



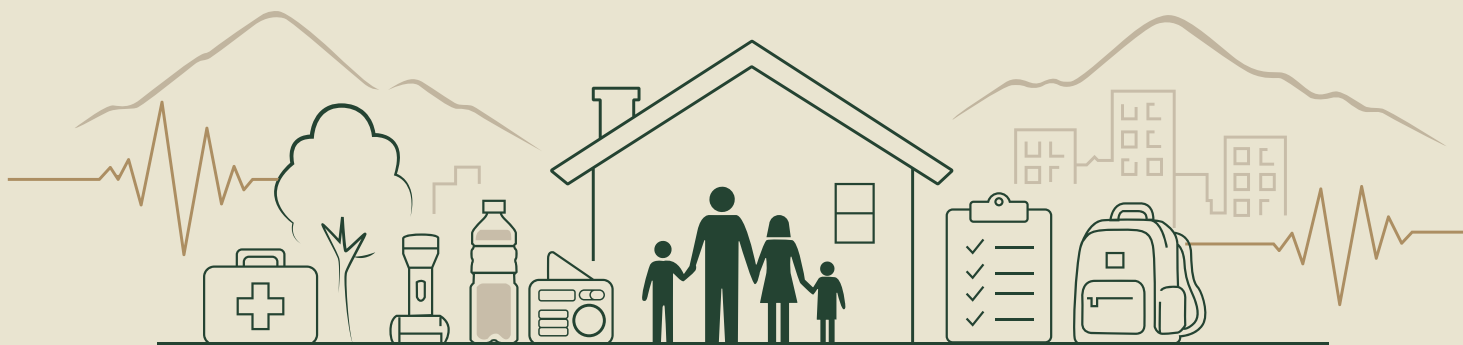
CENTRO DO REINO DE PAZ E JUSTIÇA

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

TERREMOTOS

MÓDULO 1

FASE 2: DURANTE



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 2: DURANTE O TERREMOTO

Para o lar, a família e a comunidade

| Primeira edição · Setembro de 2026

TERREMOTOS MÓDULO 1 - FASE 2: DURANTE © 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 2: DURANTE

Ação imediata e proteção durante o tremor



Objetivo da aprendizagem

Que o participante identifique e aplique a conduta de abaixar-se, proteger-se e segurar-se durante um terremoto, adaptando ao local onde se encontre, reconheça quais ações evitar enquanto continua o tremor, e saiba proteger-se dos perigos imediatos do ambiente.

Durante o tremor, não tente evacuar precipitadamente de um edifício, não corra em direção às saídas e não utilize elevadores. Proteja-se primeiro. Uma vez terminado o tremor, avalie as condições e evacue quando for necessário e for seguro fazê-lo.



2.1 CONDUTA FUNDAMENTAL DURANTE O TERREMOTO

Quando começa o tremor, normalmente não há tempo para realizar ações complexas. Por isso, as pessoas devem conhecer previamente uma conduta simples que possa ser aplicada de maneira imediata:

01

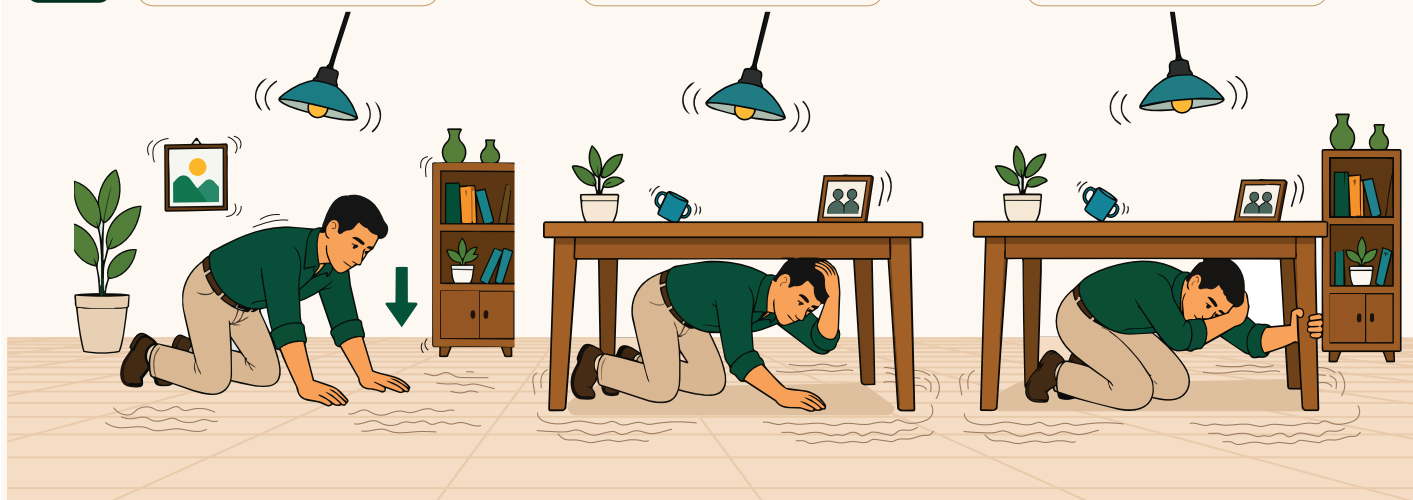
ABAIXE-SE



PROTEJA-SE



SEGURE-SE



Abaixe-se imediatamente para reduzir o risco de ser derrubado pelo movimento do solo.

Fique apoiado sobre as mãos e os joelhos, se puder. Essa posição reduz o risco de queda e permite que você se desloque por uma curta distância, caso seja necessário buscar proteção próxima.

