



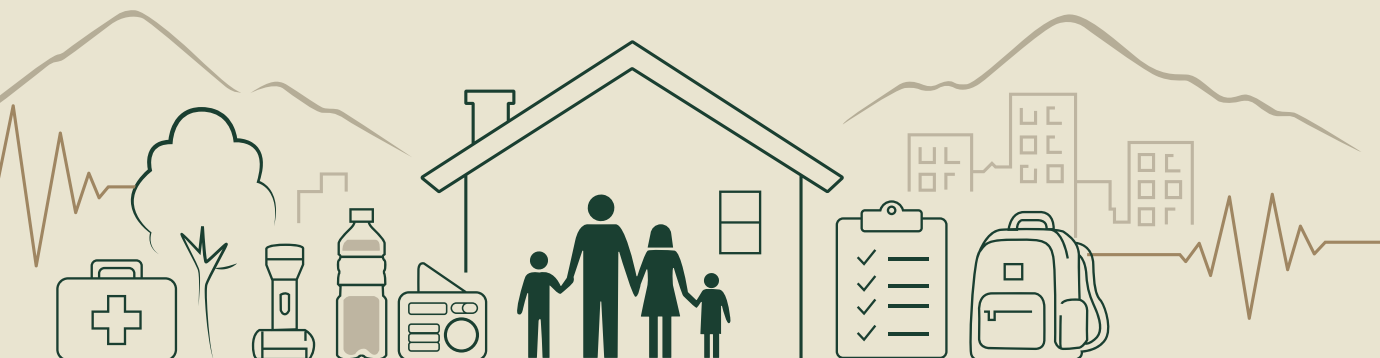
# CENTRO DO REINO DE PAZ E JUSTIÇA

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

# TERREMOTOS

MÓDULO 1

**FASE 3: DEPOIS**



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 3: DEPOIS DO TERREMOTO  
Para o lar, a família e a comunidade

| Primeira edição · Setembro de 2026

TERREMOTOS MÓDULO 1 - FASE 3: DEPOIS © 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](http://www.centrodelreinodepazyjusticia.com)

E-mail: [centrodelreinodepazyjusticia@gmail.com](mailto:centrodelreinodepazyjusticia@gmail.com)

# TERREMOTOS

MÓDULO 1 | FASE 3: DEPOIS

Segurança, avaliação, evacuação e recuperação inicial



## Objetivo da aprendizagem

Que o participante avalie sua segurança e a do seu entorno ao terminar o tremor, e aplique as ações corretas de proteção, evacuação e primeiros socorros depois de um terremoto — incluindo réplicas, revisão de serviços essenciais (gás, eletricidade e água), e o cuidado com crianças, animais de estimação e pessoas com deficiência.

Quando termina o tremor principal de um terremoto, a emergência não necessariamente acabou.

Podem ocorrer réplicas capazes de provocar novos desmoronamentos ou o colapso de estruturas previamente debilitadas.

Por isso, durante os primeiros minutos e as horas seguintes é fundamental agir com prudência, avaliar o entorno antes de se deslocar e seguir as instruções das autoridades e dos serviços de emergência.

**A prioridade continua sendo: PROTEGER A VIDA.**

Depois do tremor:



**AVALIE – PROTEJA-SE – EVACUE QUANDO FOR NECESSÁRIO – MANTENHA-SE INFORMADO.**



## 3.1 QUANDO TERMINAR O TREMOR

Quando o tremor terminar, não vá imediatamente para a saída.

Observe rapidamente o ambiente ao seu redor e verifique se há perigos imediatos.

### 01 Preste especial atenção a:



Se estiver em um lugar seguro e não existir perigo imediato, mantenha a calma e determine qual é a rota mais segura antes de se deslocar.

### 02 SE FOR NECESSÁRIO EVACUAR:



Caminhe, não corra.



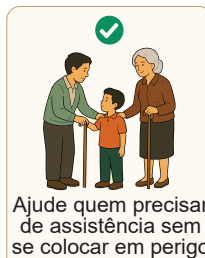
Utilize as rotas de evacuação que continuem sendo seguras.



Não utilize elevadores.



Evite empurrões e aglomerações.



Ajude quem precisar de assistência sem se colocar em perigo desnecessariamente.



Mantenha juntas as crianças e os demais integrantes do grupo.



Dirija-se ao ponto de encontro combinado ou ao lugar indicado pelas autoridades.



Leve o equipamento de emergência somente se o encontrar imediatamente disponível e puder pegá-lo sem atrasar uma evacuação necessária.



Uma vez ao ar livre, afaste-se de imóveis danificados, fachadas, sacadas, beirais, muros, postes, cabos elétricos e outros elementos que possam cair.



Não retorne a um imóvel danificado até que as autoridades ou profissionais competentes indiquem que seja seguro fazê-lo.





## 3.2 PREPARE-SE PARA AS RÉPLICAS

Depois do tremor principal podem ocorrer réplicas.

Algumas podem ser fortes o suficiente para provocar a queda de objetos ou agravar os danos existentes.

### 01 Se começar um novo tremor:



### 02



Se já estiver em um espaço aberto e seguro, permaneça afastado de edifícios, postes, cabos, muros e outros elementos que possam cair.



Não entre em estruturas danificadas.



Um imóvel que permaneceu de pé após o tremor principal pode ter sofrido danos que não são visíveis a olho nu.



## 3.3 CRIANÇAS DEPOIS DO TERREMOTO

As crianças requerem proteção física, supervisão e contenção emocional.

### 01 Quando terminar o tremor:



Verifique rapidamente se apresentam ferimentos visíveis.



Mantenha as crianças junto a um adulto responsável.



Não permita que caminhem sozinhas entre escombros, vidros, cabos ou outros perigos.



Utilize calçado fechado e resistente quando estiver disponível.



Durante uma evacuação, segure as crianças pela mão ou ajude de acordo com a idade delas e as condições do local.



Não permita que voltem para buscar brinquedos, animais de estimação ou outros objetos.



Mantenha-os afastados de estruturas danificadas e das operações de resgate.



Explique para elas, com palavras simples, o que devem fazer.

### 02 PODE UTILIZAR INSTRUÇÕES COMO:



“Fique comigo”.

“Vamos andar juntos”.

“Não toque em nada que estiver no chão”.

“Se tremer de novo, a gente se protege outra vez”.



Evite transmitir informações alarmistas ou expor desnecessariamente as crianças a cenas que possam aumentar a angústia delas.



Quando possível, ofereça atividades simples e seguras que ajudem a mantê-las tranquilas e acompanhadas.







### 3.4 EVACUAÇÃO COM ANIMAIS DE ESTIMAÇÃO

Depois do tremor, localize os animais de estimação quando puder fazê-lo sem se colocar em perigo.

Antes de abrir as portas para fora, prenda o animal para evitar que ele fuja.

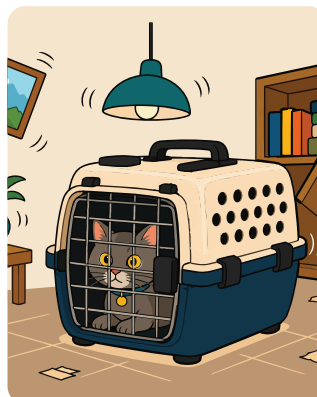
#### 01 CONFORME O CASO:



Coloque coleira e arnês no cachorro.



