capacidade de resiliência e a assunção da responsabilidade que lhe cabe por sua própria segurança, sem esperar apenas por auxílios externos para restabelecer-se.

Segundo a regra da análise, de René Descartes (1596-1650), devemos dividir nossos problemas no maior número possível de partes, para melhor resolvê-los. Portanto, se colocarmos o filtro desta regra para enxergarmos os problemas sociais relacionados à segurança da população em casos de desastres e situações de anormalidade, veremos que a maneira mais fácil de chegarmos a uma solução efetiva é que cada cidadão entenda seu compromisso individual de colaborar com sua própria segurança, compreendendo que

não há estrutura governamental que consiga resolver todos os problemas.

O vento sempre será mais fraco para aquelas pessoas que estiverem preparadas para enfrentar uma ventania.

Entendendo o que é a proteção e defesa civil

Entender o funcionamento de um determinado serviço é o primeiro passo para decidirmos se ele está sendo bem ou mal executado. **Se não compreendemos de forma clara onde começa uma responsabilidade e onde termina outra, de quem cobraremos a eficiência?** Sem esta compreensão poderemos ser injustos ao cobrar eficiência de alguém por atribuições que não lhe cabem, ao tempo que poderemos ser tolerantes ao aceitar a ineficiência daquele que está deixando de cumprir com suas atribuições.

Culpar o poder público, por exemplo, pelas aflições da comunidade é bastante comum, porém há que se entender como funcionam estas engrenagens para podermos atribuir a culpa, quando couber, de forma adequada. Pois dizer simplesmente que a culpa é do poder público é algo demasiadamente vago e evasivo, pois a qual poder público está sendo atribuída a culpa? Executivo, legislativo ou judiciário? E em qual esfera? Federal, estadual ou municipal?

Assim como todos os serviços públicos ofertados aos cidadãos, a proteção e defesa civil está embasada em uma legislação específica que regulamenta sua estrutura e seu funcionamento. Conhecer essa legislação é importante para compreendê-la plenamente para então poder cobrar atuações com embasamento legal e de modo fundamentado.

Não é a intenção deste guia apresentar amplas explicações ou longas dissertações acerca da estrutura da proteção e

defesa civil, mas sim instigar os leitores a buscar maior aproximação com o assunto ao estudar a legislação vigente e ao participar ativamente de ações locais. Portanto seremos breves e sucintos nestas explicações, reservando maior esforço para os temas que tratam especificamente sobre a autoproteção.

Objetivos da proteção e defesa civil e sua estrutura

O objetivo da proteção e defesa civil é atuar na redução dos riscos de desastres e para que isso seja possível é necessário empreender um conjunto de ações e medidas de prevenção, mitigação, preparação, resposta e recuperação.

A Proteção e Defesa Civil no Brasil está organizada em forma de sistema, o qual se denomina como Sistema Nacional de Proteção e Defesa Civil (SINPDEC). Este sistema tem como órgão central a Secretaria Nacional de Defesa Civil, que por sua vez é estruturado com vários departamentos e tem a função de coordenar as ações de proteção e defesa civil em todo o território nacional.

Todos os estados brasileiros estão assistidos por uma estrutura estadual de defesa civil. Em alguns estados esta estrutura está disposta em forma de secretaria e em outros em forma de diretoria, a diferença que existe entre um formato e outro está na autonomia para gestão, enquanto a secretaria tem um orçamento próprio a diretoria estará submetida a outra secretaria e dependerá do orçamento da secretaria a qual estiver submetida para executar suas ações.

Os municípios devem estar também assistidos por uma estrutura de defesa civil e neste ponto é que encontramos algumas deficiências, pois além de ser o local onde os desastres ocorrem é também o local onde as estruturas estão, normalmente, mais fragilizadas, e é muito comum encontrar municípios nos quais não existe sequer uma pessoa que dedique seu tempo para os assuntos de defesa civil, em alguns municípios há uma pessoa que responde pela defesa civil, porém ao mesmo tempo dedica-se a outros setores e isso faz com que esta pessoa apenas dedique-se as questões referente a defesa civil quando há a ocorrência de desastres, trabalhando apenas na resposta aos eventos, enquanto deveria trabalhar em essência com a prevenção e a preparação.

Como já citado anteriormente, não é a intenção deste guia dar amplas explicações e exaurir dúvidas relativas à estruturação da defesa civil, mas sim dar condições para que todo cidadão possa estar preparado para eventos adversos que possam abalar a normalidade de sua vida e de sua família. Portanto sugerimos a leitura e a pesquisa em legislação específica, sendo indicadas as Leis nº 12608/2012, 12.340/2010 e Decreto nº 7.257/2010.

Participe em ações e discussões e seja parte da solução

Sabia que você como membro da sua comunidade pode ser parte ativa da defesa civil em seu município? Sim, você pode participar de forma muito próxima das ações promovidas

pela defesa civil em sua cidade e auxiliar na execução dos projetos. Aliás, muito mais do que possível, isso é altamente recomendado. Quanto mais próximo você estiver mais entenderá o funcionamento dos órgãos envolvidos e poderá colaborar para que haja avanços na segurança da sua localidade.

O Núcleo Comunitário de Proteção e Defesa Civil – NUPDEC – é composto essencialmente por membros da própria comunidade, os quais atuam de forma voluntária, e tem como objetivo participar das ações de Defesa Civil, auxiliando a sua própria comunidade em situações de emergência e estado de calamidade pública, trabalhando também em ações de prevenção e orientação da população que reside em áreas de maior vulnerabilidade.

