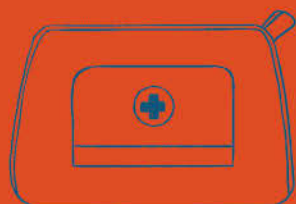




GUIA PARA SOBREVIVER A UMA EMERGÊNCIA

Prepare-se para sismos,
tempestades e outras catástrofes



ANDRÉ MORAIS
Especialista em proteção civil



ÍNDICE

Dedicatória	9
Prefácio	11
Introdução: Evitar imprevistos em alturas críticas	13
Enquadramento: O papel do cidadão e as prioridades de sobrevivência	19
O envolvimento real do cidadão	22
O erro mais comum	22
Prioridades em caso de sobrevivência	23
O que não é prioridade	23
A lógica comum a todo o guia	24
O território decide	24
O mapa invisível do risco em Portugal	25
O que representa em cada distrito	26
Capítulo I: Como pensar em emergência	31
<i>Quando algo acontece, como é que o cérebro reage (e como pode falhar)?</i>	<i>33</i>
Perigo, vulnerabilidade e risco — a diferença que salva vidas	34
Avisos, alertas e comunicação oficial	36
Como funciona uma decisão rápida	37
Capítulo II: Preparar antes de precisar	39
<i>Preparação pessoal e familiar</i>	<i>41</i>
O kit de emergência realista	42
Informação em crise	49
Pessoas que dependem de nós	50

Capítulo III: Sobreviver em casa	53
Incêndio urbano	55
Gás, monóxido de carbono e produtos domésticos perigosos	57
Sismo	60
Colapso estrutural de edifícios	62
Ondas de calor	64
Ondas de frio	66
Falhas prolongadas de eletricidade	68
Falha de abastecimento de água ou contaminações	71
 Capítulo IV: Na rua e em movimento	 75
Acidentes rodoviários	77
Acidentes ferroviários	79
Transporte de mercadorias perigosas	81
Ventos fortes	84
Queda de árvores e bloqueio urbano	86
Cheias urbanas rápidas	88
 Capítulo V: Água e zonas costeiras	 91
Cheias e inundações	93
Galgamentos costeiros	95
<i>Tsunami</i>	97
Rotura de barragens	99
Acidentes fluviais e marítimos	101
 Capítulo VI: Território natural	 105
Incêndios rurais	107
Deslizamentos de terras	109
Neve e isolamento	111
Seca prolongada	114
Erosão costeira	116

Capítulo VII: Eventos raros, consequências graves	119
Acidentes industriais graves	121
Infraestruturas críticas	123
Emergências radiológicas	125
Acidentes aéreos	127
Multidões e pânico coletivo	129
 Capítulo VIII: Depois da emergência: o pior já passou?	 133
<i>Regresso à normalidade</i>	135
Decidir sob <i>stress</i>	137
Fadiga cognitiva	138
Impacto psicológico	139
Como reagem as crianças	140
Aprender com o evento	141
Preservar o que funcionou	142
Preparar a próxima ocorrência	143
 Capítulo IX: O cidadão enquanto agente de proteção civil	 145
<i>Porque é que a proteção civil começa antes do socorro</i>	147
Comunidade, vizinhança e ajuda mútua	148
O efeito dos pequenos gestos	149
Preparação hoje, segurança amanhã	150
 Conclusão: O objetivo não é prever, é estar pronto	 153
 Contactos de emergência	 157

DEDICATÓRIA

Este guia nasce de um percurso longo, construído entre a reflexão e a intervenção, entre a análise técnica e a realidade concreta das pessoas. Ao longo dos anos fui percebendo que falar de segurança, de preparação e de sobrevivência não é apenas organizar conhecimento, é assumir responsabilidade. Responsabilidade perante comunidades, perante profissionais que contam uns com os outros e perante cidadãos que, muitas vezes, só se lembram destes temas quando já é tarde.

O caminho não foi linear; houve avanços, retrocessos, aprendizagens duras e momentos em que a exigência pessoal ultrapassou largamente o reconhecimento externo. Houve também resistência à mudança, incompreensão e a necessidade constante de justificar aquilo que, na verdade, deveria ser evidente: preparar antes evita sofrer depois. Ainda assim, foram precisamente esses obstáculos que consolidaram convicções, obrigaram a aprofundar o pensamento e tornaram mais claro o propósito deste trabalho.