Use focinheira apenas se o animal precisar e já estiver acostumado com ela.



Coloque gatos e outros animais pequenos em uma transportadora adequada.

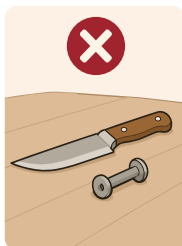


Mantenha os animais de estimação sob controle durante toda a evacuação.

#### 02 Não permita que caminhem livremente por lugares onde possa haver:



vidros



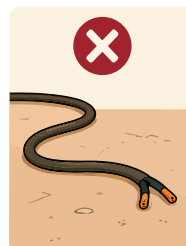
objetos cortantes



escombros



substâncias  
derramadas



cabos elétricos



superfícies quentes



outros perigos



No ponto de encontro, mantenha o animal com coleira, arnês ou dentro da transportadora.



Os ruídos, sirenes, pessoas, outros animais e réplicas podem provocar respostas imprevisíveis inclusive em animais de estimação habitualmente tranquilos.



Não volte a uma estrutura insegura apenas para procurar um animal de estimação.



Quando as condições permitirem fazer a busca sem se expor a um risco grave, faça isso com cuidado.





### 3.5 EVACUAÇÃO DE LUGARES COM GRANDE CONCENTRAÇÃO DE PESSOAS

Quando o tremor parar em um shopping center, supermercado, cinema, teatro, estádio, templo, escola, estação, auditório ou outro local movimentado, evite se juntar de forma apressada à multidão.

Siga as instruções da equipe responsável, brigadistas, serviços de emergência ou autoridades.

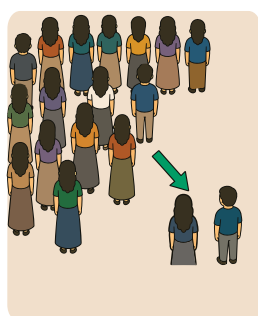
#### 01 DURANTE A EVACUAÇÃO:



#### 02 SE ESTIVER DENTRO DE UMA MULTIDÃO MUITO AGLOMERADA:



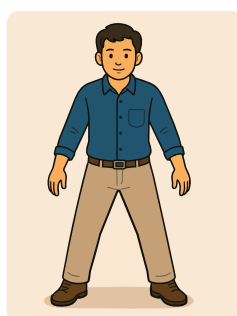
Evite ir contra o fluxo de pessoas.



Tente se mover aos poucos para uma área menos movimentada, quando possível.



Mantenha os braços dobrados em frente ao peito para garantir espaço para respirar.



Mantenha o equilíbrio e evite movimentos bruscos.



Se cair e não conseguir se levantar imediatamente, proteja a cabeça e o pescoço e tente ficar de lado, em posição fetal, até conseguir se levantar.





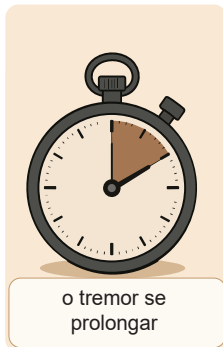
## 3.6 SE HOUVER RISCO DE TSUNAMI

Um terremoto ocorrido em uma zona costeira pode gerar um tsunami.

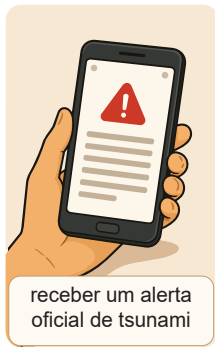
### 01 SE ESTIVER PERTO DA COSTA E...:



o terremoto for forte



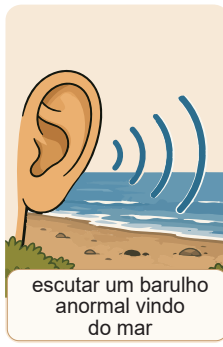
o tremor se prolongar



receber um alerta oficial de tsunami



observar um recuo ou elevação incomum do mar



escutar um barulho anormal vindo do mar



ou as autoridades mandarem a evacuação

### AFASTE-SE IMEDIATAMENTE DA COSTA!



Não espere necessariamente um alerta oficial se houver sinais naturais claros de um possível tsunami.



Dirija-se para o interior ou para um local alto, acompanhando as rotas de evacuação sinalizadas. Não se aproxime da costa para olhar o mar.



Se não for possível alcançar um local alto, use uma estrutura identificada ou considerada adequada pelas autoridades para evacuação vertical e vá para o andar indicado.



Não defina por conta própria uma distância ou altura padrão como garantia de segurança. As áreas de evacuação dependem do terreno, das características da costa e dos planos de cada local.



Não volte para a costa após a primeira onda. Um tsunami pode ter várias ondas com longos intervalos entre elas.



Permaneça na área segura até que as autoridades informem oficialmente que o perigo passou.





## 3.7 PESSOAS PRESAS SOB ESCOMBROS

### 01 SE FICAR PRESO:



mantenha a calma na medida do possível;



evite movimentos desnecessários que possam deslocar escombros instáveis;



proteja o nariz e a boca do pó usando uma máscara, ou, caso não tenha, uma peça de roupa;



não acenda fósforos, isqueiros, velas ou nenhum tipo de chama;



não manipule instalações elétricas;



use um apito se tiver um disponível;



bata periodicamente em um cano, parede ou outro elemento que possa transmitir o som;



grite somente quando for necessário para chamar a atenção dos socorristas e procure economizar energia;



utilize o telefone para solicitar ajuda ou comunicar sua localização se tiver sinal e puder fazê-lo (lembre-se de economizar a bateria o máximo possível).



informe, quando possível, quantas pessoas estão presas e qualquer perigo que consiga identificar.



Não tente mover elementos pesados ou estruturais se isso puder provocar o deslocamento dos escombros.

Se estiver ferido, tente controlar sangramentos visíveis fazendo pressão direta sobre o local, assim que for possível.



Mantenha-se preparado para possíveis réplicas.





### 3.8 AJUDE PESSOAS PRESAS

As primeiras pessoas que chegam até um ferido depois de um terremoto podem ser familiares, vizinhos, pedestres ou integrantes da própria comunidade.

No entanto, um resgate realizado sem avaliar os riscos pode provocar novas vítimas.

Antes de tentar ajudar:

#### OBSERVE – AVALIE – NÃO SE TORNE MAIS UMA VÍTIMA



Não entre em uma estrutura com danos graves, risco de desabamento, incêndio, vazamento de gás, cabos elétricos energizados ou outros perigos graves.



#### 01 SE UMA PESSOA PRESA ESTIVER VISÍVEL:

comunique-se com ela;

determine, na medida do possível, se está consciente e ferida;

avise imediatamente os serviços de emergência;

indique com precisão a localização;

mantenha contato verbal com a pessoa;

tranquile a pessoa;



oriente a evitar movimentos desnecessários;

retire apenas objetos pequenos, soltos e claramente seguros quando for necessário para prestar assistência;

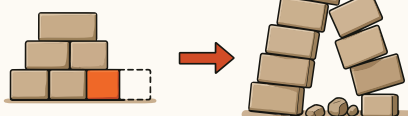
não retire elementos que sustentem partes de uma estrutura;

não mova vigas, colunas, lajes ou outros componentes estruturais;

não use macacos, alavancas ou outros meios improvisados para levantar estruturas pesadas, a menos que tenha treinamento específico e as condições permitam fazer isso com segurança.



