



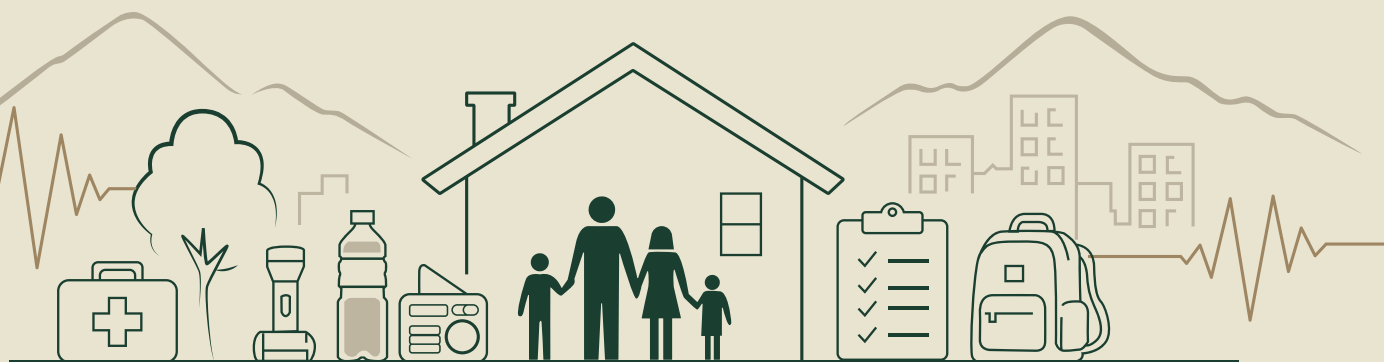
CENTRO DO REINO DE PAZ E JUSTIÇA

**Programa de capacitação civil: Gestão de riscos
e preparação para emergências**

TERREMOTOS

MÓDULO 1

FASE 1: ANTES



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

Edição 1 - 2026

GUIA EDUCATIVO DE GESTÃO DE DESASTRES: TERREMOTOS

MÓDULO 1 · FASE 1: ANTES DO TERREMOTO

Para o lar, a família e a comunidade

| Primeira edição · Setembro de 2026

TERREMOTOS MÓDULO 1 - FASE 1: ANTES © 2026 por Centro do Reino de Paz e Justiça está sujeito aos termos da licença Creative Commons Atribuição-NãoComercial-SemDerivações 4.0 Internacional (CC BY-NC-ND 4.0). Para consultar uma cópia desta licença, visite <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>

- EDIÇÃO:

Centro do Reino de Paz e Justiça

- DIREÇÃO:

Dr. José Benjamín Pérez Matos — Presidente

- REVISÃO TÉCNICA:

Olexandr Parkhomenko

Especialista em Gestão do Risco de Desastres

Engenheiro Nuclear

- DESIGN E ILUSTRAÇÃO:

Equipe de design CRPJ

- ALCANCE:

Este guia é destinado a pessoas e famílias que desejam se preparar em seu lar e em seu entorno.

Possui fins educativos e preventivos. Não substitui a legislação local de defesa civil, o critério das autoridades competentes nem a avaliação de um profissional qualificado. Cada pessoa e cada família deve adaptar estas recomendações à sua residência e às suas circunstâncias.

Diante de uma emergência, siga sempre as instruções das autoridades do seu país.

- REPRODUÇÃO:

Autoriza-se a reprodução total ou parcial deste material sem fins lucrativos, citando a fonte.



Centro do Reino de Paz e Justiça

Web: www.centrodelreinodepazyjusticia.com

E-mail: centrodelreinodepazyjusticia@gmail.com

TERREMOTOS

MÓDULO 1 | FASE 1: ANTES

Prevenção, mitigação e planejamento



Objetivo da aprendizagem

Que o participante identifique os riscos sísmicos de sua residência, local de trabalho e comunidade, e aplique medidas de prevenção, mitigação e planejamento que reduzam a vulnerabilidade de sua família antes que ocorra um terremoto: avaliação do entorno, plano de emergência, mochila de 72 horas, simulações e preparação de pessoas com necessidades específicas e animais de estimação.

Fase 1: Antes - Prevenção, mitigação e planejamento

A preparação é a fase em que a população pode adotar a maior quantidade de medidas destinadas a reduzir sua vulnerabilidade e o risco de lesões.

Uma residência, local de trabalho ou espaço comunitário corretamente preparado permite reduzir significativamente os perigos associados à queda de objetos, quebra de vidros, danos às instalações e bloqueio das vias de saída.

1.1 Engenharia de mitigação em casa e no local de trabalho

Proteção do ambiente

Muitas lesões durante terremotos moderados ou fortes são provocadas por objetos que caem, se deslocam, quebram ou tombam. Por isso, é fundamental reduzir previamente esses riscos.

01

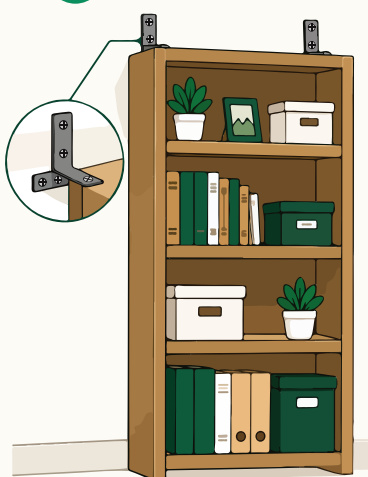
Fixação de móveis altos e pesados

- Ancoragem mecânica: Armários, estantes, vitrines e organizadores de escritório devem ser firmemente fixados a elementos estruturalmente resistentes da parede, por meio de sistemas de ancoragem apropriados, como esquadros metálicos e parafusos adequados. Não devem ser utilizados apenas pregos comuns.
- Distribuição de carga: Coloque livros pesados, enciclopédias, pastas, arquivos e outros objetos de maior peso nas prateleiras inferiores. Reserve as partes superiores para objetos leves e decorações macias.

APLICAÇÃO PRÁTICA: FIXAÇÃO SEGURA DO MOBILIÁRIO E DISTRIBUIÇÃO DE CARGA



ESTANTE FIXADA (CORRETO)



Fixar o mobiliário à parede com esquadros metálicos adequados e parafusos. Isso evita que tombe durante um terremoto.