É normal que a vontade de ajudar floresça sempre quando o desastre acontece, mas o ideal é que você procure auxiliar também em tempos de normalidade (fora da época de ocorrência do desastre), pois é quando o sol está brilhando e tudo está dentro do normal que os trabalhos de prevenção, preparação e de planejamento para resposta devem receber maior atenção.

Procure a defesa civil de seu município e informe-se sobre a existência de NUPDECs e caso não existam sugira que sejam criados para que toda a comunidade seja envolvida nas ações e para que a defesa civil ganhe mais força.

O que são desastres

Em termos gerais o conceito de desastre é bastante amplo e relativo, o que para uma pessoa pode constituir um desastre, para outra pode não ter muita relevância. E para fins de defesa civil os desastres são os resultados, as consequências de um determinado evento adverso, ou seja; uma chuva intensa que exceda os índices pluviométricos normais é considerada como um evento adverso e as consequências desta chuva intensa poderão ser alagamentos ou deslizamentos, o que por sua vez pode ser considerado um desastre.

O desastre consiste em um colapso total ou parcial no funcionamento dos serviços públicos e privados e, por consequência, na estrutura familiar e comunitária, causando impacto na vida cotidiana das pessoas, em seus bens, no meio ambiente e sobretudo na estabilidade econômica e social das comunidades.

Não podemos confundir a previsão do tempo com previsão de desastres. As estações e radares meteorológicos são capazes de prever eventos climáticos que podem se apresentar de forma extrema a ponto de causar desastres, porém os desastres não podem ser previstos e neste ponto entra novamente a nossa responsabilidade, pois **diante da imprevisibilidade do desastre resta a nós estarmos devidamente preparados.**

Os desastres são classificados (Instrução Normativa nº 01 de 24/08/2012) conforme sua origem, periodicidade, evolução e intensidade.

Classificação dos desastres	
Origem	Naturais Tecnológicos
Periodicidade	Esporádicos Cíclicos ou sazonais
Evolução	Desastres súbitos ou de evolução aguda Desastres graduais ou de evolução crônica
Intensidade	Nível I – desastres de média intensidade Nível II – desastres de grande intensidade

As informações relativas a classificação dos desastres são mais importantes para os gestores municipais do que para a comunidade, porém o nível do desastre irá depender sempre dos danos e prejuízos causados e da capacidade local de restabelecimento da normalidade (resiliência), por este motivo **as comunidades preparadas contribuem para que o impacto do desastre possa ser reduzido.**

Tipos de eventos adversos que podem resultar em desastre

Erroneamente os fenômenos naturais são classificados como desastre, porém estes fenômenos ocorrem de forma natural, sempre ocorreram e sempre ocorrerão, o que faz com que seja considerado como desastre é o grau de sua intensidade relacionado a vulnerabilidade da comunidade atingida. Ou

seja, deslizamentos de terra, ainda que de grandes proporções, não são classificados como desastres se ocorrerem em locais não ocupados.

Este guia pretende dar orientação de procedimentos para qualquer tipo de desastre dando foco principal para a preparação, sendo que os cuidados e adoção de um comportamento correto e adequado é similar para qualquer tipo de desastre. Vejamos alguns tipos de desastres aos quais estamos submetidos:

Enchentes e alagamentos

Por questão de terminologia faz-se uma separação entre as duas situações, no entanto os cuidados que devem ser tomados são similares em ambos os casos.

Enchente ou cheia “É a elevação do nível de água de um rio, acima de sua vazão normal. ” “Transbordamento de água da calha normal de rios...” (Ministério da Integração Nacional, 2009). Enchentes ou cheias acontecem quando o volume de chuva é tão intenso que transborda a calha do rio inundando áreas habitadas, pode ser muito destrutiva em função da correnteza que devido ao aumento do nível e da vazão terá velocidade maior que o normal, podendo arrastar carros, árvores, casas, etc.

O termo alagamento é descrito como “Água acumulada no leito das ruas e no perímetro urbano por fortes precipitações pluviométricas, em cidades com sistemas de drenagem

deficientes. ” (Ministério da Integração Nacional, 2009). O alagamento pode acontecer mesmo que não haja transbordo de rios, pois acontecerá quando o sistema de tubulação e escoamento não for suficiente para drenar todo o fluxo de águas da chuva, ocorrendo acúmulo em áreas mais baixas, interditando vias e invadindo residências. Normalmente trata-se de águas paradas, sem correnteza e que retornam a situação normal tão logo pare de chover.

Deslizamentos

É um “Fenômeno provocado pelo escorregamento de materiais sólidos, como solos, rochas, vegetação e/ou material de construção ao longo de terrenos inclinados, denominados encostas, pendentes ou escarpas. ” (Ministério da Integração Nacional, 2009).

O deslizamento normalmente ocorre devido ao acúmulo de água da chuva, pois tira a coesão do solo e quando há peso sobre o terreno, seja por vegetação ou edificação, desliza carregando grande volume de material e danificando fortemente as estruturas que estão em seu caminho.

Vendavais

O vendaval é o “Deslocamento violento de uma massa de ar. Forma-se, normalmente, pelo deslocamento de ar de área de alta pressão para baixa pressão. ” (Ministério da Integração Nacional, 2009). O vendaval pode causar grande destruição estrutural, desabrigando pessoas e comprometendo o

equilíbrio econômico de uma região. Dependendo ainda de sua intensidade pode causar mortes e ferimentos graves.

Ondas de calor

“Fenômeno meteorológico que se origina quando frentes de alta pressão, formadas em regiões quentes, áridas ou semiáridas, deslocam-se para regiões de climas mais frescos, onde se estabilizam por alguns dias. ” (Ministério da Integração Nacional,2009). Menos agressivo por não ser de evolução súbita, normalmente ocorre de forma gradual e permite maior preparação por parte das pessoas, no entanto causa enorme desconforto e em algumas regiões pode causar escassez de água, doenças e até mortes.