Lembre-se de que mover um elemento aparentemente isolado pode afetar a estabilidade do conjunto e provocar um colapso.



As operações de busca e resgate estrutural devem ser realizadas, sempre que possível, por equipes capacitadas e equipadas.







## 3.9 PRIMEIROS SOCORROS



**01** Depois de verificar que o entorno está razoavelmente seguro:



Identifique as pessoas feridas.



Chame os serviços de emergência assim que possível.



Se tiver capacitação em primeiros socorros, aplique seus conhecimentos dentro dos limites de sua formação.



Priorize situações que possam representar um risco imediato à vida.

**02**  Não mova uma pessoa gravemente ferida, exceto se:



exista um perigo imediato no local;



seja indispensável para proporcionar uma intervenção vital;



um profissional capacitado oriente a fazer isso.

**03** 

Se houver um sangramento externo intenso e for seguro intervir, faça pressão direta sobre o ferimento com um material limpo disponível.



**04** 

Mantenha a pessoa acompanhada e protegida do frio, calor ou outros fatores ambientais enquanto aguarda ajuda.



**05** 

Não ofereça alimentos, bebidas ou medicamentos a uma pessoa gravemente ferida, inconsciente ou com alteração do estado de consciência, a menos que um profissional de saúde oriente o contrário.







### 3.10 INCÊNDIOS, GÁS E ELETRICIDADE

Depois de um terremoto, podem ocorrer incêndios e danos nas instalações de gás e eletricidade.

#### 01 SE PERCEBER CHEIRO DE GÁS OU SUSPEITAR DE UM VAZAMENTO...

❌

não acenda fósforos, isqueiros, velas nem outras chamas;

❌

não fume;

❌

não acione interruptores elétricos;

❌

não conecte nem desconecte aparelhos da tomada;

!

saia do local;

!

mantenha-se afastado;

!

informe a situação aos serviços de emergência ou à empresa responsável.

Feche o registro principal de gás somente se souber como fazer isso, se puder acessá-lo com segurança e se as orientações locais recomendarem essa medida.

!

Uma instalação que foi fechada por suspeita de vazamento não deve ser reaberta até ser inspecionada de acordo com as normas locais.

#### 02 Se observar danos elétricos

Mantenha-se afastado de:

❌

cabos caídos,

❌

cabos expostos,

❌

instalações molhadas,

❌

faíscas,

❌

quadros elétricos,

❌

equipamentos elétricos afetados,

!

Considere todo cabo caído como potencialmente energizado.

❌

Não toque em um cabo nem em qualquer objeto que esteja em contato com ele.

Se puder desligar a energia elétrica a partir de um local seguro e souber fazer isso corretamente, siga as instruções estabelecidas para a instalação.

✓

Caso contrário, aguarde a atuação de um profissional capacitado.





### 3.11 ENTRADA EM EDIFÍCIOS DEPOIS DO TERREMOTO

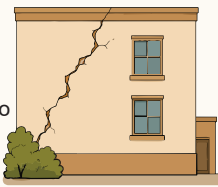
01



Não entre automaticamente em um edifício depois de um terremoto.



A ausência de um colapso visível não garante que a estrutura esteja segura.



Quando as autoridades restringirem o acesso a uma área ou edifício, respeite essa indicação.



02

Antes de se aproximar...

Observe a uma distância segura.



03

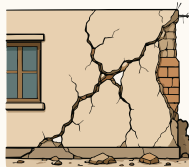
Preste atenção a:



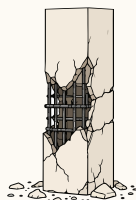
inclinação visível do edifício;



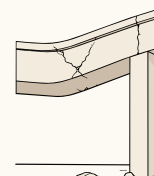
colapsos parciais;



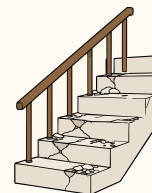
rachaduras importantes;



colunas ou vigas danificadas;



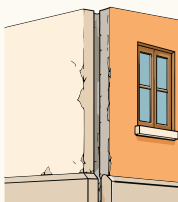
deformações;



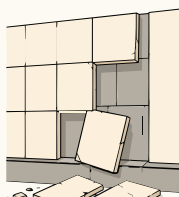
escadas afetadas;



varandas rachadas ou instáveis;



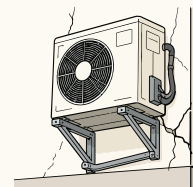
paredes separadas;



revestimentos soltos;



vidros;



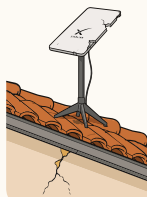
equipamentos de ar-condicionado;



placas;



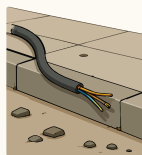
calhas;



antenas;



elementos suspensos;



cabos elétricos;



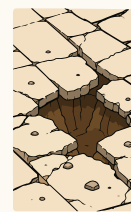
incêndios;



cheiro de gás;



perdas importantes de água;



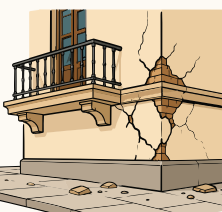
afundamentos ou alterações do terreno.



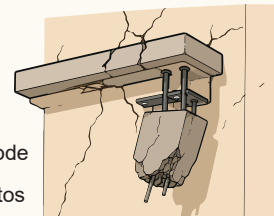
Se observar danos significativos, afaste-se e não entre.



Não permaneça perto de fachadas, sacadas, marquises ou muros danificados.



Uma réplica pode provocar desprendimentos ou colapsos.





### 3.12 SINAIS DE PERIGO QUE EXIGEM PRECAUÇÃO ESPECIAL

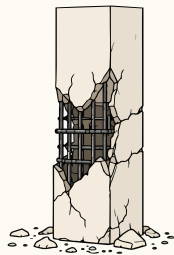
Considere especialmente perigosas as seguintes situações:



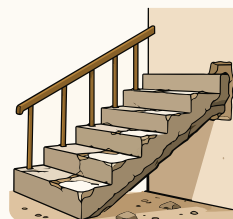
colapso total ou parcial,



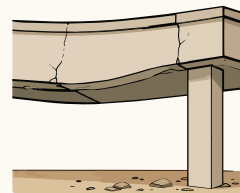
inclinação ou deslocamento evidente da estrutura,



colunas ou vigas gravemente danificadas,



escadas deformadas, separadas ou colapsadas,



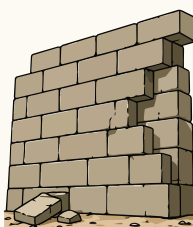
pisos deformados,



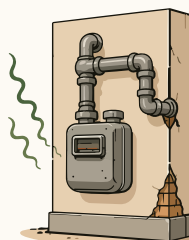
rachaduras estruturais graves,



sacadas danificadas,



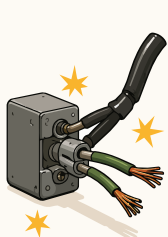
muros instáveis,



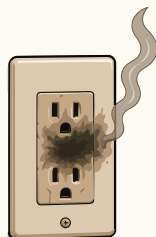
cheiro de gás,



fumaça ou incêndio,



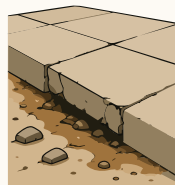
faíscas ou cabos elétricos danificados,



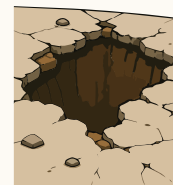
cheiro de queimado em instalações elétricas,



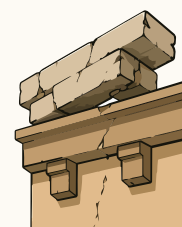
rompimentos graves de tubulações,



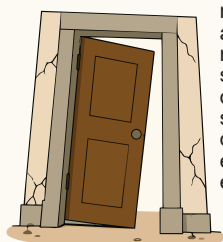
afundamentos do terreno,



crateras,



elementos pesados soltos ou instáveis.