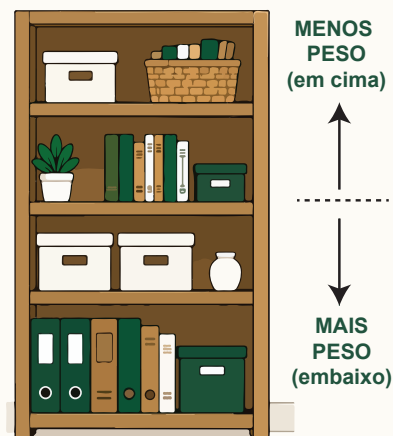
ESTANTE SEM FIXAÇÃO (INCORRETO)



Durante um terremoto, o mobiliário sem fixação pode tombar e provocar ferimentos graves e danos materiais.

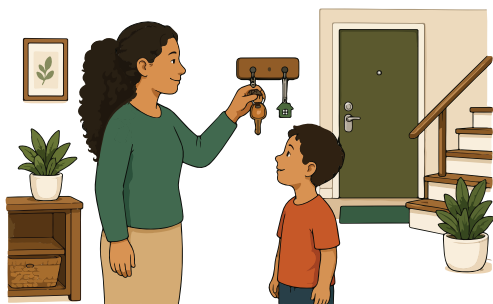


DISTRIBUIÇÃO ADEQUADA DE CARGA (CORRETO)



Colocar os objetos leves nas prateleiras superiores e os mais pesados nas inferiores para maior estabilidade.





02 CHAVES E VIAS DE SAÍDA

- Mantenha as chaves das saídas de emergência em um local fixo, imediatamente acessível e conhecido por todos os integrantes da família. Evite depender de ter as chaves permanentemente colocadas nas fechaduras.



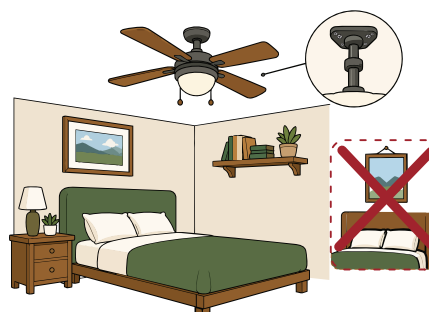
03 SEGURANÇA EM DISPOSITIVOS ELETRÔNICOS E TELAS

- Televisores, monitores de computador e equipamentos de som devem ser fixados com segurança às bases ou à parede, por meio de sistemas de fixação adequados que impeçam sua queda ou deslocamento.



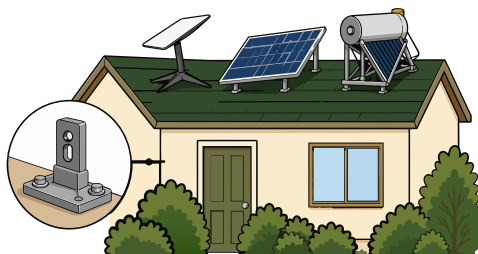
04 PROTEÇÃO DE VIDROS E ÁREAS ENVIDRAÇADAS

- Janelas, espelhos grandes e divisórias podem ser revestidos com películas de segurança adequadas para reduzir a dispersão de fragmentos em caso de quebra.
- Evite posicionar camas, sofás e locais de permanência habitual imediatamente junto a grandes superfícies envidraçadas.



05 OBJETOS PENDURADOS

- Ventiladores de teto, luminárias e lustres devem contar com sistemas de fixação seguros e adequados.
- Evite colocar quadros pesados, espelhos, prateleiras ou outros objetos que possam cair diretamente sobre camas, sofás ou locais onde as pessoas permanecem por períodos prolongados.



06 ANTENAS E ELEMENTOS INSTALADOS EM TELHADOS

- Antenas, painéis, reservatórios, equipamentos externos e outros elementos instalados sobre telhados ou estruturas elevadas devem contar com uma ancoragem estrutural adequada.
- A instalação e fixação desses elementos devem ser realizadas corretamente e, quando necessário, avaliadas por profissionais capacitados. Uma fixação inadequada pode transformá-los em objetos perigosos durante um terremoto.



07 SUBSTÂNCIAS PERIGOSAS

- Os produtos químicos domésticos ou industriais (como cloro, ácidos, tintas, pesticidas e aerossóis) devem ser armazenados em armários baixos e seguros, preferencialmente equipados com sistemas que impeçam que as portas se abram acidentalmente durante o tremor.

LEMBRE-SE



Fixe todo o mobiliário alto e pesado na parede ou no chão.



Revise periodicamente as ancoragens e o estado da sua residência.



Organize e mantenha seus espaços seguros e desobstruídos.

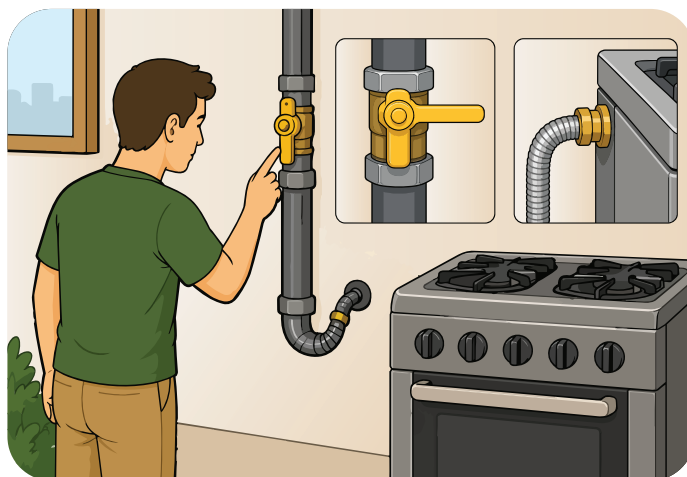


1.2 - INSTALAÇÕES E SERVIÇOS ESSENCIAIS

Os danos nas instalações de gás, eletricidade e água podem gerar incêndios, vazamentos, alagamentos e outros perigos após um terremoto.

