

# Guia de informações

## sobre os riscos naturais, antrópicos e tecnológicos



### ProtecCyL/CIM-BSE

Plan de promoción de la Autoprotección  
Plano de promoção da Autoproteção



Escaneie-me e aceda  
à versão digital!

## ÍNDICE

<b>1. Introdução</b>	4
<b>2. Perigo: O que é e que tipos existem?</b>	5
2.1. Riscos Naturais	6
2.1.1. Geológica	6
2.1.1.1. Avalanche	6
2.1.1.2. Movimentos do solo	6
2.1.1.3. Sismos ou terremotos	7
2.1.2. Fenómenos meteorológicos adversos	8
2.1.2.1. Altas temperaturas	8
2.1.2.2. Frio intenso	8
2.1.2.3. Queda de neve	9
2.1.2.4. Chuvas fortes	9
2.1.2.5. Ventos fortes	9
2.1.2.6. Tempestades e relâmpagos	10
2.1.3. Hidrológicos	10
2.1.3.1. Inundações	10
2.1.3.2. Secas	11
2.2. Riscos tecnológicos	11
2.2.1. Nuclear e radiológico	11
2.2.2. Transporte de mercadorias perigosas	12
2.2.3. Instalações ou processos com substâncias químicas	12
2.3. Perigos antrópicos	13
2.3.1. Fogo	13
2.3.1.1. Incêndios florestais	13
2.3.1.2. Incêndios urbanos	13
2.3.1.3. Incêndios industriais	14
2.3.1.4. Incêndios agrícolas	14
2.3.2. Incidentes associados ao transporte	14
2.3.3. Colapso ou falhas em obras civis	14
2.3.4. Biológico	15
2.3.5. Associados a grandes concentrações humanas	15
2.3.6. Contaminação ambiental	16



<b>3. Dicas de autoproteção</b>	<b>16</b>
3.1. Dicas de autoproteção diante dos potenciais perigos	16
3.1.1. Avalanche	16
3.1.2. Movimentos do solo	17
3.1.3. Sismos ou terremotos	17
3.1.4. Altas temperaturas	18
3.1.5. Frio intenso	19
3.1.6. Queda de neve	20
3.1.7. Chuvas fortes	21
3.1.8. Ventos fortes	21
3.1.9. Tempestades e relâmpagos	22
3.1.10. Inundações	23
3.1.11. Secas	24
3.1.12. Nuclear e radiológico	24
3.1.13. Transporte de mercadorias perigosas	25
3.1.14. Instalações ou processos químicos	25
3.1.15. Incêndios florestais	26
3.1.16. Incêndios urbanos	27
3.1.17. Incêndios industriais	27
3.1.18. Incêndios agrícolas	28
3.1.19. Transporte rodoviário, ferroviário e aéreo	28
3.1.20. Colapso ou falhas em obras civis	30
3.1.21. Biológico	31
3.1.22. Grandes concentrações humanas	31
3.1.23. Contaminação ambiental	32
3.2. Dicas gerais de autoproteção	32
3.2.1. Em casa	32
3.2.2. Na rua ou no campo	33
3.2.3. Na escola	34
3.2.4. No trabalho	35
3.2.5. De bicicleta ou trotinete eléctrica	36
<b>4. Glossário</b>	<b>38</b>



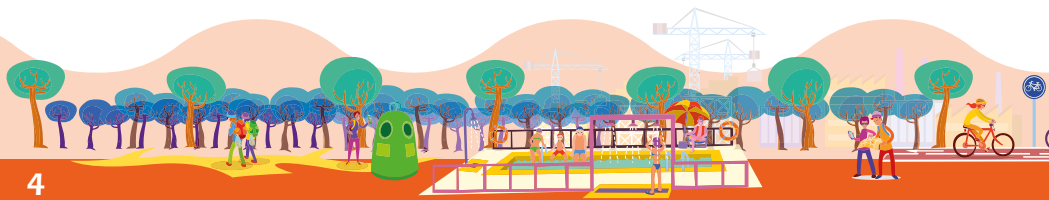
## 1. INTRODUÇÃO

Este guia de informação sobre perigos insere-se no projeto **ProtecCyL/CIM-BSE**, no desenvolvimento do **Plano de promoção da Autoproteção de Castilla y León**, é um programa promovido e realizado pela Conselharia do Conselharia do Medio Ambiente, Vivienda y Ordenación del Territorio, através da Agencia de Protección Civil y Emergencias da Junta de Castilla y León, em colaboração com a Comunidade Intermunicipal de Beiras e Serra da Estrela de Portugal, para a promoção da autoproteção.

**ProtecCyL/CIM-BSE**, promove a sensibilização e desenvolve as competências que permitem à população dos nossos territórios prevenir os perigos e tomar as decisões mais adequadas caso se veja afetada por uma emergência. O seu objetivo é aproximar a cultura da autoproteção das populações da Comunidade Autónoma de Castilla y León e da Comunidade Intermunicipal das Beiras e Serra da Estrela, de forma a capacitar as pessoas e reduzir a sua vulnerabilidade.

Esta guia informativa sobre perigos é um documento unificado que reúne informações sobre os diferentes tipos de perigos existentes e está direcionada a todos os públicos. Nela são identificados e classificados os principais perigos que afetam ambas as comunidades, sendo também apresentadas as diretrizes de atuação adequadas para prevenir e lidar com cada perigo.

Este guia é um dos recursos do **ProtecCyL/CIM-BSE**. Descubra os outros meios do projeto no site da **[www.proteccyl.com](http://www.proteccyl.com)**.



## 2. PERIGO: O QUE É E QUE TIPOS EXISTEM?

Os perigos estão presentes em muitas das ações e atividades que fazemos. É importante saber quais são e saber diferenciá-los. Também é importante conhecer e aplicar no nosso dia-a-dia o conjunto adequado de ações para evitar certos perigos ou responder corretamente em caso de emergência. Chamamos a estas medidas **autoproteção**.

No âmbito da Proteção Civil, existem dois conceitos que devemos diferenciar: **perigo e risco**.

