



Coordenação de Armindo Rodrigues

Autor:

Sofia Morgado Pereira
Isabel Estrela Rego

“Baixar, proteger, aguardar”

No passado ano de 2022 foram sentidos cerca de 370 sismos nos Açores, lembrando-nos que vivemos numa zona sísmicamente ativa. Apesar de não terem causado prejuízos, não é certo que todos serão assim. Sem aviso, um sismo de maior intensidade poderá ocorrer. Na ocorrência de um evento destes, o que fazemos durante sismo pode ser crucial para a nossa segurança.

A análise de admissões em hospitais e em centros médicos, imediatamente após sismos intensos, revela que quedas e ser atingido por objetos/destroços são duas das principais causas de ferimentos. As lesões mais encontradas são lacerações, contusões e fraturas nos membros inferiores e superiores, cabeça, pescoço, tórax, e lesões nos órgãos internos devido a esmagamento.

A investigação tem demonstrado que o risco de sofrer uma lesão por queda ou ser atingido por objetos é maior quando os indivíduos se deslocam ou se tentam deslocar para outro local durante o sismo.

Com base nestas evidências surgiu uma das medidas mais recomendadas globalmente: “Baixar, Proteger, Aguardar”, treinada regularmente em exercícios *Great ShakeOut* e *A Terra Treme* praticados em mais de 50 países, entre eles Portugal e Estados Unidos da América. Esta medida é aplicada da seguinte forma:

1) Baixar: Ajoelhar-se com as mãos e joelhos no chão;
2) Proteger: Colocar os braços sobre a cabeça com as mãos no pescoço. Se possível, e se estiver próximo de um móvel resistente (ex., mesa ou secretária), colocar uma das mãos no chão, mantendo um braço/mão sobre a cabeça e pescoço. Seguidamente, “gatinhar” para debaixo

do móvel resistente. Segurar-se ao móvel com uma das mãos, mantendo um braço/mão sobre a cabeça e pescoço. Caso não esteja próximo de uma mesa ou secretária resistente, é aconselhável proteger a cabeça e pescoço com ambos braços/mãos;

3) Aguardar: Depois de estar debaixo de um móvel resistente ou com ambos os braços/mãos sobre a cabeça e pescoço, curvar-se, o máximo possível, no sentido do chão, aproximando o peito dos joelhos. Caso esteja debaixo de uma mesa/secretária, acompanhar o movimento do móvel se este se mover. Aguardar até que o sismo termine e depois verificar se é seguro abandonar a sua posição. Sempre que possível manter a boca e olhos fechados para evitar a entrada de poeiras.

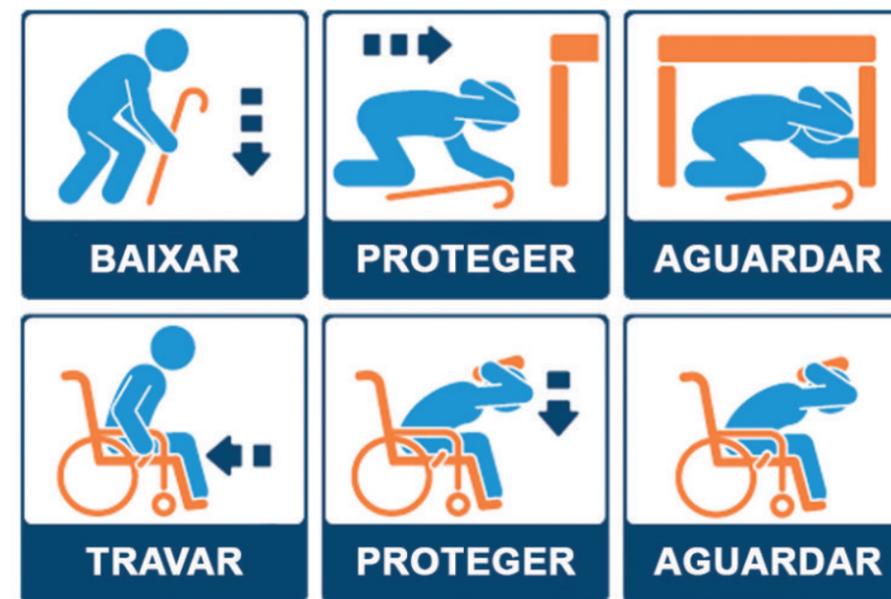
Esta medida maximiza a proteção contra ferimentos devido a sismos, porque favorece a imobilização (restrição de movimento), a proteção contra objetos que possam cair, e a proteção das zonas mais afetadas por lesões e ferimentos.