01 GÁS E COMBUSTÍVEIS

- Identifique a válvula principal de fornecimento de gás e certifique-se de que os adultos responsáveis saibam como fechá-la.
- Mantenha o acesso à válvula desobstruído.
- Quando necessário, utilize conexões flexíveis homologadas e adequadas para os aparelhos.
- Os aparelhos devem estar corretamente instalados e fixados.



IMPORTANTE

Durante o terremoto **NÃO** se desloque pela residência para fechar o gás.

APÓS O TREMOR

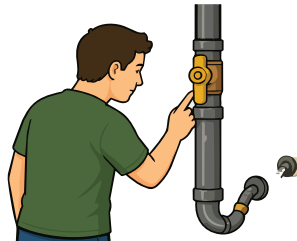
Uma vez terminado o tremor, e apenas se for seguro fazê-lo, verifique as instalações. Feche o gás se houver indícios de vazamento.

DURANTE O TREMOR



NÃO INTERVIR

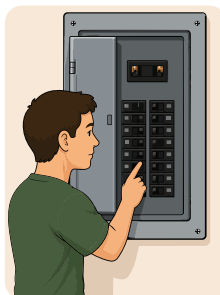
TREMOR TERMINADO



VERIFICAR SE É SEGURO FAZÊ-LO

02 SISTEMA ELÉTRICO

- Identifique o quadro geral de distribuição de energia.
- Mantenha os disjuntores corretamente identificados.
- Certifique-se de que os adultos responsáveis conheçam o procedimento para interromper o fornecimento.

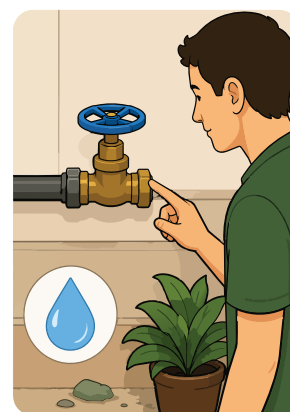


APÓS O TREMOR

Uma vez terminado o terremoto, desligue a eletricidade se observar danos na rede e se puder fazê-lo de maneira segura.

03 ÁGUA POTÁVEL

- Identifique o registro geral de água.
- Mantenha o acesso desobstruído.
- Após um terremoto, siga as orientações das autoridades quanto à segurança do abastecimento de água.



LEMBRE-SE



Identifique todas as válvulas de gás.



Identifique o quadro geral de distribuição de energia.



Identifique o registro geral de água.

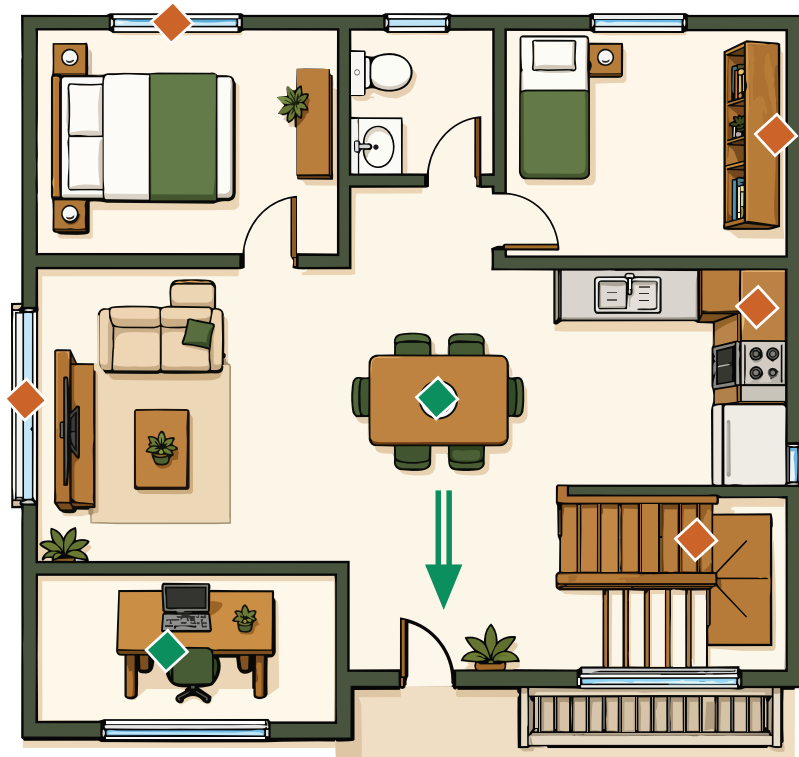


1.3 - PLANO DE EMERGÊNCIA FAMILIAR OU COMUNITÁRIO

01

IDENTIFICAÇÃO DE RISCOS NO LOCAL

Identifique riscos, zonas de proteção e rotas de saída.

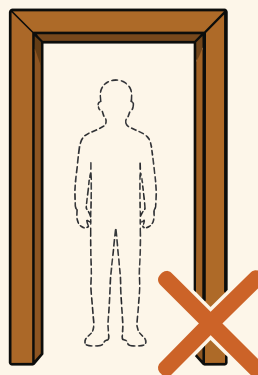


- ◆ Zona de proteção (mesas e escrivaninhas resistentes)
- ◆ Zona de risco (objetos que podem cair ou superfícies perigosas)
- ⇒ Rota de saída (mantenha desobstruída)



ATENÇÃO

Os batentes das portas não são automaticamente locais seguros. Em casas antigas, os batentes podiam ser a única coisa que permanecia em pé devido à solidez de sua construção, mas, nas construções modernas, não são estruturalmente fortes.



