

Plano de Contingência da Família

Desenvolvendo a resiliência das comunidades frente aos desastres no Estado do Rio de Janeiro



O Plano de Contingência da Família foi apresentado pela ESDEC durante o II Workshop Estadual do Marco de Ação de Hyogo, no 2º bimestre deste ano, para as 92 prefeituras do Estado do Rio de Janeiro

Após a catástrofe da Região Serrana fluminense, uma série de medidas vem sendo adotadas pela Secretaria de Estado de Defesa Civil do Rio de Janeiro para aumentar a resiliência das comunidades frente aos desastres, entre elas: o Sistema de Alerta e Alarme por Sirenes contra Chuvas For-

tes, o Workshop Estadual sobre o MAH (Marco de Ação de Hyogo) – edições I e II, o Mapa de Ameaças Naturais do Estado do Rio de Janeiro, as UPC (Unidades de Proteção Comunitária), o projeto ACE (Agente Comunitário Escolar) e, o objeto deste artigo, o Plano de Contingência da Família.

Segundo o MAH da ONU (Organização das Nações Unidas), estar preparado e pronto para atuar permite que a população seja mais resistente às ameaças naturais. Entre as atividades da preparação se destacam o desenvolvimento e a colocação em prática, com frequência, dos Planos de Contingência. A organização e os planos efetivos de preparação também ajudam a fazer frente

a muitos desastres de pequena e média magnitude, os quais se produzem, reiteradamente, em muitas comunidades. Ainda conforme o MAH, as ameaças naturais não podem ser prevenidas, mas é possível diminuir seu impacto ao reduzir-se a vulnerabilidade da população e suas fontes de sustento.

Deste modo, com o objetivo precípuo de evitar mortes, de forma que cada membro da família esteja preparado e saiba responder com rapidez e segurança a um desastre de origem natural, é proposto o presente Plano de Contingência da Família, um verdadeiro combo da sobrevivência, fundamentado em três medidas simples que poderão (e deverão) salvar vidas: o Plano de Emergên-



Paulo Renato Martins Vaz – Tenente-coronel CBMERJ e diretor da Escola de Defesa Civil do Estado do Rio de Janeiro. paulorenato@defesacivil.rj.gov.br

A reprodução total ou parcial do seu conteúdo é permitida pelo autor, desde que citada a fonte.

cia; a Mochila de Emergência; e a Caixa de Emergência.

Para a elaboração deste trabalho o autor buscou inspiração em experiências e planos de contingência, basicamente para erupções vulcânicas, terremotos e tsunamis, de Defesas Cívicas ibero-americanas, conhecidos por ele em novembro de 2012, em Madri, e adaptados à realidade brasileira, principalmente para deslizamentos e enchentes.

O intercâmbio foi viabilizado por meio de bolsa de estudos concedida pela AECID (Agência Espanhola de Cooperação Internacional para o Desenvolvimento), a fim de que participasse do PIFTE (Programa Ibero-Americano de Formação Técnico-Especializada), como instrutor e aluno do Curso de Prevenção e Planejamento de Riscos Naturais e Tecnológicos, realizado na Escola Nacional de Proteção Civil do Reino da Espanha. No total, Bolívia, Chile, Colômbia, Costa Rica, Cuba, Equador, El Salvador, Espanha, Guatemala, Haiti, Honduras, México, Nicarágua, Paraguai, Peru, República Dominicana, Uruguai, Venezuela e Brasil participaram do intercâmbio. O autor foi o único selecionado do país.

Na sequência, encontram-se conselhos necessários para que a família esteja preparada para responder com rapidez e segurança a um desastre de origem natural que venha a acontecer no entorno.

PREPARAÇÃO

A vida de toda a família pode depender de medidas simples adotadas previamente ao surgimento de um desastre. Entre as medidas a serem adotadas é muito importante algumas observações. A primeira delas é preparar um Plano de Emergência para que, em caso de desastre, todos os membros do grupo familiar saibam o que fazer, onde se encontrar e como se comunicar. Na sequência, ter pronta uma Mochila de Emergência com elementos de utilidade e sobrevivência caso seja necessário sair de casa. Por último, ter uma Caixa de Emergência, ou seja, uma reserva em casa que permita subsistir, pelo menos durante 72h, caso seja interrompido o acesso a produtos essenciais.

