

MINHA REDE DE APOIO

Escreva hoje. Depois do terremoto não há tempo para procurar.

MINHAS PESSOAS DE APOIO

NOME

TELEFONE

_____	_____
_____	_____
_____	_____

MINHA REDE DEVE SABER

- ☐ Minhas necessidades específicas
- ☐ Onde estão meus medicamentos e dispositivos essenciais
- ☐ Quais são minhas rotas acessíveis
- ☐ Os procedimentos que combinamos
- ☐ Como entrar na residência, se for necessário

MINHA ROTA ACESSÍVEL DE SAÍDA

MEU PONTO DE ENCONTRO

MEDICAMENTOS E EQUIPAMENTOS ESSENCIAIS



www.centrodelreinodepazyjusticia.com/pt

Este resumo não substitui o guia completo.
Baixe os módulos de terremotos escaneando o QR Code

ALÉM DA MOCHILA GERAL

A MOCHILA ESPECIALIZADA

Os mesmos elementos de sempre, além do que esta pessoa precisa para continuar sendo autônoma.



MEDICAMENTOS

Os essenciais, com as informações necessárias sobre sua utilização.



CARTÃO PROTEGIDO DA ÁGUA

Nome · necessidades de apoio · alergias · medicamentos · contatos de emergência.



DISPOSITIVOS DE ASSISTÊNCIA

Baterias de reposição, carregadores, elementos para aparelhos auditivos, elementos relacionados com dispositivos de mobilidade e meios alternativos de comunicação;



PARA REGULAR ESTÍMULOS

Quando fizer parte das necessidades habituais da pessoa: auriculares, objetos sensoriais, objetos de apego.



A mochila nunca deve pesar tanto a ponto de dificultar uma evacuação segura.



CENTRO DO REINO DE PAZ E JUSTIÇA

Programa de Capacitação Civil

Gestão de riscos e preparação para emergências



TERREMOTOS

Pessoas com deficiência

«A preparação deve favorecer autonomia, adaptar o ambiente às necessidades particulares de cada pessoa e estabelecer previamente redes de apoio».



**ABAIXE-SE · PROTEJA-SE
SEGURE-SE**

como orientação geral



**TRAVE · PROTEJA-SE
SEGURE-SE**

como orientação geral

Documento educativo para a população em geral
da América Latina e dos Estados Unidos

FASE 1: ANTES

A preparação começa antes do terremoto, e é a única etapa que pode ser planejada com calma.

EM CASA

- Rotas completamente desobstruídas para cadeira de rodas, andador ou bengala.
- A cama deve ficar longe de janelas, espelhos, móveis altos e quadros pesados.
- Os dispositivos de mobilidade devem estar sempre ao alcance de quem está dormindo.

DE ACORDO COM CADA NECESSIDADE



Cadeira de rodas e mobilidade reduzida. Pratique: TRAVE — PROTEJA-SE — SEGURE-SE. Mantenha bengalas, muletas e andadores acessíveis.



Deficiência visual. Mantenha os objetos organizados e em locais previsíveis; avise sobre qualquer mudança de lugar; pratique as rotas com sua rede de apoio.



Deficiência auditiva. Utilize alertas visuais, luminosos ou vibratórios, quando disponíveis, e mantenha meios alternativos de comunicação ao alcance.



Deficiência intelectual, cognitiva e neurodivergência. Utilize pictogramas, instruções visuais e simulações graduais, nunca de forma que provoque medo ou sobrecarga.

O QUE TREINAMOS,
FAZEMOS COM NATURALIDADE

FASE 2: DURANTE

Não existe uma única conduta aplicável a todas as pessoas. Proteja-se durante o tremor; evacue depois.

SE UTILIZA CADEIRA DE RODAS

- | | |
|-------------------|--|
| TRAVE | Ative os freios da cadeira. |
| PROTEJA-SE | Proteja a cabeça e o pescoço com os braços. |
| SEGURE-SE | Mantenha uma posição estável até que o tremor termine. |

Incline-se quando puder fazer isso com segurança.

SE NÃO PUDER SE MOVER DA CAMA OU POLTRONA

- Não tente realizar movimentos que aumentem o risco de queda.
- Proteja a cabeça e o pescoço com travesseiros ou algum material acolchoado.

DE ACORDO COM CADA NECESSIDADE



Visual — Diga o que está acontecendo, dê instruções breves; avise antes de movê-la e não a puxe.



Auditiva — Contato visual, gestos conhecidos, dê instruções simples. Nunca direcione a lanterna para os olhos.



Cognitiva e neurodivergência — Use frases simples: «ABAIXE-SE», «PROTEJA-SE», «FIQUE AQUI». Ofereça apenas o apoio necessário.



Não saia da cadeira de rodas para se jogar no chão.



Não leve ninguém para longe enquanto o tremor estiver acontecendo.



Não use elevadores.



Não imobilize nem segure ninguém à força.

O CUIDADOR DEVE EVITAR SE TORNAR
UMA SEGUNDA VÍTIMA.

FASE 3: DESPOIS

O ambiente mudou: escombros, vidros, falta de eletricidade, elevadores fora de serviço, rotas que não servem mais.

**NÃO PRESUMA A AJUDA NECESSÁRIA.
PERGUNTE QUANDO FOR POSSÍVEL.**

ANTES DE SE MOVER

- **Verifique** se há lesões. Algumas não aparecem de imediato.
- **Pergunte** como a pessoa se sente e de que assistência precisa.
- **Revise** seus dispositivos de mobilidade e de comunicação.
- **Observe** a rota antes de começar.

EVACUAÇÃO ACESSÍVEL

- Não separe a pessoa de sua cadeira de rodas, bengala, aparelhos auditivos ou dispositivos.
- Não improvise técnicas de transporte: peça à equipe capacitada.
- Não use elevadores danificados ou não autorizados.
- Se a rota deixou de ser acessível, avise imediatamente.

DE ACORDO COM CADA NECESSIDADE



Cadeira de rodas — Verifique rodas e freios; não a segure por peças removíveis nem a levante sem necessidade.



Visual — Identifique-se, descreva a situação e alerte sobre degraus e vidros. O cão-guia permanece com a pessoa.



Auditiva — Escreva as mensagens; os avisos de evacuação, por escrito.



Cognitiva e neurodivergência — Instruções breves e já conhecidas; no abrigo, procure um espaço tranquilo.

**NUNCA ABANDONE NINGUÉM EM UMA ZONA
DE PERIGO POR NÃO TER O MÉTODO
HABITUAL À MÃO**

Ative sua rede de apoio. Não entre em um imóvel de risco para verificar.