- **Perigo é a situação ou ato com potencial para causar danos em determinadas circunstâncias a pessoas, bens ou ao meio ambiente.**
- **Risco é a possibilidade ou probabilidade de que essa ameaça venha a afetar pessoas, bens ou o meio ambiente.**

Em muitos casos, a população não percebe o perigo potencial de cada circunstância, devido à baixa frequência com que ocorre ou devido à falta de informação. O mais perigoso dessas situações de emergência é, precisamente, o fator surpresa, porque um



contexto de risco pode ocorrer em qualquer lugar: na tranquilidade de casa, na rua ou durante uma excursão.

Além disso, nem todos os perigos são criados da mesma forma. Alguns são produzidos pela própria natureza e outras pelas diferentes atividades realizadas pelos seres humanos.

Por esta razão, os perigos são classificados em três grandes grupos: naturais, tecnológicos e antrópicos. Neste guia, conhecerá os mais comuns em Castilla y León e da CIM-BSE.

## **2.1. Riscos Naturais**

Não são desencadeados pela presença ou atividade humana, mas por fatores geológicos e climáticos, e as suas consequências são múltiplas e variadas.

Em Castilla y León e da CIM-BSE, os riscos naturais potenciais são:

### **2.1.1. Geológicos**

#### **2.1.1.1. Avalanche**

Uma avalanche é o deslocamento de uma grande massa de neve encosta abaixo. avalanche ou avalanche é o movimento descendente de uma massa significativa de neve.

#### **2.1.1.2. Movimentos do solo**

Quando o solo de uma encosta não é estável, podem ocorrer quedas de rochas ou deslizamentos de terra, que representam um perigo para as pessoas e infraestruturas. Estes movimentos podem ser causados pelo excesso de água, atividades humanas ou vibrações no solo.

Por exemplo, em estradas de montanha, se chover muito, é comum encontrar rochas e terra na via.



Os principais tipos de movimentos de solo são:

· **Movimentos de ladeira:**

· Deslizamentos: Movimentos de massas de solo ou rocha que deslizam como um bloco único.

· Fluxos ou coladas: Movimentos de massas ou blocos em que o material está desagregado e se comporta como um “fluido”. A água é o principal fator desencadeante.

· Desprendimentos: Quedas livres repentinas de rochas através de planos de descontinuidade pré-existentes. São comuns em paredes rochosas, como encostas de montanhas íngremes e falésias.

· Avalanches rochosas: Processos muito rápidos de queda de rochas que se desprendem de encostas íngremes, podendo ser acompanhados por gelo e neve.

· **Movimentos com componentes verticais:**

· Afundamentos: Podem ocorrer devido a colapsos de cavidades subterrâneas ou superficiais.

· Subsidiências: Afundamentos lentos e graduais do solo.



### 2.1.1.3. Sismos ou Terremotos

Os terremotos são tremores da crosta terrestre que ocorrem de forma violenta e repentina. A sua magnitude é medida pela escala de Richter, que varia de 0 a 9, sendo que, quanto maior o número, mais intenso é o tremor.

Embora Castilla y León seja uma Comunidade onde não se registaram grandes terremotos, existem algumas áreas, tais



como: Salamanca e o noroeste de Zamora, apresentam um maior perigo devido à proximidade com falhas ativas na Extremadura e em Portugal.

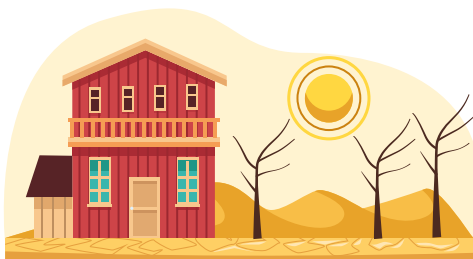
## **Sabias que?**

**Pelo conjunto de municípios portugueses passa a falha sísmica de Manteigas-Vilarica-Bragança, responsável por inúmeros sismos ao longo dos anos.**

### **2.1.2. Fenómenos meteorológicos adversos**

#### **2.1.2.1. Altas temperaturas**

Quando o calor intenso persiste por vários dias consecutivos e as temperaturas atingem níveis muito elevados, estamos perante uma onda de calor.



#### **2.1.2.2. Frio intenso**

Este conceito refere-se a temperaturas extremamente baixas.

Chama-se onda de frio ao arrefecimento significativo do ar ou à invasão de ar muito frio sobre uma área extensa, em episódios de pelo menos três dias consecutivos.





## Sabias que?

**Já foram registados  $-35,8^{\circ}\text{C}$  no município leonês de Posada de Valdeón, na área da Vega de Liordes.**

### 2.1.2.3. Queda de neve

É um fenómeno meteorológico que consiste na precipitação de água no estado sólido, principalmente sob a forma de flocos de neve.

### 2.1.2.4. Chuvas fortes

A chuva é a precipitação de partículas líquidas de água. A sua intensidade é medida em milímetros ou litros por metro quadrado. Estas gotas podem cair com diferentes intensidades, classificando-se como chuvas suaves, fortes, muito fortes ou torrenciais. Quando a chuva é muito intensa, a água pode acumular-se rapidamente em zonas baixas, criando embalsamentos e potenciais perigos de inundação.

## Sabias que?

**Na totalidade da comunidade autónoma, chove em média 120 dias por ano.**

### 2.1.2.5. Ventos fortes

O vento é o movimento do ar em relação à superfície da Terra. Os ventos fortes são perigosos porque podem arrancar ou derrubar infraestruturas, árvores, mobiliário urbano e outros objetos, provocando danos e acidentes graves.



### 2.1.2.6. Tempestades e relâmpagos

Uma tormenta é uma tempestade de escala local, gerada por um cúmulo-nimbo e acompanhada de raios. Muitas vezes, é também acompanhada por fortes rajadas de vento, precipitação intensa e até granizo.



É fundamental tomar precauções especiais durante os dias de tormenta, especialmente em relação aos raios, que causam numerosas mortes por ano e podem provocar incêndios florestais.