Escrever um guia de sobrevivência para o cidadão comum implica simplificar sem empobrecer, aproximar sem alarmar e ensinar sem paternalismo. Essa capacidade não é algo que se construa sozinho, resulta de muitas conversas, de discordâncias produtivas, de críticas honestas e de partilhas feitas no terreno, em salas de formação, em operações, em reuniões e também fora delas. Cada experiência contribuiu para transformar conhecimento técnico em algo utilizável por qualquer pessoa.

Por isso, esta dedicatória é dirigida a quem fez parte deste processo. Aos profissionais com quem trabalhei ao longo dos anos, pela frontalidade, pelo rigor e pela exigência intelectual — foram eles que, muitas vezes sem o saberem, testaram ideias, desmontaram certezas e ajudaram a torná-las mais sólidas. Em cada debate sério, em cada discordância fundamentada e em cada decisão partilhada houve crescimento.

Àqueles que acreditaram desde cedo e também aos que inicialmente duvidaram: uns deram confiança, outros deram motivação. Ambos foram indispensáveis.

À família e aos amigos, que aceitaram horários irregulares, ausências prolongadas e prioridades difíceis de explicar. A compreensão silenciosa, a estabilidade emocional e a presença constante permitiram que o trabalho continuasse, mesmo quando a energia diminuía.

Percebi, com o tempo, que nenhum percurso verdadeiramente relevante é individual. É sempre coletivo, mesmo quando assinado por uma só pessoa. Este manual é apenas a parte visível de uma construção feita por muitos, pelas perguntas que me fizeram, pelas críticas que me dirigiram, pelo apoio que nunca faltou e pela confiança que sempre me exigiu estar à altura.

A todos eles, aqui fica o meu reconhecimento. Não apenas por terem acompanhado o caminho, mas por terem contribuído para lhe dar sentido.

PREFÁCIO

Falar de proteção civil é falar da capacidade de um território proteger a sua população, preservar a sua identidade e garantir a continuidade da vida coletiva perante os mais diversos desafios. Num contexto marcado pelas alterações climáticas, pelos fenómenos meteorológicos extremos, pelos riscos tecnológicos, pelas vulnerabilidades sociais e pelas novas exigências territoriais, torna-se cada vez mais evidente que a proteção civil deixou de ser apenas uma área operacional para assumir uma dimensão estratégica na governação local.

É neste enquadramento que surge este *Guia para Sobreviver a Uma Emergência*, uma obra particularmente relevante pela sua utilidade prática, pela atualidade dos temas que aborda e pela forma acessível como aproxima o conhecimento técnico da população.

Enquanto presidente da Câmara Municipal do Montijo, considero que investir em proteção civil é investir diretamente na segurança, na resiliência e na confiança das comunidades. Os municípios têm hoje uma responsabilidade crescente na preparação dos territórios, na prevenção dos riscos, na coordenação institucional e na sensibilização pública. Essa responsabilidade exige visão política, planeamento e capacidade de antecipação.

Ao longo dos últimos meses, temos procurado reforçar essa aposta através da valorização do Serviço Municipal de Proteção Civil, da melhoria dos mecanismos de planeamento e resposta, da articulação com os diversos agentes de proteção civil e da promoção de uma cultura de proximidade junto da população. Porque nenhum sistema funciona de forma eficaz se os cidadãos não estiverem informados, preparados e conscientes do seu papel. Essa é, aliás, uma das grandes virtudes desta obra.

Este manual não procura alarmar, procura capacitar. Não se limita a descrever riscos, procura criar conhecimento útil, acessível e aplicável no quotidiano da população. Numa sociedade frequentemente habituada a reagir apenas depois de a emergência acontecer, esta publicação assume um papel importante na mudança de paradigma de que Portugal necessita: preparar antes, prevenir antes e mitigar antes.