Não tente permanecer em pé nem correr enquanto o solo estiver se movendo intensamente.

Proteja especialmente a **cabeça e o pescoço**.

Sempre que possível, coloque-se debaixo de uma mesa, escrivaninha ou outro móvel resistente que esteja próximo.

Se não houver uma proteção desse tipo ao seu alcance, permaneça agachado e cubra a cabeça e o pescoço com os braços e as mãos.

Mantenha-se afastado, sempre que puder, sem se expor a riscos maiores, de:

- janelas, espelhos e grandes superfícies de vidro;
- móveis altos, estantes, objetos suspensos, luminárias e equipamentos que possam cair;
- elementos pesados armazenados em locais altos.

Não atravesse um cômodo durante um tremor intenso apenas para procurar uma mesa ou um local que pareça mais seguro.

Se estiver debaixo de uma mesa ou escrivaninha resistente, segure-se a este móvel até que termine o tremor.

O móvel pode se deslocar durante o terremoto. Se isto ocorrer, tente permanecer debaixo dele e deslocar-se junto com ele para evitar se expor desnecessariamente.

Se não estiver debaixo de um móvel, mantenha a cabeça e o pescoço protegidos até terminar o tremor.



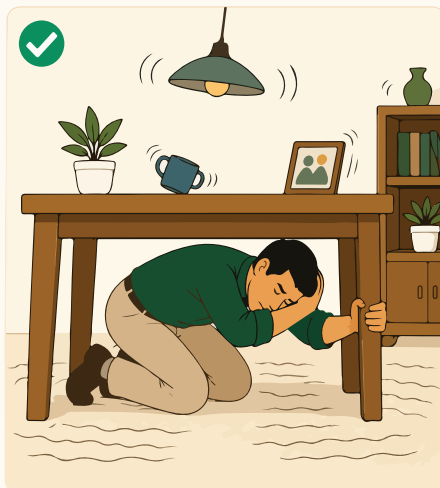
02

NÃO EVACUE ENQUANTO ESTIVER TREMENDO

Uma das condutas mais importantes durante um terremoto é **evitar uma evacuação precipitada enquanto o tremor continuar**. Tentar correr em direção às saídas durante um tremor intenso pode aumentar consideravelmente o risco de:

- quedas, golpes;
- cortes por vidros;
- lesões provocadas por objetos que caem;
- empurrões, aglomerações;
- bloqueio de portas;
- separação de grupos;
- perda de controle de crianças;
- lesões em escadas.

Em lugares com grande quantidade de pessoas, uma evacuação simultânea e desordenada pode gerar perigos adicionais.



A instrução geral deve ser:

**PROTEJA-SE
PRIMEIRO.**

**EVACUE DEPOIS
DO TREMOR,
QUANDO FOR NECESSÁRIO
E FOR SEGURO
FAZÊ-LO.**

03

NÃO UTILIZE OS BATENTES DAS PORTAS COMO REFÚGIO AUTOMÁTICO

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 da sua construção, mas nas construções modernas eles não são estruturalmente fortes. A recomendação geral é proteger-se debaixo de uma mesa ou escrivaninha resistente quando estiver disponível e próxima. Se não houver uma, abaixe-se e proteja especialmente a cabeça e o pescoço, evitando janelas e elementos que possam cair.



04

NÃO APLIQUE O CHAMADO “TRIÂNGULO DA VIDA”

Não deve ser utilizado o chamado “**triângulo da vida**” como substituto da conduta recomendada de proteção. Não tente calcular durante o terremoto onde poderiam se formar supostos espaços entre móveis e escombros.

A conduta geral deve continuar sendo:

ABAIXE-SE – PROTEJA-SE – SEGURE-SE



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





2.2 SE ESTIVER EM UMA CASA

Se estiver dentro de uma casa quando começar o terremoto:

Não percorra desnecessariamente a casa buscando um suposto lugar perfeito para proteção. **Proteja-se rapidamente no lugar seguro mais próximo.**



Mantenha-se afastado de janelas, espelhos e vidros.



Afasto-se de móveis altos e objetos que possam cair.



Proteja-se debaixo de uma mesa resistente e segure-se.



Proteja a cabeça e o pescoço.

01

- Permaneça no interior enquanto o tremor continuar, a menos que exista um perigo imediato que o obrigue a sair;
- abaixe-se;
- proteja-se embaixo de uma mesa ou escrivaninha resistente que esteja próxima;
- segure-se;

- proteja a cabeça e o pescoço;
- mantenha-se afastado de janelas, espelhos e superfícies de vidro;
- mantenha-se afastado de móveis altos, estantes e objetos que possam cair;
- não corra em direção à porta de saída;

- não use escadas durante um tremor intenso;
- não tente desligar o gás enquanto o tremor continuar;
- não tente desligar a eletricidade enquanto o tremor continuar.

SE ESTIVER NA COZINHA

As cozinhas podem conter numerosos elementos capazes de se transformar em perigos durante um terremoto:



Afasto-se do que possa cair, quebrar ou derramar líquidos quentes.

- louças,
- garrafas,
- recipientes,
- elementos armazenados em altura,
- objetos cortantes,
- líquidos quentes,
- eletrodomésticos,
- móveis e armários,
- vidros,
- aparelhos conectados às instalações de gás ou eletricidade.

02

Se começar um terremoto enquanto estiver em uma cozinha, **não atravesse precipitadamente a casa enquanto o tremor continuar.**

Afasto-se, se puder fazê-lo imediatamente e sem se expor a um risco maior, de elementos que possam cair, quebrar ou derramar líquidos quentes.