Determine também os locais onde será possível aplicar corretamente as medidas de proteção:

ABAIXE-SE



PROTEJA-SE



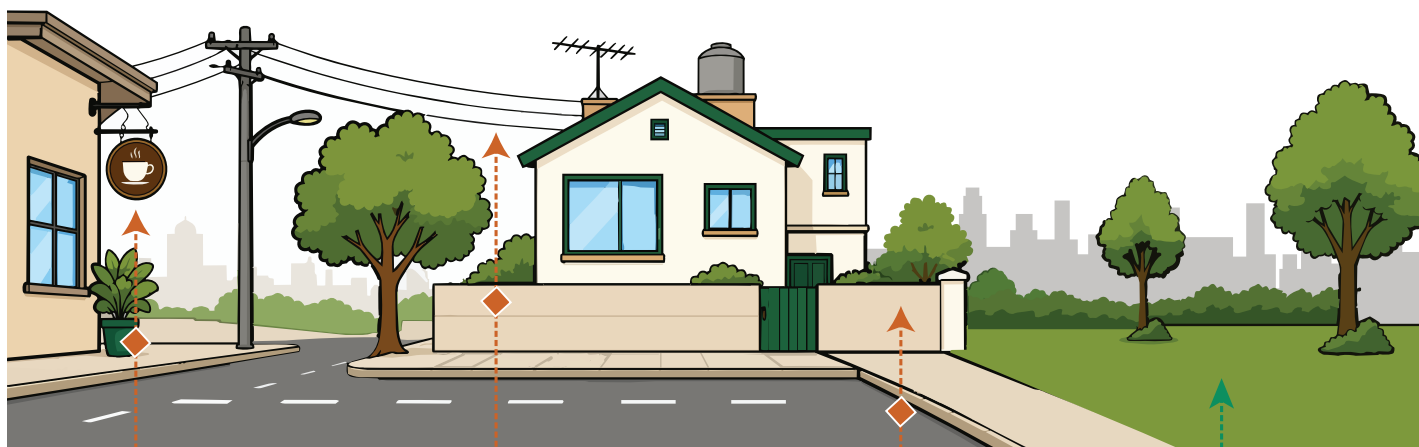
SEGURE-SE



Sempre que possível, proteja-se debaixo de uma mesa ou escrivaninha resistente.



Identifique previamente os perigos existentes ao redor da residência, prédio, escola ou local de trabalho:


OBJETOS QUE PODEM CAIR

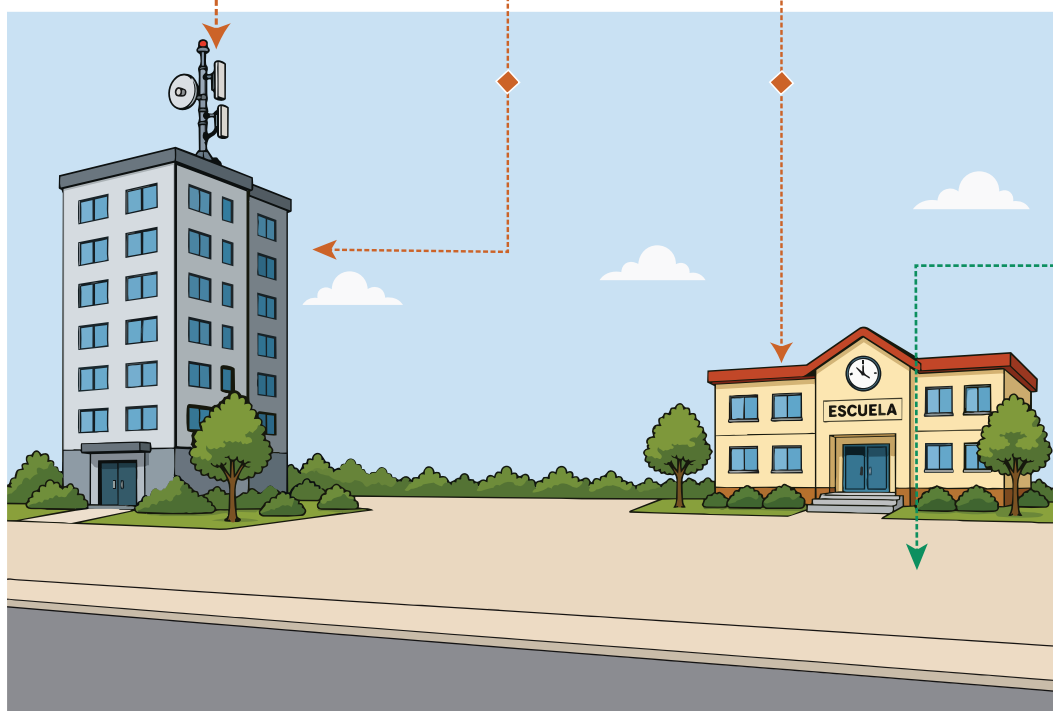
- marquises
- placas
- antenas

**INFRAESTRUTURA
(FIQUE ATENTO A)**

- postes
- fiação elétrica
- muros

**ENTORNO
(EVITE ÁREAS PRÓXIMAS A)**

- postes
- fachadas
- árvores


**ESPAÇO ABERTO
E DESOBRUIDO**

Determine com antecedência quais são os espaços abertos e desobstruídos que poderão ser utilizados após o tremor.



Um plano previamente estabelecido permite agir de maneira organizada durante uma emergência.

LEMBRE-SE


Revise a sua residência periodicamente.



Converse sobre o plano com todos os integrantes.



03 ATRIBUIÇÃO DE RESPONSABILIDADES

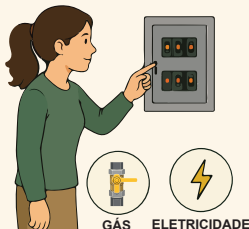
Antes de uma emergência, cada morador deve saber qual será a sua responsabilidade.

RESPONSÁVEL PELA EVACUAÇÃO



Pegará a mochila de emergência e, assim que o tremor terminar, guiará o grupo pela rota prevista quando for necessário evacuar.

RESPONSÁVEL PELA SEGURANÇA



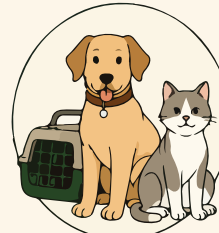
Assim que o tremor terminar, e somente se for seguro fazê-lo, verificará as instalações. Fechará o gás se houver indícios de vazamento e desligará a eletricidade se observar danos na rede.

RESPONSÁVEL POR PESSOAS QUE PRECISAM DE ASSISTÊNCIA



Ajudará bebês, crianças, idosos, pessoas com deficiência e demais pessoas que necessitem de apoio.

ANIMAIS DE ESTIMAÇÃO



Defina também quem será o responsável pelos animais de estimação.