As portas que repentinamente não abrem ou fecham normalmente podem ser um sinal de deformação, mas por si só não permitem determinar o estado estrutural de um edifício.



Não tente realizar por conta própria uma avaliação técnica de segurança estrutural.

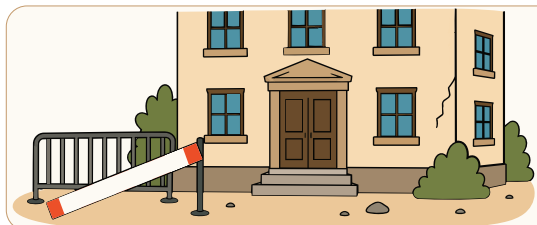


Em caso de dúvida, mantenha-se do lado de fora e aguarde a avaliação das autoridades ou de profissionais competentes.





### 3.13 SE FOR AUTORIZADO O RETORNO AO EDIFÍCIO



Retorne apenas quando as condições e as orientações das autoridades permitirem.

Uma vez dentro:



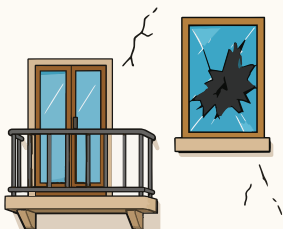
permaneça atento a réplicas;



mantenha identificada uma rota de saída;



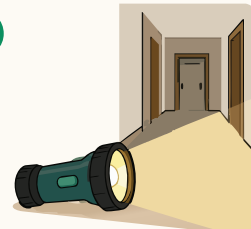
não utilize elevadores até que tenham sido declarados seguros;



não se aproxime de sacadas, janelas danificadas ou elementos instáveis;



use calçado fechado e resistente;



use lanterna se a iluminação for insuficiente;

07



tome cuidado com vidros, pregos, objetos cortantes e líquidos derramados;

08



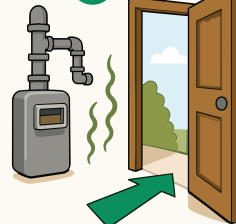
não toque em instalações elétricas molhadas ou danificadas;

09



não acenda fogo;

10



se perceber cheiro de gás, saia imediatamente do local;

11



se detectar novos danos, saia e comunique a situação.



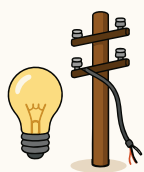
Não permaneça no local por mais tempo do que o necessário enquanto ainda houver incerteza sobre as condições do edifício.





## 3.14 SUPRIMENTOS ESSENCIAIS

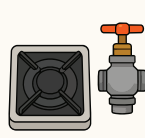
**01** Um terremoto de grande intensidade pode interromper temporariamente:



eletricidade,



água potável,



gás,



telecomuni-  
cações,



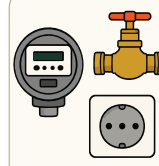
transporte,



comércio,



serviços de  
saúde,



outros serviços  
essenciais.

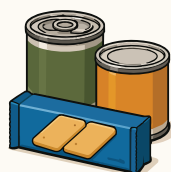


Utilize os suprimentos de emergência preparados previamente.

**02** Priorize:



água potável;



alimentos adequados;



medicamentos  
essenciais;



kit de primeiros  
socorros;



lanternas;



rádio;



pilhas;



meios de  
comunicação;



itens de higiene;



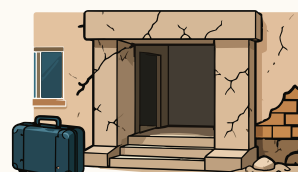
documentação  
indispensável;



itens específicos  
para crianças, idosos,  
pessoas com deficiência  
e animais de estimação.



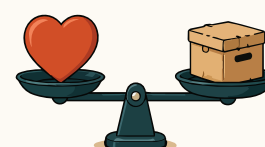
Administre de forma racional os recursos  
disponíveis.



Não entre em um imóvel  
perigoso apenas  
para recuperar pertences.



Se precisar de  
suprimentos que  
ficaram dentro de um  
imóvel, aguarde até  
que o acesso possa  
ser feito de maneira  
segura.



A recuperação de  
pertences nunca deve  
ter prioridade sobre a  
vida.







### 3.15 ÁGUA DEPOIS DO TERREMOTO

Danos nas redes de abastecimento podem afetar a qualidade da água.

01



Preste atenção aos comunicados oficiais sobre a potabilidade da água.

Se as autoridades alertarem que o abastecimento pode estar contaminado, não utilize essa água para:



beber;



preparar  
alimentos;



escovar os  
dentes;



fazer gelo;



lavar utensílios de  
cozinha;



preparar  
alimentos  
infantis.

02



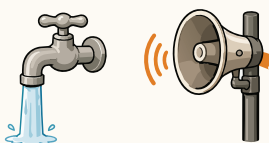
Utilize água engarrafada lacrada ou outra fonte indicada pelas autoridades como segura.

03



Se as autoridades estabelecerem procedimentos para ferver, desinfetar ou tratar a água, siga exatamente essas instruções.

04



Não considere que a água é insegura apenas porque ocorreu um terremoto; siga as orientações correspondentes à situação local.





### 3.16 ALIMENTOS

Depois de uma interrupção do fornecimento de energia elétrica ou uma possível contaminação:



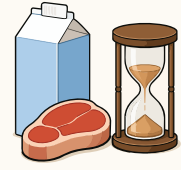
Descarte alimentos que tenham entrado em contato com água contaminada quando não puderem ser limpos ou desinfetados de maneira segura.



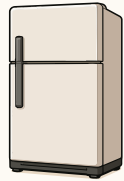
Não consuma alimentos com cheiro, aspecto ou condições anormais.



Descarte recipientes abertos, danificados, estufados ou com vazamentos.



Redobre os cuidados com alimentos perecíveis que tenham permanecido sem refrigeração.



Mantenha refrigeradores e congeladores fechados pelo maior tempo possível durante as quedas de energia.



Não prove um alimento para determinar se ele continua seguro.



Siga as instruções das autoridades de saúde quanto à conservação e ao consumo de alimentos.



### 3.17 HIGIENE E SANEAMENTO

A interrupção do abastecimento de água, rede de esgoto e coleta de lixo pode gerar riscos sanitários.

Mantenha, na medida do possível:

01



higiene das mãos;

02



manuseio seguro de alimentos;

03



separação de resíduos;

04



limpeza de feridas;

05



condições sanitárias adequadas.

