



Lagos
Câmara Municipal

**SERVIÇO DE PROTEÇÃO CIVIL
E DEFESA DA FLORESTA**

GUIA DE BOAS PRÁTICAS

**A PREVENÇÃO COMEÇA EM SI.
A SUA ATENÇÃO PODE SALVAR VIDAS.**



INTRODUÇÃO

O Guia de Boas Práticas em Proteção Civil reúne informação prática e acessível sobre os riscos presentes no concelho e no território nacional.

Este é um documento de sensibilização e informação pública desenvolvido com o objetivo de promover a prevenção, a segurança e a adoção de comportamentos de autoproteção perante as diferentes situações de risco e emergência.

A prevenção é um compromisso de todos. Estar informado, preparado e atento aos riscos permite reduzir acidentes, proteger pessoas, bens e o ambiente e contribuir para uma comunidade mais segura e resiliente.

Contamos com a colaboração de cada cidadão para fazer de Lagos um concelho mais seguro, hoje e no futuro.



CUIDAR



PREVENIR



COLABORAR



PARTICIPAR

NESTE GUIA ENCONTRARÁ ORIENTAÇÕES SOBRE:



**ZONAS
BALNEARES**



ARRIBAS



**SISMOS E
TSUNAMIS**



**INUNDAÇÕES/
CHEIAS URBANAS**



**INCÊNDIOS
RURAIS**



**GESTÃO DE
COMBUSTÍVEIS**



**KIT DE
EMERGÊNCIA**



**PLANO
FAMILIAR**



**PROGRAMA
DE DAE**



**EM CASO DE
EMERGÊNCIA,
LIGUE 112**

SERVIÇO DE PROTEÇÃO CIVIL E DEFESA DA FLORESTA



O Serviço de Proteção Civil e Defesa da Floresta do Município de Lagos trabalha diariamente para proteger as pessoas, os bens, os animais e o ambiente.



ENQUADRAMENTO

A Proteção Civil previne riscos, prepara respostas e atua em situações de acidente grave ou catástrofe, garantindo a segurança da comunidade.



Avalia riscos e vulnerabilidades e elabora planos municipais de emergência.



Coordena meios e recursos, em articulação com os agentes de proteção civil.



Acompanha as condições de risco e promove ações de prevenção e preparação.



Informa e sensibiliza a comunidade para comportamentos de autoproteção e boas práticas.



ACIDENTE GRAVE

Ocorrência com efeitos limitados no tempo e no espaço, que pode afetar pessoas, bens ou o ambiente.



CATÁSTROFE

Ocorrência de grande dimensão que provoca elevados prejuízos materiais e humanos, afetando intensamente as condições de vida e o tecido socioeconómico, em áreas ou na totalidade do território nacional.



COMPETE AO SMPC

Assegurar o funcionamento dos organismos municipais de proteção civil, bem como centralizar, tratar e divulgar toda a informação recebida relativa à Proteção Civil Municipal.

A PROTEÇÃO CIVIL ASSENTA EM QUATRO DOMÍNIOS



PREVENÇÃO E AVALIAÇÃO DE RISCOS E VULNERABILIDADES

Identifica e analisa riscos para prevenir acidentes e reduzir impactos.



PLANEAMENTO E APOIO ÀS OPERAÇÕES

Planeia, coordena e apoia as operações de emergência e socorro.



LOGÍSTICA E COMUNICAÇÕES

Assegura comunicações eficazes e gestão de meios e recursos disponíveis.



SENSIBILIZAÇÃO E INFORMAÇÃO PÚBLICA

Informa e sensibiliza a população para comportamentos seguros e prevenção de riscos.



AGENTES DE PROTEÇÃO CIVIL

São agentes de proteção civil, de acordo com as suas atribuições próprias:



CORPOS DE BOMBEIROS



FORÇAS DE SEGURANÇA



FORÇAS ARMADAS



AUTORIDADES MARÍTIMA E AERONÁUTICA



INEM E DEMAIS SERVIÇOS DE SAÚDE



SAPADORES FLORESTAIS



CRUZ VERMELHA PORTUGUESA

CENTRO MUNICIPAL DE EMERGÊNCIA E PROTEÇÃO CIVIL



IDENTIFICOU ALGUMA SITUAÇÃO QUE POSSA COLOCAR PESSOAS, BENS OU ANIMAIS EM RISCO?
Ligue. Informe. Ajude a proteger.