A literacia em proteção civil deve ser entendida como uma competência essencial de cidadania. Saber agir perante um incêndio

rural, uma inundação, um sismo, uma falha energética prolongada ou qualquer outro cenário de emergência pode fazer a diferença entre a vulnerabilidade e a capacidade de resposta. E essa preparação começa precisamente através da informação.

O autor desta obra tem desenvolvido um percurso reconhecido na área da proteção civil, conjugando experiência operacional, formação, reflexão estratégica e intervenção pública. Esse equilíbrio entre conhecimento técnico e capacidade de comunicação é particularmente evidente neste livro, que consegue transformar matérias complexas em conteúdos claros, objetivos e úteis para diferentes públicos.

Num tempo em que os territórios enfrentam desafios cada vez mais exigentes, obras como esta assumem um valor acrescido para a sociedade portuguesa. Porque uma comunidade resiliente constrói-se com planeamento, cooperação institucional, liderança política, técnicos qualificados e cidadãos preparados.

Saúdo, por isso, esta iniciativa e o importante contributo que representa para o fortalecimento da cultura de segurança e proteção civil em Portugal.

Proteger pessoas começa sempre pela capacidade de informar, preparar e mobilizar consciências. E é precisamente isso que este livro procura fazer.

Fernando Caria

Presidente da Câmara Municipal do Montijo

INTRODUÇÃO

EVITAR IMPROVISOS EM ALTURAS CRÍTICAS



A maioria de nós associa a palavra *emergência* a acontecimentos raros, distantes ou extraordinários, algo que aparece nas notícias e que acontece num sítio longínquo ou a alguém particularmente azarado. No quotidiano, porém, a realidade é diferente. O inesperado não se apresenta como excecional no início, surge durante uma tarefa banal ou num espaço conhecido. Não há música de fundo nem aviso claro de transição entre o que é rotina e o que deixou de ser.

Este guia nasce dessa constatação simples: o problema central numa emergência não é, na maior parte das vezes, a intensidade inicial do acontecimento, mas a forma como reagimos aos primeiros sinais. Antes de existirem meios organizados, e de alguém assumir a coordenação, existe sempre um intervalo em que apenas estão presentes os cidadãos, sem a ajuda das autoridades.

Esse momento não dura muito tempo, mas é determinante para definir as consequências. A tendência natural é procurar confirmação. Queremos perceber exatamente o que está a acontecer antes de agir. Esperamos que alguém valide a nossa percepção, que surja um aviso inequívoco ou que a situação se torne suficientemente evidente para justificar uma decisão. Esta atitude é compreensível. Reagir de imediato pode parecer um exagero, e achamos que esperar não vai trazer consequências negativas. Mas numa emergência acontece o inverso. A decisão perfeita — com base em toda a informação e com todas as ferramentas — normalmente chega tarde de mais. Enquanto uma decisão suficientemente boa — afastar-se de um incêndio sem ir confirmar, por exemplo — pode ser essencial para ficar em segurança.

Ao longo dos anos criou-se a ideia de que a segurança depende sobretudo da capacidade de resposta operacional, e não da prevenção e da preparação social. Claro que os meios profissionais são essenciais e fazem a diferença. Mas o sucesso em lidar com uma emergência — quer seja doméstica ou climatérica — começa no primeiro minuto.

Por exemplo: decidir abandonar uma zona inundável, não atravessar uma estrada submersa, afastar-se de uma encosta instável ou deixar uma habitação perante sinais de incêndio. Estas decisões devem ser tomadas muito antes da chegada das equipas de socorro.

Este guia não pretende transformar o leitor num especialista nem ensinar terminologia técnica. Pretende antes algo mais simples e útil, como ajudar a reconhecer o momento em que o normal deixou de ser referência e revelar como deve agir sem precisar de compreender tudo. Cada capítulo aborda situações diferentes, mas o princípio é sempre o mesmo. Em cenários incertos, o objetivo não é interpretar perfeitamente o que está a acontecer, mas sim reduzir a exposição ao acontecimento enquanto ainda é fácil fazê-lo.