Abaixe-se e proteja a cabeça e o pescoço.

Se houver uma mesa resistente próxima, proteja-se debaixo dela e segure-se.

Não tente fechar a válvula de gás durante o terremoto.

Uma vez terminado o tremor, e somente quando for seguro fazê-lo, poderão ser avaliadas as instalações.





2.3 SE ESTIVER EM UM EDIFÍCIO DE VÁRIOS ANDARES

Estar em um andar elevado pode fazer com que o tremor seja percebido com maior intensidade ou duração.



A percepção de um balanço intenso não permite determinar, por si só, se o edifício sofrerá danos estruturais.

Não tente avaliar a resistência do edifício enquanto estiver tremendo.

Durante o tremor:



Uma vez terminado o tremor, avalie a situação e utilize unicamente rotas de evacuação que continuem sendo seguras quando for necessário abandonar o edifício.

01

ELEVADORES

Não utilize elevadores durante um terremoto. O movimento sísmico pode coincidir com:



⚡ Interrupções do fornecimento elétrico.

⚙️ Falhas de funcionamento.

🔧 Danos em componentes.

🚫 Parada das cabines.

⚠️ Outras alternativas que tornem seu uso inseguro.



Não se deve supor que todos os edifícios contam com sistemas automáticos de resposta sísmica.



Depois do terremoto, também não utilize os elevadores automaticamente até que existam condições que permitam considerá-los seguros e seu uso seja autorizado, quando aplicável.

02

ESCADAS

Durante um tremor intenso, **não corra em direção às escadas para tentar evacuar.**



O tremor pode dificultar consideravelmente manter o equilíbrio e aumentar o risco de quedas.



Além disso, uma grande quantidade de pessoas tentando utilizar simultaneamente uma escada pode provocar empurrões, aglomerações e lesões.



Quando terminar o tremor, se for necessário evacuar, utilize unicamente as rotas que continuem sendo seguras e siga as instruções dos responsáveis ou das autoridades competentes.



03

JANELAS, VIDROS E FACHADAS

Durante o terremoto, mantenha-se afastado de:



- janelas, portas de vidro,
- vitrines;
- divisórias de vidro;

Não é apropriado estabelecer uma distância universal aplicável a todos os edifícios e situações.

O princípio é simples:
Mantenha-se tão afastado dos vidros quanto for razoavelmente possível, sem se deslocar de maneira que se exponha a um perigo maior.



- divisórias, espelhos;
- outros elementos suscetíveis de quebrar.



Proteja, especialmente, a cabeça e o pescoço

04

FORROS, LÂMPADAS E OBJETOS SUSPENSOS

Durante um terremoto podem se desprender ou se deslocar:

- placas de forros suspensos;
- luminárias; lâmpadas;
- ventiladores;
- projetores;
- equipamentos de som;
- quadros;
- objetos decorativos;
- outros elementos instalados em locais elevados.

Por isso, proteja especialmente a cabeça e o pescoço.

Quando houver uma mesa ou escrivaninha resistente próxima, fique debaixo dela e segure-se.

05

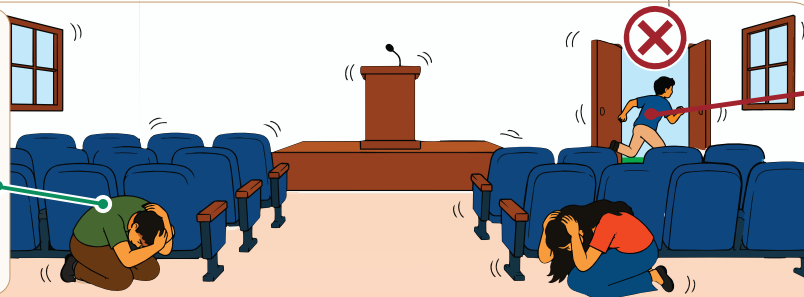
SE NÃO HOUVER MESAS OU ESCRIVANINHAS

Em corredores, igrejas, templos, ginásios, auditórios, salões, estádios e outros espaços pode não existir uma mesa ou escrivaninha resistente disponível.



Nesses casos:

- Abaixe-se para evitar ser derrubado;
- proteja a cabeça e o pescoço com os braços e as mãos;
- mantenha-se afastado de janelas e vidros;
- afaste-se, somente quando puder fazê-lo sem se expor a maiores riscos, de objetos que possam cair;
- permaneça protegido até que o tremor termine.



Não atravesse um salão durante um tremor intenso buscando uma saída ou um suposto lugar estruturalmente mais resistente.



2.4 SE O TERREMOTO OCORRER ENQUANTO ESTIVER DORMINDO

- Se o terremoto começar enquanto você estiver na cama, não se levante de forma precipitada no escuro.
- Objetos que tenham caído ou vidros quebrados podem causar ferimentos, e o tremor pode dificultar que você se mantenha em pé.
- Se permanecer na cama não representar um perigo imediato, permaneça nela e proteja a cabeça e o pescoço com um travesseiro.
- Se houver imediatamente sobre a cama ou ao lado dela algum objeto pesado que possa cair e você puder se deslocar para um local mais seguro sem se expor a um risco maior, aja de acordo com as condições existentes.



A preparação do quarto é especialmente importante:

- não coloque objetos pesados sobre a cabeceira;
- mantenha calçados fechados e resistentes ao lado da cama;
- tenha uma lanterna à mão;
- mantenha as rotas de circulação desimpedidas.