06



Não utilize água possivelmente contaminada para a higiene relacionada a alimentos.

07



Evite o contato direto com águas residuais.

08



Mantenha crianças e animais de estimação afastados de águas paradas, resíduos, escombros e substâncias desconhecidas.





### 3.18 INFORMAÇÕES DEPOIS DO TERREMOTO

Depois de um desastre, boatos e informações incorretas podem circular rapidamente.

**01**

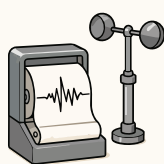
Obtenha informações de:



autoridades de defesa civil;



órgãos de emergência;



serviços meteorológicos, geológicos ou de alerta correspondentes;



autoridades de saúde;



governos locais;

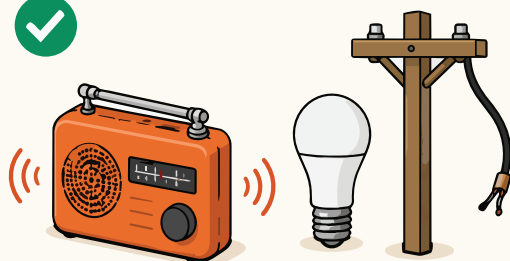


forças de segurança;



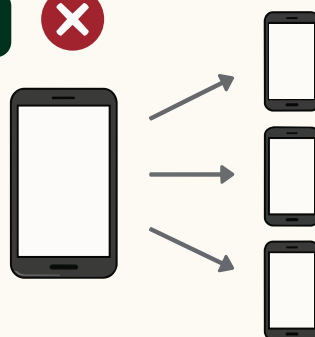
meios de comunicação que reproduzam informação oficial verificável.

**02**



Utilize um rádio portátil quando as redes elétricas ou de telecomunicações não estiverem disponíveis.

**03**



Não divulgue mensagens cuja procedência não possa verificar.

**04**

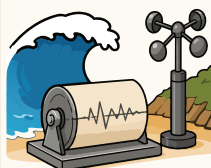
Preste atenção especial a informações sobre:



réplicas



evacuações



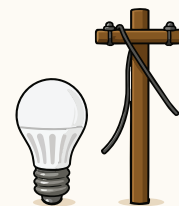
tsunamis



incêndios



qualidade da água



interrupção de serviços



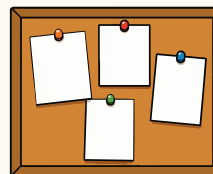
vias interditadas



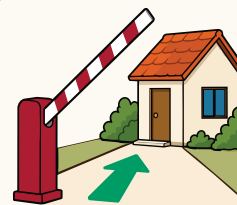
abrigos ou alojamentos temporários



centros de assistência



pessoas desaparecidas



retorno a áreas evacuadas

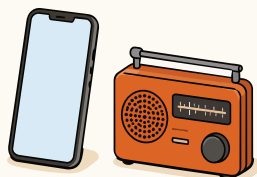




### 3.19 CENTROS DE ASSISTÊNCIA À POPULAÇÃO

Depois de um terremoto importante, as autoridades e organizações de resposta podem ativar abrigos, alojamentos temporários, centros de assistência, postos de saúde ou outros pontos destinados a atender a população afetada.

Sua disponibilidade, localização e serviços dependerão de cada emergência.



Informe-se através de fontes oficiais.

01

Segundo as condições locais, estes centros podem fornecer:



água,



alimentos,



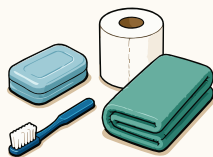
atendimento médico,



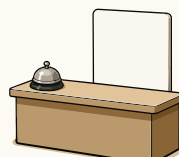
alojamento temporário,



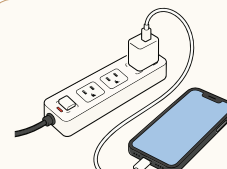
roupas,



itens de higiene,



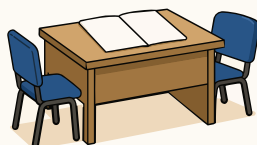
informação,



carregamento de dispositivos,



meios de comunicação,



orientação social,



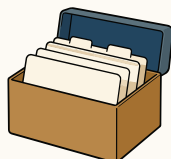
apoio emocional,



assistência a pessoas com deficiência e outras necessidades específicas,



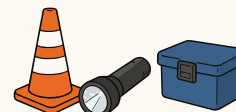
mecanismos para localizar ou registrar pessoas,



informações sobre pessoas desaparecidas,



orientação para voluntários,



outros serviços de emergência.



Não se dirija automaticamente a um determinado centro com base em informações antigas ou não verificadas.



Confirme quais centros de assistência estão realmente funcionando após o terremoto.





## 3.20 COMO SE REENCONTRAR COM A FAMÍLIA

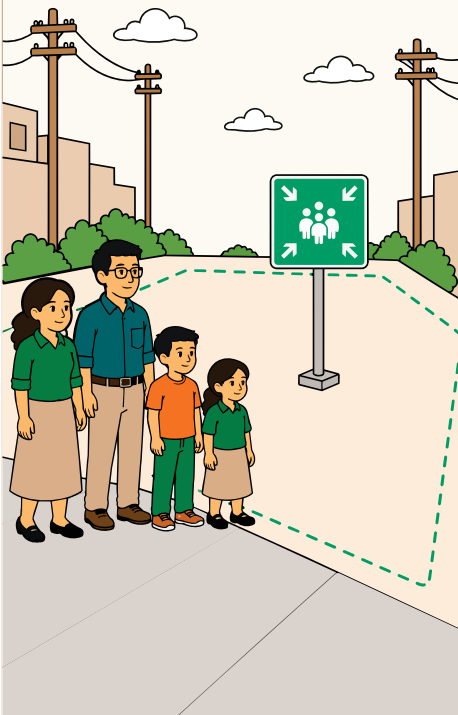


Depois de um terremoto, as comunicações e o transporte podem ser afetados.

Não percorra a cidade desnecessariamente à procura de familiares se, para isso, precisar atravessar áreas perigosas.

Utilize o plano familiar estabelecido previamente.

### 01 Ponto de encontro próximo



Se os familiares estiverem em casa ou nas proximidades, dirijam-se ao ponto de encontro seguro combinado previamente.

Esse local deve ficar afastado de fachadas, muros, postes, cabos e outros perigos.

### 02 Ponto de encontro alternativo



Se os familiares estiverem em locais diferentes, utilizem o ponto de encontro alternativo previsto no plano familiar, quando for seguro se deslocar até ele.



Não tente atravessar áreas afetadas, pontes danificadas, áreas isoladas ou setores perigosos apenas para chegar ao ponto de encontro.



A segurança é mais importante do que se reencontrar imediatamente.

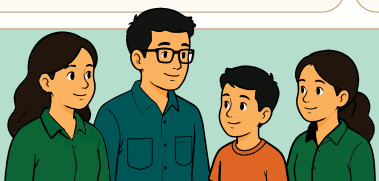
### 03 Evacuações oficiais



Se as autoridades determinarem a evacuação de uma área, dirija-se ao local de evacuação, abrigo ou área segura indicada.



Quando for possível, comunique aos seus familiares onde você está e para onde está indo.