Ambiente

Árvores caídas, poluição, danos na natureza ou espaços verdes.



Água

Roturas de condutas, fugas, inundações, descargas indevidas ou desperdício de água.



Estruturas

Muros, edifícios ou outras estruturas danificadas ou em risco de colapso.



Via Pública

Buracos, derrocadas, danos no pavimento ou outros perigos na via pública.



Animais

Feridos, perdidos ou em perigo.



Sinalização

Semáforos ou outros sinais verticais avariados ou danificados.



282 768 008

PROGRAMA MUNICIPAL DE DEFIBRILHAÇÃO AUTOMÁTICA EXTERNA

O Município de Lagos tem uma rede de Desfibriladores Automáticos Externos (DAE) para ajudar a salvar vidas em caso de paragem cardiorrespiratória.



**UM DAE PODE
SALVAR UMA VIDA.
CADA SEGUNDO CONTA!**



OBJETIVO



Aumentar a sobrevivência em situações de paragem cardiorrespiratória, através de equipamentos acessíveis e resposta rápida.



A CADEIA DE SOBREVIVÊNCIA



RECONHECER
E ALERTAR



REANIMAR
COM DAE



ESTABILIZAR



RECUPERAR

..... CADA ELO FAZ A DIFERENÇA.

SUORTE BÁSICO DE VIDA



CONDIÇÕES DE SEGURANÇA

Avalie se a vítima está consciente e responde.



LIGAR 112 EM ALTA-VOZ

Ligue 112 e mantenha o telemóvel em alta-voz.



PERMEABILIZAR A VIA AÉREA

Abra a via aérea e verifique se a respiração é normal.



VER, OUVIR E SENTIR (10s)

Durante 10 segundos, verifique se a vítima respira, ouve e sente.



INICIAR SBV

Se não respirar normalmente, inicie o Suporte Básico de Vida.



30 COMPRESSÕES

Faça 30 compressões no centro do tórax, firmes e rápidas.



2 INSUFLAÇÕES

Faça 2 insuflações.



EM CASO DE EMERGÊNCIA

1



Verifique se a pessoa responde e respira. Se não, ligue 112.

2



Inicie manobras de Suporte Básico de Vida (30 compressões e 2 insuflações).

3



Peça ou dirija-se ao DAE mais próximo e ligue o equipamento.

4



Siga as instruções do DAE. Ele irá orientá-lo passo a passo.

5



Continue as manobras até à chegada dos meios de emergência.



FORMAÇÃO E SENSIBILIZAÇÃO



O Município promove ações de formação em Suporte Básico de Vida e utilização de DAE, dirigidas a operacionais, entidades e população.

**INFORME-SE.
ESTEJA PREPARADO.
PODE FAZER A DIFERENÇA!**



PERIGOS EM ZONA BALNEAR

PRAIA SEGURA, DIVERSÃO GARANTIDA!

A prevenção começa em si.
A ação rápida salva vidas.

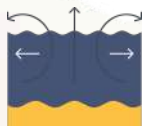


CORRENTES

Esteja atento às correntes de retorno.

Nade na lateral para sair da corrente, só depois regresso à praia.

Peça ajuda, acenando os braços.



SOL



Evite a exposição solar entre as 11h e as 16h.

Use protetor solar.

Use chapéu, óculos de sol e roupa adequada.

Beba água com regularidade.

AFOGAMENTO

Respeite as bandeiras e as indicações dos nadadores salvadores.

Não subestime o comportamento do mar.

Mantenha a vigilância das crianças.

Em caso de emergência 112.



VIGILÂNCIA DE CRIANÇAS

Mantenha as crianças sempre à sua vista.

Escolha zonas vigiadas por nadadores salvadores.

Explique às crianças as regras de segurança da praia.



PROTEÇÃO CIVIL DE PROXIMIDADE



- ✓ Presença ativa e visível.
- ✓ Orientação e aconselhamento sobre segurança.
- ✓ Identificação de situações de risco.
- ✓ Apoio rápido em emergências.
- ✓ Promoção de comportamentos seguros e responsáveis.