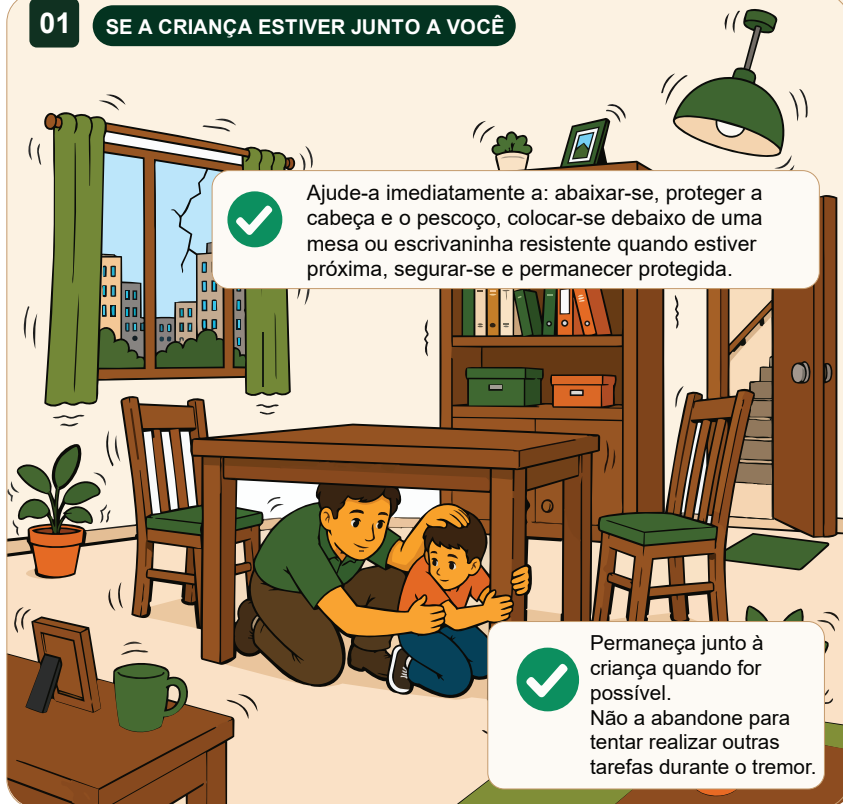
2.5 PROTEÇÃO DE BEBÊS E CRIANÇAS

As crianças requerem uma atenção especial durante um terremoto.

A prioridade é **protegê-las onde se encontram e evitar que corram desordenadamente em direção às saídas.**

Não tente atravessar um edifício carregando uma criança enquanto continua um tremor intenso, a menos que permanecer no local represente um perigo imediato maior.

01 SE A CRIANÇA ESTIVER JUNTO A VOCÊ



02 BEBÊS E CRIANÇAS MUITO PEQUENAS



03 CRIANÇAS PEQUENAS

Utilize instruções simples:

"ABAIXE-SE".

"SEGURE-SE".

"PROTEJA-SE".

"FIQUE COMIGO".

04 CRIANÇAS EM IDADE ESCOLAR

As crianças que já realizaram simulações podem reconhecer rapidamente as instruções.

Reforce a conduta aprendida e permaneça junto à criança quando as circunstâncias permitirem.

05 CONTENÇÃO EMOCIONAL DAS CRIANÇAS

O adulto deve procurar manter uma conduta serena e transmitir instruções breves e claras. Pode utilizar expressões como:

"Fique comigo".



"Cubra a cabeça".

"Estamos nos protegendo".

"Espere aqui até terminar".



Evite expressões alarmistas que aumentem o medo.



A prioridade durante esses segundos é que a criança compreenda **o que deve fazer**, e não oferecer explicações complexas sobre o que está acontecendo.





2.6 LOCAIS COM GRANDE CONCENTRAÇÃO DE PESSOAS

Se estiver em:



Shopping centers



Supermercados



Cinemas, teatros



Estádios



Igrejas ou templos, escolas



Auditórios



Estações



Centros comunitários

Uma reação coletiva desordenada pode produzir:

- empurrões,
- quedas,
- aglomerações,
- bloqueio de saídas,
- separação de crianças e adultos,
- lesões adicionais.

Proteja-se primeiro da queda e do deslocamento de objetos.

Quando terminar o tremor, siga as instruções da equipe responsável e evacue de maneira ordenada quando for necessário.



Não corra imediatamente em direção às saídas enquanto o tremor continuar.



- Permaneça no seu setor quando for seguro;
- abaixe-se;
- proteja a cabeça e o pescoço;
- mantenha-se afastado de elementos que possam se desprender;



Não tente se deslocar entre uma multidão enquanto o solo continuar se movendo.

01 CINEMAS E TEATROS



02 SUPERMERCADOS E SHOPPING CENTERS



Estes lugares podem apresentar riscos particulares devido a:

- prateleiras altas,
- produtos armazenados em locais elevados,
- vitrines,
- grandes superfícies envidraçadas,
- cartazes,
- luminárias,
- objetos suspensos.

Durante o tremor:

- afaste-se imediatamente de prateleiras e vidros, quando possível, e sem atravessar zonas perigosas;
- abaixe-se;
- proteja a cabeça e o pescoço;
- utilize uma proteção resistente próxima, quando existir;
- não corra em direção às saídas;
- não utilize elevadores.

Depois do tremor, siga as instruções da equipe responsável e utilize as rotas que continuam sendo seguras.

Se estiver em um estádio, arquibancada ou evento de grande público:

- não corra em direção aos corredores ou saídas durante o tremor;
- não pule barreiras nem tente acessar precipitadamente outros setores;
- permaneça no seu setor, quando for seguro fazê-lo;
- abaixe-se quando necessário;
- proteja a cabeça e o pescoço;
- utilize uma mochila, bolsa ou outro item macio para se proteger, se o tiver imediatamente disponível;
- aguarde as instruções dos responsáveis assim que o tremor terminar.

