

## **PLANO FAMILIAR DE EMERGÊNCIA**

O plano familiar de emergência é elaborado tendo em vista prevenir os acidentes que possam pôr em risco os membros da família e/ou os seus bens.

O cidadão deve conhecer os perigos de maior probabilidade de ocorrência na área do seu domicílio e nos locais de trabalho e de lazer, tendo sempre presente de que os acidentes graves ou as catástrofes normalmente acontecem de surpresa.

### **Antes da emergência - medidas preventivas**

Em primeiro lugar, contacte o Serviço Municipal de Protecção Civil da sua cidade e informe-se sobre os riscos com maior probabilidade de ocorrência na sua área de residência e sobre as medidas de autoprotecção a adoptar para cada risco e contacte o serviço de bombeiros local para se informar sobre o risco de incêndio em sua casa.

De seguida, reúna com os seus familiares e discuta os perigos a quem podem estar sujeitos, bem como as medidas de autoprotecção adequadas para cada situação. É importante discutirem sobre o que fazer em caso de evacuação. Aproveite esta ocasião para desenhar um plano de emergência do seu lar, incluindo plantas para os vários andares da habitação, garagens, anexos e jardins, se existirem.

Não se esqueça que este **Plano de Emergência** deve incluir a localização de dois pontos de encontro da família, numa situação de emergência: um local fora de casa, a uma distância segura, e outro fora do local da residência, em caso de ficar impossibilitado de regressar a casa (é uma probabilidade real durante o dia, já que a maioria dos adultos está a trabalhar e os filhos estão na escola).

Tenha também presente que, para a eventualidade da sua família poder ficar separada durante um acidente grave ou uma catástrofe, deve utilizar um ponto de contacto entre os seus familiares e amigos (assegure-se de que todos sabem o seu nome, morada e telefone).

Um passo importante é colocar, de forma visível, junto ao telefone, os números de emergência:

- 112
- Bombeiros da localidade
- Polícia
- Serviços de saúde
- Centro de Informação Anti-Venenos
- Escola dos filhos
- Médicos de família
- Companhia de seguros
- Serviço Municipal de Protecção Civil

E ter a certeza de que cada um sabe utilizar correctamente o número de emergência 112.

Ensine aos membros da sua família, incluindo as crianças, como se fecha as torneiras de segurança do gás, da electricidade e da água;

No Plano Familiar de Emergência deve ter em conta a realização de uma inspecção a toda a casa à procura de potenciais riscos, com a execução de acções relativamente simples, tais como:

- Fixar às paredes as estantes, as garrafas de gás, os vasos e as floreiras;
- Colocar os objectos mais pesados ou de maior volume no chão ou nas estantes mais baixas;
- Não colocar vasos ou floreiras nos peitoris das janelas ou varandas;
- Libertar os corredores e manter os móveis arrumados por forma a facilitar os movimentos;
- Nas escadas e patamares ter apenas os vasos de plantas que não dificultem uma evacuação;
- Identificar os locais que maior protecção oferecem em caso de desabamento: debaixo de vigas, de mesas, de vãos de portas;
- Fazer limpezas gerais periódicas aos locais normalmente pouco utilizados ou de difícil acesso (sótãos, arrecadações, arquivos, etc.) para não permitir a acumulação de poeiras ou de lixos (combustíveis potenciais);
- Proceder às verificações/reparações apropriadas em todas as instalações que, por deficiência de execução, conservação ou funcionamento podem dar origem a explosões, focos de incêndio, intoxicações e electrocussão;
- Não deixar medicamentos, fósforos e isqueiros ao alcance das crianças.

## **ARTIGOS DE SOBREVIVÊNCIA**

Tenha sempre uma lanterna e rádio a pilhas (com pilhas de reserva), agasalhos (cobertor, manta, muda de roupa), água e alimentos embalados, em quantidades suficientes para darem resposta às necessidades da família, durante um mínimo de 3 dias.

Evite guardar a água em recipientes que se partam ou decomponham. Opte por alimentos que não careçam de refrigeração ou confecção e armazene-os em embalagens impermeáveis hermeticamente fechadas.

