



MEDIDAS DE AUTOPROTEÇÃO

PLANO FAMILIAR de EMERGÊNCIA

PARA SITUAÇÕES DE CATÁSTROFE

VERSÃO 1



FAMÍLIA

MORADA

LOCALIZAÇÃO GPS DA HABITAÇÃO (coordenadas)

ANO/MÊS DE ELABORAÇÃO

INSTRUÇÕES PARA A FAMÍLIA

1. Preencha este documento em formato digital, ou em alternativa, em papel.
2. Guarde o ficheiro em formato digital, partilhando com todos os elementos da família.
3. Guarde uma cópia impressa junto ao Kit de Emergência.
4. Afixe uma cópia dos "Contactos de Emergência" e do "Guia Rápido" num local visível da sua habitação.
5. Reveja e treine os conteúdos deste plano em família, pelo menos, uma vez por ano, atualizando sempre que existam alterações relevantes.



A preparação é a nossa melhor defesa.



ÍNDICE

1.



Introdução
e objetivos

7.



Ações
por fase

2.



Identificação
dos riscos

8.



Evacuação
da habitação

3.



Agregado familiar
e animais

9.



Pontos
de encontro

4.



Contactos
de emergência

10.



Kit
de emergência

5.



Organização
do agregado

11.



Apoio
e formação

6.



Plano
de emergência

12.



Validação
e revisão



1.

Introdução e objetivos

O **Plano Familiar de Emergência (PFE)** é um guia prático que ajuda a preparar todos os membros do agregado familiar para responder de forma rápida e segura a acidentes graves ou catástrofes.

Baseia-se em três pilares fundamentais: reconhecer os **riscos**, elaborar o **plano familiar** e preparar o **kit de emergência**.

Ao identificar os riscos existentes, definir procedimentos, pontos de encontro, vias de evacuação e formas alternativas de comunicação, a família fica mais preparada para atuar com rapidez e segurança quando ocorre uma emergência.



Reconhecer os riscos:

Identifique os principais riscos existentes no seu município, como sismos, incêndios ou cheias, e compreenda de que forma podem afetar a sua habitação e a sua família.



Elaborar o Plano Familiar de Emergência:

Defina as responsabilidades de cada elemento do agregado, as vias de evacuação, os pontos de encontro e os procedimentos a adotar em caso de emergência.



Preparar o Kit de Emergência:

Reúna os bens essenciais para garantir a autonomia da família durante, pelo menos, 72 horas, permitindo responder à interrupção de serviços essenciais ou a uma evacuação.

Este plano **aplica-se a todos** os membros do **agregado familiar**, incluindo crianças, idosos, pessoas com necessidades específicas e animais de estimação, promovendo uma cultura de prevenção, preparação, resposta rápida e autonomia perante situações de emergência.



2.

Identificação dos riscos

Identifique os riscos que podem afetar a sua área de residência e assinale a respetiva **probabilidade de ocorrência**.

RISCOS	Pode ocorrer	Probabilidade		
		Baixa	Média	Elevada
Sismos	☐	☐	☐	☐
Cheias/Inundações	☐	☐	☐	☐
Tsunamis	☐	☐	☐	☐
Tempestades	☐	☐	☐	☐
Ondas de calor	☐	☐	☐	☐
Vagas de frio	☐	☐	☐	☐
Deslizamentos de terra	☐	☐	☐	☐
Incêndios rurais	☐	☐	☐	☐
Acidentes de poluição	☐	☐	☐	☐
Incêndios na habitação	☐	☐	☐	☐
Fugas de gás	☐	☐	☐	☐
Falhas de energia elétrica	☐	☐	☐	☐
Acidentes com matérias perigosas	☐	☐	☐	☐
Falhas no abastecimento de água	☐	☐	☐	☐
Outro:	☐	☐	☐	☐



3.

Agregado familiar e animais

Identifique todos os **membros** que constituem o seu **agregado familiar**.

1.