O deslocamento simultâneo de grandes quantidades de pessoas pode gerar riscos adicionais.

03 ESTÁDIOS, ARQUIBANCADAS E EVENTOS



04 ESCADAS ROLANTES

Não tente utilizar escadas rolantes como via de evacuação enquanto continuar um tremor intenso. O movimento pode provocar quedas e uma concentração repentina de pessoas pode aumentar o risco de lesões.



Uma vez terminado o terremoto, siga a sinalização e as instruções do estabelecimento e utilize as rotas de evacuação habilitadas que continuem sendo seguras.

05 GESTÃO DO PÂNICO E COMUNICAÇÃO DURANTE O TREMOR

Durante uma emergência, algumas pessoas podem experimentar medo intenso, confusão, bloqueio ou necessidade imediata de fugir. As pessoas responsáveis por grupos devem utilizar instruções: breves, claras, uniformes, firmes, fáceis de compreender.



Evite transmitir instruções contraditórias.



Em locais com grande concentração de pessoas, uma indicação clara pode ajudar a reduzir condutas desordenadas.



2.7 SE ESTIVER AO AR LIVRE

01 Se já estiver ao ar livre quando começar o terremoto, permaneça ou se desloque, **quando puder fazê-lo de maneira segura**, para um espaço aberto e livre de obstáculos.

Mantenha-se afastado de:

- edifícios;
- fachadas;
- beirais;
- sacadas;
- muros;
- janelas;
- vidros;
- placas;
- postes;
- cabos elétricos;
- transformadores;
- antenas;
- árvores;
- estruturas ou objetos que possam cair.



Não se abrigue deliberadamente junto a uma fachada, debaixo de um beiral, marquise ou elemento saliente.

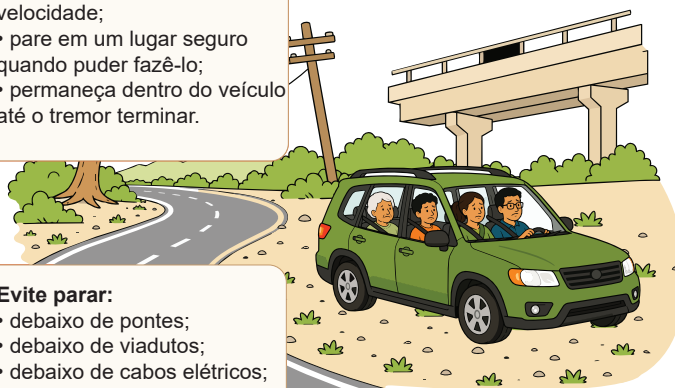
Não se posicione junto à base de um edifício como conduta geral de proteção.

Se não puder chegar imediatamente a um espaço mais livre de obstáculos sem se expor a maiores riscos, proteja a cabeça e o pescoço e reduza sua exposição aos objetos que possam cair.

02 SE ESTIVER DIRIGINDO

Se estiver dirigindo um veículo quando começar um terremoto:

- reduza progressivamente a velocidade;
- pare em um lugar seguro quando puder fazê-lo;
- permaneça dentro do veículo até o tremor terminar.



Evite parar:

- debaixo de pontes;
- debaixo de viadutos;
- debaixo de cabos elétricos;
- junto a postes;
- junto a árvores;
- junto a edifícios;
- em lugares expostos a objetos que possam cair.



Não freie bruscamente se isso puder provocar um acidente. Uma vez terminado o tremor, continue com precaução e permaneça atento a possíveis danos na via.





2.8 ANIMAIS DE ESTIMAÇÃO DURANTE O TERREMOTO

Durante um terremoto, a **segurança das pessoas é prioritária**.

Os animais podem reagir de maneira imprevisível diante do ruído, das vibrações e do tremor.

Um animal de estimação assustado pode:

- correr;
- se esconder;
- tentar escapar;
- resistir a ser manipulado;
- morder ou arranhar defensivamente.

Se o animal de estimação estiver junto a você

Se puder mantê-lo consigo **sem comprometer sua própria proteção**, faça isso.

Não abandone seu lugar seguro nem atravesse um cômodo durante um tremor intenso para buscá-lo.

Se estiver debaixo de uma mesa resistente e o animal já estiver ao seu alcance, pode tentar mantê-lo com você sempre que isso não o impeça de proteger sua cabeça e pescoço nem de se segurar.



Se o animal de estimação se esconder

Não corra atrás dele.

Não ponha as mãos debaixo de móveis ou em lugares de difícil acesso enquanto o tremor continuar.

Proteja-se e espere até que termine o terremoto.

Uma vez terminado o tremor, e quando for seguro fazê-lo, localize o animal antes de abrir portas em direção ao exterior, já que um animal assustado pode tentar escapar.

Se estiver em uma transportadora

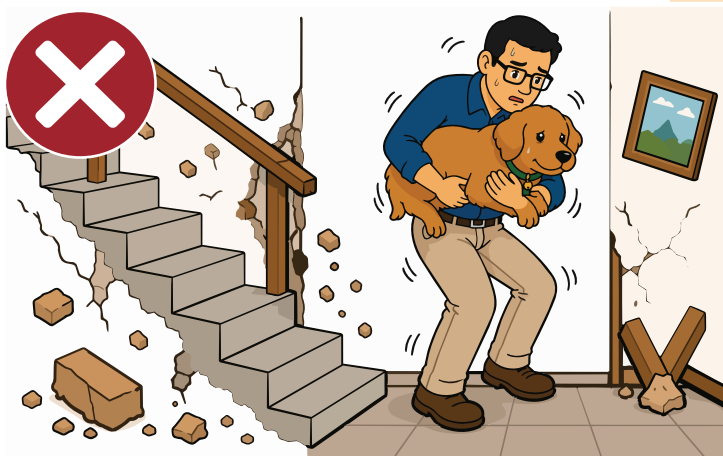
Se o animal já estiver dentro de uma transportadora segura, não o solte durante o terremoto.