Ao pesquisar sobre como se deve lidar com riscos variados, podemos ficar com a impressão de que a segurança depende em grande medida de memorizar procedimentos. Essa é uma ideia errada. O mais importante é perceber quais são os padrões de decisão que se repetem, independentemente do evento. Por exemplo, afastarmo-nos do perigo costuma ser mais vantajoso do que irmos confirmar o que aconteceu. Simplificar escolhas funciona melhor do que otimizar decisões complexas sob pressão. Preparar, sem ser sob *stress*, evita improvisar em alturas críticas. Estes princípios parecem evidentes quando os vemos escritos, todavia tornam-se desafiantes quando o ambiente muda subitamente. É precisamente nestas circunstâncias que são úteis — ou mesmo determinantes.

Também importa esclarecer que este guia não é um catálogo de cenários extremos nem um convite a viver em alerta permanente. Preparação não significa antecipar continuamente o pior, mas tornar familiares algumas ações básicas para que sejam postas em prática, sem dificuldades, quando forem necessárias. Quanto menos esforço mental a primeira decisão exigir, mais cedo ela acontece. Na verdade, o tempo é o recurso mais escasso em qualquer emergência.

Há ainda uma ideia central que atravessa todas estas páginas: ninguém enfrenta estas situações sozinho. Mesmo quando está fisicamente isolado. O comportamento individual influencia sempre o coletivo. Uma decisão prudente protege quem a toma e facilita a intervenção posterior. Já uma decisão precipitada pode agravar a situação e comprometer a segurança de outros. A proteção civil não começa com o socorro organizado, mas sim com a reação das pessoas presentes.

Ler um guia não elimina o inesperado. Também não impede acontecimentos nem garante respostas perfeitas. O que pode fazer é reduzir a hesitação inicial e, muitas vezes, é apenas isso que separa um episódio controlável de um problema sério. Este guia foi escrito com um objetivo claro: quando algo fugir ao habitual — porque um dia acontecerá — o leitor não terá de começar do zero para decidir o que deve fazer.

ENQUADRAMENTO

O PAPEL DO CIDADÃO E AS PRIORIDADES DE SOBREVIVÊNCIA



Antes de discutirmos cada um dos temas, importa clarificar que este guia pretende ensinar a evitar que as suas decisões se tornem parte do problema, enquanto a situação em que se encontra ainda se está a formar. A diferença parece pequena, mas muda completamente a forma de ler o que se segue.

Numa situação crítica existem três fases. A primeira começa no instante em que algo deixa de ser normal. A segunda inicia-se quando já existe uma organização exterior a atuar, como a chegada de bombeiros, das equipas de proteção civil, das forças de segurança ou outros meios de emergência. A terceira corresponde ao regresso gradual à estabilidade anterior. O cidadão comum não controla a segunda fase, pois essa pertence às equipas preparadas para lidar com emergências. É na primeira fase que poderá ter um papel decisivo. Esse intervalo de tempo inicial é curto. Além disso, é um momento propenso à confusão, quando não existe orientação clara. Não há ainda uma avaliação confirmada do que aconteceu, por exemplo, se se trata de um incêndio ou de uma fuga de gás. Muito menos indicações precisas do que deve fazer. A situação em que se encontra é estranha o suficiente para lhe causar dúvidas, mas não é evidente o que se passa para justificar uma ação imediata. É exatamente nesse momento que se tomam decisões que influenciam tudo o resto.

A maior parte das pessoas não erra por ignorância técnica. Erra por aplicar a lógica quotidiana num contexto errado. Ou seja, no dia a dia compensa esperar, confirmar e evitar alarmismos. Contudo, numa situação de emergência, esperar pode limitar as opções, e ir confirmar a situação implica uma aproximação ao perigo. O comportamento habitual, que normalmente é prudente, torna-se arriscado, porque o ambiente deixou de obedecer às regras normais. Portanto, este guia centra-se em reorganizar prioridades quando o contexto muda e não propriamente ensinar «como agir em cada desastre».

O envolvimento real do cidadão

Atenção: o cidadão não substitui os bombeiros, as forças de segurança ou os técnicos especializados. Não precisa de avaliar causas nem de controlar o fenómeno. A sua função é mais simples e, ao mesmo tempo, mais importante: preservar a sua própria segurança para não agravar a situação e permitir que a resposta organizada funcione.