NOME		DATA DE NASCIMENTO	
		- -	
C.CIDADÃO	N.º UTENTE SNS	TELEF. CONTACTO	
LIMITAÇÕES FÍSICAS			
PATOLOGIAS			
MEDICAÇÃO HABITUAL			

2.

NOME		DATA DE NASCIMENTO	
		- -	
C.CIDADÃO	N.º UTENTE SNS	TELEF. CONTACTO	
LIMITAÇÕES FÍSICAS			
PATOLOGIAS			
MEDICAÇÃO HABITUAL			

3.

NOME		DATA DE NASCIMENTO	
		- -	
C.CIDADÃO	N.º UTENTE SNS	TELEF. CONTACTO	
LIMITAÇÕES FÍSICAS			
PATOLOGIAS			
MEDICAÇÃO HABITUAL			



3.

Agregado familiar e animais

4.

NOME		DATA DE NASCIMENTO	
		- -	
C.CIDADÃO	N.º UTENTE SNS	TELEF. CONTACTO	
LIMITAÇÕES FÍSICAS			
PATOLOGIAS			
MEDICAÇÃO HABITUAL			

5.

NOME		DATA DE NASCIMENTO	
		- -	
C.CIDADÃO	N.º UTENTE SNS	TELEF. CONTACTO	
LIMITAÇÕES FÍSICAS			
PATOLOGIAS			
MEDICAÇÃO HABITUAL			

6.

NOME		DATA DE NASCIMENTO	
		- -	
C.CIDADÃO	N.º UTENTE SNS	TELEF. CONTACTO	
LIMITAÇÕES FÍSICAS			
PATOLOGIAS			
MEDICAÇÃO HABITUAL			



3.

Agregado familiar e animais

Identifique todos os **animais de companhia** do seu **agregado familiar**.

1.

NOME		SEXO		DATA DE NASCIMENTO							
		F M		A	A	-	M	M	-	D	D
ESPÉCIE										CÓDIGO DE IDENTIFICAÇÃO ELETRÔNICA	
CÃO GATO OUTRA QUAL											
RAÇA				COR				NECESSIDADES ESPECÍFICAS			

2.

NOME		SEXO		DATA DE NASCIMENTO							
		F M		A	A	-	M	M	-	D	D
ESPÉCIE										CÓDIGO DE IDENTIFICAÇÃO ELETRÔNICA	
CÃO GATO OUTRA QUAL											
RAÇA				COR				NECESSIDADES ESPECÍFICAS			

3.

NOME		SEXO		DATA DE NASCIMENTO							
		F M		A	A	-	M	M	-	D	D
ESPÉCIE										CÓDIGO DE IDENTIFICAÇÃO ELETRÔNICA	
CÃO GATO OUTRA QUAL											
RAÇA				COR				NECESSIDADES ESPECÍFICAS			

4.

NOME		SEXO		DATA DE NASCIMENTO							
		F M		A	A	-	M	M	-	D	D
ESPÉCIE										CÓDIGO DE IDENTIFICAÇÃO ELETRÔNICA	
CÃO GATO OUTRA QUAL											
RAÇA				COR				NECESSIDADES ESPECÍFICAS			



4.

Contactos de emergência

Emergência

Número Europeu de Emergência	112
Linha SNS 24	808 24 24 24
Centro de Informação Antivenenos - CIAV	800 250 250
Linha de Emergência Social	144

Saúde

NOMES

Hospital de referência		
Centro de Saúde/USF		
Farmácia habitual		
Médico de Família		
Médico Especialista		
Veterinário		

Proteção

Bombeiros (Quartel local)	
Polícia (PSP/GNR local)	
Serviço Municipal de Proteção Civil	

Avarias

Piquete de Água	
Piquete de Eletricidade	
Piquete do Gás	
Administração de Condomínio (quando aplicável)	

Seguros

Seguro de saúde	
Seguro de casa	
Seguro do carro	
Assistência em viagem (reboque)	



4.