Se a transportadora estiver ao seu alcance e puder movê-la alguns centímetros em direção a uma área mais protegida sem se expor, faça isso.

Não coloque seu corpo deliberadamente sobre a transportadora.



Não evacue precipitadamente com um animal de estimação nos braços



Não tente descer escadas nem atravessar um edifício carregando um animal enquanto continuar um tremor intenso, a menos que exista um perigo imediato maior que obrigue a abandonar o local.





2.9 PESSOAS COM DEFICIÊNCIA E OUTRAS NECESSIDADES DE ASSISTÊNCIA

As pessoas com deficiência podem necessitar de diferentes estratégias de proteção de acordo com suas características, autonomia, dispositivos de assistência e ambiente.

Não existe uma única conduta aplicável a todas as pessoas.

O princípio geral continua sendo:

PROTEJA-SE DURANTE O TREMOR E EVACUE DEPOIS, QUANDO FOR NECESSÁRIO E SEGURO.
Deve-se favorecer a autonomia e evitar separar desnecessariamente uma pessoa de seus dispositivos de assistência.

01

PESSOAS QUE UTILIZAM CADEIRA DE RODAS

Se utiliza uma cadeira de rodas:

TRAVE



TRAVE: Ative os freios da cadeira.

PROTEJA-SE



PROTEJA-SE: Proteja especialmente a cabeça e o pescoço com os braços e as mãos. Se tiver imediatamente disponível um elemento apropriado para se proteger, utilize-o.

SEGURE-SE



SEGURE-SE: Mantenha uma posição estável até que termine o tremor. Incline-se quando puder fazê-lo de maneira segura.

Não tente abandonar a cadeira durante um tremor intenso apenas para se colocar no chão.

02

PESSOAS COM MOBILIDADE REDUZIDA



Se uma pessoa estiver em uma cama, poltrona ou outro lugar estável e não puder se deslocar de maneira segura:

- não deve tentar realizar um movimento que aumente o risco de queda;
- deve proteger especialmente a cabeça e o pescoço;
- pode utilizar almofadas ou outros elementos acolchoados imediatamente disponíveis;
- deve permanecer afastada, quando possível, de vidros e objetos que possam cair.

As bengalas, muletas, andadores e outros dispositivos de mobilidade devem permanecer acessíveis para utilizá-los depois do tremor.

03

ATUAÇÃO DE CUIDADORES E PESSOAS DE APOIO



Se acompanha uma pessoa que necessita de assistência:

- proteja-se também;
- ajude a pessoa a adotar uma posição segura, quando possível, sem se expor a riscos;
- proteja a cabeça e o pescoço da pessoa quando ela não conseguir fazer isso por conta própria.

- mantenha a pessoa afastada de vidros e objetos que possam cair, quando possível;
- não a abandone para realizar tarefas secundárias;
- não tente transportá-la por longas distâncias enquanto continuar um tremor intenso.

O cuidador deve evitar se tornar uma segunda vítima. A assistência deve tentar proteger simultaneamente ambas as pessoas.



Durante o tremor:

- indique claramente o que está acontecendo;
- utilize instruções breves;
- avise antes de realizar qualquer deslocamento indispensável;
- não puxe a pessoa inesperadamente;
- ajude a pessoa a proteger a cabeça e o pescoço quando necessário;
- alerte sobre objetos caídos ou perigos próximos quando puder identificá-los.

Depois do terremoto, considere que os objetos deslocados podem ter modificado rotas que a pessoa conhecia previamente.



Quando acompanhar uma pessoa com deficiência auditiva:

- tente estabelecer contato visual;
- utilize gestos ou sinais previamente conhecidos;
- proporcione instruções simples;
- utilize os meios alternativos de comunicação disponíveis.



Se houver interrupção da eletricidade, considere que a iluminação pode ser insuficiente para a leitura labial ou para a comunicação por meio de língua de sinais.

Caso tenha uma lanterna, utilize-a de modo a facilitar a comunicação, evitando direcionar uma luz intensa diretamente para os olhos da pessoa.

O ruído, os alarmes, o tremor, os gritos e as mudanças repentinas do ambiente podem produzir uma resposta intensa. Utilize instruções breves e previamente praticadas, por exemplo:

“ABAIXE-SE”.

“PROTEJA-SE”.

“FIQUE AQUI”.

“SEGURE-SE”.



Quando a pessoa precisar de assistência física, utilize apenas o apoio necessário para evitar que ela se exponha a um perigo imediato.

A imobilização física ou um “abraço de contenção” forçado não deve ser utilizada como regra geral, pois pode aumentar a angústia ou provocar lesões.

A assistência deve ser adaptada às necessidades conhecidas de cada pessoa e favorecer sua autonomia.



2.10 QUANDO TERMINAR O TREMOR

Quando o tremor parar, não saia imediatamente em direção à saída.

Permaneça atento porque podem existir:

- objetos caídos;
- vidros quebrados;
- cabos elétricos;
- danos estruturais;
- vazamentos de gás;
- líquidos derramados;
- saídas bloqueadas;
- pessoas feridas;
- réplicas.