Cada vítima adicional consome recursos que poderiam resolver o problema inicial. Porque cada pessoa que permanece num local perigoso como, por exemplo, perto de uma arribe em risco de desmoronamento ou a tentar verificar se o incêndio avançou mais, reduz a margem de atuação das equipas e pode prolongar as operações das forças de segurança.

Pelo contrário, cada pessoa que se afasta assim que percebe que se trata de uma situação perigosa, quer seja um incêndio ou inundações, que informa as autoridades e que evita interferir, melhora automaticamente o cenário global. A proteção civil começa sempre com o comportamento humano básico antes de ser necessário algum tipo de postura mais técnica. Isto porque o primeiro socorro numa emergência coletiva é quase sempre a autoproteção.

O erro mais comum

Perante algo inesperado, a pergunta instintiva é: «O que está a acontecer?» É uma pergunta natural, mas pouco útil nos primeiros momentos. Isto porque obriga a recolher mais informação e, dessa forma, provavelmente irá permanecer exposto ao perigo que o ameaça. O cérebro procura compreender antes de agir, porque foi treinado para ambientes estáveis.

A pergunta útil é outra: «Se isto piorar agora, continuo em segurança?» Esta mudança de pergunta altera a tomada de decisões, porque se trata de uma avaliação da nossa posição: «É seguro estar aqui ou devo afastar-me?» O objetivo passa a ser garantir a distância suficiente do incidente, para pensar melhor.

Prioridades em caso de sobrevivência

Independentemente do tipo de ocorrência, as prioridades mantêm-se sempre pela ordem que apresentamos em seguida. Os detalhes até podem mudar, mas não a lógica de sobrevivência.

Preservar a vida

Afastar-se do dano direto. Não recolher objetos, nem confirmar visualmente o que terá ocorrido. Além disso, não deve regressar por impulso ao local. A maioria dos ferimentos acontece quando se tenta ficar «só mais um momento».

Preservar a capacidade de decisão

Respirar ar seguro, afastando-se do fumo ou de ambientes contaminados. Manter a mobilidade, permanecendo em condições de se deslocar rapidamente, caso seja necessário abandonar o local. Evitar a fadiga precoce, provocada por algum esforço desnecessário ou por uma agitação excessiva. Uma pessoa cansada, confusa ou desorientada perde a capacidade de avaliar bem a situação.

Preservar a comunicação útil

Informar quem precisa de saber o que está a acontecer. Contudo, não deve contactar todas as pessoas ao mesmo tempo. Uma mensagem clara é uma ajuda; múltiplas mensagens criam ruído e atrasam as decisões.

Preservar os meios essenciais

Só deve ir recolher os documentos de identificação, a medicação indispensável e a água que irá precisar, depois de ter completado o passo anterior. Tudo o resto é secundário. Os bens recuperam-se, já o tempo perdido não.

O que não é prioridade

É frequente, quando se está sob *stress*, agir da seguinte forma:

- Confirmar, antes de sair.
- Recolher, antes de se afastar.

- Discutir, antes de decidir.
- Observar, antes de se proteger.

Nenhuma destas ações parece errada no momento. Aliás, parecem razoáveis. No entanto, tornam-se perigosas, porque consomem minutos, num contexto em que o tempo vale mais do que a precisão.

A lógica comum a todo o guia

Cada capítulo descreve uma situação diferente, mas todos devem ser lidos com o mesmo enquadramento mental. Quer isto dizer que deve saber reconhecer o padrão de sobrevivência. Em primeiro lugar, deve afastar-se. Em seguida, deve perceber o que está a acontecer e só depois tentar resolver. Quando esta sequência se inverte, a emergência ganha vantagem. O objetivo do cidadão não é dominar o evento. A sua preocupação é chegar em segurança ao momento em que o evento pode ser dominado por quem tem meios para isso. Entre um ponto e o outro existe apenas o comportamento humano a fazer toda a diferença. Este guia vai dar-lhe as ferramentas de que precisa para tomar decisões nos momentos mais decisivos.