Ondas de frios intenso

“Rápida e grande queda na temperatura sobre uma extensa área. A temperatura, bastante baixa, permanece sobre esta área por várias horas e dias e, às vezes, uma semana ou mais, acompanhada geralmente por céu claro. ” (Ministério da Integração Nacional,2009). Também de evolução gradual, ondas de frio normalmente afetam pessoas de baixo poder aquisitivo, mas pode causar sérios danos na agricultura e na pecuária, o que pode refletir posteriormente em crises econômicas.

Epidemia/Pandemia

“Aumento brusco, significativo e transitório da ocorrência de uma determinada doença em uma população.” (Epidemia. Ministério da Integração Nacional,2009).

“Epidemia generalizada em amplas proporções, atingindo grande número de pessoas, em vasta área geográfica.” (Pandemia. Ministério da Integração Nacional,2009).

Normalmente de evolução gradual e depende essencialmente da intervenção dos serviços de saúde pública para que haja contenção, porém sempre dependerá também em grande escala dos cuidados da própria população em razão do não contato com o agente transmissor.

Contaminação

“Presença de agente infeccioso na superfície do corpo, em roupas de cama, água, leite ou outros alimentos, material médico cirúrgico e outros, o qual pode ser potencialmente causa de infecção.” (Ministério da Integração Nacional,2009). A contaminação pode ocorrer em virtude de vazamentos químicos em áreas industriais, incêndios onde a queima é alimentada por produto químico contaminante, escoamento de material contaminante para os cursos de água, etc. Normalmente a orientação nestes casos será a evacuação do local atingido, mas isso dependerá do tipo de material contaminante envolvido e da avaliação e diagnóstico de técnicos especializados.

Incêndios

“Sinistro por fogo. Combustão viva. Fogo que escapa ao controle do homem. Grande prejuízo causado pelo fogo.” (Ministério da Integração Nacional,2009). O incêndio pode ser causado por inúmeras razões e nenhuma edificação está completamente segura deste acontecimento. Dependendo do tipo de material combustível pode ocorrer de forma muito rápida, causando explosões e contaminação.

Você conhece o plano de contingência do seu município?

Ou melhor, você sabe o que é um plano de contingência? Partimos do pressuposto que se um plano de contingência/emergência está seguramente arquivado **em alguma gaveta de alguma mesa em alguma sala de alguma repartição municipal** e pouca gente sabe de sua existência **este plano simplesmente não existe**. Um plano de contingência para ter sua eficácia comprovada deve ser levado ao conhecimento público, logicamente que há partes do plano que não importam para a comunidade e que até compõem ações estratégicas que não devem ser divulgadas, porém parte das ações coordenadas que são traçadas no plano pode e deve ser conhecida pela população.

Um plano de contingência tem como objetivo documentar os riscos mapeados aos quais o município está exposto e o conjunto de ações coordenadas para aplicar a resposta adequada caso o(s) evento(s) previsto(s) no plano venham a

ocorrer. Neste documento estarão convencionados critérios de ativação do plano, coordenação, locais designados como abrigos, etc. Entre estas informações deverá estar disposta também uma estrutura organizacional de acionamento que se apresenta em forma de organograma e é parte integrante do Sistema de Comando em Operações, nesta estrutura organizacional haverá funções predefinidas e nomes de pessoas responsáveis, das quais os coordenadores municipais terão acesso aos telefones e outras formas de contato na intenção de reunir todos os responsáveis no menor tempo possível quando houver a necessidade. Com este planejamento previamente elaborado, quando houver algum tipo de evento que traga consequências desastrosas ao município, os coordenadores de defesa civil juntamente com o conselho municipal de defesa civil, ou conforme preconizar o plano, farão a sua ativação, analisando os critérios já traçados anteriormente e acionarão todos os que integram a estrutura organizacional. Desta forma todos os envolvidos, com base na dimensão do desastre, saberão exatamente quais medidas deverão tomar e a partir deste momento trabalharão de forma conjunta, organizada e coordenada, sob comando único ou unificado.

A existência de um plano de contingência no município assegura que a resposta em caso de desastre será dada de forma mais rápida e que os recursos serão aplicados de forma mais eficiente. Um ponto muito importante do citado

plano é o treinamento através de situações simuladas para pôr a prova sua eficácia.

Busque informar-se a respeito deste assunto e **caso seu município não possua um plano de contingência ofereça auxílio para elaborá-lo antes de acusar ou lançar a responsabilidade sobre alguém**, pois todos nós somos responsáveis por nossa segurança.

Por que devemos nos preparar para desastres?

Você já parou para pensar se algum dia você e sua família forem surpreendidos por algum acontecimento que altere sua rotina e que os force a mudar o ritmo normal e cotidiano de suas vidas?

Não? Então sugiro que dedique um pouco de tempo do seu dia para pensar nessa possibilidade e para preparar-se a fim de garantir maior segurança para você e para sua família.

Quando somos atingidos por um desastre ou alguma situação de anormalidade temos, geralmente, duas opções bem claras para garantir nossa segurança:

- 1) Manter-nos dentro de casa pelo tempo necessário até que a situação volte à normalidade;
- 2) Ou sair rapidamente de casa e retornar apenas quando a situação voltar à normalidade (quando for possível retornar).