PROCEDIMENTOS

Entre os procedimentos para a pergunta o que se deve fazer estão: ligar

193 para o Corpo de Bombeiros; seguir as orientações das equipes de emergência; permanecer atento às mensagens dos meios de comunicação; caso seja preciso abandonar a casa, utilizar as rotas seguras estabelecidas; e aplicar o Plano de Contingência da Família.

Já os procedimentos para a questão o que não se deve fazer envolvem: não perder a calma; não permanecer em casa em caso de risco iminente de desastre; não deixar de chamar os bombeiros; não prolongar as chamadas de telefone; e não tomar medidas para as quais não se está treinado.

Por último, para os procedimentos relativos ao que deve ser feito depois os caminhos são: ligar 199 para a Defesa Civil municipal que fará uma vistoria na casa para verificar se a situação está fora de perigo; consultar o serviço médico para avaliar o estado geral de saúde; e pedir apoio psicológico para superar a

crise emocional.

193

Para qualquer emergência é só teclar 1-9-3. A chamada para o Corpo de Bombeiros é gratuita e poderá ser realizada de qualquer telefone, incluindo os celulares. Os trotes são um problema de todos, mas a responsabilidade é individual. É preciso descrever tranquilamente o problema e se há alguém ferido ou em perigo. O tempo é fundamental, mas não deve haver precipitação. Especificar onde a emergência está acontecendo: rua, número, bairro e cidade. Dar referências ajuda a identificar o local da emergência. Se possível, esperar a chegada do serviço e indicar o local exato da emergência.

PLANO

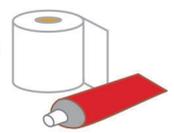
O Plano de Emergência permite que, caso aconteça um desastre, todos os membros da família saibam o que fazer,

O que devo colocar dentro da Mochila de Emergência

1. Em uma bolsa plástica, cópia da documentação individual: carteiras de identidade, motorista, trabalho, certidão de nascimento, caderneta de vacinação, etc.



7. Material de higiene pessoal: sabonete, escova e pasta de dente, fio dental, papel higiênico e uma pequena toalha.



2. Uma garrafa de água de 1,5 litros.

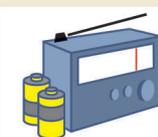


8. Material de primeiros socorros, tais como: analgésico, solução antisséptica, gaze, uma pequena tesoura, esparadrapo e medicamentos que se usem de forma crônica (pressão arterial, diabetes, etc.). Não se esqueça de observar o prazo de validade.

3. Lanterna com pilhas de reposição unidas com fita adesiva.



9. Um jogo de chaves da casa e do carro.



4. Rádio de pilhas AM/FM pequeno com pilhas de reposição unidas com fita adesiva.



10. Cartão de crédito e uma quantidade de dinheiro em cédulas de pequeno valor.

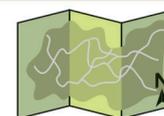
5. Relação de telefones e endereços de contato, incluindo amigos e familiares que residam em outra cidade.



11. Um telefone celular com cartão pré-pago e um carregador.



6. Roupas básicas: uma muda completa (meias, roupa íntima), tênis e capa de chuva.



12. Se possível, mapas da cidade e da região.

O que devo colocar dentro da Caixa de Emergência

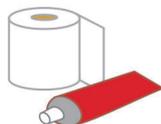
1. Cinco litros de água potável por pessoa.