O território decide

Quando se fala de sobrevivência, imagina-se muitas vezes uma lista universal de regras: o que fazer, o que evitar, preparar a saída, etc. Contudo, o território condiciona o tipo de erro que se comete. Em Portugal, quase ninguém sofre consequências negativas por não saber o que fazer, depois de reconhecer o perigo. O que pode acontecer é identificar demasiado tarde qual o perigo mais provável em determinado lugar. Um exemplo comum acontece nas cheias: muitas pessoas aproximam-se da água para observar ou tentam atravessar zonas inundadas, sem perceber a rapidez com que a situação pode agravar-se.

Este capítulo serve para ajustar a leitura do guia ao local onde vive. Não pretende hierarquizar os territórios, nem referir quem corre mais ou menos riscos. Porém, há que ter em conta que o comportamento do risco muda radicalmente, em poucas dezenas de quilómetros, consoante a região. Além disso, a emergência típica de um determinado

distrito pode ser estatisticamente irrelevante noutro. Se compreender o padrão do território, o guia será mais eficaz.

O mapa invisível do risco em Portugal

Portugal pode ser entendido como um território onde o risco é moldado por cinco forças diferentes. Estas não aparecem nos mapas administrativos, mas explicam quase todos os acontecimentos relevantes.

Em primeiro lugar, temos a faixa dominada pelo oceano Atlântico, onde o fator decisivo é a rapidez. O que quer isto dizer? Que a chuva não cai apenas, mas concentra-se. No caso do vento, este canaliza-se entre as ruas e as encostas. A água não sobe gradualmente, invade espaços urbanos em minutos. Neste caso, o erro típico é subestimar a velocidade porque, minutos antes, tudo parecia normal.

Depois, existe o país do Interior Centro e do Norte. Nestas zonas, o risco é cumulativo. O território aquece durante várias semanas, o que faz com que a vegetação fique muito seca, e o evento — por exemplo, um incêndio — surge sem que se dê conta. Aqui, o erro é adiar as decisões, porque o evento ainda parece longe de ocorrer.

Mais a sul, encontramos um território com calor estrutural, o que causa desgaste. A ameaça não assusta no primeiro dia e, por isso, não provoca reação. O perigo que irá enfrentar surge devido à exposição prolongada a temperaturas altas, ao esforço físico desadequado em relação ao calor, à falta de hidratação e ao mau isolamento térmico das casas, que faz com que o calor acumulado nunca se dissipe. Nesta situação, o erro mais típico é manter as atividades habituais, quando o ambiente já não o permite.

Quando falamos das áreas metropolitanas, há outro fenómeno dominante: a densidade populacional e habitacional. Mesmo acontecimentos moderados geram consequências mais graves. Porquê? Porque a elevada concentração de pessoas e de infraestruturas faz com que pequenas perturbações, por exemplo, numa via, numa rede elétrica ou num edifício, afetem rapidamente um grande número de pessoas. A emergência é mais complexa, e o erro mais comum é a dificuldade de coordenação espontânea.

Por fim, existe a matriz tectónica e oceânica, que é transversal a todo o território — apesar de ser mais crítica no sudoeste do país

e nas ilhas. Aqui, o risco é raro, mas decisivo. Quando ocorre, a única proteção possível é agir de imediato, sem esperar pela confirmação do que aconteceu.

Estas cinco realidades oferecem uma forma diferente de interpretar o território e os riscos que nele existem, indo muito além da definição do distrito como mera divisão administrativa.

O que representa em cada distrito

A lista que se segue mostra os tipos de eventos com maior probabilidade de ocorrer na cidade, aldeia ou vila onde vive. Conhecer essa informação é essencial, porque um dia um desses eventos poderá obrigá-lo a decidir rapidamente sobre qual o melhor caminho a seguir.

Viana do Castelo

- Território de pequenas encostas, entre montanha e mar.
- A precipitação intensa acumula-se em linhas de água pequenas e que atravessam as áreas habitadas.
- Quando chove com intensidade, a subida da água é súbita e localizada.
- O risco não está apenas junto aos rios principais, mas em ruas aparentemente seguras minutos antes.
- No litoral, a proximidade ao mar acrescenta episódios de vento forte e galgamentos de água.

