

Coordenação e edição: Coordenação e edição: Ana Teresa Alves (FCSH-UAc - ana.tc.alves@uac.pt)

A importância de preparar planos de emergência familiares

Autor:

Diogo Costa Melo (aluno de Proteção Civil e Gestão de Riscos – FCT-UAc)

Os cientistas investigam, descobrem e aconselham, mas seguir as suas indicações cabe-nos a nós e pode fazer a diferença entre viver e morrer.

Imagina que estás em casa e, de repente, sentes o chão a tremer ou ouves um alarme a tocar. Talvez comece a entrar fumo ou falte a eletricidade. Nessas situações, é normal sentir medo e confusão. Mas se nestas circunstâncias já soubesses exatamente o que fazer? É isso que um plano de emergência familiar permite. Um plano de emergência é um conjunto de orientações simples que ajudam todos os membros da família a saber como agir perante uma situação perigosa. Não serve para assustar, mas sim para preparar. Quando temos um plano, conseguimos reagir com mais calma, rapidez e segurança, evitando decisões precipitadas.

O primeiro passo para criar um plano é pensar nos perigos que podem acontecer na zona onde vives. Nos Açores, por exemplo, podem ocorrer sismos, erupções vulcânicas, deslizamentos de terra, inundações ou tempestades fortes. Depois de identificar esses perigos, a família deve reunir-se e conversar sobre o que fazer em cada situação. Esta conversa é muito importante, pois todos devem participar, colocar dúvidas e dar ideias.

É essencial decidir qual o local mais seguro dentro de casa, como uma mesa resistente em caso de sismo, e também conhecer as saídas possíveis, caso seja necessário sair rapi-



damente. Além disso, é importante escolher um ponto de encontro fora de casa, para o caso de a família se encontrar separada durante a emergência. Esse ponto deve ser fácil de encontrar e conhecido por todos.

Outro aspeto fundamental é saber quem liga para o número de emergência, se necessário, o 112, e garantir que todos conhecem esse número. É importante também ter uma lista de contactos de emergência escrita em papel, pois os telemóveis podem ficar sem bateria. Lembra-se que todos devem ter um número de emergência no seu telemóvel para chamar em caso de acidente. Normalmente é o primeiro número da lista de contactos.

Preparar um kit de emergência é outra parte importante do plano. Esse kit deve incluir água, alimentos de longa duração, uma lanterna, pilhas, um rádio portátil, uma manta e medicamentos essen-

ciais. Deve, ainda, incluir um apito, uma cópia de documentos importantes e alguns itens de higiene, assim como algum dinheiro. Este conjunto de materiais deve ser suficiente para o caso de teres de ficar algum tempo sem ajuda ou sem acesso a serviços básicos. Não te esqueças de verificar, de vez em quando, a validade dos medicamentos e dos bens alimentares.

No entanto, não basta ter o plano e o kit preparados. É muito importante praticar. Tal como na escola se fazem simulacros, em casa também se deve treinar o que fazer em caso de emergência. Por exemplo, podem simular um sismo ou um incêndio e ver como cada pessoa reage. Isso ajuda a melhorar o plano e a tornar todos mais confiantes.

Ter um plano de emergência familiar não evita que os perigos aconteçam, mas ajuda a reduzir os riscos e a proteger vidas. Saber como agir pode fazer toda a diferença numa situação difícil. Preparar hoje é uma forma de cuidar de ti, da tua família e do vosso futuro. Nunca sabemos quando pode acontecer uma emergência, mas podemos sempre estar mais preparados para agir da melhor forma possível. Para terminar, recomendo-te um vídeo sobre o que fazer em caso de erupção vulcânica:

<https://www.youtube.com/watch?v=4hph3nAPxWw&t=326s>

É a tua vez

E tu, já pensaste no que farias numa situação de emergência? Fala com a tua família e criem juntos um plano simples. Onde se encontrariam se tivessem de sair de casa? E se estivessem fora de casa? Quem levaria o kit de emergência?

Desafio: faz uma lista com 5 objetos essenciais para o teu kit e explica

por que são importantes. Depois, partilha as tuas ideias com a tua família para construir o plano familiar em conjunto.



Wikimedia commons

Leituras

A sugestão de leitura é *Os Vulcões dos Açores – Guia Infantil*. Este livro explica, de forma simples e ilustrada, como se formam os vulcões e porque existem nos Açores, incluindo também conselhos de segurança em caso de erupção.



<https://www.azoresgeopark.com/media/docs/Guia%20Infantil%20Os%20Vulcoes%20dos%20Acores.pdf>