Contactos de emergência

Familiares

Nome	N.º Telefone	Competências

Vizinhos

Nome	N.º Telefone	Competências

Amigos

Nome	N.º Telefone	Competências



5.

Organização do agregado

Preencha o quadro com a **distribuição das tarefas**.

Tarefas	Descrição	Familiar(es) responsável (eis)
Kit de emergência	Garantir a revisão anual da validade dos produtos e o transporte do Kit	
Comunicações	Monitorizar rádio a pilhas, TV ou alertas SMS; gerir baterias (<i>powerbanks</i>)	
Crianças	Preparar mochila com brinquedos de conforto, leite/papa e garantir o seu transporte	
Idosos/Dependentes	Preparar medicação habitual, receitas, bengala, andarilho/cadeira de rodas e apoiar na deslocação	
Animais de companhia	Preparar transportadora, trela, ração, medicação, água e boletim sanitário do animal	
Cortes de energia e redes	Se possível, fechar as patilhas/torneiras gerais da água, gás e eletricidade antes de sair da habitação	
Contactos e avisos	Realizar contactos com familiares ausentes	
Trancar habitação	Garantir que todas as janelas e portas exteriores ficam fechadas e trancadas antes de sair	
Primeiros socorros	Transportar a caixa de primeiros socorros e prestar assistência inicial se necessário	



6.

Plano de emergência

Assinale as **ações essenciais concluídas** pela família.

Ação	Descrição	Pronto (X)
Consultar a Proteção Civil	Identificar os riscos mais comuns na sua zona de residência	☐
Estudar as medidas de autoproteção	Garantir que todos sabem o que fazer: antes, durante e depois de cada risco	☐
Definir pontos de encontro	Escolher um local fora de casa e outro fora do bairro	☐
Escolher o contacto remoto	Definir um familiar de fora da cidade/localidade para centralizar as mensagens	☐
Afixar os números de emergência	Colocar uma cópia da lista de contactos visível em casa e gravada nos telemóveis de todos	☐
Ensinar a ligar 112	Garantir que todos os familiares sabem usar o número de emergência corretamente	☐
Comprar e testar extintor ABC	Colocar um extintor ABC na habitação e ensinar todos a usá-lo	☐
Praticar os cortes gerais	Treinar como fechar as torneiras e patilhas da água, gás e eletricidade	☐
Aprender Primeiros socorros	Ter formação básica para saber tratar de pequenos ferimentos	☐
Copiar documentos vitais	Guardar fotocópias dos documentos numa pasta estanque e impermeável colocada no kit de emergência	☐
Preparar o Kit de emergência	Juntar água (3 dias), comida enlatada, lanterna, rádio e agasalhos.	☐



7.

Ações por fase – GUIA RÁPIDO

Princípios gerais

- **Manter a calma** – O pânico impede as boas decisões e assusta os mais novos.
- **Avaliar os riscos** – Olhar em redor antes de avançar para garantir que o caminho é seguro.
- **Priorizar vidas humanas** – Salvar as pessoas e animais vem sempre antes dos bens materiais.

ANTES – Preparação e prevenção

- Cortes gerais: Ensine a família a desligar a água, gás e eletricidade.
- Extintor ABC: Coloque em casa e verifique a pressão anualmente.
- Plano Familiar de Emergência: Realize e garanta que todos os familiares o conhecem.
- Kit de emergência: Junte água (3 dias), enlatados, lanterna, rádio e medicamentos.
- Validades: Defina um lembrete semestral para inspecionar os produtos do kit.
- Plano de evacuação: Planeie duas saídas por divisão e fixe um ponto de encontro.
- Números de emergência: Afixe o 112 e o 808 24 24 24 (SNS 24) em local visível da habitação.