Não se esqueça de, periodicamente, substituir as reservas de água, assim como os alimentos antes do fim do prazo de validade. Verifique e substitua as pilhas do rádio e da lanterna.

## **ESTOJO DE EMERGÊNCIA**

Esteja preparado para se socorrer a si ou aos outros, em caso de ferimentos ligeiros, como corte, queimadura, ou outro tipo de lesão.

Prepare um estojo de primeiros socorros que, no mínimo, contenha:

- 2 Pares de luvas esterilizadas, para evitar infecções. Também deve usá-las para sua proteção, mesmo que não estejam esterilizadas;
- Pensos e compressas esterilizadas para estancar hemorragias;
- Anti-séptico para desinfecção da pele;
- Pomada para queimaduras;
- Ligaduras e adesivos de vários tamanhos e larguras;
- Soro fisiológico, nomeadamente para lavagem ocular;
- Termómetro;
- Algodão;
- Medicamentos de prescrição médica tomados regularmente.

Também será bom ter:

- Tesoura e pinça;
- Medicamento de venda livre (sem receita médica) para alívio da dor e da febre, para obstipação e diarreia.

## **OUTRAS MEDIDAS PREVENTIVAS**

Tenha, também, em condições de permanente utilização o seguinte material:

- Um extintor de pó químico. Mantenha-o recarregado, em conformidade com as instruções que o acompanham. Para tal, ou para qualquer informação adicional, dirija-se aos bombeiros da sua área;
- Um conjunto de ferramentas consideradas essenciais;
- Aprenda as noções básicas de socorrismo e a Reanimação Córdio-Pulmonar;
- Guarde os documentos importantes, devidamente acondicionados numa embalagem impermeável à água e em local seguro. Para maior segurança, faça duas fotocópias de cada documento e peça a um familiar ou amigo para guardar um exemplar.

## **ANIMAIS DOMÉSTICOS**

Se tem animais domésticos, tome as devidas precauções para que sejam incluídos no vosso plano de emergência.

Em ocorrências como incêndios, cheias ou sismos, liberte-os logo que lhe seja possível.

Em caso de evacuação, leve-os consigo. Se tal não for possível, liberte-os e deixe-lhes água e alimentos em quantidades suficientes para três dias.

## **Durante e após a emergência**

Proceda em conformidade com as medidas de protecção recomendadas para o risco a que está exposto.

Avalie, de forma racional, a gravidade da situação. Mantenha a calma e o bom senso, o que lhe prestará uma preciosa ajuda, a par da adopção das medidas de autoprotecção adequadas. Desta forma, ficará mais apto a lidar com a adversidade e, consequentemente, aumentará a sua protecção e a dos outros.

Estes são alguns procedimentos gerais em caso de acidente grave ou catástrofe:

- Verifique se há feridos e aplique os primeiros socorros;
- Peça ajuda se houver feridos graves;
- Ligue o rádio a pilhas e siga as instruções transmitidas;
- Verifique se há danos graves em casa e entre se não estiver em risco de ruir;
- Utilize lanternas a pilhas – não acenda fósforos nem ligue a electricidade se suspeitar da possibilidade de fuga de gás;
- Se lhe cheirar a gás, desligue-o e saia imediatamente de casa;
- Limpe o derrame de líquidos inflamáveis, como gasolina ou álcool.

Muitas vidas podem ser salvas com a aplicação de noções básicas de socorrismo. Sendo assim, procure agir rapidamente, desde que saiba o que fazer e o que não pode fazer. Tenha em atenção que os primeiros socorros mal dados podem ocasionar outras lesões ou agravar as já existentes.

Verifique se os vizinhos, em particular as crianças, os mais idosos e os portadores de deficiência, necessitam de ajuda.

Para pedir socorro, utilize o **número de emergência 112**.

## **Em caso de evacuação**

Saia imediatamente, se tal lhe for pedido pelas entidades responsáveis.