### 2.1.3. Hidrológicos

#### 2.1.3.1. Inundações

Inundação é o transbordamento de água dos limites normais de um curso de água ou outro corpo d'água. Também é a acumulação de água de drenagem sobre áreas que normalmente não estão submersas. As inundações podem ter grande impacto, provocando grandes perdas socioeconômicas e naturais.



Em algumas ocasiões, as inundações podem ser causadas pela rutura ou pelo funcionamento incorreto de barragens, diques, tanques e açudes.

## Sabias que?

**No dia 4 de fevereiro de 1636, Valladolid sofreu a sua maior inundação, quando os rios Pisuerga e Esgueva saíram do seu leito e alagaram a cidade, o que causou 150 mortes.**

### 2.1.3.2. Secas

Secas é um período de tempo com valores de precipitação inferiores aos normais na área. A seca pode gerar problemas no abastecimento de água e afetar o desenvolvimento socioeconômico e a saúde pública.



## 2.2. Riscos tecnológicos

São perigos antrópicos que derivam do desenvolvimento tecnológico e da aplicação e uso significativo das tecnologias.

### 2.2.1. Nuclear e radiológico

As centrais nucleares são instalações que utilizam urânio como combustível para gerar energia elétrica. Estas possuem outras unidades dedicadas à fabricação de combustível nuclear e ao armazenamento de resíduos nucleares e radioativos.



Além disso, setores como a medicina e algumas indústrias utilizam materiais radioativos. Tanto as centrais nucleares como essas instalações dispõem de sistemas de segurança rigorosos, mas a população ao redor deve estar preparada para agir corretamente em caso de acidente.

### **2.2.2. Transporte de mercadorias perigosas**

Diariamente, ocorre um grande movimento de mercadorias perigosas, seja por ferrovia, estrada, oleodutos e gasodutos. Entre os produtos mais transportados por estrada estão os líquidos inflamáveis (principalmente gásóleo e gasolina) e os hidrocarbonetos gasosos liquefeitos.



A principal causa das emergências ocasionadas por este perigo são os acidentes de trânsito envolvendo veículos dedicados a esse transporte.

### **2.2.3. Instalações ou processos com substâncias químicas**

Muitos dos objetos, materiais e produtos que utilizamos no nosso dia a dia requerem o uso e armazenamento de substâncias químicas perigosas para sua elaboração. Os processos industriais para a sua obtenção contam com várias medidas de segurança, mas envolvem certos perigos, como incêndios, explosões ou fugas acidentais, que podem causar danos graves às pessoas, bens e ao meio ambiente.



## 2.3. Perigos antrópicos

São aqueles causados ou derivados de ações ou atividades humanas.

### 2.3.1. Fogo

#### 2.3.1.1. Incêndios florestais

Um incêndio florestal é um fogo que se espalha descontroladamente por áreas de terreno florestal. Trata-se de um grave problema, pois pode causar danos às pessoas, bens e aos ecossistemas florestais. Na maioria dos casos, os incêndios florestais são causados por atividades humanas, seja de forma intencional, acidental ou por negligência.



#### 2.3.1.2. Incêndios urbanos

Os incêndios urbanos são aqueles que ocorrem em residências, edifícios, estabelecimentos comerciais ou em instalações públicas, podendo gerar situações de perigo para as pessoas, bens e o meio ambiente, devido ao possível colapso de estruturas, explosões e deflagrações. A origem desses incêndios pode ser múltipla, incluindo instalações elétricas e de gás defeituosas ou descuidos e imprudências em nossas atividades diárias.



### 2.3.1.3. Incêndios industriais

A possibilidade de incêndios em instalações e estabelecimentos industriais representa um perigo constante, pois podem causar danos a pessoas e bens tanto no local quanto nas áreas circundantes. As consequências desses sinistros podem ser muito graves, gerando grandes perdas.

### 2.3.1.4. Incêndios agrícolas

Os incêndios agrícolas são uma preocupação significativa, pois frequentemente se originam durante atividades relacionadas à agricultura, como a queima de vegetação ou a colheita. Se não forem tomadas medidas preventivas adequadas, o risco de esses incêndios se descontrolarem e causarem grandes danos é elevado.

### 2.3.2. Incidentes associados ao transporte

O transporte rodoviário, ferroviário ou aéreo é essencial para o desenvolvimento das atividades socioeconômicas atuais. No entanto, esse transporte de pessoas, materiais, produtos ou bens não está isento de perigos, como acidentes ou atropelamentos. As consequências desses incidentes podem variar e afetar seres humanos, bens e o meio ambiente.



### 2.3.3. Colapso ou falhas em obras civis

Outro perigo de origem antrópica é o colapso ou falhas em obras civis, como em edifícios, infraestruturas ou barragens, que podem afetar pessoas, bens e o meio ambiente.



### 2.3.4. Biológico

O perigo biológico resulta da exposição descontrolada a agentes biológicos que provocam doenças infecciosas ou parasitárias. Entre esses agentes estão bactérias, vírus e fungos.

São agentes nocivos que podem estar presentes no ar, na água, no solo, nos alimentos ou em outros seres vivos.



Um perigo, um risco biológico ou um risco biológico é a presença de um organismo ou substância dele derivada que constitui uma ameaça para a saúde.

### 2.3.5. Associados a grandes concentrações humanas

São os perigos associados ao acúmulo de pessoas em momentos e locais específicos, como, por exemplo, em concertos, festas, eventos esportivos, etc.

Essas aglomerações acarretam perigos diversos, como esmagamentos, desaparecimento de menores, dificuldades de auxílio a pessoas ou de evacuação para um local seguro, tumultos ou danos materiais.



### 2.3.6. Contaminação ambiental

A contaminação ambiental é a presença no meio ambiente de substâncias que são nocivas para os seres vivos, incluindo as pessoas. Ela é originada pela atividade humana, como emissões e despejos industriais, nuvens tóxicas provenientes de incêndios ou acidentes, vazamentos...



## 3. DICAS DE AUTOPROTEÇÃO

### 3.1. Dicas de autoproteção diante dos potenciais perigos

#### 3.1.1. Avalanche

Durante períodos de nevadas, fazer uma excursão à montanha requer muito mais preparação e precauções do que uma excursão em outra época do ano.