DURANTE – Proteção e resposta

- Desligar as redes: Se for seguro e houver tempo, corte a água, o gás e a luz.
- Foco incêndio inicial e controlável: Utilize o extintor.
- Evacuação rápida: Agarre no Kit de emergência e saia da habitação. Não pare para recolher objetos.
- Apoio direto: Ajude crianças, idosos e pessoas com mobilidade reduzida a moverem-se para o exterior. Aplique manobras básicas de primeiros socorros se alguém ficar ferido.

DEPOIS – Reunião familiar e avaliação de danos

- Ponto de encontro: Dirija-se imediatamente com toda a família para o local de reunião previamente combinado no exterior da habitação e efetue a contagem de todos os membros.
- Contacto com autoridades: Ligue 112 se houver feridos ou perigo ativo. Ligue o rádio do kit de emergência para ouvir os avisos e comunicados oficiais.
- Aguardar avaliação: Não volte para a sua habitação até que as autoridades declarem o edifício seguro.
- Verificação de segurança interna: Ao receber autorização para entrar, não ligue as luzes nem use fósforos (use a lanterna). Verifique o estado das canalizações e das instalações elétricas antes de voltar a ligar os quadros.
- Registo de danos: Tire fotografias e liste todos os estragos materiais para apresentar à companhia de seguros.



8.

Evacuação da habitação

Para garantir uma saída rápida e segura em caso de evacuação, deve mapear a sua habitação. Utilize a grelha para desenhar a planta da sua casa, com as respetivas divisões (quartos, salas, cozinha, casas de banho, despensas/arrumos) e assinale as portas, janelas e os símbolos da legenda abaixo.

Simbolos a utilizar

← Rota de saída principal (caminho mais rápido)

← Rota de saída alternativa (se a principal estiver bloqueada)