Se tiver a certeza que tem tempo:

- Leve consigo os documentos (bilhete de identidade, cartão de utente da segurança social, etc.), bem como dinheiro ou outro meio de pagamento;
- Leve os medicamentos diários;
- Desligue os contadores da electricidade, do gás e da água;
- Feche à chave as portas que dão para o exterior;

Se tiver a certeza que ainda tem tempo, junte num estojo de emergência o seguinte material a levar consigo:

- 1 Rádio (com pilhas de reserva);

- 1 Lanterna (com pilhas de reserva);
- Medicamentos essenciais para toda a família;
- 1 Muda de roupa e agasalhos;
- Artigos de higiene;
- Artigos especiais e alimentos para os bebés ou idosos da família;
- Documentos de identificação de cada membro da família;
- 1 Garrafa de água e alimentos embalados.

Reuna os artigos num saco de maneira a serem facilmente transportados.

Regresse só quando os bombeiros ou outras entidades competentes o aconselharem.

## **Reacções emocionais pós emergência**

### **CONTE COM POSSÍVEIS REACÇÕES EMOCIONAIS**

Acontecimentos traumáticos, como catástrofes naturais e tecnológicas, mesmo não causando graves danos pessoais ou materiais, podem desencadear respostas normais, ajustadas à vivência traumática, durante vários dias ou mesmo semanas, nas esferas emocional, cognitiva, física ou interpessoal.

As reacções emocionais podem manifestar-se através de choque, medo, raiva, culpa, vergonha, sensação de desamparo e impotência, sentimento de vazio, embotamento dos afectos e diminuição de interesse de várias actividades. No plano cognitivo, pode haver confusão, desorientação, indecisão, diminuição da atenção e lapsos de memória. A tensão, fadiga, insónia, dores, náuseas e perturbações do apetite podem manifestar-se no campo físico. Ao nível do relacionamento interpessoal, podem surgir comportamentos conflituosos, problemas no trabalho ou escola, sentimentos de abandono e rejeição.

Alguns factores inerentes aos acontecimentos em si são particularmente traumáticos, nomeadamente quando há perigo de vida ou prejuízo físico, exposição a mortes por causas violentas, extrema destruição ou violência humana, perda de casa e de valores, perda de vizinhos ou da comunidade, assim como do suporte social por eles cedido, extrema fadiga, exposição a condições climatéricas desfavoráveis, privação do sono, etc.

Em casos extremos, um acidente grave ou catástrofe pode provocar uma ruptura no projecto de vida pessoal e/ou profissional agravada por perdas financeiras, morte ou doença de alguém com quem se mantinha relações afectivas privilegiadas. Há que fazer ajustamentos a mudanças radicais no projecto de vida. Há que fazer o luto pelas perdas, reparar ou reconstruir a casa, encontrar novo emprego, adaptar-se a incapacidade física, lidar com os problemas familiares e aprender a falar sobre as suas experiências e sentimentos.

Exprima os seus sentimentos, falando sobre o que aconteceu e o que o perturba. Se os sintomas persistirem ou forem muito intensos, não hesite em recorrer a apoio profissional.

## **AS CRIANÇAS E AS SUAS REACÇÕES EMOCIONAIS**

De acordo com o seu grupo etário\*, as crianças manifestam diferentes reacções a um determinado acontecimento traumático. De um modo geral, elas temem que haja repetição da situação, que alguém fique ferido ou morra, de ficarem separados da família ou sozinhas.

A forma como o adulto reage a um determinado acontecimento condiciona o sentir e agir das crianças. Se manifestar alarme, as crianças podem tornar-se mais assustadas. Elas vêem em si a prova de que o perigo é real. Se os adultos sucumbem aos sentimentos de perda, as crianças também a sentem mais intensamente.

O medo é natural, tanto para crianças como para adultos, no entanto, como adulto, tem a responsabilidade de manter o controlo da situação e de lho transmitir. Quando estiver seguro de que o perigo passou, concentre-se nas necessidades emocionais das crianças.

As crianças dependem de rotinas diárias: acordam, tomam o pequeno-almoço, vão para a escola, brincam com os amigos. A sua interrupção pode ser motivo suficiente para as tornar ansiosas. Após o sinistro, é importante o retorno às rotinas. Inclua-as nas actividades de restabelecimento da situação, para que, através delas, se sintam úteis e interiorizem que o quotidiano vai regressar à normalidade.