7. Um litro de desinfetante ou pastilhas de cloro.



2. Alimentos enlatados não perecíveis prontos para comer e um abridor de latas manual.



8. Material de higiene pessoal: sabonete, escova e pasta de dente, fio dental, papel higiênico e toalha.

3. Material de primeiros socorros e medicamentos para as doenças crônicas em tratamento.



9. Um telefone que não necessite ser ligado na corrente elétrica.



4. Apito para alertar e pedir ajuda.



10. Relação de telefones e endereços de contato, incluindo amigos e familiares que residam em outra cidade.

5. Lanterna com pilhas de reposição unidas com fita adesiva.



11. No caso de existir crianças, artigos para seu cuidado.



6. Rádio portátil AM/FM com pilhas de reposição unidas com fita adesiva.



12. Anotar em um papel a data de validade de todos os produtos e colar na caixa para substituí-los periodicamente.

onde se encontrar e como se comunicar em caso de emergência. Escolher um ponto de encontro para toda a família em caso de desastre. Selecionar dois locais: um próximo do domicílio e outro fora do bairro (preferencialmente um lugar de destaque: casa de parente, centro comercial, praça pública, etc.). Cuidar para que todos os membros da família conheçam a localização dos registros de luz, água e gás da casa. Identificar todas as possíveis rotas de acesso e saída da casa e bairro. Escolher um familiar ou amigo que viva fora da cidade para utilizá-lo como contato de referência em caso de separação ou queda/saturação da rede telefônica local. Planejar as diferentes necessidades que poderiam afetar cada um dos membros da família, não se esquecendo dos idosos, portadores de necessidades especiais e animais de estimação. Assegurar de que todos os membros da família tenham pre-

parada e em um local específico sua Mochila de Emergência e que a Caixa de Emergência esteja abastecida corretamente. Praticar periodicamente o Plano de Emergência. Na figura Plano de Emergência encontram-se as informações detalhadas para a segurança da família diante de uma ameaça.

MOCHILA

Caso haja obrigação de sair da residência, deve-se ter uma Mochila de Emergência com artigos de utilidade e sobrevivência para as primeiras 24 horas. A mochila deverá estar em um lugar facilmente acessível e sempre no mesmo ponto. Cada membro da família deve ter sua própria mochila e o tamanho deverá estar de acordo com a capacidade de cada um (crianças, adultos ou idosos).

No box “O que devo colocar dentro da Mochila de Emergência” encontram-se as orientações sobre os materiais ne-

cessários.

CAIXA

Uma situação de emergência pode impedir a acessibilidade a produtos e serviços essenciais. Assim, é preciso manter em casa uma reserva de provisões que permita subsistir ao menos durante 72 horas. Estes artigos devem estar em uma caixa reservada para emergências dentro de um armário ou despensa. Toda a família deve saber que este material é para ser usado exclusivamente em caso de emergência.

No box “O que devo colocar dentro da Caixa de Emergência” encontram-se as orientações sobre os materiais necessários.

Nunca é demais lembrar que o Plano de Contingência da Família é diferente do Plano de Emergência. O Plano de Contingência da Família envolve o Plano de Emergência, a Mochila de Emergência e a Caixa de Emergência.

ESCAPE

É possível que em caso de emergência seja necessário abandonar o lugar onde se encontra. Então, é preciso ter em mente uma série de recomendações para que a evacuação seja a mais segura possível, tanto em casa como no trabalho.

Em casa, é preciso manter a calma e sair caminhando: Não correr! Não empurrar! Não gritar! Evacuar só se as condições das vias de escape permitirem. Atender as instruções das autoridades: Defesa Civil e Corpo de Bombeiros. Pegar a Mochila de Emergência, fechar as portas e janelas de casa, assim como os registros de gás, água e eletricidade. Seguir as rotas seguras indicadas pela Defesa Civil municipal. Se não estiverem presentes todos os membros da família, evacuar e recorrer ao ponto de apoio previsto no Plano de Emergência. Não retornar por nenhum motivo.

Já no trabalho, seguir a sinalização de evacuação, sendo que a entrada não é a única saída. Não utilizar os elevadores, manter a calma durante a evacuação e ajudar a quem necessita sem pânico. Caminhar junto à parede nos corredores e escadas, deixando o centro livre para o caminho dos bombeiros. Estar preparado para emergências é importante: é necessário organizar o Plano de Emergência, sinalizar as vias de evacuação, mantê-las livres de obstáculos e praticar periodicamente a evacuação.