Observe rapidamente o seu entorno antes de se deslocar.

Não existe um tempo universal de 15, 20 ou 30 segundos que seja necessário permanecer obrigatoriamente embaixo de uma mesa após cada terremoto.

A decisão deve depender das condições existentes.



2.11 PREPARE-SE PARA AS RÉPLICAS

Depois de um terremoto, podem ocorrer novos tremores. Permaneça preparado para voltar a se proteger. Se começar outro tremor:

ABAIXE-SE – PROTEJA-SE – SEGURE-SE

Não considere que o perigo terminou simplesmente porque o primeiro tremor passou.



2.12 EVACUAÇÃO DEPOIS DO TREMOR

Uma vez terminado o terremoto, pode ser necessário evacuar diante de:

- danos visíveis;
- incêndio; cheiro ou indícios de vazamento de gás;
- risco elétrico; elementos instáveis;
- condições que tornem inseguro permanecer no local;
- instruções das autoridades competentes.

Se for necessário evacuar:

- utilize as rotas que continuam sendo seguras;
- não utilize elevadores;
- caminhe sem correr;
- evite empurrões;
- ajude aqueles que necessitem de assistência;
- mantenha as crianças junto aos grupos organizados;
- dirija-se ao ponto de reunião previsto;
- mantenha-se afastado de fachadas e outros perigos.



Não deve ser estabelecido como regra universal que todas as pessoas devam evacuar automaticamente depois de qualquer terremoto. Primeiro, devem ser consideradas as condições do local e as instruções das autoridades.



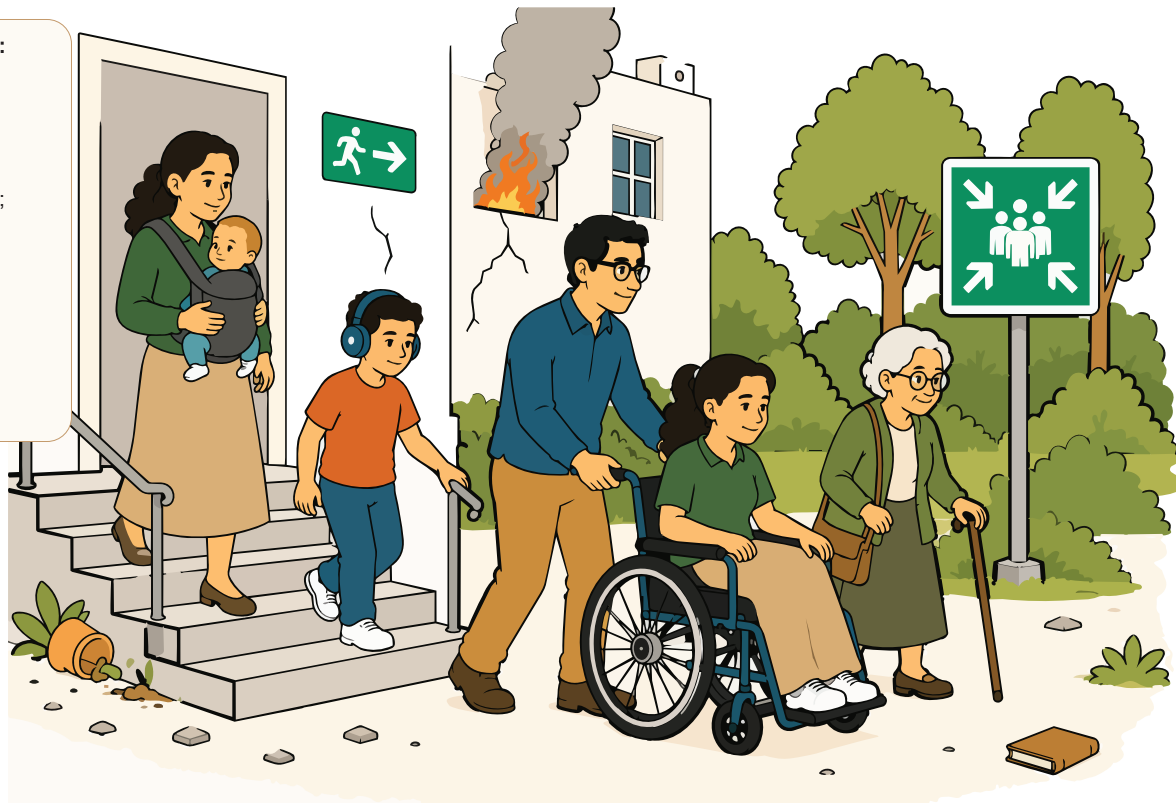


2.13 PESSOAS COM DEFICIÊNCIA DURANTE A EVACUAÇÃO

Quando for necessário evacuar, deve-se tentar garantir que a pessoa conserve seus dispositivos essenciais de suporte.

Conforme aplicável:

- cadeira de rodas;
- bengala;
- muletas;
- andador;
- aparelhos auditivos;
- dispositivos de comunicação;
- medicamentos essenciais imediatamente disponíveis;
- outros elementos indispensáveis.



Não atrase uma evacuação necessária para recuperar objetos que não sejam essenciais.



Não utilize elevadores quando existir risco de danos ou quando as autoridades ou responsáveis indicarem que não devem ser utilizados.



A evacuação deve se adaptar às capacidades e necessidades concretas de cada pessoa e às condições reais das rotas disponíveis.



2.14 PRINCÍPIOS QUE DEVEM SER LEMBRADOS



1. PROTEJA-SE IMEDIATAMENTE

Não perca os primeiros segundos tentando decidir se o terremoto será forte ou fraco.