SINAIS DE ALERTA



BANDEIRA VERDE
BANHO PERMITIDO



BANDEIRA AMARELA
CUIDADO



BANDEIRA VERMELHA
BANHO PROIBIDO



BANDEIRA AMARELA E VERMELHA
ÁREA SEGURA PARA BANHOS



BANDEIRA XADREZ
ÁREA TEMPORARIAMENTE
NÃO VIGIADA

CUIDADOS JUNTO ÀS ARRIBAS

**AS ARRIBAS SÃO INSTÁVEIS.
O PERIGO PODE NÃO SER VISÍVEL.**

A PREVENÇÃO COMEÇA EM SI.
A SUA ATENÇÃO PODE SALVAR VIDAS.



**A DISTÂNCIA
À ARRIBA PODE
SALVAR A SUA VIDA.**



EM CAMINHADAS NO TOPO DAS ARRIBAS

- ✓ Mantenha-se afastado da beira da arriba.
- ✓ Respeite a sinalização e as zonas interditas.
- ✓ Use apenas trilhos e passadiços aconselhados.
- ✓ Não ultrapasse vedações ou barreiras.
- ✓ Atenção a solos instáveis, com fendas, erosão ou vegetação solta.
- ✓ Evite caminhar com chuva intensa e vento forte.
- ✓ Não leve crianças ao colo perto das arribas.
- ✓ Leve água, protetor solar e calçado adequado.
- ✓ Planeie o percurso e informe alguém sobre a sua rota.



NA PRAIA JUNTO ÀS ARRIBAS

- ✓ Evite instalar-se junto às arribas.
- ✓ Não coloque toalhas, guarda-sóis ou pertences junto à base das arribas.
- ✓ As arribas podem desmoronar sem aviso, pedras e blocos podem cair a qualquer momento.
- ✓ Afaste-se imediatamente se ouvir ruídos, se observar queda de pedras ou se vir fendas ou materiais soltos.
- ✓ Nunca permaneça em zonas com queda recente de materiais.
- ✓ Escolha praias vigiadas sempre que possível.
- ✓ Mantenha crianças sempre sob vigilância.



SISMOS

ESTEJA PREPARADO.

Os sismos podem acontecer a qualquer momento.
A preparação salva vidas!



ANTES



Fixe móveis e objetos pesados às paredes.



Identifique locais seguros (vãos de portas estruturais ou mesas resistentes).



Tenha o kit de emergência acessível.



Esteja atento aos avisos das autoridades.



DURANTE



BAIXE-SE, PROTEJA-SE E AGUARDE
Mantenha a calma e não entre em pânico.



Afaste-se de janelas e objetos que possam cair.



Não utilize elevadores.



Não use o telemóvel, exceto em situações de emergência.

1. BAIXE-SE



2. PROTEJA-SE



3. AGUARDE



DEPOIS



Verifique se há feridos e preste os primeiros-socorros.



Corte o gás, eletricidade e água se necessário.



Verifique danos na sua casa antes de voltar a entrar.



Esteja atento às réplicas. Siga as informações das autoridades.

EVITE RISCOS ADICIONAIS



TSUNAMIS

O MAR PODE SER IMPREVISÍVEL.

A ocorrência de tsunamis está geralmente associada a sismos submarinos ou a movimentos de massa no fundo oceânico.



ANTES



Conheça as zonas de risco e as rotas de evacuação.



Identifique locais seguros mais elevados.



Esteja atento aos avisos das autoridades.



Tenha o kit de emergência acessível.



DURANTE



Se sentir um sismo forte e prolongado, afaste-se de imediato da costa.



Dirija-se imediatamente para zonas elevadas.



Não vá observar o mar e não regresso à costa.



Avise e ajude outras pessoas a sair da zona de perigo.



DEPOIS



Verifique se há feridos e preste os primeiros socorros.



Siga as instruções das autoridades.



Evite o contacto com água contaminada.



INUNDAÇÕES E CHEIAS URBANAS

A ÁGUA PODE SUBIR RAPIDAMENTE.

A informação e a ação rápida salvam vidas!



ANTES



Informe-se sobre o risco de inundações na sua área.



Prepare a sua casa: limpe caleiras e ralos e proteja portas e janelas.



Tenha um kit de emergência com água, alimentos, lanterna, rádio e medicamentos.