Siga sempre as orientações das autoridades e mantenha-se atento às informações oficiais.







### 3.21 COMO AVISAR QUE ESTÁ A SALVO

As redes telefônicas podem ficar congestionadas após uma emergência.

01



Evite ligações desnecessariamente prolongadas.



Quando as comunicações funcionarem, prefira mensagens curtas.

02

Uma mensagem útil pode indicar:

**"ESTOU A SALVO. ESTOU EM [LUGAR].  
VOU PARA [DESTINO]. HORA: [HORA]."**

Se precisar de ajuda, indique claramente:

**"PRECISO DE AJUDA. ESTOU EM [LOCALIZAÇÃO]. SOMOS  
[NÚMERO] PESSOAS. [BREVE DESCRIÇÃO DO PROBLEMA]."**

03

Quando for possível:



utilize mensagens de texto ou serviços de mensagem;



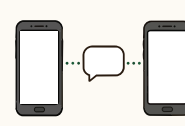
evite enviar fotografias, vídeos e arquivos pesados;



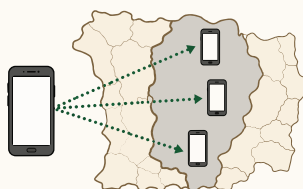
reduza as comunicações não essenciais;



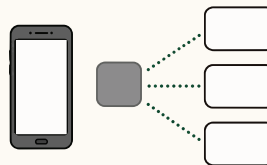
economize bateria;



mantenha informada a pessoa de contato definida previamente pela família.



Um contato situado fora da zona afetada pode ser útil para centralizar informações sobre diferentes membros da família quando as comunicações locais estiverem congestionadas.



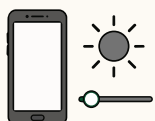
Não dependa exclusivamente de um único aplicativo, rede social ou meio de comunicação.



### 3.22 ECONOMIZE A BATERIA DO CELULAR

Depois de um terremoto, a eletricidade pode permanecer interrompida por um período longo.

Para economizar bateria:



reduza o brilho da tela;



feche aplicativos desnecessários;



ative funções de economia de energia;



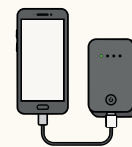
desative as conexões que não estiver utilizando;



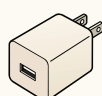
evite reproduzir vídeos;



evite ligações longas;



utilize baterias externas quando estiverem disponíveis;



reserve bateria suficiente para comunicações importantes e recebimento de alertas.



Não desligue funções necessárias para receber alertas ou informações oficiais quando estas estiverem disponíveis através do dispositivo.



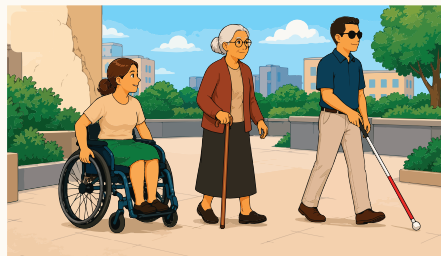


### 3.23 PESSOAS COM DEFICIÊNCIA E OUTRAS NECESSIDADES DE ASSISTÊNCIA

Depois do terremoto, o ambiente pode ter mudado consideravelmente.



Escombros, vidros, falta de eletricidade, elevadores fora de serviço, obstáculos e modificações das rotas habituais podem afetar especialmente pessoas com deficiência.



A assistência deve ser adaptada a cada pessoa.

**NÃO PRESUMA DE QUE AJUDA A PESSOA PRECISA. PERGUNTE, QUANDO FOR POSSÍVEL.**

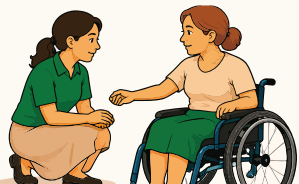


Incentive a autonomia e mantenha junto à pessoa seus dispositivos essenciais de assistência.



### 3.24 AVALIAÇÃO INICIAL DE PESSOAS COM DEFICIÊNCIA

Antes de se deslocar:



verifique se existem lesões;



pergunte à pessoa como ela se sente e de que assistência precisa;



verifique o estado de seus equipamentos de mobilidade ou comunicação;



identifique medicamentos ou equipamentos essenciais;



observe a rota antes de iniciar a evacuação;



explique claramente qualquer mudança necessária no procedimento previsto.



Não force movimentos desnecessários.



Tenha em mente que algumas lesões podem não ser imediatamente visíveis.





### 3.25 EVACUAÇÃO ACESSÍVEL

Quando for necessário evacuar:



utilize as rotas acessíveis que continuam sendo seguras;



siga o plano de emergência estabelecido;



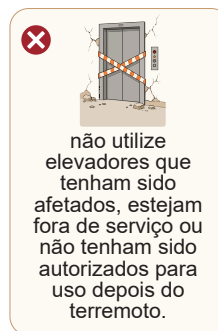
não separe desnecessariamente a pessoa de sua cadeira de rodas, bengala, muletas, andador, aparelhos auditivos, dispositivos de comunicação ou outros elementos essenciais;



solicite equipe capacitada quando for necessário realizar um transporte complexo;



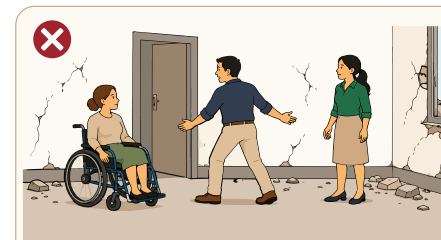
evite improvisar técnicas de transporte que possam lesionar a pessoa ou a quem estiver ajudando;



não utilize elevadores que tenham sido afetados, estejam fora de serviço ou não tenham sido autorizados para uso depois do terremoto.



Se uma rota prevista deixar de ser acessível, comunique imediatamente a situação aos responsáveis pela evacuação ou aos serviços de emergência.



Não abandone uma pessoa em uma zona de perigo por não dispor imediatamente de um método convencional de evacuação.



### 3.26 PESSOAS QUE UTILIZAM CADEIRA DE RODAS

Depois do tremor:



verifique se a cadeira continua funcionando;



inspecione visualmente rodas, freios e componentes essenciais;



remova pequenos obstáculos quando puder fazê-lo de maneira segura;



mantenha a pessoa em sua cadeira sempre que esta continue sendo um meio seguro de mobilidade;



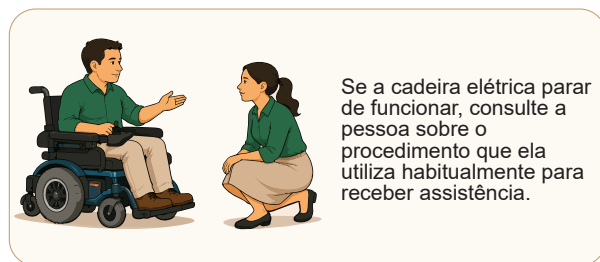
ative os freios quando permanecer parada;



não levante nem transporte manualmente uma pessoa sem necessidade;



não segure a cadeira por componentes removíveis ou que não foram projetados para suportar peso durante um transporte.



Se a cadeira elétrica parar de funcionar, consulte a pessoa sobre o procedimento que ela utiliza habitualmente para receber assistência.



Quando for necessário um transporte por escadas ou obstáculos importantes, procure contar com equipe capacitada e equipamentos apropriados.