Para ambas as situações é necessária preparação antecipada para evitar atropelos e para que o processo seja menos traumático, tanto quanto for possível. Certamente muitas pessoas irão ler isto e dizer “isso nunca vai acontecer comigo” e sinceramente espero que realmente nunca aconteça, especialmente se estas pessoas não estiverem devidamente preparadas.

Estamos todos sujeitos a acontecimentos que fogem ao nosso controle, e isso é fato. Mesmo que não estejamos morando nas chamadas áreas de risco, áreas alagáveis ou encostas com risco de deslizamentos, ainda assim podemos ser surpreendidos por um incêndio em nossa casa ou apartamento, vazamentos químicos em áreas industriais próximas de nossa residência, podemos presenciar alguma forte crise econômica ou drásticas mudanças em regimes políticos que nos peguem desprevenidos, não estamos livres também de uma epidemia ou até mesmo de uma pandemia que nos obrigue a ficar dentro de nossas casas, é possível ainda que um desastre ambiental interrompa o fornecimento de água potável ou de energia elétrica, ou seja, muitas coisas inesperadas podem acontecer e algumas delas podem tomar proporções que comprometam nosso modo normal de vida.

Vamos imaginar a seguinte situação: São quatro horas da tarde de uma terça feira típica de verão com temperatura alta, a defesa civil emite alerta de uma forte tempestade com previsão de chuva bastante volumosa. Você está no trabalho, que está localizado a 8 quilômetros de distância de sua casa, sua esposa também está no trabalho em uma cidade vizinha distante 12 quilômetros de sua residência, seu filho menor está na creche próximo de sua casa e seu filho mais velho na escola que está localizada a 2 quilômetros. O alerta da defesa se confirma e densas nuvens se acumulam sobre toda a região rapidamente, iniciando uma fortíssima tempestade com ventos capazes de derrubar árvores. A chuva cai em quantidade acima do esperado e rapidamente toda a cidade

está alagada, com vários pontos de deslizamento interditando estradas, muitas árvores caídas, trânsito totalmente congestionado devido aos inúmeros pontos intransitáveis, a chuva permanece forte aumentando o nível dos rios e causando mais problemas. O fornecimento de energia elétrica é interrompido e o não há mais sinal de telefone celular. A defesa civil orienta que todos permaneçam em suas residências ou em áreas seguras até que a situação volte à normalidade.

Diante da situação apresentada, o que você faria? Você saberia como entrar em contato com sua família caso não estivessem juntos no momento da ocorrência? Você saberia o que fazer e para onde ir? Quem buscaria as crianças na escola? As crianças estariam preparadas e orientadas a agir de maneira adequada? Você teria suprimentos suficientes para permanecer dentro de casa por, no mínimo, 72 horas?

Você consegue perceber os riscos que existem ao seu redor?

Para que haja a motivação necessária para nos preparar para eventuais desastres é necessário que haja percepção dos riscos aos quais estamos sujeitos. Se não conseguirmos perceber que existe a possibilidade de acontecer um desastre que possa nos afetar, por que nos daríamos ao trabalho de nos preparar?

A percepção de risco é uma cultura, assim como a autoproteção, ainda não consolidada junto a comunidade e que precisa ser assimilada para que os efeitos dos desastres sejam cada vez menores.

Percebemos riscos quando nos colocamos em contato com algum perigo através de nossos sentidos físicos (audição, tato, visão, olfato e paladar), processamos a informação interpretando seu significado e tomamos a decisão mais adequada.

Por exemplo; o risco de ser atropelado por um carro ao atravessarmos uma determinada rua existe e é um fato, por menos movimentada que seja o risco existe. O fato de reconhecermos que existe essa possibilidade é uma **Percepção do Risco**, e a decisão de parar e olhar para os dois lados antes de atravessar é um **Gerenciamento do Risco** existente e previamente percebido.

Comportamentos adequados diante da ocorrência de desastres

A ocorrência de um desastre causa situações complexas e dependendo de sua intensidade pode facilmente comprometer, desorganizar e desestruturar os serviços públicos essenciais e, conseqüentemente, causar alterações importantes no comportamento da comunidade. Diante da situação apresentada é imprescindível que se adote alguns comportamentos de autoproteção, o que contribuirá para o bom trabalho dos profissionais responsáveis por ações de resposta e também para preservar sua própria integridade e de seus familiares. Nestas situações é importante observar:

- Diante da ocorrência de um desastre, mantenha a calma e aja com bom senso, procurando avaliar de forma racional a gravidade da situação apresentada;
- Não use os números de emergência simplesmente para satisfazer sua curiosidade;
- Caso seja necessário fazer contato com os órgãos oficiais, procure explicar a situação de forma pausada, com calma e objetividade, prestando o maior número de informações possível, especialmente sobre a localização geográfica (endereço completo, pontos de referência, etc.) e a possível existência de pessoas vitimadas (feridos, mortos, desabrigados, desalojados);

- Se sua residência estiver em área considerada de risco, deixe o local o mais rápido possível;
- Se sua residência estiver em área segura, permaneça dentro de casa e mantenha sua família com você;
- Mantenha-se conectado a um rádio (a pilhas) e acompanhe as orientações transmitidas pelos serviços de defesa civil;
- Caso esteja fora de casa e haja aviso de condições meteorológicas adversas, regresse rapidamente para casa ou dirija-se para um local seguro;
- Afaste-se das áreas de risco e oriente as demais pessoas a fazer o mesmo;
- Evite locais com acúmulo de pessoas e em caso de congestionamento de tráfego siga as orientações dos agentes de defesa civil ou da polícia militar;
- Desloque-se rapidamente (rapidamente não significa em alta velocidade, mas de forma progressiva, sem paradas desnecessárias), evitando gerar congestionamentos;
- Caso esteja fora de casa, procure manter contato com sua família informado sobre a sua localização e situação;
- Siga corretamente as orientações dos órgãos de defesa civil e segurança pública;

- Afaste-se dos locais onde ocorreram os desastres, evitando os passeios para observação. Ao transitar sem necessidade pelos locais atingidos, além de colocar sua própria vida em risco de forma extremamente desnecessária, você estará contribuindo para que haja congestionamentos e atrapalhará o trabalho dos órgãos de defesa civil e segurança pública;
- Se você tem vontade de ajudar de alguma forma, busque informação junto a defesa civil de seu município em tempos de normalidade, pois existe uma organização prévia e na ocasião de um desastre a intervenção de pessoas despreparadas e que estejam fora da organização planejada pode causar mais transtornos do que auxiliar.