04 COMUNICAÇÃO



- 1 Escolham um familiar ou pessoa de confiança que more fora da área afetada como contato de referência.
- 2 Todos os integrantes da família devem conhecer ou levar anotado o seu número de telefone.
- 3 Após o terremoto, quando possível, enviem mensagens breves indicando sua situação e localização.

COMUNIQUE-SE DE FORMA EFICAZ

MENSAGEM DE TEXTO



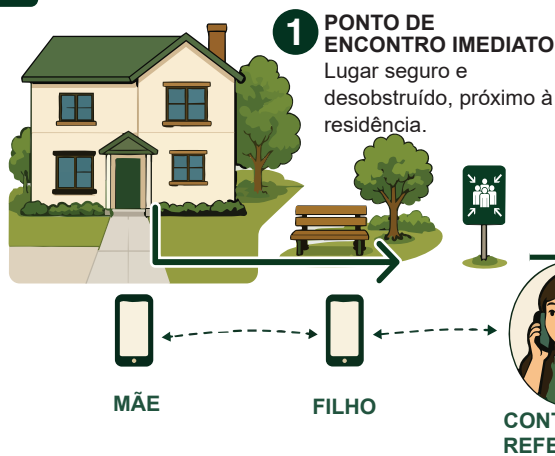
Quando as redes estiverem congestionadas, as mensagens de texto podem ser mais úteis.

CHAMADA TELEFÔNICA



Utilize quando possível, mas considere que as redes podem estar congestionadas.

05 PONTOS DE ENCONTRO



2 PONTO DE ENCONTRO ALTERNATIVO

Parque, quadra, praça ou outro espaço aberto previamente definido para utilizar se a área residencial não for segura ou não puder ser utilizada.

LEMBRE-SE



Um plano funciona melhor quando todos sabem o que fazer, como se comunicar e onde se reunir.



1.4 MOCHILA E RESERVAS DE EMERGÊNCIA

A mochila de emergência deve permitir ter à disposição, rapidamente, itens essenciais durante uma evacuação.

Além da mochila transportável, é conveniente manter reservas domésticas de emergência.

A mochila deve ser resistente, confortável de carregar e permanecer em um local conhecido e de fácil acesso.

A quantidade e a distribuição das mochilas dependerão do número de moradores da residência e da capacidade física de quem deverá transportá-las.



01 ÁGUA E ALIMENTAÇÃO

Água

Como referência geral, prepare aproximadamente **4 litros de água por pessoa por dia**, contemplando consumo e necessidades básicas, para um mínimo de três dias em caso de evacuação.

Devido ao peso da água, diferencie entre:



• água que pode ser transportada razoavelmente em uma mochila



• reserva doméstica de emergência



Alimentos não perecíveis

Inclua alimentos fáceis de consumir e armazenar, tais como:

- conservas
- alimentos com sistema abre-fácil
- barras de cereais
- frutas secas
- biscoitos
- outros alimentos não perecíveis adequados às necessidades da família.

Considere alergias, intolerâncias e necessidades alimentares especiais.



- Para bebês e crianças pequenas, inclua fórmula infantil, alimentos infantis e demais insumos específicos necessários.



- Para animais de estimação, inclua também alimento adequado.



**Inclua:**

- medicamentos de uso habitual;
- cópia de receitas ou indicações médicas necessárias;
- gazes estéreis;
- ataduras;
- fita adesiva médica;
- antisséptico;
- elementos básicos de primeiros socorros;
- máscaras apropriadas para ambientes com poeira;
- outros insumos específicos necessários para os integrantes da família.



As pessoas que dependem de medicamentos essenciais devem prever, quando possível e de acordo com as indicações correspondentes, uma reserva suficiente para vários dias.

**Lanterna**

Preferencialmente, utilize uma lanterna de cabeça, que permite manter as mãos livres. Também podem ser utilizadas lanternas de mão. Se funcionarem com pilhas, mantenha pilhas de reposição devidamente armazenadas.

**Radio portátil**

Mantenha um rádio portátil AM/FM a pilhas ou com manivela para receber informações oficiais caso as redes de celular ou a internet estejam interrompidas ou congestionadas.

**Ferramentas**

Podem ser incorporadas ferramentas multiuso apropriadas para emergências, sempre armazenadas de forma segura e fora do alcance das crianças.

**Apito**

Inclua um apito que permita emitir sinais sem necessidade de gritar durante períodos prolongados.

**Bateria portátil**

Mantenha uma bateria externa carregada e os cabos correspondentes aos telefones móveis.



04

HIGIENE E ELEMENTOS SANITÁRIOS

Inclua:



Lenços umedecidos



Álcool em gel



Sabão



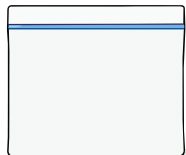
Papel higiênico



Escova e creme dental



Produtos de higiene menstrual, quando necessários



Sacos herméticos para objetos

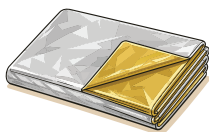


Os lenços umedecidos e o álcool em gel permitem manter uma higiene básica temporária quando não for possível lavar-se adequadamente com água e sabão, mas não devem ser considerados substitutos equivalentes à lavagem das mãos.

05

ROUPA, AGASALHO E DOCUMENTAÇÃO

Inclua:



Manta térmica



Uma troca de roupa



Agasalho adequado ao clima



Capa de chuva, quando necessário



Calçado fechado e resistente



Cópias de documentos importantes protegidas contra a água



Informação de contato



Dinheiro em espécie em notas de baixo valor



Cópias das chaves necessárias

CONSELHOS PARA ORGANIZAR A MOCHILA

01 LOCALIZAÇÃO

Guarde em um lugar acessível e conhecido por todos os integrantes da residência.



02 REVISÃO PERIÓDICA

Revise periodicamente:



- ✓ água
- ✓ alimentos
- ✓ medicamentos
- ✓ pilhas
- ✓ bateria externa
- ✓ documentação
- ✓ roupa
- ✓ necessidades específicas de crianças, pessoas com deficiência e animais de estimação.

03 PESO

A mochila nunca deve ser tão pesada que dificulte uma evacuação segura.



1.5 PREPARAÇÃO DE BEBÊS E CRIANÇAS

Os lares com bebês ou crianças devem adaptar sua preparação às suas necessidades específicas.