### 3.27 PESSOAS COM DEFICIÊNCIA VISUAL

Depois do terremoto, as referências habituais podem ter desaparecido ou mudado.

#### Se prestar assistência:

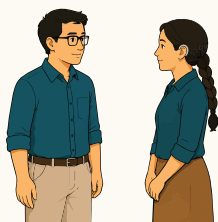
- identifique-se; descreva brevemente a situação;
- pergunte como a pessoa prefere ser guiada;
- alerte sobre degraus, vidros, escombros,
- desníveis e obstáculos;
- descreva mudanças importantes na rota;
- não empurre nem puxe a pessoa inesperadamente;
- não separe a pessoa de sua bengala ou de outros elementos de orientação;
- se utilizar cão-guia, mantenha o animal junto a ela sempre que possível;
- permita que a pessoa conserve o maior grau possível de autonomia.



### 3.28 PESSOAS COM DEFICIÊNCIA AUDITIVA

A queda de eletricidade e o ruído ambiental podem dificultar a comunicação.

#### Procure:



estabelecer contato visual;



utilizar língua de sinais quando for do seu conhecimento;



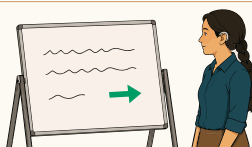
realizar gestos claros;



escrever mensagens quando necessário;



utilizar o celular ou outros dispositivos como apoio visual;



fornecer informações escritas sobre evacuações e mudanças importantes;



facilitar iluminação suficiente para a leitura labial ou a comunicação visual.



Não direcione uma lanterna intensa diretamente para os olhos da pessoa.





### 3.29 PESSOAS COM DEFICIÊNCIA INTELECTUAL, COGNITIVA OU PESSOAS NEURODIVERGENTES

Os alarmes, multidões, mudanças de rotina, réplicas e ambientes desconhecidos podem gerar angústia ou sobrecarga sensorial.

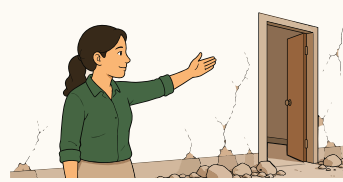
Utilize:



instruções breves;



linguagem conhecida;



explicações concretas;



rotinas previamente praticadas;



apoios visuais quando estiverem disponíveis;



elementos pessoais que ajudem a regular estímulos quando fizerem parte das necessidades habituais da pessoa.



Evite gritos, ordens contraditórias e contato físico desnecessário.



Em abrigos ou locais movimentados, procure espaços relativamente tranquilos, quando possível.



Não utilize imobilização física como método geral de controle.



### 3.30 MEDICAMENTOS E EQUIPAMENTOS MÉDICOS

As pessoas que dependem de medicamentos ou dispositivos médicos exigem atenção especial.

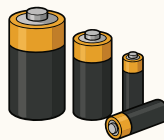
Mantenha imediatamente disponíveis, quando possível:



medicamentos essenciais,



receitas ou informações sobre tratamentos,



baterias,



carregadores,



elementos de mobilidade,



dispositivos de comunicação,



insumos específicos,



informações médicas indispensáveis.



Se uma pessoa depende de um equipamento elétrico essencial e o fornecimento for interrompido, comunique a situação o mais rápido possível aos serviços de emergência, ao centro de assistência ou ao fornecedor correspondente.



Não entre em uma estrutura insegura para recuperar medicamentos ou equipamentos sem avaliar previamente o risco.





### 3.31 REDE DE APOIO



Depois de um terremoto, ative a rede de apoio prevista durante a preparação.

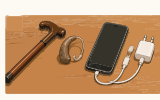
Famíliares, vizinhos, cuidadores ou pessoas previamente designadas podem verificar se aqueles que precisam de assistência:



estão em segurança;



conseguiram evacuar;



estão com seus dispositivos essenciais;



dispõem de medicamentos;



necessitam de atendimento médico;



necessitam de transporte ou assistência acessível.



Não entre em um imóvel de risco para realizar essa verificação.



Se não conseguir localizar uma pessoa potencialmente vulnerável e houver motivos para considerar que ela possa estar presa ou em perigo, comunique a situação aos serviços de emergência.



### 3.32 OS DIAS SEGUINTE

Durante os dias seguintes:



continue preparado para réplicas;



respeite as áreas restritas;



não entre em imóveis declarados inseguros;



siga as orientações sobre água e alimentos;



mantenha-se informado por meio de fontes oficiais;



preserve os recursos disponíveis;



mantenha contato com familiares quando as comunicações permitirem;



ajude as pessoas vulneráveis ao seu redor;



mantenha as crianças afastadas de escombros e estruturas danificadas;



mantenha os animais de estimação sob controle;



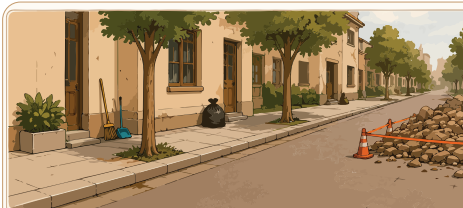
tenha cuidado com cabos, vidros, substâncias perigosas e elementos instáveis;



não interfira nas operações de resgate;



comunique situações de perigo às autoridades.



O retorno à normalidade pode levar tempo.



Não interprete a aparente redução da atividade dos serviços de emergência como uma indicação de que todos os perigos desapareceram.







### 3.33 VOLUNTARIADO E AJUDA À COMUNIDADE

A solidariedade comunitária pode ser fundamental depois de um desastre. No entanto, a ajuda deve ser realizada de maneira organizada.

Se deseja colaborar:



entre em contato com as autoridades ou organizações responsáveis;



informe-se sobre as necessidades reais;



siga as instruções de coordenação;



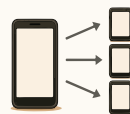
não entre por iniciativa própria em áreas restritas;



não interfira com as equipes de busca e resgate;



não mexa em estruturas instáveis;



não compartilhe informações não verificadas;



não obstrua ruas ou acessos necessários para ambulâncias, bombeiros e equipes de emergência.

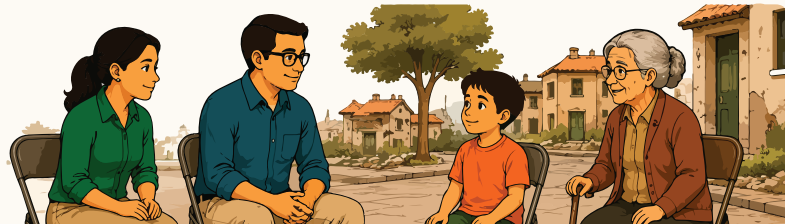


A ajuda voluntária torna-se mais eficaz quando se integra de forma segura à resposta organizada.



### 3.34 COMUNICAÇÃO E SAÚDE EMOCIONAL

Depois de um terremoto podem surgir medo, ansiedade, confusão, irritabilidade, dificuldade para dormir e preocupação com familiares ou com possíveis réplicas.



Essas reações podem ocorrer tanto em adultos quanto em crianças.

Procure:



permanecer acompanhado;



manter comunicação com familiares e pessoas de confiança;



obter informações de fontes confiáveis sem se expor continuamente a imagens perturbadoras;



restabelecer rotinas básicas quando as condições permitirem;



permitir que crianças e adultos expressem suas preocupações;



buscar ajuda profissional quando alguém apresentar uma reação intensa, persistente ou que interfira significativamente na sua rotina diária.