Por isso, é importante que você leve em consideração essas precauções para evitar o perigo de ficar preso em uma avalanche:





- Antes de sair de casa, consulte a previsão meteorológica e o boletim de perigos de avalanches do Instituto Português do Mar e da Atmosfera. Suspenda a atividade se o perigo de avalanches for de nível 3 ou superior na escala europeia.
- Leve sempre o celular carregado e um Detector de Víctimas de Avalanche (DVA). Ative-o se ficar preso por uma avalanche.
- Além de roupas de abrigo, leve uma pá e um bastão sonda.
- Na montanha, evite encostas de grande inclinação e circule por áreas seguras, como áreas onduladas e com vegetação.



### 3.1.2. Movimentos do solo

Se a terra de uma encosta não for estável, pode ocorrer um deslizamento. Em relação aos movimentos de terreno, preste atenção especial:

- Em locais sinalizados com perigo de deslizamento.
- Se transitar, seja a pé ou de veículo, por bases de montanhas ou colinas com encostas de forte inclinação.
- Em dias com previsão de chuvas fortes.

### 3.1.3. Sismos ou terremotos

Quando ocorrem terremotos ou sismos, é importante seguir vários conselhos de autoproteção, independentemente da magnitude do terremoto. Alguns desses conselhos incluem:





- Mantenha a calma e siga as instruções das autoridades competentes.
- Se estiver dentro de uma casa, procure abrigo sob os batentes das portas ou perto de um móvel sólido ou pilar, e fique afastado de janelas, objetos frágeis e coisas que possam cair sobre si.
- Se estiver ao ar livre, vá para um espaço aberto e evite os edifícios, pois podem estar danificados. Se estiver a conduzir, permaneça dentro do carro.

### 3.1.4. Altas temperaturas

Para prevenir sintomas como desidratação ou golpes de calor, siga estes conselhos de autoproteção:

- Não saia durante as horas mais quentes do dia (entre as 12h e as 18h) e evite fazer exercício físico.
- Beba muita água e líquidos para manter uma hidratação adequada.



- Use roupas leves e soltas, feitas de tecidos naturais em tons claros, e use chapéu, óculos de sol e protetor solar.
- Fique em locais frescos e bem ventilados em casa.
- Na rua, procure sombra e evite a exposição direta ao sol.

É importante proteger-se das altas temperaturas, especialmente pessoas com doenças, menores, mulheres grávidas e idosos, pois a exposição ao calor pode causar câibras, exaustão, dores de cabeça, desidratação ou golpes de calor.

### 3.1.5. Frio intenso

Em caso de vaga de frio ou queda intensa de neve:

- Preste atenção às emissoras de rádio e TV para acompanhar a evolução da previsão meteorológica.
- Se for sair, vista várias camadas de roupa em vez de uma só peça de tecido grosso. Proteja o rosto, a cabeça e as mãos.
- Evite sair ou se deslocar em caso de ventania: uma combinação de ar frio, nevascas e ventos fortes que reduzem a visibilidade. Pessoas idosas e crianças não devem sair de casa em nenhuma circunstância.
- Certifique-se de ter pilhas suficientes para o rádio e lanterna, caso haja falha no fornecimento de eletricidade. Se morar em um local isolado, também é aconselhável armazenar alimentos e combustível.
- Se usar aquecedores, fogões a carvão ou gás em ambientes fechados, tome precauções para evitar envenenamento, como ventilar frequentemente o ambiente. É recomendável também ter a mão um extintor em caso de incêndio.
- Em caso de geadas intensas, mantenha uma torneira ligeiramente aberta para evitar o congelamento das tubagens e a sua possível rutura.



Se planeia realizar atividades ao ar livre num dia de frio intenso:

- Leve consigo um telemóvel com a bateria carregada, um mapa e uma bússola.
- Utilize o equipamento adequado à atividade que está a realizar e certifique-se de não ir sozinho.
- Avise alguém de confiança sobre o seu percurso e o horário previsto para o seu regresso.
- O mais aconselhável é realizar a atividade durante as horas de luz solar.

### 3.1.6. Queda de neve

Quando ocorrerem nevascas, se possível, evite viajar de carro. No entanto, se for necessário, adote as seguintes medidas de autoproteção:

- Verifique o estado do veículo antes de sair e leve correntes ou pneus de inverno.
- Mantenha o depósito de combustível cheio.
- Conduza com precaução e a uma velocidade reduzida.
- Se ficar preso na neve enquanto conduz, não saia do veículo e certifique-se de manter o tubo de escape livre de neve.



Ligue o aquecimento e renove o ar interior do veículo de tempos em tempos para evitar a acumulação de gases tóxicos.



### 3.1.7. Chuvas fortes

Em dias de chuvas intensas, deve adotar as seguintes medidas de autoproteção:



- Evite atravessar trechos inundados, tanto a pé como de veículo, uma vez que a corrente da água pode ser perigosa e arrastá-lo. Em vez disso, tente localizar as zonas mais altas da área, caso precise dirigir-se para um local seguro.
- Não estacione o veículo à beira do rio, em torrentes ou em zonas baixas de encostas, para evitar ser surpreendido pela subida do nível da água.
- Em sua casa, é importante retirar do exterior todos os objetos que possam ser arrastados pela água, para evitar danos materiais e potenciais perigos.

### 3.1.8. Ventos fortes

Para evitar danos derivados de ventos fortes, é importante adotar certas medidas de autoproteção:

- Em sua casa, certifique-se de fechar todas as janelas e baixar as persianas. Retire as plantas em vasos e qualquer outro objeto que possa cair e recolha os toldos.
- Na rua, evite transitar sob cornijas, árvores, andaimes, guindastes ou muros que possam desprender-se.



· Se possível, deve evitar viajar por estrada. Se for imprescindível, deve extremar as precauções: Modere a velocidade, segure firmemente o volante e aumente a distância de segurança em relação ao veículo à frente. Deve prestar especial atenção ao ultrapassar outros veículos.