Plano de emergência familiar

Desastres ou situações de anormalidade podem ocorrer a qualquer momento, sem nenhum tipo de aviso, por isso é importante manter um plano para agir quando necessário. O objetivo de um plano é concentrar informações importantes e providenciar que todos tenham acesso e conheçam as informações para que em caso de desastre ou situação de anormalidade todos saibam para onde devem ir e o que devem fazer.

No caso de um plano de emergência familiar o objetivo é traçar estratégias de proteção da família e de forma simples alguns pontos devem ser analisados e colocados no papel. Veja abaixo alguns pontos que devem ser colocados no plano de emergência familiar:

- Reconhecer os locais mais seguros dentro da casa;
- Estabelecer situações nas quais poderá existir a necessidade de evacuação imediata;
- Fazer um croqui da casa com os locais onde estão armazenados os alimentos, a água, etc.;
- Registrar no croqui os locais seguros dentro da casa e as saídas para casos de emergência;
- Determinar locais de encontro perto de casa e em locais mais afastados caso não seja possível chegar até a residência;
- Observar a existência de membros da família com necessidades especiais (deficiente visual, deficiente físico,

idosos, crianças de colo, doentes acamados, gestantes, etc.);

- Anotar telefone de contato de pessoas fora da cidade;
- Anotar onde estão localizados os registros de gás, água e energia elétrica;
- Registrar onde estão os extintores, as mangueiras e os hidrantes em seu condomínio;
- Memorizar/registrar de forma escrita os telefones de contato.

A ocorrência de um desastre ou situação de anormalidade pode facilmente separar membros de uma família e devido a possível ruptura dos serviços básicos, principalmente os de comunicação, pode se tornar impossível estabelecer contato entre si, por isso é importante que na elaboração do plano haja discussão entre os membros da família e que o máximo de informações sejam registradas para diminuir a chance de desencontros.

Preparando as crianças

As crianças têm um papel importante neste processo e devem receber atenção especial. Assim como os adultos, as crianças seguem uma rotina diária, a diferença é que a compreensão e a adaptabilidade a situações adversas são bem mais complicadas.

Por isso são necessárias algumas ações que minimizem o impacto em sua rotina, reduzindo também, naturalmente, o impacto familiar.

Atualmente é bastante comum que as crianças façam uso de várias tecnologias como distração, tais como tablets, celulares, computadores, internet, televisão, etc. Na ocorrência de um desastre os serviços de comunicação, assim como o fornecimento de energia elétrica podem ficar seriamente comprometidos e com isso todas as fontes de distração também ficam comprometidas, portanto é recomendável que se mantenham reservadas algumas atividades que possam substituir estes dispositivos, ainda que parcialmente.

Busque envolver as crianças na preparação, mostrando a elas o que está sendo feito, dizendo que eventualmente pode haver situações em que será necessário ficar fora de casa por alguns dias ou então ficar em casa sem poder sair. Mostre onde serão guardados os itens e ensine-as o que devem fazer caso algo aconteça.

Prepare um kit para situações emergenciais contendo:

- **Água.** Você poderá fazer isso utilizando garrafas pet vazias, apenas tome o cuidado de guarda-las em local abrigado de luz e calor, garrafas pet quando submetidas ao calor podem liberar substâncias que podem fazer mal a saúde. Você poderá ainda utilizar hipoclorito de sódio (2 gotas para cada litro de água) para que a água possa ficar mais tempo armazenada, pois o hipoclorito de sódio elimina bactérias e impede a sua proliferação. Existe ainda no mercado a opção de adquirir comprimidos de cloro que purificam a água e também purificadores portáteis, tais como o LifeStraw e o SteriPen.
- **Guarde quanta água puder** (é indicado guardar 5 litros por pessoa por dia, considerando o uso para consumo e outras tarefas cotidianas) e coloque etiquetas nas garrafas indicando a data em que a água foi envasada e de tempos em tempos substitua a água das garrafas que estão a mais tempo armazenadas.
- **Considere adquirir água mineral para consumo e use a água armazenada em garrafas pet para outras finalidades**, tais como higiene pessoal e limpeza de itens essenciais.
- **Alimentos.** Procure armazenar alimentos enlatados ou em caixas longa vida. Estes alimentos não são os mais saudáveis e nem mesmo os mais saborosos, porém são os que possuem um grande prazo de validade (entre um e

dois anos) e estão prontos para o consumo. Você poderá ter latas de sardinha e atum, feijão, seleta de legumes, carne, salsichas, leite em pó, pó para fazer sucos, etc. É interessante que os prazos de validade sejam monitorados e conforme forem vencendo sejam substituídos. Procure ter armazenado também bolachas, biscoitos e até mesmo algumas guloseimas, os quais não perecem facilmente e que servirão para alimentar-se entre refeições e, especialmente, para oferecer às crianças.