Com as crianças, mantenha explicações simples e adequadas para a idade.



Não prometa que não haverá outra réplica. Explique que podem ocorrer novos tremores e lembre o que devem fazer caso volte a tremer.





### 3.35 NÚMEROS DE EMERGÊNCIA

Os números de emergência variam de acordo com o país e, em alguns casos, conforme a jurisdição. Não se deve pressupor que exista um único número universalmente válido em todo o continente americano.



Antes de uma emergência, identifique e registre os números oficiais correspondentes ao local onde você vive ou se encontra.



Quando ocorrer uma emergência real:



comunique primeiro o que aconteceu;



indique a localização com a maior precisão possível;



informe quantas pessoas necessitam de assistência;



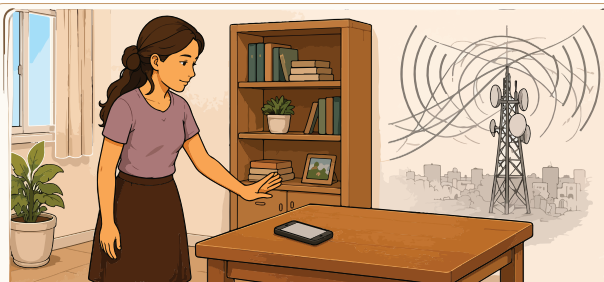
descreva brevemente os perigos existentes;



siga as instruções do operador;



não desligue até que seja instruído a fazê-lo, a menos que seja necessário por razões de segurança.



Se as linhas estiverem congestionadas, não faça chamadas desnecessárias.



Reserve os serviços de emergência para situações que realmente exijam intervenção urgente.





### 3.36 PRINCÍPIOS QUE DEVEM SER LEMBRADOS



01

#### O PERIGO NÃO TERMINA QUANDO PARA DE TREMER

Podem existir réplicas, incêndios, vazamentos, danos estruturais e outros perigos.



02

#### OBSERVE ANTES DE SE DESLOCAR

Vidros, escombros, cabos e estruturas danificadas podem transformar uma rota habitual em um local perigoso.



03

#### EVACUE QUANDO FOR NECESSÁRIO E SEGURO

Não corra nem gere aglomerações.



04

#### NÃO UTILIZE ELEVADORES ATÉ QUE SEU USO SEJA SEGURO E ESTEJA AUTORIZADO

Utilize as rotas de evacuação disponíveis que continuem sendo seguras.



05

#### AFASTE-SE DE EDIFÍCIOS E ESTRUTURAS DANIFICADAS

As réplicas podem provocar novos desabamentos ou colapsos.



06

#### SE VOLTAR A TREMER, PROTEJA-SE NOVAMENTE

ABAIXE-SE – PROTEJA-SE – SEGURE-SE.



07

#### NÃO ENTRE EM IMÓVEIS EM RISCO PARA RECUPERAR OBJETOS

A vida tem prioridade sobre qualquer pertence.

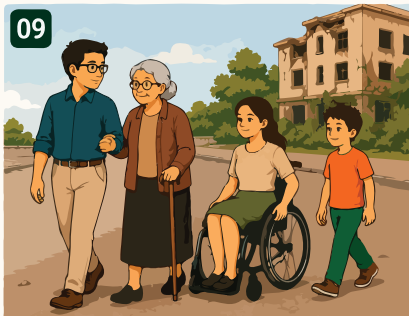


08

#### NÃO REALIZE RESGATES ESTRUTURAIS PARA OS QUAIS NÃO ESTEJA CAPACITADO

Uma ação incorreta pode provocar novas vítimas.

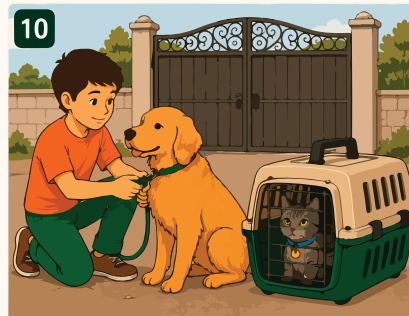




09

**AJUDE CRIANÇAS, IDOSOS, PESSOAS COM DEFICIÊNCIA E QUEM PRECISAR DE ASSISTÊNCIA**

Faça isso sem se expor desnecessariamente.



10

**CONTROLE SEUS ANIMAIS DE ESTIMAÇÃO**

Não permita que escapem nem que circulem por zonas perigosas.



11

**UTILIZE ÁGUA E ALIMENTOS SEGUROS**

Siga as orientações sanitárias correspondentes.



12

**UTILIZE AS COMUNICAÇÕES COM RESPONSABILIDADE**

Mensagens curtas podem ser mais úteis quando as redes estiverem congestionadas.



13

**INFORME-SE POR FONTES OFICIAIS**

Não divulgue boatos nem instruções não verificadas.



14

**RESPEITE AS ORDENS DE EVACUAÇÃO E AS ZONAS RESTRITAS**

Não retorne até que seja seguro fazê-lo.



15

**SE ESTIVER EM UMA ZONA LITORÂNEA COM RISCO DE TSUNAMI, EVACUE SEM DEMORA**

Dirija-se para um terreno elevado ou para o interior, conforme as rotas e disposições locais.





## LEMBRE-SE

### 01 Depois de um terremoto:

✓ **MANTENHA A CALMA.**

✓ Verifique se você e as pessoas que estão ao seu lado estão feridas.

✓ Observe ao seu redor antes de se deslocar.

✓ Esteja preparado para as réplicas.

### 02 Se voltar a tremer:



**ABAIXE-SE**



**PROTEJA-SE**



**SEGURE-SE**

### 03 E lembre-se do princípio fundamental:

**PROTEJA-SE PRIMEIRO.**

**AVALIE OS PERIGOS ANTES DE AGIR.**

**AJUDE SEM SE TORNAR OUTRA VÍTIMA.**

**MANTENHA-SE PREPARADO PARA AS RÉPLICAS E SIGA AS INSTRUÇÕES DAS AUTORIDADES ATÉ QUE A EMERGÊNCIA TENHA TERMINADO.**



Evacue quando for necessário e seguro fazê-lo.



Não utilize elevadores até que seja confirmado que podem ser usados de forma segura.



Afast-se de edifícios, fachadas, muros, postes, cabos e estruturas danificadas.



Não entre em imóveis de risco.



Não acenda fogo se houver possibilidade de vazamento de gás.



Considere todo cabo elétrico caído como potencialmente energizado.



Ajude crianças, idosos, pessoas com deficiência e quem precisar de assistência sem colocar desnecessariamente em risco sua própria segurança.



Mantenha os animais de estimação sob controle.



Utilize com responsabilidade a água, os alimentos, a energia e as comunicações.



Obtenha informações de fontes oficiais.



Se estiver em uma zona costeira ameaçada por um tsunami, evacue imediatamente para uma zona segura.







---

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

# TERREMOTOS

MÓDULO 1

FASE 3: **DEPOIS**

---

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

---

[www.centrodelreinodepazyjusticia.com/pt](http://www.centrodelreinodepazyjusticia.com/pt)