### 3.1.9. Tempestades e relâmpagos

Para se proteger, siga estas recomendações:

- Se se encontrar numa zona aberta, como o campo ou a montanha, deve evitar permanecer no topo de colinas ou montes, e não se resguardar debaixo de árvores, especialmente se estiverem isoladas. Deve lembrar-se de que é crucial não se sentar nem deitar no chão. Deve procurar abrigo num carro ou edifício.
- Deve manter-se afastado de cercas, arames e qualquer tipo de objetos metálicos, pois são condutores de eletricidade e podem atrair os raios.
- Não deve aproximar-se de canais, ribeiros, tanques, piscinas ou pequenos lagos, e deve evitar nadar ou tomar banho durante a tempestade.
- Em casa, deve fechar portas e janelas para evitar que o vento e a chuva entrem, e desligar os aparelhos elétricos e eletrónicos para evitar danos em caso de descarga elétrica.
- Se estiver a conduzir durante a tempestade, deve procurar um lugar seguro para parar e esperar que passe. Se não for possível parar, deve manter uma velocidade moderada e evitar lugares abertos e elevados. Se os raios o surpreenderem



dentro do veículo, deve permanecer dentro e não sair até que a tempestade tenha passado.

### 3.1.10. Inundações

Quando ocorre uma inundação, é importante adotar determinadas medidas de segurança.

#### **Se acontecer enquanto estiver em casa, deve:**

- Retirar os objetos do exterior que possam ser arrastados pela água e desligar os aparelhos elétricos. Não se refugie em caves ou subterrâneos.
- Abandonar a casa se considerar que está em perigo ou se as autoridades competentes assim o indicarem.
- Se a casa estiver a ser inundada, desligue o interruptor geral da eletricidade.



#### **Se ocorrer enquanto estiver a deslocar-se por estrada:**

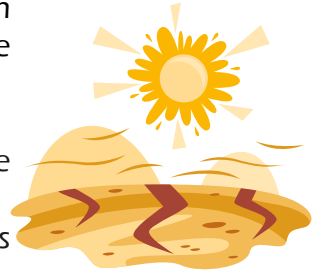
- De preferência, circular preferencialmente por estradas principais e autoestradas e reduzir a velocidade. Não estacione   beira de rios, ravinas ou pontes.
- Abandonar o veículo se a água começar a subir na estrada, se o veículo ficar atolado ou se a água ultrapassar a altura do eixo da roda ou chegar acima do joelho ao atravessar uma corrente de  gua.



### 3.1.11. Secas

Quando há escassez de precipitação em determinado local, deve poupar água e seguir estas medidas de autoproteção:

- Utilize dispositivos de economia de água nos chuveiros e autoclismos.
- Não deixe as torneiras abertas enquanto lavar as mãos ou os dentes.
- Tome duche em vez de banhos e feche a torneira enquanto se ensaboa.
- Use a máquina de lavar roupa ou a máquina de lavar loiça apenas quando estiverem cheias.
- Evite regar as plantas e os jardins.
- Armazene água e pastilhas purificadoras, caso haja escassez.



### 3.1.12. Emergências nucleares e radiológicas

Em caso de emergência, mantenha a calma e siga estas recomendações:

- Refugie-se em casa, se estiver perto, ou em outro edifício, se não conseguir chegar a casa rapidamente.
- Não permaneça dentro do carro, pois os veículos não são espaços seguros para se abrigar. Refugie-se no edifício mais próximo.
- Feche todas as portas, janelas, aparelhos de ventilação e qualquer entrada de ar.
- Ouça a rádio ou outros meios disponíveis para seguir a evolução da emergência.





### 3.1.13. Transporte de mercadorias perigosas

A principal causa das emergências relacionadas com este risco são os acidentes de trânsito envolvendo veículos dedicados ao transporte dessas mercadorias. Por isso, tenha em mente estas medidas de autoproteção se...

#### ...circulando atrás de um veículo de transporte de mercadorias perigosas:

- Aumente a distância de segurança e redobre as precauções ao ultrapassar.
- Avise o motorista se observar algum vazamento no veículo que transporta mercadorias perigosas.

#### ...ocorrer um acidente envolvendo esses veículos:

- Em caso de vazamentos ou incêndios, afaste-se do local e evite ficar na direção do vento.
- Não fume nas imediações.
- Avise o número de emergência 1-1-2. Indique com precisão o local do acidente e o número do painel laranja do veículo.

#### ...se estiver em casa:

- Feche portas e janelas, abaixe as persianas e desligue os aparelhos de climatização.

### 3.1.14. Instalações ou processos com substâncias químicas

Se durante uma instalação ou processo ocorrer algum acidente dessa natureza, é de vital importância seguir os seguintes conselhos de autoproteção:

- Respeite as orientações das autoridades competentes e acompanhe com atenção as notícias dos meios oficiais.



- Dentro de casa ou estabelecimento, feche as portas e janelas, baixe as persianas e proteja os vidros com fita adesiva em cruz para evitar que se soltem em caso de explosão. Afaste-se o máximo possível de portas e janelas.
- Não utilize aparelhos de ventilação e, se possível, evite as zonas mais baixas dos edifícios, como sótãos ou garagens.
- Se estiver na rua, proteja as vias respiratórias com uma máscara, lenço ou pano húmido e procure refúgio.
- Não se refúgie dentro de um carro, pois os veículos não são espaços seguros. Dirija-se ao edifício mais próximo.

### 3.1.15. Incêndios florestais

Os incêndios florestais podem causar grandes danos aos ecossistemas, pessoas e bens. Por isso, deve-se tomar precauções extremas e tentar evitá-los. Algumas recomendações incluem:

- No campo, deposite o lixo nos contentores apropriados. Se não houver contentores, leve o lixo consigo até encontrar um.
  - Evite fazer churrascos em dias de calor intenso ou vento forte. Não queime folhas nem outros resíduos vegetais.
  - Apague bem fósforos e cigarros, e não os deite ao chão.
  - Se viver no campo, mantenha os telhados limpos de folhas, ramos e outros materiais combustíveis.
- Em períodos de alto risco de incêndios, peça autorização para usar equipamentos que possam gerar faíscas, como maçaricos ou serras elétricas.