“Baixar, proteger, aguardar”, pode ser aplicada no interior e no exterior de edifícios, e por pessoas com diferentes limitações físicas.

No caso da utilização de cadeira de rodas, deve-se em primeiro lugar bloquear as rodas, travando a cadeira. Seguidamente, proteger a cabeça com ambos os braços, cobrindo o pescoço com as mãos. Curvar-se o máximo possível, aproximando o peito dos joelhos. Se sentir que pode ser derrubado/a da cadeira, segurar-se a esta com uma mão, mantendo a proteção da cabeça e pescoço com o outro braço/mão. Fechar os olhos e a

A Terra Treme (<https://www.aterratreme.pt/recursos/>)

Coordenação de Armindo Rodrigues

Earthquake Country Alliance, adaptado para a Língua Portuguesa (<https://www.earthquakecountry.org/step5/>)

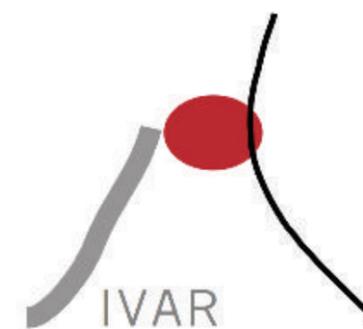
boca para evitar a entrada de poeiras. Aguardar até que o sismo termine e verificar se é seguro abandonar a sua posição. Se não for possível proteger a cabeça, proteger os lados do tórax.

No caso da utilização de auxiliar de marcha (andari-lho/bengala/tripé/canadianas), apoiar-se nele para se ajoelhar no chão. Se possível, colocar os braços sobre a cabeça com mãos sobre o pescoço, protegendo-os. Se um móvel resistente estiver ao alcance, colocar uma das mãos no chão e abrigar-se debaixo do móvel, mantendo a cabeça e pescoço protegidos pelo outro braço/mão. Se for impossível ajoelhar e procurar abrigo, a pessoa deve sentar-se numa cadeira próxima o mais depressa possível e manter a cabeça e o pescoço protegidos com braços e mãos.

Seguidamente, curvar-se o máximo possível, aproximando o peito dos joelhos. Fechar os olhos e a boca para evitar a entrada de poeiras. Se necessário, utilizar uma mão para segurar o andarilho, mantendo a cabeça e pescoço protegidos com o outro braço/mão. Aguardar até que o sismo termine e verificar se é seguro abandonar a sua posição. Caso seja necessária assistência para levantar ou chegar ao auxiliar de marcha, deverá chamar por ajuda. Caso utilize um andarilho com rodas, em primeiro lugar deve bloquear as rodas, travando o andarilho.

O treino facilita a aplicação rápida desta medida. Comece a treinar hoje com a sua família e no seu local de trabalho e reforce a sua proteção para sismos.

Para mais informações consulte o site oficial ou canal Youtube dos exercícios *Great ShakeOut* ou *A Terra Treme*.



Doutoramento sobre Determinantes da adoção de medidas de preparação para sismos numa zona de risco: O caso dos Açores

Um dos estudos enquadrados no projeto de Doutoramento “Determinantes da adoção de medidas de preparação para sismos numa zona de risco: O caso dos Açores”, pretende identificar quais as medidas mais e menos recomendadas para sis-

mos por autoridades de Proteção Civil de países Europeus afetados pelo risco sísmico. Este doutoramento está a ser desenvolvido no Instituto de Investigação em Vulcanologia e Avaliação de Riscos (IVAR) da Universidade dos Açores.