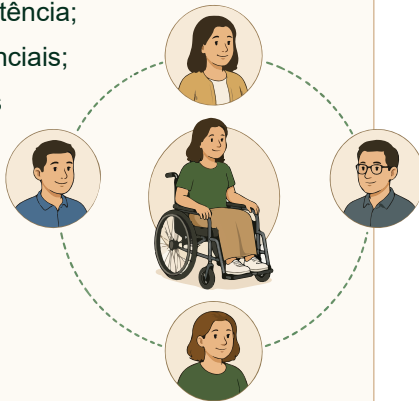


# MINHA REDE DE APOIO

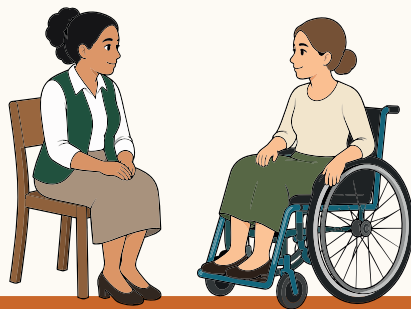
O planejamento deve ser inclusivo.

Identifique várias pessoas de confiança — familiares, vizinhos, colegas de trabalho ou integrantes da instituição — que conheçam:

- as necessidades da pessoa;
- seu domicílio ou localização habitual;
- as rotas acessíveis;
- os dispositivos de assistência;
- os medicamentos essenciais;
- as técnicas apropriadas para prestar ajuda.



Quando apropriado e com consentimento, podem ser distribuídas cópias das chaves entre integrantes selecionados da rede.



Evite que o plano dependa de uma única pessoa.

# MEU CARTÃO E MINHA MOCHILA

Cartão de informações. Pode incluir:

- nome;
- contatos de emergência;
- tipo de assistência necessária;
- alergias;
- medicamentos;
- informações médicas essenciais;
- método de comunicação preferido;
- dispositivos de assistência utilizados.



Mochila especializada. Além dos itens gerais, pode ser necessário incluir:

- medicamentos essenciais em quantidade razoável, de acordo com as indicações médicas e possibilidades de armazenamento;
- cópia de receitas;
- lista de medicamentos e doses;
- informações médicas relevantes;
- baterias para aparelhos auditivos;
- baterias ou sistemas de alimentação para dispositivos de assistência;
- carregadores;
- itens de comunicação;
- peças de reposição essenciais;
- ferramentas específicas para determinados dispositivos.



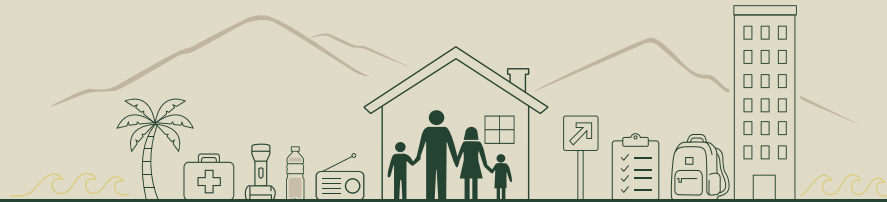
CENTRO DO REINO DE PAZ E JUSTIÇA

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

# TSUNAMIS

## Módulo 2

## Pessoas com deficiência e pessoas que necessitam de apoio



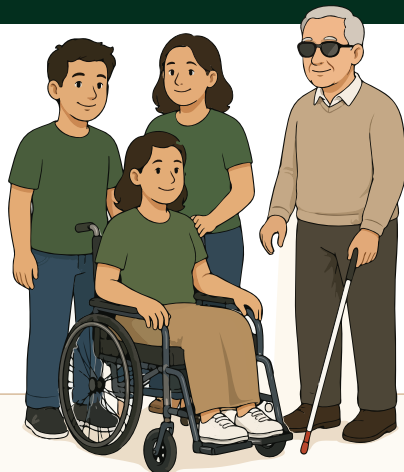
Documento educativo para a população geral da América Latina e dos Estados Unidos

Edição 1 - 2026

## Fase 1:

### ANTES

Pessoas com deficiência, mobilidade reduzida, necessidades médicas, dificuldades cognitivas ou sensoriais devem participar, na medida de suas possibilidades, da elaboração de seu próprio plano.



#### **Criar uma rede pessoal de apoio.**

Evite que o plano dependa de uma única pessoa.



#### **Mochila especializada.**

Os medicamentos não devem ser armazenados por períodos prolongados sem respeitar suas condições de conservação e datas de validade.



#### **Rotas acessíveis.**

Pratique o deslocamento utilizando os dispositivos reais de mobilidade.



#### **Não improvise técnicas de levantamento ou transporte de pessoas durante uma emergência.**

Familiares, cuidadores ou integrantes da rede que devam prestar assistência devem conhecer previamente métodos seguros e apropriados para a pessoa.



#### **Pessoas com deficiência visual.**

Pratique repetidamente as rotas e mantenha as saídas desobstruídas.



**Não se deve esperar uma emergência para decidir como elas serão evacuadas.**

## Fase 2:

### DURANTE

Uma evacuação inclusiva deve reconhecer que as pessoas têm capacidades e necessidades diferentes.



#### **Sempre que possível, pergunte diretamente: «Como posso ajudar?».**

Respeite as orientações da própria pessoa sobre a maneira mais segura de ajudá-la.



#### **Sempre que possível, mantenha a pessoa junto com seu dispositivo de mobilidade.**

Não retire uma cadeira de rodas, bengala, prótese ou outro item de assistência, salvo quando for imprescindível para superar um obstáculo ou evitar um perigo imediato.



#### **Não segure nem puxe uma pessoa com deficiência visual sem avisá-la.**

Identifique-se e ofereça ajuda.



#### **Não presuma que uma sirene ou uma mensagem emitida por alto-falantes foi percebida.**

Uma mensagem de emergência escrita pode ser tão simples quanto: «TSUNAMI — EVACUE AGORA — ME SIGA».



#### **Não deve ser utilizada como recomendação geral a prática de envolver fortemente uma pessoa com uma manta.**

A imobilização ou contenção física pode aumentar a angústia, dificultar a respiração, provocar uma queda ou interferir na evacuação.



**Não se deve presumir automaticamente que toda pessoa com deficiência precisa ser carregada, guiada ou auxiliada da mesma maneira.**

## Fase 3:

### DEPOIS

Depois de um tsunami, as condições habituais de acessibilidade podem ter sido alteradas consideravelmente.



#### **Permaneça na zona segura.**

As pessoas com deficiência e aquelas que as auxiliam devem permanecer fora das áreas de risco até que as autoridades autorizem o retorno.



#### **Mantenha a rede de apoio quando for necessária.**

Se, antes da emergência, tiver sido estabelecida uma rede pessoal, familiar, comunitária ou institucional de apoio, mantenha essa rede ativa enquanto continuar sendo necessária.



#### **Os dispositivos de mobilidade fazem parte da autonomia da pessoa.**

Não retire, mova ou manuseie esses itens desnecessariamente sem autorização.



#### **Acessibilidade em abrigos e pontos de encontro.**

Ao entrar em um abrigo, comunique as necessidades funcionais relevantes.



#### **Pessoas com deficiência e água contaminada.**

Todas as pessoas devem evitar o contato desnecessário com água de inundação e lama.

**Mantenha as rotas acessíveis desobstruídas.**