### 3.1.16. Incêndios urbanos

Estes incêndios são aqueles que podem ocorrer em habitações, por isso, para evitar que aconteçam na sua casa, deve seguir os seguintes conselhos:

- As instalações de gás devem ser revistadas periodicamente por um serviço técnico oficial. Cumprir as normas rigorosamente.
- Não sobrecarregue as tomadas e réguas de extensão.
- Mantenha fósforos e isqueiros fora do alcance das crianças.
- Fique atento às panelas e frigideiras com as quais cozinha. Em caso de fogo, utilize uma manta ignífuga ou uma tampa para apagar.
- Não coloque perto de lareiras ou braseiros materiais que possam pegar fogo facilmente, como cortinas, roupas, etc. Fique atento às instalações com chama e, quando não estiver presente, certifique-se de apagar bem as cinzas.
- Tenha cuidado com as velas. Se sair do local, apague-as.
- Não guarde produtos facilmente inflamáveis perto de fontes de calor, nem fume enquanto os manipula.



### 3.1.17. Incêndios industriais

Em caso de incêndio num estabelecimento o instalação industrial, tomar as seguintes medidas de autoproteção:



- Siga as indicações das autoridades competentes que intervêm no incêndio.
- Afaste-se da zona do incêndio para evitar danos ou intoxicações devido à inalação de fumos tóxicos.

### **3.1.18. Incêndios agrícolas**

Se desenvolve atividades agrícolas, é essencial que adote medidas preventivas para evitar incêndios:

- Mantenha as máquinas agrícolas em boas condições e respeite as restrições de tempo e época para a colheita ou queima de vegetação.
- Certifique-se de ter as autorizações necessárias para o uso do fogo em suas atividades agrícolas.
- Adotar medidas preventivas adequadas para realizar queimaduras com segurança.
- Evite queimar em dias de vento ou calor, mesmo que tenha permissão.
- Tenha cuidado ao colher em terrenos inclinados ou rochosos em dias de vento ou calor.

### **3.1.19. Transporte rodoviário, ferroviário e aéreo**

Na estrada, siga estas dicas simples de prevenção e autoproteção para evitar ou minimizar o risco de um acidente o atropelho:

- Mantenha o veículo em boas condições e fique atento ao estado dos pneus e travões.
- Preste atenção às viagens curtas, pois é onde se regista o maior número de acidentes.



- Tenha especial cuidado ao conduzir durante os períodos de férias, quando há viagens maciças e o tráfego é mais denso e congestionado.
- Em viagens longas, faça paradas frequentes.
- Informe-se sobre as condições meteorológicas e o estado das estradas.
- Para evitar ser atropelado, tenha especial cuidado ao circular por travessias de cidades rurais ou estradas frequentadas por ciclistas.
- Não utilize o seu telemóvel, auscultadores ou outros artigos que possam distrair a sua atenção durante a condução de qualquer veículo.



### Se viajar de comboio:

- Não tentes entrar ou sair dos comboios depois do sinal sonoro de fecho das portas.
- Quando houver aglomeração de pessoas na plataforma da estação, age com precaução.
- Usa os passagens habilitados para mudar de plataforma.
- Não te aproximes da beira da plataforma.
- Não obstruas os percursos de evacuação, nem as saídas de emergência.
- Cruza as vias ferroviárias apenas pelos passagens autorizados para tal.



Nos aeroportos:

- Identifique as saídas de emergência e as vias de evacuação.
- Avise caso veja algum objeto ou pacote suspeito. Não o manipule.
- Siga as indicações das sinalizações de segurança.
- Não corra. Para evitar isso, é melhor chegar ao aeroporto com bastante antecedência em relação ao horário do voo.
- Informe-se sobre a regulamentação referente a objetos não permitidos na bagagem de mão.
- Colabore com os técnicos do controle de segurança e com as autoridades competentes.
- Lembre-se de que é proibido tirar fotografias e gravar vídeos nos controles de segurança.

### **3.1.20. Colapso ou falhas em obras civis**

Em Caso ocorra um colapso ou falha no local onde se encontra, siga os seguintes conselhos:

**Se o colapso o tiver apanhado entre os escombros:**

- Tente manter a calma e peça ajuda.
- Bata ritmicamente em pilares, canos ou no chão para alertar as equipas de resgate.
- Tape as vias respiratórias para evitar respirar pó. Pode usar um pano ou roupa caso não tenha máscara.
- Não acenda fósforos ou isqueiros nem use mecanismos elétricos.

Se não tiver sido apanhado, afaste-se das áreas instáveis e de elementos que possam cair.



### 3.1.21. Biológico

Para evitar os perigos biológicos, é realmente importante extremar as precauções. Siga os seguintes conselhos:

- Em caso de emergência provocada por agentes biológicos, siga as orientações das autoridades competentes.
- Informe-se e adote as medidas de higiene adequadas para prevenção e controlo do agente biológico em questão.

### 3.1.22. Grandes concentrações humanas

Em grandes concentrações de pessoas, siga as seguintes medidas de autoproteção:

- Leve consigo a sua documentação. No caso de crianças, idosos e pessoas com deficiência mental, prepare um ficheiro com os seus dados e um número de telefone de contacto e peça-lhes que o levem num local visível para o caso de se perderem. Também podem usar a pulseira de identificação.
- Em geral, adote comportamentos cívicos.

Em espaços fechados:

- Ao entrar, procure rotas de evacuação e saídas de emergência. Informe-se sobre as medidas de segurança em vigor.
- Em caso de evacuação, mantenha a calma e siga as rotas de evacuação marcadas, com agilidade mas sem correr.
- Não pare em passagens, portas ou corredores de acesso.
- Siga as instruções das autoridades competentes.



### 3.1.23. Contaminação ambiental

Devido às consequências que este tipo de acontecimentos pode ter, quando a poluição atmosférica, hídrica ou do solo já representa uma emergência, a principal recomendação é seguir as indicações das autoridades competentes.

Para minimizar esta poluição, deves garantir o bom funcionamento do veículo e do sistema de aquecimento, cumprindo as inspeções periódicas obrigatórias. Também podes informar-te e optar por sistemas de transporte e aquecimento menos poluentes.