PLANO DE EMERGÊNCIA

Principal ameaça natural: _____

1- Informações gerais da família

Endereço: _____

Bairro: _____

Referência: _____

Cidade: _____

Telefone: _____

**NÃO SE ESQUEÇA DA MOCHILA DE EMERGÊNCIA
E DA CAIXA DE EMERGÊNCIA!**

2- Integrantes da família

Nº	Nome completo	Idade	Sexo	Parentesco	Necessidades especiais
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					

3- Rotas seguras, pontos de apoio e contatos de emergência da família

Rota segura: _____

Local de acolhida próximo (parente/amigo): _____

Ponto de encontro próximo (bairro): _____

Ponto de encontro exterior (fora do bairro): _____

Nome e telefone do parente/amigo próximo: _____

Nome e telefone do parente/amigo exterior: _____

Bombeiros: 193 Defesa Civil municipal: 199

4- Matriz de vulnerabilidades da residência da família

Detalhe	a. Sala b. Quarto c. Cozinha d. Banheiro				Ações para reduzir a vulnerabilidade
	a	b	c	d	
Construção próxima de barranco					
Construção na beira de rio					
Estrutura de madeira ou outro material inflamável					
Muros rachados					
Pisos e/ou azulejos soltos					
Telhas soltas					
Infiltrações					
Calhas entupidadas					
Teto fragilizado					
Piso escorregadio					
Instalações elétricas expostas					
Combustíveis líquidos					
Fontes de calor próximas às cortinas					
Eletrodomésticos defeituosos					
Obstáculos nas vias de evacuação					
Falta de iluminação					
Canos quebrados ou furados					
Bolijão de gás defeituoso					
Produtos tóxicos ao alcance das crianças					
Portas ou janelas emperradas					

Caso seja necessário sair de casa, as autoridades poderão disponibilizar um ponto de apoio ou um abrigo temporário em local seguro. Deve-se conhecer os ginásios, igrejas, escolas, etc., que existam próximos à residência e que poderão funcionar como abrigos temporários.

PÚBLICO ESPECIAL

As pessoas de idade avançada ou portadoras de necessidades especiais precisam de atenção especial que são especificadas na sequência. É importante estabelecer uma rede de apoio pessoal, entrar em contato com um vizinho para verificar mutuamente a situação do outro em caso de emergência ou evacuação. Se o indivíduo ou alguém da família recebe ajuda de um serviço de assistência social em casa, é preciso saber como atuará em caso de emergência. Deve-se estabelecer provedores alternativos para se comunicar em caso de emergência e ter preparadas a Mochila de Emergência e a Caixa de Emergência, não esquecendo de guardar os remédios ou artigos especiais que o idoso necessita em seu dia a dia.

Já para pessoas que usam cadeira de rodas, a evacuação em caso de emergência deve ser planejada em conjunto com os provedores de atenção. Se a pessoa for usuária de uma cadeira de rodas motorizada, guardar uma cadeira de rodas manual de reposição.

Para pessoas cegas ou com deficiência visual: conservar um bastão dobrável adicional ao lado de sua cama e prender um apito ao bastão, utilizando-o caso necessitar chamar a atenção.

Já no caso de pessoas surdas ou com problemas de audição: guardar baterias adicionais para os aparelhos auditivos nos kits de emergência e armazená-los em um recipiente preso à base da cama ou mesinha de cabeceira, para que seja possível localizá-los rapidamente antes, durante e depois de um desastre.

ANIMAIS

Se possuir animais domésticos, inseri-los no Plano de Contingência da Família. Identificar um amigo, vizinho ou cuidador de animais de confiança para que cuide do animal doméstico caso em uma emergência não seja possível vol-

tar para casa. Colocar uma etiqueta na porta da casa para que os serviços de resgate saibam que existe um animal doméstico no interior. Perguntar ao veterinário por instalações para o cuidado de animais que ofereçam abrigo durante uma emergência. Cães e gatos devem sempre portar coleiras, etiquetas de vacinação e identificação. Conhecer os lugares onde se escondem normalmente os animais domésticos, para poder encontrá-los facilmente em caso de emergência. Preparar uma Mochila de Emergência para o animal de estimação e colocar artigos para eles na Caixa de Emergência. Incluir uma foto colorida atual junto ao animal, cópias das fichas veterinárias com data das vacinas, certificado de propriedade e identificação, uma caixa de transporte, focinheira e coleira. Nunca deixar um animal sozinho dentro de um carro, especialmente ao sol ou em dias de muito calor.

O Plano de Contingência da Família está disponível para download gratuito no site da Escola de Defesa Civil do Estado do Rio de Janeiro: www.esdec.defesacivil.rj.gov.br.