2. ABAIXE-SE – PROTEJA-SE – SEGURE-SE

Proteja especialmente a cabeça e o pescoço.



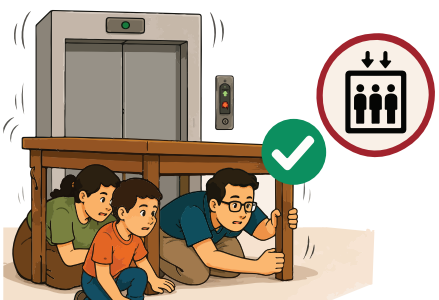
3. NÃO CORRA PARA A SAÍDA ENQUANTO ESTIVER TREMENDO

Uma evacuação precipitada pode gerar lesões adicionais.



4. NÃO UTILIZE ELEVADORES

Permaneça protegido até que termine o tremor.



5. AFASTE-SE DE VIDROS E OBJETOS QUE POSSAM CAIR

Mas não atravesse desnecessariamente um espaço perigoso para fazê-lo.



6. NÃO UTILIZE AUTOMATICAMENTE OS BATENTES DAS PORTAS COMO REFÚGIO

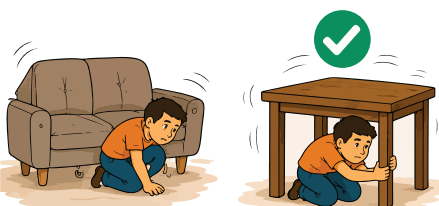
Procure uma proteção adequada nas proximidades.



7. NÃO APLIQUE O CHAMADO “TRIÂNGULO DA VIDA”

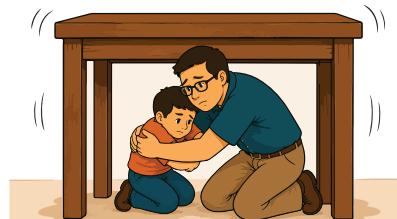
Utilize a conduta recomendada:

ABAIXE-SE – PROTEJA-SE – SEGURE-SE.



8. PROTEJA AS CRIANÇAS E AS PESSOAS QUE NECESSITEM DE ASSISTÊNCIA SEM SE EXPOR DESNECESSARIAMENTE

A pessoa que ajuda também deve se proteger.



9. SE ESTIVER AO AR LIVRE, AFASTE-SE DE ELEMENTOS QUE POSSAM CAIR

Procure um espaço aberto quando puder fazê-lo de maneira segura.



10. QUANDO TERMINAR O TREMOR, AVALIE ANTES DE AGIR

Pode haver danos, vidros, cabos, incêndios, vazamentos e outros perigos.



11. PREPARE-SE PARA AS RÉPLICAS

Se voltar a tremer:

ABAIXE-SE – PROTEJA-SE – SEGURE-SE.



12. EVACUE QUANDO FOR NECESSÁRIO E FOR SEGURO

Não transforme a evacuação automática em uma nova fonte de perigo.



LEMBRE-SE



Quando começa um terremoto, **os primeiros segundos são para se proteger, não para evacuar.**



Não corra.



Não utilize elevadores.



Não se desloque desnecessariamente.



Afast-se de vidros e objetos que possam cair quando puder fazê-lo sem se expor a maiores riscos.

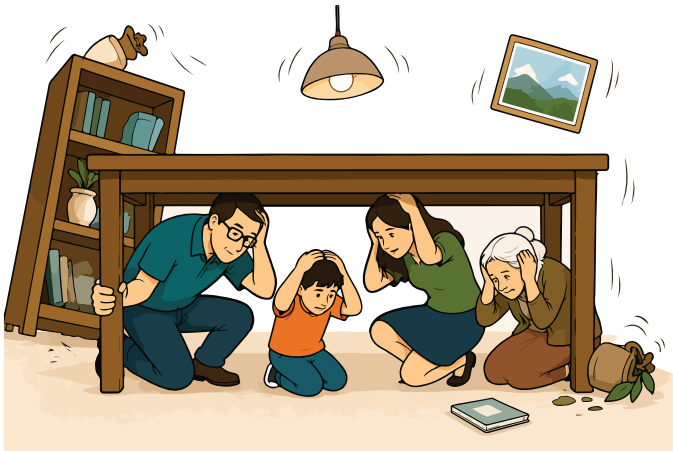


Proteja especialmente a cabeça e o pescoço.



Ajude crianças, idosos, pessoas com deficiência e outras pessoas que necessitem de suporte, sem colocar desnecessariamente a própria vida em risco.

Se estiver dentro de um edifício:
ABAIXE-SE – PROTEJA-SE – SEGURE-SE



Quando terminar o tremor, observe as condições antes de se deslocar.

Se já estiver ao ar livre, permaneça ou desloque-se de maneira segura para um espaço aberto, afastado de edifícios, fachadas, muros, postes, cabos e outros elementos que possam cair.



Esteja preparado para as réplicas.

E lembre-se do princípio fundamental:

PROTEJA-SE PRIMEIRO.

UMA VEZ TERMINADO O TREMOR, AVALIE A SITUAÇÃO E EVACUE DE MANEIRA ORGANIZADA QUANDO FOR NECESSÁRIO E FOR SEGURO FAZÊ-LO.



BAIXE E COMPARTILHE

Este guia faz parte de uma coleção de módulos
sobre preparação para desastres.
Baixe-os gratuitamente escaneando o código.





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

TERREMOTOS

MÓDULO 1

FASE 2: **DURANTE**

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

www.centrodelreinodepazyjusticia.com/pt