Inclua conforme necessário:

- fraldas
- lenços umedecidos
- fórmula infantil
- mamadeiras e utensílios necessários
- alimentos infantis
- medicamentos
- roupa adicional
- manta
- artigos de higiene
- identificação e contatos de emergência



Adicionalmente:

- Um pequeno brinquedo, bichinho de pelúcia ou objeto de apego;
- atividades simples que possam ajudar a manter a criança ocupada e reduzir sua ansiedade.

As crianças que tenham idade, desenvolvimento e capacidade física suficientes podem levar uma mochila própria leve.



Não deve ser estabelecida uma idade universal para que uma criança carregue sua própria mochila.

O peso deve ser adaptado individualmente e nunca dificultar sua mobilidade, equilíbrio ou evacuação.

1.6 SIMULAÇÕES E CAPACITAÇÃO

Pratique periodicamente o que fazer durante um terremoto e como agir depois.

Os exercícios podem contemplar diferentes situações:



Terremoto durante a noite



Queda de eletricidade



Saída habitual bloqueada



Necessidade de auxiliar uma pessoa vulnerável



Presença de animais de estimação



Todos os integrantes devem conhecer as rotas de saída e os pontos de encontro.



Primeiros socorros

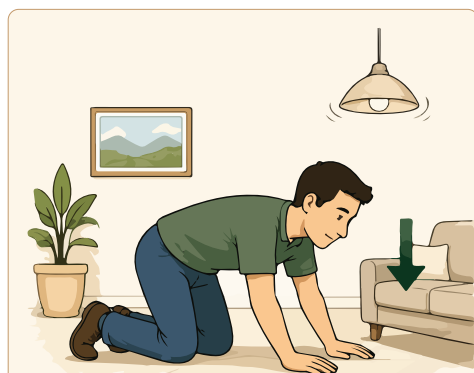
É conveniente que integrantes da família ou comunidade recebam capacitação formal em primeiros socorros e reanimação cardiopulmonar.



1.7 CONDUTA FUNDAMENTAL DURANTE O TERREMOTO

Toda preparação deve incluir a prática da conduta a ser adotada quando o tremor começar.

ABAIXE-SE – PROTEJA-SE – SEGURE-SE



ABAIXE-SE:

Abaixe-se imediatamente até o chão para evitar ser derrubado.



PROTEJA-SE:

Proteja especialmente a cabeça e o pescoço. Sempre que possível, fique debaixo de uma mesa ou escrivaninha resistente.



SEGURE-SE:

Permaneça segurando o elemento que o protege até terminar o tremor.

DURANTE O TERREMOTO:



Não corra em direção à saída enquanto o chão estiver tremendo.



Não utilize elevadores.



Não procure refúgio automaticamente sob os batentes das portas.



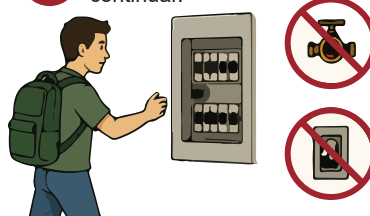
Proteja-se de janelas, vidros e objetos que possam cair.



Não se desloque desnecessariamente pela residência.



Não tente fechar o gás ou a eletricidade enquanto o tremor continuar.



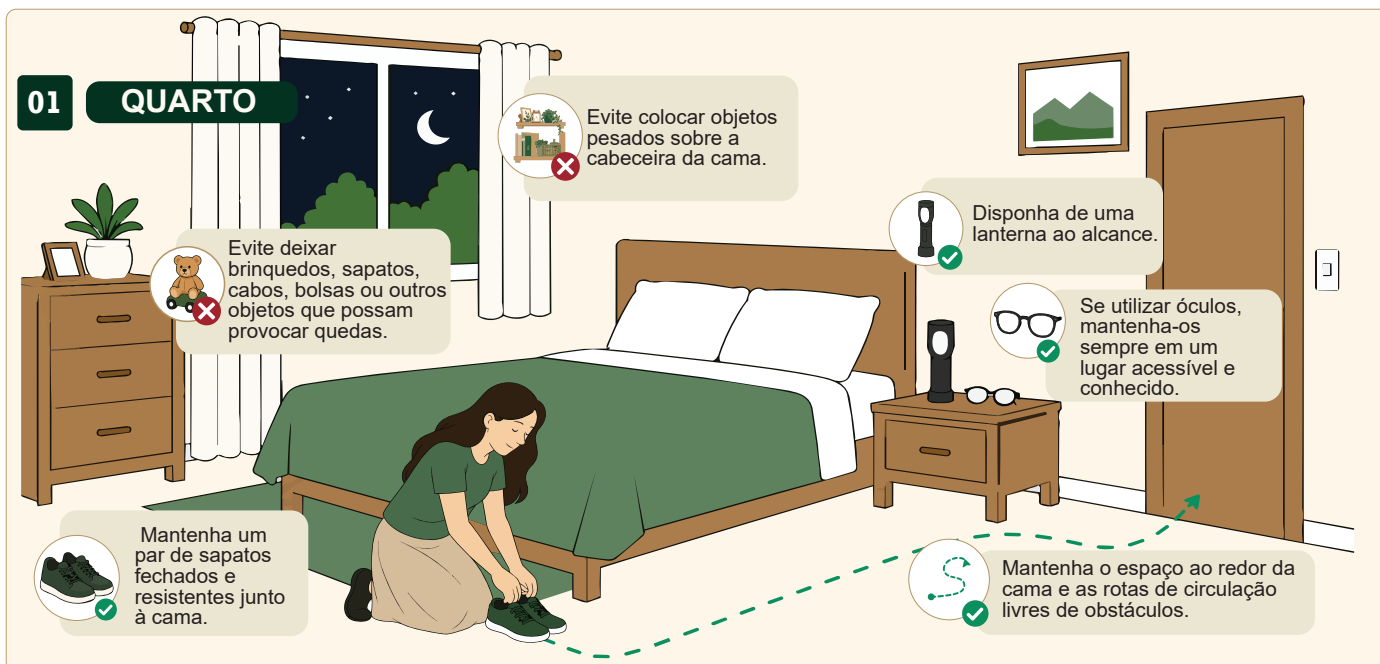
SE ESTIVER AO AR LIVRE

Permaneça no local ou, quando puder fazê-lo com segurança, dirija-se a um espaço aberto e desimpedido, longe de edifícios, fachadas, beirais, vidros, postes, cabos elétricos, árvores, placas e outros objetos que possam cair.