⚠ **Prioridade: cheias rápidas, vento forte, deslizamentos e agitação marítima.**

Braga

- Concelhos com alta densidade populacional, encaixados em vales estreitos.
- A água escoar rapidamente das encostas para as zonas urbanizadas.
- O padrão típico é uma inundação localizada, mas intensa.
- Nos últimos anos aumentou também a exposi o a incêndios periurbanos, ou seja, fogo próximo de casas, não apenas em floresta distante.

⚠ **Prioridade: incêndios urbanos, inunda es urbanas e deslizamentos de terras.**

Porto

- Os riscos são amplificados pela impermeabilização do solo, devido à construção existente na cidade.
- Pequenas quantidades de chuva intensa produzem rapidamente inundações urbanas.
- A densidade industrial e logística aumenta a probabilidade de acidentes tecnológicos e incêndios em edifícios altos.
- O problema será tentar escapar ao incidente ao mesmo tempo que toda a população.

⚠ **Prioridade: inundações rápidas, incêndios urbanos e acidentes industriais.**

Aveiro

- Território plano onde a água demora a escoar.
- O perigo está na permanência em zonas de inundação urbana.
- Os lençóis freáticos sobem, as ruas mantêm a água durante horas e a proximidade da ria cria episódios combinados com a maré.
- A visibilidade rodoviária também se degrada frequentemente devido ao nevoeiro.

⚠ **Prioridade: inundações prolongadas e galgamentos costeiros.**

Vila Real

- A altitude altera tudo: no inverno, as temperaturas são baixas e os níveis de humidade elevados. Já no verão, a temperatura é elevada e a humidade muito baixa.
- As temperaturas do inverno originam gelo e neve, o que pode provocar isolamento da população. Já no verão, há maior probabilidade de incêndios florestais em continuidade.
- O problema principal é a mobilidade, uma vez que os caminhos ficam inacessíveis rapidamente nas duas situações acima descritas.

⚠ **Prioridade: incêndios rurais, gelo e neve.**

Bragança

- O território está mais exposto ao frio prolongado.
- Neste distrito, a emergência pode ser simplesmente não conseguir sair de casa e da cidade ou nem sequer receber apoio durante dias.

- O risco humano está mais ligado à exposição do que ao fenómeno súbito.

⚠ **Prioridade: frio, gelo e isolamento.**

Viseu

- Encontra-se numa zona de transição onde o fogo encontra continuidade suficiente para ganhar dimensão.
- O incêndio não surge instantaneamente, mas cresce ao longo de horas.
- Quem decide rapidamente consegue sair sem dificuldade. Já quem espera tem menos caminhos disponíveis.

⚠ **Prioridade: incêndios rurais e calor.**

Guarda

- Existe uma combinação rara de extremos térmicos: frio severo no inverno e temperaturas muito elevadas no verão, que favorecem a ocorrência de incêndios.
- A dificuldade está em adaptar o comportamento a ambientes opostos ao longo do ano.

⚠ **Prioridade: neve, gelo e incêndios.**

Coimbra

- O rio estrutura o território. Quando o nível da água sobe, isso acontece de forma relativamente previsível. No entanto, quem adia a saída fica sem rotas de evacuação simples.
- Nos espaços urbanos, a chuva intensa cria episódios rápidos de inundação.

⚠ **Prioridade: cheias fluviais e urbanas.**

Castelo Branco

- É uma região com verões longos e secos, o que torna o incêndio um cenário recorrente.
- O perigo principal não é a ignição, mas a exposição prolongada ao incêndio.

⚠ **Prioridade: incêndios severos e calor extremo.**

Leiria

- Zona intermédia: nem totalmente litoral nem completamente

interior. O território alterna entre cenários de incêndio e cheia, consoante a época.

- O erro mais comum é preparar-se apenas para uma dessas situações.

⚠ **Prioridade: incêndios, cheias e inundações rápidas.**

Lisboa

- A elevada densidade populacional transforma qualquer evento num episódio coletivo.
- Pequenas cheias afetam milhares de pessoas, e um sismo teria impacto elevado devido à ocupação intensiva do espaço.
- O cidadão tem pouco controlo sobre o fenómeno e muito sobre a reação inicial.