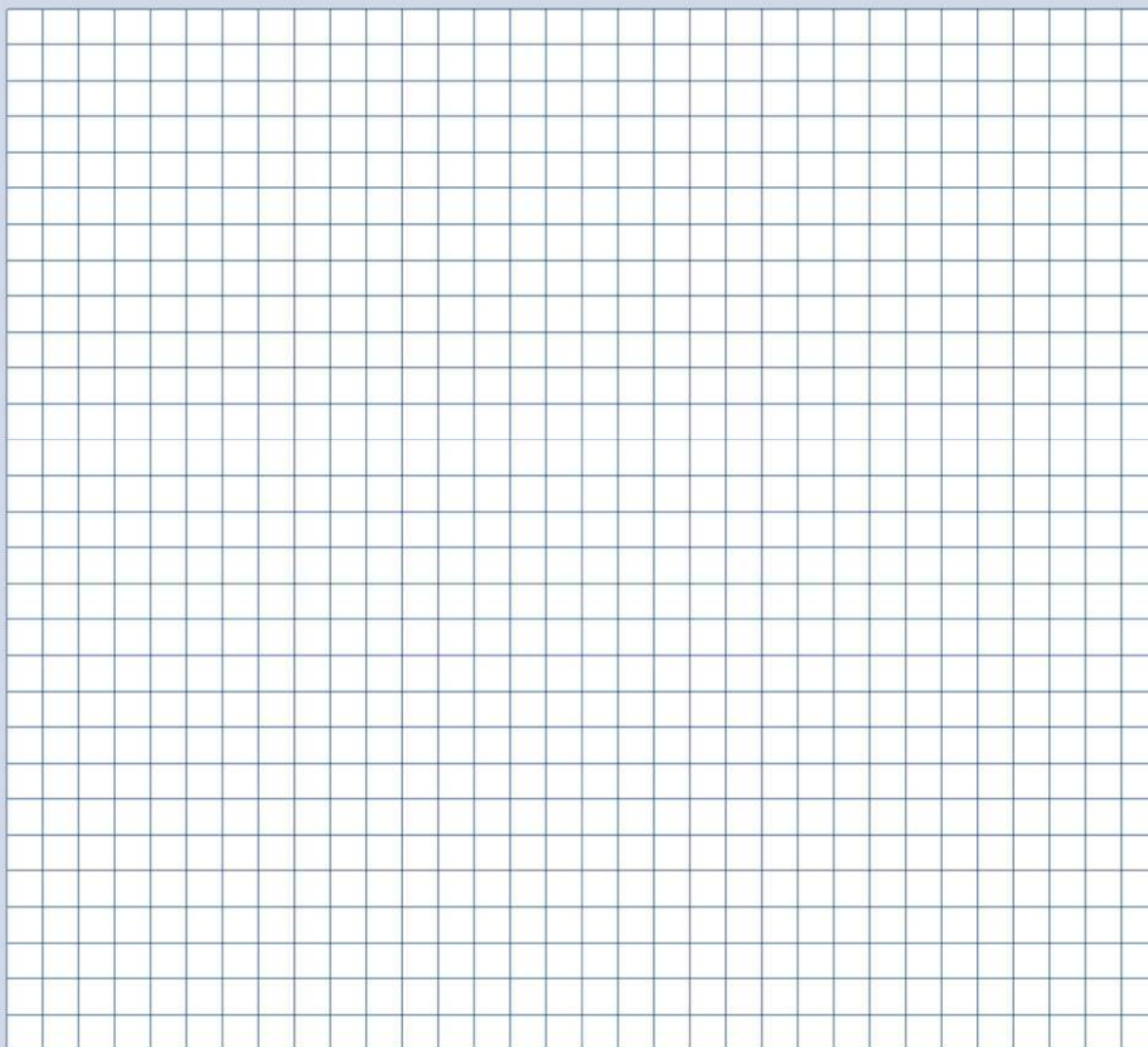
⚠ Localização do Kit de emergência

⚡ Localização do quadro elétrico geral

🔥 Localização da válvula de corte de gás

💧 Localização da torneira geral da água

Piso 0 / Rés-do-chão





Se a sua habitação tiver mais do que um piso utilize as grelhas seguintes para desenhar e referenciar os pisos, dando especial atenção à localização das escadas.

This image shows a full page of blank graph paper. The grid consists of small, uniform squares formed by thin, dark blue lines. The paper has a white background, and the grid covers almost the entire area, leaving small margins at the top, bottom, and sides. There are no markings, text, or drawings on the grid itself.

[illegible]



9.

Pontos de encontro

Pontos de encontro

Depois de sair da habitação, a família pode separar-se na confusão. É vital definir previamente locais exatos onde todos se devem reunir, divididos por três cenários:

Cenário	Local de reunião escolhido	Observações
Ponto de Encontro Imediato (Fora de casa – para evacuação rápida)	No exterior da habitação, junto a: 	Deve ser um local seguro e desimpedido (ex.: o candeeiro da rua, o portão do vizinho).
Ponto de Encontro Intermédio (Fora do bairro/freguesia – se a zona estiver isolada ou perigosa)		Um ponto de referência conhecido de todos (ex.: parque de estacionamento do supermercado X, escola local).
Ponto de Encontro Externo (Se as redes de telemóvel falharem)		casa de um familiar ou amigo que habite noutra localidade próxima.

Vias de evacuação

Para garantir a saída rápida e segura de todos, a família deve definir duas rotas de fuga distintas.

- **Via principal:** O caminho mais rápido e direto até à porta da habitação.
- **Via alternativa:** O caminho a seguir caso a saída principal esteja bloqueada (ex.: por fumo ou objetos).

Tipo de via	Descrição detalhada do percurso	Destino (ponto de encontro)
Via principal		
Via alternativa		



10.

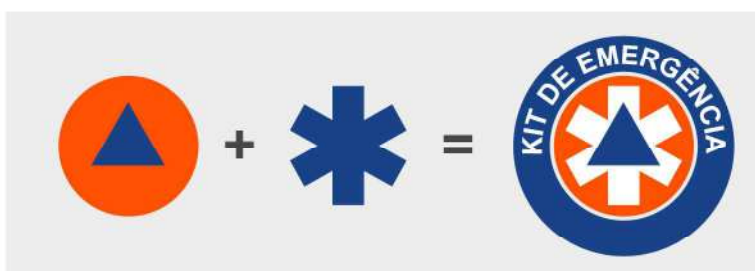
Kit de emergência

Este kit deve ser guardado, preferencialmente, numa mochila impermeável, num local de fácil acesso perto da saída da habitação.