- Rádio AM a pilhas. Este item é de grande importância, pois os meios de comunicação emitem informativos atualizados sobre a situação e em muitos casos a energia elétrica, a linha de telefone (fixo e celular) e internet são os primeiros itens da estrutura a falhar;
- Pacote de velas.
- Meios para obtenção de fogo (fósforos ou isqueiro).
- Lanternas. Se possível tenha uma para cada membro da família.
- Pilhas extras para reposição no rádio e na lanterna.
- Apito que possa ser utilizado para solicitar auxílio caso sua residência fique isolada.
- Kit com ferramentas básicas e essenciais.

- Abridor de latas ou um canivete multifuncional (canivete suíço).
- Fita adesiva de alta resistência (Silver tape).
- Brinquedos e outras atividades que possam ser utilizadas com a finalidade de distrair as crianças.
- Procure acondicionar todos os itens em um só local, preferencialmente usando algum organizador plástico de fácil manuseio e que possa ser facilmente carregado caso haja necessidade de evacuação.

Como estar preparado caso seja necessário abandonar a residência rapidamente?

Caso haja necessidade de evacuação imediata da residência pode não haver tempo suficiente para decidir o que deverá ser levado ou para procurar itens primordiais como chaves, documentos, roupas, medicamentos, etc. Por isso é altamente aconselhável que se mantenha preparada uma mochila contendo itens que tornarão mais fácil o período que for necessário permanecer afastado da residência e que algumas medidas sejam previamente adotadas para evitar atropelos.

Considere adotar as seguintes medidas preventivas:

- Mantenha todas chaves em local de fácil acesso, preferencialmente próximas da porta de saída.
- Mantenha uma bolsa/mochila preparada com peças de roupas extras para todos os membros da família e outros itens importantes.

O que colocar dentro da bolsa/mochila?

- a. Roupas extras para todos os membros da família;
- b. Cópias dos documentos;
- c. Lista de contatos importantes;
- d. Fotos de todos os familiares;
- e. Valor em dinheiro.

- Monte um kit de primeiros socorros e caso algum familiar faça uso de medicamento controlado, procure manter caixas adicionais junto ao kit.
- Adicione cópias dos documentos mais importantes em sacos plásticos junto a bolsa/mochila.
- Mantenha o carro abastecido com metade do tanque de combustível, no mínimo. Aconselha-se para fins de segurança que a metade do tanque seja considerado como ponto de reserva de combustível, ou seja, sempre que chegar na metade o veículo deve ser reabastecido.
- Guarde uma quantia em dinheiro junto a bolsa, lembre-se que bancos podem não estar funcionando e cartões magnéticos (crédito e débito) podem não servir neste momento.
- Faça uma lista impressa de contatos de amigos e de familiares, não confie somente na agenda de seu telefone móvel, pois um aparelho de telefone móvel sem bateria perde completamente sua utilidade.
- Deixe uma lista de contato dos órgãos de emergência em local de fácil acesso.
- Acondicione fotos dos membros da família, para caso ocorram desencontros e que seja necessário buscar algum familiar em abrigos provisórios.

Todos os membros da família devem saber exatamente onde está guardada esta bolsa/mochila, a mesma deve ficar em local de fácil acesso, preferencialmente próximo a porta de saída. Inclusive as crianças devem ser orientadas e encorajadas a saber qual a localização exata da bolsa/mochila e quando deverá ser utilizada. Para que o mínimo de erros ocorra em uma situação real é necessário que haja treinamento e simulação junto com todos os familiares.

Elaborando o plano de emergência Familiar

Com a finalidade de facilitar a elaboração do plano de emergência familiar e dar maior incentivo para que todos possam preparar-se adequadamente foram criados formulários que podem ser preenchidos no próprio guia. Desta forma, esta publicação será, por si só, o plano de sua família.

Preencha as informações nos formulários e guarde em local seguro e de fácil acesso, mantenha cópias em locais estratégicos, no seu carro, no escritório, junto ao seu kit e faça revisões regulares para assegurar-se que as informações permanecem inalteradas.

Informações pessoais

Nome completo
Endereço residencial
Telefone fixo
Telefone móvel
Endereço do trabalho
Telefone do trabalho

Locais de encontro em caso de emergência

Local de encontro próximo da sua residência (Pode ser a casa de amigos, de parentes ou até mesmo a própria estrutura municipal de abrigos temporários)

Local

Endereço

Telefone

Desenhe um pequeno mapa do local observando os melhores acessos

Local de encontro afastado da sua residência ou fora do município. (Pode ser a casa de amigos, de parentes ou até mesmo a própria estrutura municipal de abrigos temporários)

Local

Endereço

Telefone

Desenhe um pequeno mapa do local observando os melhores acessos

Grupo de familiares ou amigos que participam do plano

Nome	Nome
Telefone móvel	Telefone móvel
Telefone fixo	Telefone fixo
Endereço	Endereço
Endereço do trabalho	Endereço do trabalho
Telefone do trabalho	Telefone do trabalho
Nome	Nome
Telefone móvel	Telefone móvel
Telefone fixo	Telefone fixo
Endereço	Endereço
Endereço do trabalho	Endereço do trabalho
Telefone do trabalho	Telefone do trabalho

Nome	Nome
Telefone móvel	Telefone móvel
Telefone fixo	Telefone fixo
Endereço	Endereço
Endereço do trabalho	Endereço do trabalho
Telefone do trabalho	Telefone do trabalho
Nome	Nome
Telefone móvel	Telefone móvel
Telefone fixo	Telefone fixo
Endereço	Endereço
Endereço do trabalho	Endereço do trabalho
Telefone do trabalho	Telefone do trabalho

É muito importante que as pessoas listadas neste formulário conheçam este plano e saibam que estão inseridas nele.