Conheça os planos de emergência e os locais de abrigo da sua área.

DEPOIS



Só regresse a casa quando as autoridades indicarem que é seguro.



Verifique se a água e os alimentos estão próprios para consumo.



Proceda à limpeza com segurança: use luvas e botas e evite o contacto com a água contaminada.



Registe os danos com fotografias e contacte a sua seguradora, se aplicável.



Apoie vizinhos e pessoas que possam precisar de ajuda.

DURANTE



Afaste-se de zonas inundáveis e dirija-se para locais seguros.



Não atravesse ruas ou pontes alagadas, a força da água pode arrastá-lo.



Evite contactos com cabos elétricos e equipamentos danificados.



Acompanhe as informações das autoridades através dos canais oficiais.



ANO HIDROLÓGICO

**A ÁGUA É VIDA,
PRESERVE-A HOJE
PARA GARANTIR O AMANHÃ.**



CONHEÇA E ACOMPANHE

- O ano hidrológico inicia a 1 de outubro;
- Informe-se sobre a situação da água na sua região;
- Acompanhe a intensidade da chuva, caudais dos rios e das albufeiras;
- Consulte as informações divulgadas pelas entidades oficiais;
- A informação correta ajuda a tomar melhores decisões.



UTILIZE A ÁGUA COM RESPONSABILIDADE

- Poupe água todos os dias, em casa e no trabalho;
- Repare fugas e evite desperdícios;
- Use a água apenas para o essencial;
- Prefira equipamentos eficientes e práticas sustentáveis;
- Cada gota conta, hoje e no futuro.



PREPARE-SE PARA AS ALTERAÇÕES

- Esteja atento a períodos de seca e de cheias;
- Conheça os riscos da sua área de residência;
- Siga as recomendações das autoridades;
- Tenha um plano familiar de emergência;
- Preparação e prevenção reduzem impactos e salvam vidas.



PROTEJA OS NOSSOS RECURSOS HÍDRICOS

- Proteja os rios, as lagoas e as albufeiras;
- Não polua a água nem os espaços naturais;
- Preserve a vegetação das margens e das nascentes;
- Participe em ações de limpeza e conservação;
- Cuidar da água é cuidar do futuro de todos.

INCÊNDIOS RURAIS

PREVENIR É PROTEGER.
TODOS CONTAMOS.

A informação e a ação rápida salvam vidas!



PREVINA



Não faça queimadas nem queimas de sobranes.



Não deite beatas, fósforos ou lixo para o chão.



Evite o uso de máquinas que possam provocar faíscas.



Mantenha os terrenos limpos e com pouca vegetação.



Respeite as restrições de acesso e as sinalizações.

O QUE FAZER



Se avistar um incêndio, ligue de imediato 112.



Diga o local com a maior precisão possível.



Não se aproxime do fogo.



Afaste-se na direção contrária ao vento.



Siga as instruções das autoridades e dos operacionais.

PROTEJA-SE



Mantenha-se informado através dos meios oficiais.



Tenha um plano familiar de emergência.



Prepare um kit de emergência essencial.



Em caso de evacuação, leve apenas o indispensável.



Cuide de si, dos seus e ajude quem precisa.

EM CASO DE INCÊNDIO



Mantenha portas e janelas fechadas.



Proteja as aberturas com panos húmidos.



Retire objetos inflamáveis do exterior da casa.

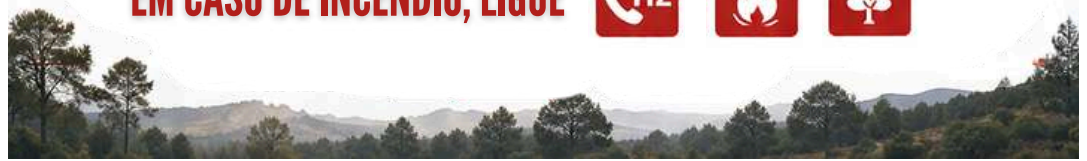


Se a sua segurança estiver em risco, evacue de imediato.



Após o incêndio, só regresse quando for seguro.