Dentro do possível, logo após o sinistro, tente manter as crianças junto de si, mesmo quando pareça mais razoável deixá-las com alguém. Elas podem tornar-se ansiosas por pensarem que não voltará. Calma e firmemente, explique-lhes a situação e o que vai acontecer de seguida, pois elas terão tendência a temer menos o que conhecem e compreendem. Quando os problemas são mantidos encobertos e não são falados abertamente, elas podem interpretar tal como significando que algo de terrível se passa e, frequentemente, pior do que na realidade o é.

Alguns medos são fruto da imaginação, contudo, o sofrimento é real, pelo que deve levá-los a sério e ajudá-las a separar o real do irreal. Incentive-as a exprimir o que sentem, encorajando-as a falar e a fazer perguntas. Quanto mais pequenas, melhor se expressam através do desenho e do jogo.

A alteração de comportamentos é boa indicadora de que as crianças foram afectadas pelos acontecimentos. As mais pequenas podem apresentar comportamentos regressivos, como seja voltar a chuchar no dedo, deixar de controlar os esfíncteres ou pedirem para serem lavados ou vestidos quando já o faziam sozinhas.

Crianças e adolescentes têm reacções normais a acontecimentos de vida anormais que, muitas vezes, representam perigo real. Podem manifestar-se imediatamente a seguir ou após vários dias ou mesmo semanas. Na maioria das vezes os sintomas desaparecem depois de fazerem o reajustamento ao quotidiano. Todavia, se os

sintomas persistirem ou forem muito intensos, não hesite em providenciar-lhes acompanhamento profissional.

### **\* Grupo etário**

As reacções das crianças e adolescentes às situações traumáticas são condicionadas por vários factores. São afectadas pela exposição directa aos acontecimentos e à repercussão destes nas suas vidas. Se, por exemplo, viveram uma situação violenta, se um membro da família morreu ou ficou seriamente ferido e/ou a escola ou casa ficaram destruídas, há grande probabilidade de as crianças ou adolescentes não ficarem imunes aos factos. Os adultos podem contribuir para a diminuição do sofrimento, ouvindo-as pacientemente e tolerando os seus sentimentos. Um outro factor condicionante das respostas é a idade, pelo que o adulto deve utilizar palavras que ela consiga entender, assim como ter a sensibilidade para compreender o significado das diferentes respostas comportamentais.

**Na fase pré-verbal**, as crianças não dispõem da palavra para descrever os seus sentimentos. Podem reagir ao acontecimento traumático exigindo maior atenção, tornar-se mais irritáveis, chorar e apelar para serem mimadas e abraçadas mais do que é habitual.

**Cerca dos 2 aos 6 anos**, em idade pré-escolar, frequentemente, sentem-se desamparadas e incapazes. A sua idade e pequena estatura impedem-nas de se protegerem a si ou aos outros. Como resultado, sentem intenso medo e insegurança. Ainda não têm noção de perda permanente, vêem as consequências como sendo reversíveis (ex: morte). Podem sentir intensamente a perda de um brinquedo, animal de estimação ou de um familiar. Se o acontecimento em si não a afectou, por outro lado, a reacção dos pais e familiares, geralmente, afectam-nas profundamente.

**Por volta dos 8 aos 10 anos** já têm noção de perda permanente. Algumas tornam-se muito preocupadas com detalhes dos acontecimentos e querem falar sobre o assunto insistentemente. Esta preocupação pode interferir com a concentração e os resultados académicos ficarem prejudicados. Podem manifestar uma grande variedade de reacções como sejam culpa, sensação de que falhou em algo, raiva por o acontecimento não ter sido previsto, fantasias onde tem o papel de salvador.

**Da pré adolescência até à adolescência**, há uma combinação entre comportamentos infantis e adultos, e, à medida que crescem, as suas respostas vão aproximando-se das dos adultos. As reacções dos seus pares adquirem especial significado, pois elas precisam saber que os seus medos são apropriados e partilhados pelo seu grupo etário. Um sobrevivente pode manifestar um sentimento de imortalidade. Um adolescente pode envolver-se em comportamento de risco, tal como condução perigosa ou ingestão alcoólica. Por outro lado, pode tornar-se receoso em sair de casa, o mundo pode parecer demasiado inseguro e perigoso.