Plano para evacuação e/ou segurança interna

Considere conhecer melhor o interior de sua residência elegendo locais seguros para permanecer durante a ocorrência de algum evento adverso e quais os acessos mais rápidos para casos de evacuação.

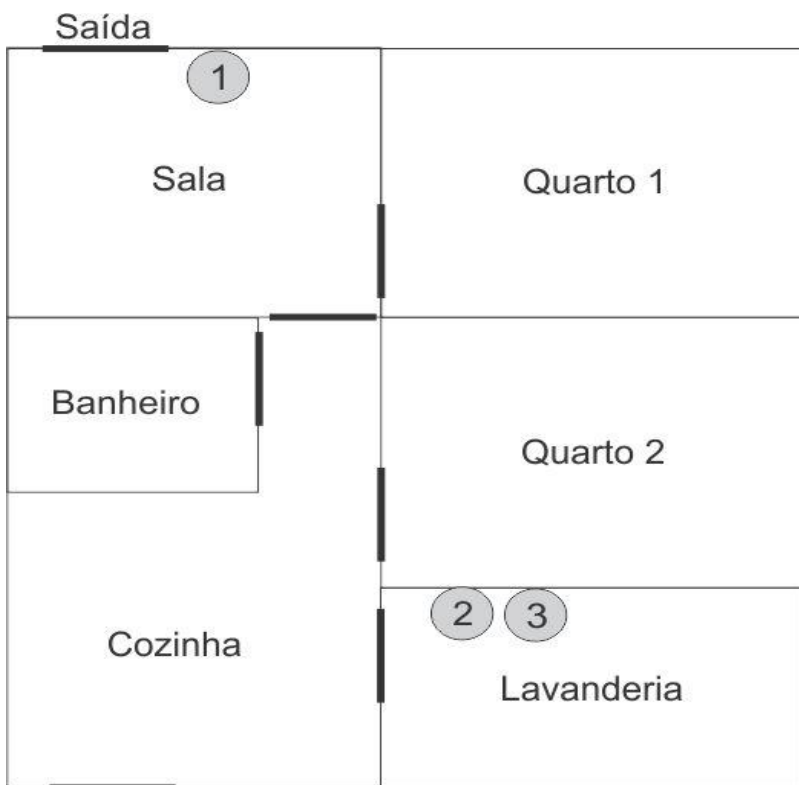
Algumas vezes quando ocorrem alagamentos, deslizamentos, vendavais ou outras situações de anormalidade a atitude mais segura é permanecer dentro de sua residência, contudo é importante que sejam reconhecidas as partes mais seguras dependendo do tipo de situação que se apresente.

Faça um croqui de sua residência, marque os locais mais seguros e mapeie onde estão localizados alguns itens essenciais e que podem ser determinantes para garantir maior segurança, tais como:

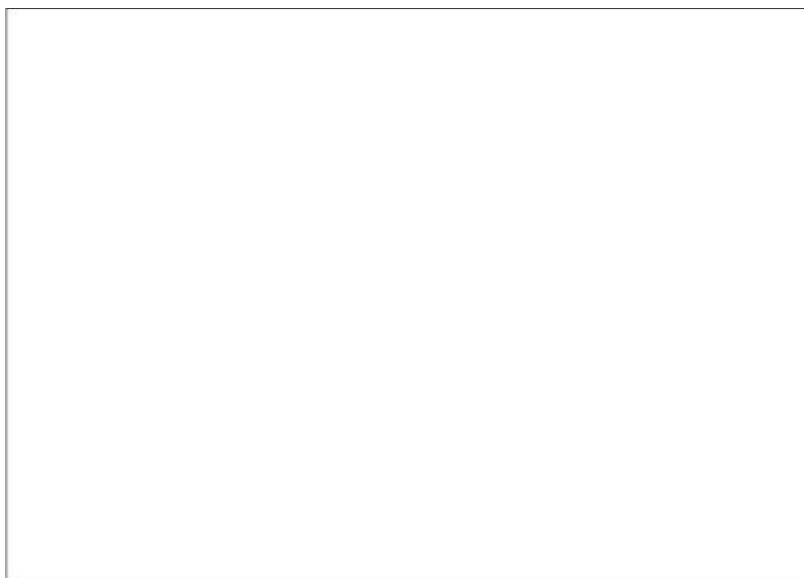
- Registro de gás;
- Disjuntor geral de energia elétrica;
- Registro de água,
- Hidrantes, extintores e acionamento do alarme de incêndio;
- Kit de para situações emergenciais (alimentos e demais suprimentos);
- Água armazenada;
- Bolsa/mochila com roupas, dinheiro, documentos e demais itens para evacuação;
- Demais itens conforme necessidade e circunstância.

Faça legendas de cada item para facilitar o entendimento, permita e incentive que todos os membros da família conheçam todos os locais registrados.

Através do croqui com as devidas legendas é possível ter uma visão sistemática das localizações e melhorá-las caso seja necessário. Por exemplo, caso os itens 2 e 3 usados no croqui abaixo fossem o kit para situações emergenciais e a bolsa/mochila para evacuação, poderíamos perceber um equívoco, pois estão distantes da saída e isso poderia causar atropelos em caso de evacuação imediata.



Utilize o espaço abaixo e desenhe o croqui de sua casa, numerando os locais conforme necessidade e relacionando-os na legenda abaixo.