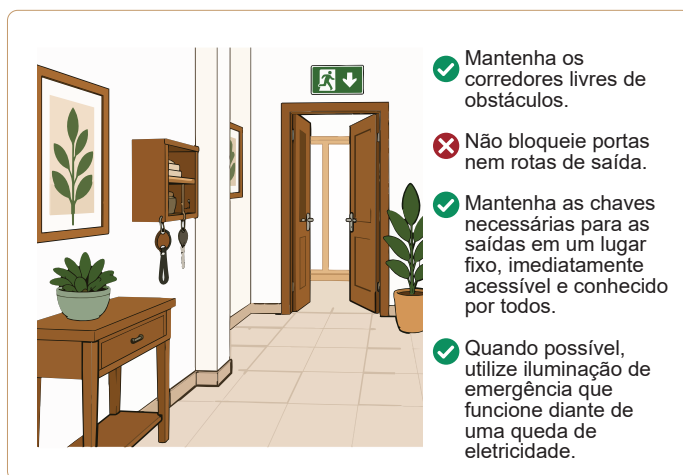


1.8 PREPARAÇÃO NOTURNA DA RESIDÊNCIA

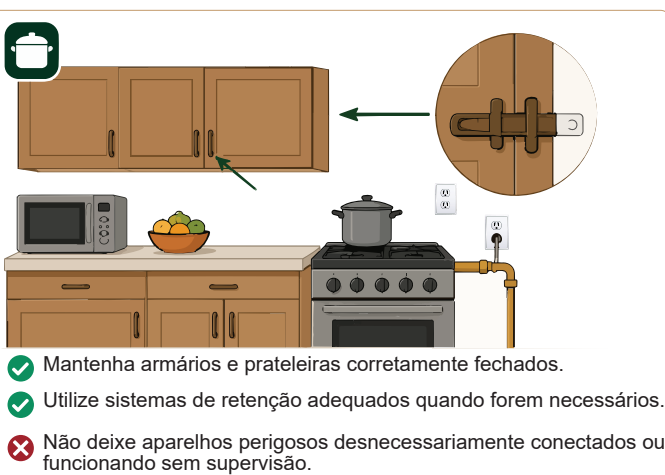
Em zonas de atividade sísmica é importante manter permanentemente condições que permitam reagir com segurança durante a noite.



02 CORREDORES E SAÍDAS

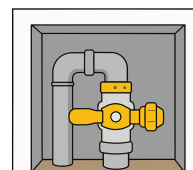


03 COZINHA E ÁREAS DE SERVIÇO



Não é necessário fechar o fornecimento de gás todas as noites como parte de uma rotina antissísmica geral.

A prevenção deve concentrar-se em manter instalações seguras, conexões apropriadas, aparelhos corretamente fixados e conhecer a localização e o funcionamento das válvulas de fechamento.



PREPARAÇÃO PESSOAL



Mantenha o celular carregado e acessível.



Ative os alertas oficiais disponíveis em sua localidade.



Mantenha a mochila de emergência em sua localização estabelecida.



Certifique-se de que todos saibam onde você se encontra.



1.9 PREPARAÇÃO PARA ANIMAIS DE ESTIMAÇÃO

A preparação antecipada facilita proteger e recuperar os animais de estimação depois de uma emergência.

01 IDENTIFICAÇÃO

PLAQUINHA

Cães e gatos devem contar com identificação e dados de contato atualizados.

MICROCHIP

Quando estiver disponível, considere o uso de microchip e mantenha atualizados os dados associados.

FOTOGRAFIAS

Conserve fotografias recentes do animal de estimação no telefone e, preferencialmente, uma cópia junto com a documentação de emergência.



02 KIT DE EMERGÊNCIA DO ANIMAL DE ESTIMAÇÃO

Inclua:



Alimento suficiente para vários dias



Água



Recipientes portáteis



Medicamentos necessários



Documentação veterinária



Elementos de higiene



Sacos para resíduos



Elementos específicos segundo a espécie.

03 TRANSPORTE



Transportadora

Mantenha a transportadora em um lugar facilmente acessível. Acostume previamente o animal a utilizá-la para reduzir o estresse durante uma emergência.

Coleira e arnês

Mantenha-os sempre em um lugar fixo e acessível, preferencialmente próximo ao equipamento de emergência.

Objeto familiar

Pode incluir uma manta, brinquedo ou objeto conhecido que contribua para reduzir o estresse do animal.



04 ENTORNO SEGURO



Identifique os lugares onde o animal costuma se esconder quando sente medo.

Evite colocar sobre esses lugares:



Estantes pesadas



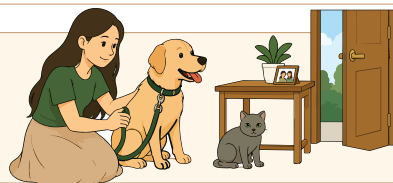
Espelhos



Quadros



Objetos que possam cair



Após o término do tremor, e quando for seguro fazê-lo, mantenha o animal sob controle antes de abrir as portas para fora, pois um animal assustado pode tentar fugir.



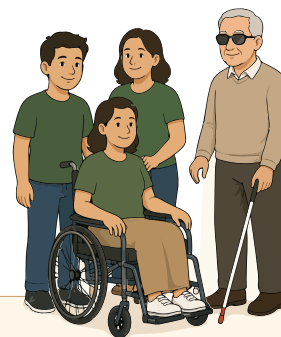
1.10 PESSOAS COM DEFICIÊNCIA (PCD)



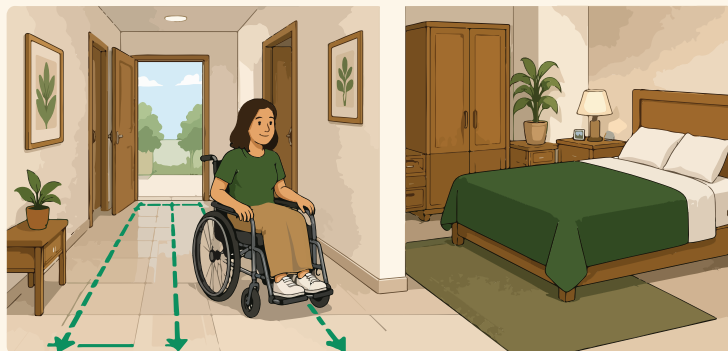
A preparação deve favorecer autonomia, adaptar o ambiente às necessidades particulares de cada pessoa e estabelecer previamente redes de apoio.