EM CASO DE INCÊNDIO, LIGUE



NOVAS REGRAS DE GESTÃO DE COMBUSTÍVEIS

Na envolvente de edifícios e outros equipamentos



0-2 m
INTERFACE
IMEDIATA



Sem vegetação
(árvores ou arbustos)



Solo limpo ou
pavimentado



Ramos e ervas
removidos

0-2 m



2-10 m
INTERFACE
PRÓXIMA



Distância entre copas ≥ 4 m



Desramagem até 4 m
(árvores < 8 m altura)
ou 50% da altura total

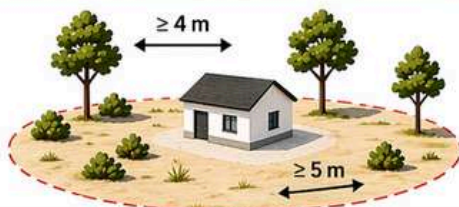


Arbustos baixos e dispersos



Árvores a ≥ 5 m do edifício

≥ 4 m



≥ 5 m

10-50 m
/ 100 m
INTERFACE
ALARGADA



Redução de matos



Desramagem até 4 m
(árvores < 8 m altura)
ou 50% da altura total



Vegetação com
descontinuidade



Proibido lenha
e sobrantes



PREVENIR COMPORTAMENTOS DE RISCO



**Não faça queimadas
sem autorização.**



**Nunca deite beatas
para o chão.**



**Evite utilizar máquinas que
produzam faíscas em dias
de perigo.**



**Não faça fogueiras fora
dos locais autorizados.**



**Respeite as indicações
das autoridades.**



**Em caso de dúvida,
não arrisque.**

**UM PEQUENO DESCUIDO PODE
CAUSAR UM GRANDE INCÊNDIO.**



PREPARAR UM KIT DE EMERGÊNCIA



Tenha um kit acessível e pronto a levar.

Em caso de incêndio, pode ter de sair de casa rapidamente.

Este kit pode fazer a diferença.



ÁGUA E ALIMENTOS



- Água (mín. 3 litros por pessoa)
- Alimentos não perecíveis
- Abre-latas manual



ILUMINAÇÃO E ENERGIA



- Lanterna
- Pilhas extra
- Powerbank



COMUNICAÇÃO E INFORMAÇÃO



- Rádio portátil
- Telemóvel
- Contactos de emergência em papel



HIGIENE PESSOAL



- Itens básicos de higiene
- Papel higiénico



DOCUMENTOS E DINHEIRO



- Cópias de documentos importantes
- Dinheiro em numerário



VESTUÁRIO E PROTEÇÃO



- Roupas adequadas
- Manta térmica



KIT DE PRIMEIROS SOCORROS



- Pensos e compressas
- Fita adesiva
- Tesoura
- Soro fisiológico
- Manta térmica



FERRAMENTAS E UTENSÍLIOS



- Canivete multiusos
- Fita adesiva



PRODUTOS ESPECÍFICOS



- Produtos para bebés, idosos ou animais

ELABORAR UM PLANO DE EMERGÊNCIA

A SUA FAMÍLIA PREPARADA ESTÁ MAIS SEGURA!



Um plano bem preparado pode salvar vidas.

Siga estas orientações e proteja quem mais importa.

COMO ELABORAR O SEU PLANO FAMILIAR

1

REÚNA
A FAMÍLIA



2

IDENTIFIQUE
OS RISCOS



3

DEFINA PONTOS
DE ENCONTRO



4

DETERMINE
AS VIAS
DE EVACUAÇÃO



5

ATRIBUA
FUNÇÕES



6

PRATIQUE



O QUE INCLUIR NO SEU PLANO



CONTACTOS DE EMERGÊNCIA

Tenha uma lista com os contactos de emergência, dos seus familiares e dos serviços essenciais.



KIT DE EMERGÊNCIA

Tenha um kit preparado e num local acessível.



NECESSIDADES ESPECÍFICAS

Considere crianças, idosos, pessoas com mobilidade condicionada ou com necessidades especiais.