⚠ **Prioridade: cheias ou inundações urbanas e sismos.**

Santarém

- O Tejo dá o aviso, mas exige uma decisão rápida.
- Quem espera pelo último momento perde os acessos rodoviários antes de a água chegar à porta.

⚠ **Prioridade: cheias fluviais e calor.**

Setúbal

- A serra coexiste com indústria e uma extensa faixa costeira, criando diferentes tipos de risco. Ou seja, há probabilidade de ocorrerem incêndios rurais, acidentes tecnológicos e risco sísmico relevante.
- O desafio não é prever qual deles ocorrerá, mas aceitar que pode não ser apenas um.

⚠ **Prioridade: incêndios, acidentes industriais e sismos.**

Portalegre

- É uma região com baixa densidade populacional.
- A dificuldade não está apenas na intensidade do evento, mas também no risco de isolamento, uma vez que as equipas de apoio têm de percorrer grandes distâncias até chegarem às populações.
- O isolamento transforma acontecimentos de natureza moderada em situações mais exigentes.

⚠ **Prioridade: calor, incêndios e isolamento.**

Évora

- O perigo acumula-se lentamente, devido ao calor prolongado e à possível escassez de água.
- A fadiga torna-se um fator crítico.

⚠ **Prioridade: ondas de calor e seca.**

Beja

- O território é particularmente exigente devido à baixa densidade populacional e às longas distâncias entre habitações. Além disso, é um território sujeito a ondas de calor frequentes.
- Nesta região, muitas emergências resultam do agravamento do esforço físico em ambiente extremo.

⚠ **Prioridade: calor extremo e incêndios.**

Faro

- Clima seco, mas sujeito a episódios súbitos de precipitação intensa em ribeiras curtas.
- Acrescem riscos sísmicos e costeiros relevantes no contexto nacional.

⚠ **Prioridade: cheias e inundações repentinas e sismos acompanhados de tsunamis.**

Regiões Autónomas

Açores

- O solo move-se com regularidade geológica; por isso, a população convive com sismos frequentes.
- É uma região sujeita à instabilidade de vertentes (arribas), sobretudo após episódios de chuva intensa.

⚠ **Prioridade: sismos e deslizamentos de terras.**

Madeira

- Encostas muito inclinadas e bacias hidrográficas curtas.
- A água concentra-se rapidamente e arrasta materiais de grande dimensão.

⚠ **Prioridade: cheias rápidas, aluviões e derrocadas.**

O GUIA DEFINITIVO COM SOLUÇÕES PRÁTICAS PARA TODAS AS CATÁSTROFES. PORQUE A MELHOR FORMA DE SOBREVIVER A UMA EMERGÊNCIA É ESTAR PREPARADO.

Conhece mais do que uma saída de sua casa? Conseguiria sair em poucos minutos? A preparação começa antes do desastre, e este manual é essencial para entender como agir quando cada segundo conta. Os eventos extremos deixaram de ser raros em Portugal: só nos últimos anos, foram mais de vinte. Estar preparado deixou de ser opcional. André Moraes, especialista em Proteção Civil, explica como reconhecer os primeiros sinais de perigo, o que não pode faltar numa mochila de sobrevivência e como proteger a sua família. Conheça ainda os riscos mais prováveis em cada região do país.

Aprenda a lidar com:

- Sismos e colapsos de edifícios.
- Cheias, inundações, *tsunamis* e acidentes fluviais.
- Ondas de calor e de frio.
- Incêndios urbanos e rurais.
- Apagões e incidentes com gás e produtos perigosos.
- Multidões e pânico coletivo.
- Acidentes aéreos, ferroviários e rodoviários.

Este é o guia que todos deveríamos ler antes de precisarmos dele.

«Este manual não procura alarmar, procura capacitar. Não se limita a descrever riscos, procura criar conhecimento útil, acessível e aplicável no quotidiano das pessoas. [...] Proteger pessoas começa sempre pela capacidade de informar, preparar e mobilizar consciências. E é precisamente isso que este livro procura fazer.»

Fernando Caria, *presidente da Câmara Municipal do Montijo*



Penguin
Random House
Grupo Editorial

penguinlivros.pt

[penguinlivros](#)

ISBN: 978-989-596-150-4



9 789895 961504