Durante um terremoto, a prioridade é proteger-se imediatamente no local e evacuar depois que o tremor terminar, quando as condições assim exigirem.



01 ADEQUAÇÃO DA RESIDÊNCIA



Rotas acessíveis

Mantenha completamente desimpedidas as rotas utilizadas por pessoas com cadeira de rodas, andadores, bengalas ou outros dispositivos de mobilidade.

Quartos

Coloque as camas afastadas de:



Janelas



Espelhos



Móveis altos



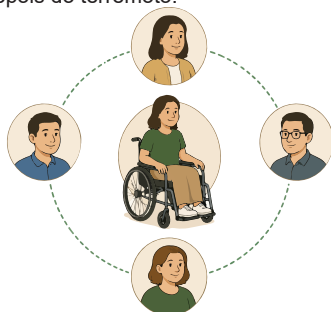
Quadros pesados



Outros elementos que possam cair

02 REDE DE APOIO

Organize previamente uma rede de familiares, vizinhos, companheiros ou outras pessoas de confiança que possam verificar o estado da PCD e prestar assistência depois do terremoto.



A rede deve conhecer:



As necessidades específicas da pessoa.



A localização de medicamentos e dispositivos essenciais.



As rotas acessíveis.



Os procedimentos previamente combinados.



Quando for necessário e apropriado, estabeleça mecanismos seguros para permitir o acesso das pessoas de apoio à residência.

03 MOCHILA ESPECIALIZADA

Além dos elementos gerais, inclua os insumos particulares que a pessoa necessite.



MEDICAMENTOS

Mantenha medicamentos essenciais e as informações necessárias sobre sua utilização.



INFORMAÇÃO IMPORTANTE

Inclua um cartão protegido contra água com a informação necessária para prestar assistência, como:

- nome,
- necessidades de apoio,
- alergias,
- medicamentos,
- contatos de emergência,
- outra informação relevante.



DISPOSITIVOS DE ASSISTÊNCIA

Inclua de acordo com o caso:

- baterias de reposição;
- carregadores;
- elementos para aparelhos auditivos;
- elementos relacionados com dispositivos de mobilidade;
- meios alternativos de comunicação;
- outros insumos indispensáveis.



04 PREPARAÇÃO CONFORME NECESSIDADES

Pessoas com Mobilidade Reduzida

Se utiliza cadeira de rodas:

TRAVE



Ative os freios.

PROTEJA-SE



Proteja a cabeça e o pescoço.

SEGURE-SE



Incline-se quando possível.
Segure-se até que termine o tremor.



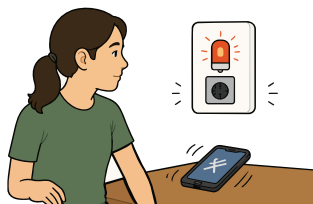
Mantenha bengalas, muletas, andadores e outros dispositivos de mobilidade sempre acessíveis.

PESSOAS COM DEFICIÊNCIA VISUAL



- ✓ Mantenha uma distribuição organizada e previsível dos móveis.
- ✓ Informe qualquer mudança na localização dos objetos.
- ✓ Pratique previamente as rotas e procedimentos de emergência com a rede de apoio.
- ✓ Depois do terremoto, considere que objetos caídos podem ter modificado as rotas conhecidas.

PESSOAS COM DEFICIÊNCIA AUDITIVA

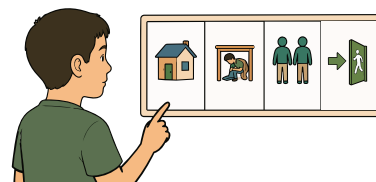


Quando disponíveis, utilize sistemas de alerta visuais, luminosos ou vibratórios.

Mantenha disponíveis meios alternativos de comunicação, como:

- Celular
- Papel ou Caderneta
- Lápis, Marcador ou Giz de cera
- Lousa

PESSOAS COM DEFICIÊNCIA COGNITIVA, INTELECTUAL OU PESSOAS NEURODIVERGENTES



Prepare a pessoa utilizando métodos adequados às suas necessidades, tais como:

- pictogramas;
- instruções visuais;
- histórias sociais;
- simulações graduais;
- repetição de rotinas simples.

Podem ser incorporados à mochila elementos que ajudem a reduzir o estresse, como:

- auriculares;
- brinquedos;
- objetos sensoriais;
- pequenos objetos de auge.



As simulações devem ser realizadas de forma gradual e adaptada, evitando provocar medo, angústia ou sobrecarga sensorial desnecessários.

IMPORTANTE: prepare-se com outros sistemas adaptados às necessidades da pessoa.



LEMBRE-SE



A preparação começa ANTES do terremoto. Prenda os objetos que possam cair. Mantenha as rotas livres. Prepare água, alimentos, medicamentos e elementos essenciais. Organize sua família ou comunidade. Identifique os riscos. Pratique regularmente. E, fundamentalmente, todos devem conhecer e praticar o que fazer quando começar o tremor:

1

ABAIXE-SE



2

PROTEJA-SE



3

SEGURE-SE



Não corra em direção à saída enquanto estiver tremendo. Proteja-se primeiro. Evacue depois do tremor quando for necessário e for seguro fazê-lo.





Programa de capacitação civil: Gestão de riscos
e preparação para emergências

TERREMOTOS

MÓDULO 1

FASE 1: ANTES

DOCUMENTO EDUCATIVO PARA A POPULAÇÃO EM GERAL
DA AMÉRICA LATINA E DOS ESTADOS UNIDOS

www.centrodelreinodepazyjusticia.com/pt