## 3.2. Dicas gerais de autoproteção

### 3.2.1. Em casa

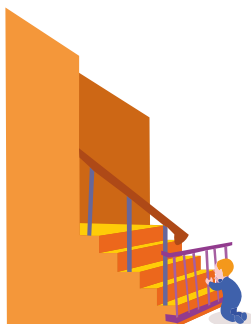
Embora a nossa casa possa parecer o refúgio mais seguro, ela não está isenta de perigos ou acidentes. Por isso, há uma série de conselhos que deves seguir para te autoprotegeres:

- Os mais pequenos da casa nunca devem brincar com medicamentos, produtos de limpeza ou tóxicos, pois são perigosos e podem causar intoxicações. Em caso de envenenamento, deves contactar imediatamente o 1-1-2. Se possível, tem à mão o recipiente do produto ao fazer a chamada, pois pode ser muito útil para avaliar o perigo e fornecer os primeiros socorros. Em caso de intoxicação, o mais preciso é fornecer o código UFI (Identificador Único de Fórmula).
- Para saber se um produto é tóxico, verifica no seu rótulo se consta o pictograma correspondente.





- Também é preciso ter cuidado com o mobiliário da casa. Cuidado com os banquinhos ou cadeiras, impede que as crianças subam para se encostar à janela ou varandas, pois podem cair e sofrer lesões graves. Evita também que lancem objetos que possam ferir as pessoas na rua.
- Nas zonas comuns, como os elevadores, as crianças devem estar sempre acompanhadas de um adulto.
- Mantém os brinquedos com peças pequenas fora do alcance de bebés e crianças pequenas.
- Não permite que as crianças pequenas brinquem com moedas ou as coloquem na boca.



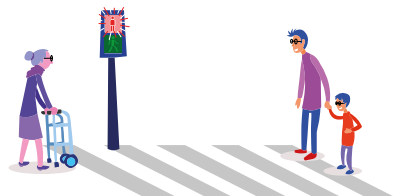
### **3.2.2. Na rua ou no campo**

Andar na rua, no campo ou em locais públicos pode acarretar vários perigos ou riscos. De facto, todos os dias há um grande número de acidentes com peões que podem causar resultados diferentes: desde um simples arranhão, uma entorse ou ferimentos ligeiros, até à morte de uma pessoa nos casos mais graves.



Por isso, é importante seguir uma série de dicas para ser protegido e proteger, especialmente, crianças e idosos.

- Circula sempre pela calçada e atravessa a rua pelas zonas estabelecidas para isso, como faixas de pedestres. Respeita sempre as normas de trânsito e presta atenção aos semáforos.
- Não uses o telemóvel, tablet, etc., enquanto caminhas ou atravessas a rua, pois isso pode distrair-te do teu entorno.
- Não acedas a locais vedados ou que tenham sinais que proibam a passagem de pessoas. No interior, pode haver elementos perigosos que podem causar danos, como cercas eletrificadas, animais agressivos, materiais perigosos...
- No caso das crianças, supervisiona para que sempre brinquem em parques, jardins ou zonas destinadas a isso. Mantém-nas sempre afastadas de obras em construção ou edifícios abandonados.
- Se estiveres no campo, toma cuidado para não haver poços abandonados ou cavernas cobertas pela vegetação no solo. Existe o risco de queda e lesões graves.
- Se circulareres por um trecho de estrada, caminha sempre pelo lado esquerdo da via e usa roupas refletivas, especialmente se for de noite.



### 3.2.3. Na escola

A escola também não é um lugar livre de riscos ou perigos. Em geral, as crianças sofrem acidentes no momento do recreio, nas



aulas de Educação Física, ao entrar e sair das salas ou enquanto brincam entre si, estando sujeitas a pequenos acidentes.

Os mais frequentes incluem quedas, pancadas, feridas, cortes, entorses, fraturas ou engasgamentos ao colocar objetos pequenos na boca.

Por isso, é importante seguir alguns conselhos para garantir a segurança dos mais pequenos nos centros escolares. Estas recomendações são dirigidas diretamente a eles:

- Evita correr dentro da sala de aula e nos corredores da escola.
- Não empurres os colegas.
- Tem cuidado com a força aplicada durante brincadeiras ou atividades. Evita jogos violentos.
- Não brinques com objetos cortantes, como tesouras.
- Não subas ou desças as escadas aos pares de degraus ou mais, pois podes cair e sofrer uma lesão.
- Enquanto usas as escadas, evita ler ou olhar para o telemóvel.
- Não abras as portas de forma brusca; pode haver alguém do outro lado, e isso pode causar um acidente.



### 3.2.4. No trabalho

O trabalho permite-nos satisfazer muitas das nossas necessidades, mas dependendo das condições em que é realizado, pode representar um perigo para a nossa saúde.



Existe a possibilidade de ocorrer um determinado dano associado à atividade laboral. A isto chamamos risco laboral, e existem inúmeros regulamentos destinados a evitar danos à saúde. Estes incluem normas sobre sinalização, manuseamento de cargas, utilização de ecrãs de visualização, exposição a agentes cancerígenos, biológicos, entre outros.

Danos associados ao trabalho: referem-se a doenças, patologias ou lesões sofridas em decorrência ou por ocasião do desempenho laboral.

Para prevenir danos à saúde relacionados ao trabalho, é essencial apostar na prevenção. Estas medidas devem ser adotadas em todas as fases de atividade da empresa, com o objetivo de evitar ou minimizar os riscos associados às atividades laborais.

## Lembre-se!

Utilize sempre os equipamentos de proteção necessários para a sua atividade e siga as instruções de uso.

### 3.2.5. De bicicleta ou trotinete elétrica

A bicicleta e a trotinete elétrica são meios de transporte que contribuem para a proteção do meio ambiente. No entanto, é fundamental seguir certas regras e recomendações para garantir deslocamentos da forma mais segura possível.

Eis alguns exemplos:

- Nas vias urbanas, o capacete é obrigatório para menores de 16 anos e recomendado para todos os outros.