Legenda			
01		02	
03		04	
05		06	
07		08	
09		10	
11		12	
13		14	
15		16	
17		18	

A terrível sensação de impotência diante da perda

Na ocorrência de um desastre há perdas econômicas e humanas e conseqüentemente as pessoas atingidas podem ser fortemente abaladas. Toda a estrutura psicológica sofre alterações consideráveis, pois o fato da imprevisibilidade do acontecimento aliada ao despreparo amplia o impacto.

Desde crianças estamos acostumados a encontrar um culpado para tudo que nos acontece, basta observarmos aquilo que um pai ou uma mãe diz a uma criança quando ela tropeça em uma pedra e cai, a criança é incentivada a culpar a pedra com expressões como “Pedra feia”, “Pedra malvada”, “Vamos bater nessa pedra”, etc.

Agora, como adultos, muitos de nós ainda não possuem a capacidade de assumir responsabilidades e o mais comum e mais cômodo é acusar os governantes por tudo que nos acomete.

Não, eu não estou afirmando que devemos isentar os poderes públicos dos problemas sociais, o que quero dizer é que quando tratamos de nossa própria segurança diante de desastres, o problema também é nosso e temos o dever e a responsabilidade de cooperar para que não tenhamos grandes perturbações.

É difícil dizer como as pessoas devem agir quando são atingidas por algum desastre, pois quando é necessário viver

com parentes ou em abrigos provisórios, além das perdas materiais existe a perda de sua privacidade e somente quem passa por esta situação sabe dar a dimensão correta do problema.

Ainda que seja muito difícil, é importante também que a população seja compreensiva com os agentes da defesa civil e demais pessoas que atuam nas ações de socorro, pois é comum que se faça muita confusão no momento do estresse e pessoas que estão empenhadas em auxiliar acabem sendo vítimas de insultos e até de agressões.

É compreensível que diante da perda de bens ou de entes queridos a razão seja colocada de lado e as ações sejam dominadas pela mais pura emoção, mas é importante saber colocar-se no lugar das outras pessoas antes de qualquer tipo de agressão verbal ou física, pois as pessoas que estão trabalhando na resposta aos desastres também são vítimas dos acontecimentos e algumas vezes muitas destas pessoas também estão com água dentro de suas casas, morando em áreas de risco ou acabaram de perder amigos, parentes ou bens.

Deve ser levado em consideração ainda que muitas pessoas que atuam no momento do desastre estão fazendo este trabalho de forma totalmente voluntária.

Cabe aqui uma reflexão para compreendermos que nem sempre o maior problema é o nosso, que as pessoas ao nosso redor também passam por problemas e que o mínimo que

podemos fazer nestes momentos é trabalhar juntos, de forma cooperada e organizada. Se há diferenças a serem resolvidas com os poderes públicos não será este o momento correto para fazer isso e também não será com as pessoas que estão ali no atendimento de campo.

Sites recomendados para ampliar o conhecimento sobre o assunto

www.defesacivil.gov.br

www.72hours.org

www.ready.gov

www.areafria.com.br

Referências

<http://www.sf72.org/supplies>, acessado em 23/02/2014

<http://lacoa.org/>, acessado em 23/02/2014

Glossário de defesa civil: Estudos de riscos e medicina de desastres. Brasil. Ministério da Integração Nacional.

Secretaria Nacional de Defesa Civil. Brasília, 2002.

Sente-se seguro? Saiba como proteger-se em caso de desastre ou acidente grave. Um Guia de Auto-protecção para os Cidadãos. Rodrigues, Domingos. Tavares, Alexandre Oliveira. Portugal, 2011.

County of Los Angeles emergency survival guide. California Emergency Management Agency. Los Angeles, 2013.

Disaster response and contingency planning guide.

International Federation of Red Cross and

Red Crescent Societies. Switzerland, 2007

Disaster Preparedness Plan. Virginia Defense Force, 2011.

Sobre o autor

Paulo de Almeida é empresário em Jaraguá do Sul, muito bem casado, pai de um menino de seis anos e de uma menina de um ano. É integrante, instrutor e um dos fundadores do Grupo Voluntário de Busca e Salvamento GERAR e voluntário da Defesa Civil de Jaraguá do Sul. Atuou como bombeiro voluntário no município de Jaraguá do Sul de 2003 à 2011 e como consultor de defesa civil da Associação de Municípios do Vale do Itapocu (AMVALI) de 2010 à 2013. É autor do livro “Bombeiros Voluntários de Jaraguá do Sul 1966-2011 Uma história que não deve ser apagada” (2013), Editora Design.

Imagine a seguinte situação: São quatro horas da tarde de uma terça-feira típica de verão com temperatura alta, a defesa civil emite alerta de uma forte tempestade com previsão de chuva bastante volumosa. Você está no trabalho, que está localizado a 8 quilômetros de distância de sua casa, sua esposa também está no trabalho em uma cidade vizinha distante 12 quilômetros de sua residência, seu filho menor está na creche próximo de sua casa e seu filho mais velho na escola que está localizada a 2 quilômetros. O alerta da defesa se confirma e densas nuvens se acumulam sobre toda a região rapidamente, iniciando uma fortíssima tempestade com ventos capazes de derrubar árvores. A chuva cai em quantidade acima do esperado e rapidamente toda a cidade está alagada, com vários pontos de deslizamento interditando estradas, muitas árvores caídas, trânsito totalmente congestionado devido aos inúmeros pontos intransitáveis, a chuva permanece forte aumentando o nível dos rios e causando mais problemas. O fornecimento de energia elétrica é interrompido e não há mais sinal de telefone celular. A defesa civil orienta que todos permaneçam em suas residências ou em áreas seguras até que a situação volte à normalidade.

E então? Você tem um plano para reunir sua família em segurança e diminuir o impacto sobre sua vida cotidiana?