ANIMAIS DE COMPANHIA

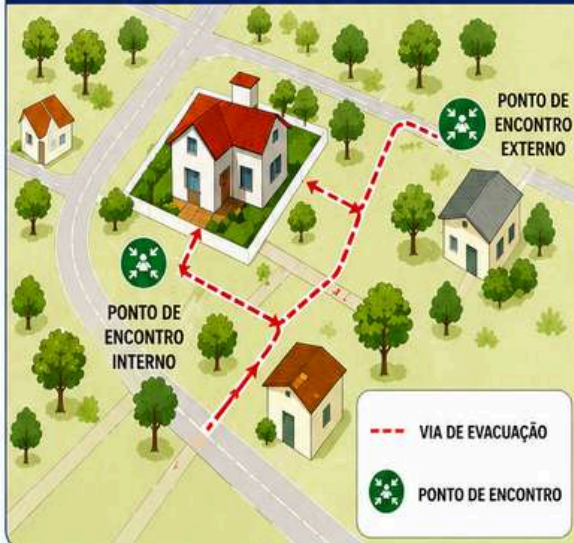
Inclua no plano os cuidados e o local seguro para os seus animais.



PROTEÇÃO DA HABITAÇÃO

Adote medidas de autoproteção (limpeza da vegetação, afastar materiais inflamáveis, etc.).

EXEMPLO DE PLANO FAMILIAR



TREINO FAMILIAR

UM PLANO SÓ FUNCIONA SE FOR PRATICADO E ATUALIZADO!

A prática regular ajuda todos os membros da família a saber o que fazer e a manter a calma em situação de emergência.



COMO PRATICAR O SEU PLANO

1



FAÇA SIMULACROS REGULARES

Realize simulacros pelo menos duas vezes por ano.
Escolha diferentes dias e horários.

2



SIGA AS ROTAS DE EVACUAÇÃO

Pratique as rotas de saída de casa até ao ponto de encontro definido.

3



VERIFIQUE A COMUNICAÇÃO

Confirme como irão comunicar entre si e como contactarão familiares e serviços de emergência.

4



TESTE O KIT DE EMERGÊNCIA

Verifique regularmente os itens do kit, a data de validade e substitua o que estiver em falta ou já fora de prazo.

5



ENVOLVA TODOS OS MEMBROS

Certifique-se de que todos conhecem o plano e o seu papel em cada situação.
Inclua crianças de acordo com a sua idade.

LISTA DE VERIFICAÇÃO DO PLANO



Todos os membros da família conhecem o plano.



As rotas de evacuação estão definidas e desobstruídas.



O ponto de encontro está definido e todos sabem onde é.



Os números de emergência e contactos importantes estão atualizados.



O kit de emergência está completo e em bom estado.



Foram realizados simulacros nos últimos 6 meses.

QUANDO REVER O PLANO



PELO MENOS UMA VEZ POR ANO
Reveja todo o plano em família.



QUANDO HOUVER MUDANÇAS NA FAMÍLIA
(novos membros, mudança de casa, escola ou trabalho).



QUANDO HOUVER MUDANÇAS NA HABITAÇÃO
(obras, novas saídas ou alterações na vizinhança).



APÓS UMA EMERGÊNCIA OU SIMULACRO
Avalie o que correu bem e o que pode ser melhorado.

EM CASO DE EMERGÊNCIA

LIGUE 112

RÁPIDO. SIMPLES. PODE SALVAR VIDAS.



QUANDO LIGAR 112?



PROBLEMAS
DE SAÚDE



INCÊNDIOS



ACIDENTES



EMERGÊNCIAS
NO MAR
E NA PRAIA



SITUAÇÕES
DE RISCO



FENÓMENOS
NATURAIS

AO LIGAR 112, INDIQUE:



O QUE ACONTECEU: descreva a situação de forma clara e objetiva.



ONDE ACONTECEU: indique o local exato (localidade, rua, praia, acessos, referências).



QUANTAS PESSOAS ESTÃO ENVOLVIDAS: em que estado aparentam estar.



OUTROS PERIGOS: incêndio, trânsito, fugas, instabilidade, mar agitado, etc.



O SEU NOME E CONTACTO TELEFÔNICO: mantenha a chamada ativa até indicação contrária.



A SUA CHAMADA FAZ A DIFERENÇA.
MANTENHA A CALMA.
AJUDE QUEM PRECISA.
LIGUE 112. PODE SALVAR VIDAS.





Lagos
Câmara Municipal

POR UM CONCELHO MAIS SEGURO



282 768 008



PROTECAO.CIVIL@CM-LAGOS.PT



WWW.CM-LAGOS.PT