Verifique

- ☐ **Documentos:** Fotocópias dos cartões de identificação (CC/Passaporte), prescrições médicas, boletins de vacinas, apólices de seguros (casa, carro e pessoais), carta de condução, contas bancárias, contactos de familiares, amigos e serviços de emergência. Todos os documentos devem ser colocados numa bolsa impermeável (cópias em papel e em formato digital).
- ☐ **Medicamentos:** Medicação SOS (analgésicos, anti-histamínicos, anti-diarreicos, laxantes), medicação diária habitual da família (para 3 dias).
- ☐ **Vestuário:** Mudanças de roupa incluindo roupa interior, meias, luvas em material resistente, calçado robusto (preferencialmente botas resistentes), boné e casaco impermeável.
- ☐ **Alimentos:** Comida enlatada (sem necessidade de fogão para confeção), chocolates ou barras energéticas, compotas ou doces de fruta, frutos secos, bolachas e 1,5 litro de água por pessoa/dia.
- ☐ **Produtos de higiene pessoal:** Papel higiénico, toalhetes húmidos, sabonete, escova de dentes e pensos higiénicos.
- ☐ **Equipamentos de comunicação:** Telemóvel, com códigos de acesso à rede, *powerbank* carregada, rádio AM/FM a dínamo ou a pilhas, apito para sinalizar e pedir ajuda.
- ☐ **Dinheiro:** Notas de pequeno valor e moedas guardadas num local seguro (as caixas Multibanco podem falhar).
- ☐ **Utensílios essenciais:** Canivete multifunções, lanterna de dínamo, espelho pequeno (para sinalização em caso de pedido de resgate, refletindo a luz solar), fósforos à prova de água, pilhas extras, fita adesiva, lona e sacos do lixo.
- ☐ **Primeiros socorros:** Estojo básico com pensos, ligaduras, antisséptico, tesoura, óculos de proteção, máscara de poeiras, manta isotérmica.





11.

Apoio e formação

Consulte alguns recursos úteis disponibilizados para apoio e capacitação da família.



- **Plano Familiar de Emergência (PFE):**
descarregar novas versões do PFE e documentos de apoio.



- **Cartaz “Plano Familiar de Emergência”**



- **Cartaz “Kit de Emergência”**



- **Caderno de sensibilização e curso:**
Incêndios Rurais: o que fazer antes, durante e depois

Documentação sobre procedimentos em caso de:



- **Primeiros socorros**
- **Incêndios rurais**
- **Incêndios em casa**
- **Ondas de calor**
- **Sismos**
- **Cheias e inundações**



12.

Validação e revisão

Este plano de emergência é um **documento dinâmico**. Para garantir que está sempre operacional e atualizado, deve preencher este registo após cada ação de verificação.

Procedimentos	Data validação	Próxima revisão	Familiar responsável
Aprovação do Plano			
Conhecimento do plano por todos os membros do agregado familiar			
Exercício de evacuação (anual)			
Verificação do Kit de emergência (semestral)			
Verificação do kit de primeiros socorros (semestral)			
Atualização de cópias dos documentos (anual)			
Atualização da lista de contactos (anual)			
Inspeção do extintor (anual/validade)			
Teste de pilhas e <i>powerbanks</i> (semestral)			
Kit dos animais de companhia (semestral/validade da ração)			



Este plano só é eficaz se:

- for conhecido por todos;
- for treinado;
- for atualizado.

Caso contrário, é apenas um documento

ESCOLA NACIONAL DE
BOMBEIROS

a saber... **fazer!**