No entanto, na estrada, um capacete de proteção aprovado é obrigatório para todos os ciclistas, com apenas três exceções: em subidas longas, por razões médicas ou em condições de calor extremo.

- Saiba mais sobre os regulamentos da sua câmara municipal para scooters elétricas. É proibido transportar mais do que uma pessoa na scooter e circular em cruzamentos, estradas interurbanas, autoestradas e vias de duas faixas; Mas pode haver outras restrições em sua localidade que você deve estar ciente.
- Use vestuário e calçado adequados: sapatos que segurem bem os pés e evitem possíveis agarramentos com os pedais, luvas que protejam as mãos em caso de queda e vestuário que facilite a liberdade de movimentos.
- A sua bicicleta ou scooter deve estar visível, por isso tente sair durante o dia. Reforce os meios a ver (os reflexivos, como colete, braçadeira ou “tiras refletoras” no capacete) e certifique-se de que está a usar as luzes reguladoras.

## Use o bom senso!

**Respeite as regras de circulação, mantenha-se visível e evite deixar a bicicleta ou a trotinete desacompanhadas. São veículos divertidos, mas a segurança deve ser sempre a sua prioridade.**

- Respeito pelas regras: siga as sinalizações de trânsito e respeite as normas de segurança.
- Escolha da rota: planeie o percurso mais seguro possível.
- Inspeção do veículo: Verifique o estado da sua bicicleta ou trotinete antes de cada saída.



## 4. GLOSSÁRIO

**Antrópicos:** eventos causados por seres humanos.

**Bens:** conjunto de propriedades, coisas materiais que temos em casa, na escola, na rua, etc.

**Deslizamento de terra:** terra separada de uma encosta. Os fragmentos originados (terra, rochas, etc.) podem cair livremente, saltar ou rolar.

**Emergência:** uma situação fora de controlo causada por uma catástrofe natural, de origem humana ou tecnológica.

**Escala de Richter:** escala utilizada para determinar a magnitude de um sismo. É nomeado em homenagem ao sismólogo Charles Richter que o desenvolveu.

**Explosivo:** material ou substância que pode explodir.

**Incêndio florestal:** incêndio que se alastra incontrolavelmente em terrenos florestais.

**Geadas:** estado atmosférico à superfície em que a temperatura do ar é igual ou inferior a 0 °C. Pode levar ao aparecimento de uma camada mais ou menos espessa de geada na superfície.

**Inflamável:** Material que se inflama facilmente e produz chama rapidamente.

**Infraestruturas:** conjunto de elementos que são considerados necessários para a criação e funcionamento de qualquer organização ou para o desenvolvimento de uma atividade.

**Intoxicação:** quando uma pessoa é envenenada por comer, beber ou tocar em uma substância tóxica.

**Inundações:** transbordamento de água de confinamentos normais de um riacho ou outra massa de água. Acumulação de águas de drenagem sobre áreas que normalmente não estão submersas.



**Ambiente:** espaço em que se desenvolve a vida dos diferentes organismos, favorecendo a sua interação. Contém seres vivos e elementos sem vida e outros criados pela mão do homem.

**Nuvem tóxica:** liberação de gases ou vapores de substâncias tóxicas.

**Onda de calor:** aquecimento significativo do ar ou invasão de ar muito quente, numa grande área, durando pelo menos três dias.

**Onda de frio:** resfriamento significativo do ar, ou invasão de ar muito frio, sobre uma grande área. Durante pelo menos três dias consecutivos.

**Perigo:** situação ou ato com potencial para causar danos em determinadas situações a pessoas, bens ou ao meio ambiente.

**Relâmpago:** descarga ou grupo de descargas elétricas na proximidade -que à primeira vista parecem ser uma só, uma vez que se sucedem em centésimos de segundo- produzidas por tempestades. O relâmpago é acompanhado por um brilho visual (relâmpago) e um estrondo (trovão).

**Refletivos:** materiais de alta visibilidade, por exemplo, o colete refletor que está entre os equipamentos obrigatórios do veículo automotor e deve ser utilizado pelo motorista ao sair do veículo e ocupar a estrada ou o acostamento.

**Relâmpago:** manifestação luminosa de uma descarga súbita de eletricidade atmosférica.

**Risco:** a possibilidade ou probabilidade de uma ameaça afetar pessoas, bens ou o ambiente.

**Seca:** anomalia transitória, mais ou menos prolongada, caracterizada por um período de tempo com valores de precipitação inferiores aos normais na área. A causa inicial de toda seca é a escassez de precipitação.



**Tecnología:** teorías e técnicas que possibilitam a aplicação prática do conhecimento científico.

**Tecnológico:** meio que utiliza a tecnologia para cumprir um propósito.

**Temperatura:** grandeza física que caracteriza o movimento aleatório médio das moléculas de uma substância e informa sobre o calor ou energia térmica da mesma.

**Terramoto:** abalo súbito e passageiro da crosta terrestre.

**Terreno florestal:** terra onde vivem espécies arbóreas, arbustivas, de matagal ou herbáceas, seja de forma espontânea ou resultantes de sementeira ou plantação, desde que não sejam características do cultivo agrícola nem objeto do mesmo.

**Tempestade:** perturbação atmosférica de escala local, sempre produzida por um cumulonimbo e acompanhada de relâmpagos. Muitas vezes, as tempestades também são acompanhadas de rajadas fortes de vento, precipitação intensa e, por vezes, granizo.

**Tóxico:** substância que pode causar perturbações graves ou a morte de um ser vivo por envenenamento.

**Trovão:** som que pode ser seco ou reverberante e que acompanha o relâmpago.

**Vento:** movimento do ar em relação à superfície da Terra. Este movimento ocorre na atmosfera devido às diferenças de pressão entre diferentes locais.

**Urgência:** situação ou acontecimento que deve ser resolvido de forma imediata.







# ProtecCyL/CIM-BSE

Plan de promoción de la Autoprotección  
Plano de promoção da Autoproteção



Junta de  
Castilla y León



Interreg

España – Portugal



Cofinanciado por  
la Unión Europea  
Cofinanciado pela  
União Europeia