NOVA FRIBURGO
PREFEITURA

SECRETARIA
DE DEFESA CIVIL

MANUAL DE FORMAÇÃO DE NÚCLEOS COMUNITÁRIOS DE PROTEÇÃO E DEFESA CIVIL



AMPARANDO E PROTEGENDO A SOCIEDADE FRIBURGUENSE PARA SALVAR VIDAS

Sumário

NÚCLEO COMUNITÁRIO DE PROTEÇÃO E DEFESA CIVIL - NUPDEC 5
OBJETIVOS: 5
1. FINALIDADE 5
2. NUPDEC 5
3. A IMPORTÂNCIA DO NUPDEC 6
4. IMPLEMENTANDO O NUPDEC 6
4.1 Onde acontecerão as reuniões do NUPDEC? 6
4.2 Quem pode participar de um NUPDEC? 6
4.3 Coordenador e Subcoordenador 7
4.4 O papel da SEPDEC 7
5. PONTOS POSITIVOS NA FORMAÇÃO DE UM NUPDEC 7
6. DIFICULDADES NA FORMAÇÃO DE UM NUPDEC 7
7. TRABALHO VOLUNTÁRIO 8
7.1 Termo de adesão 8
8. ATIVIDADES QUE PODEM SER DESENVOLVIDAS PELO NUPDEC 8
SISTEMA DE ALERTA E ALARME COMUNITÁRIO PARA CHUVAS FORTES . 10
OBJETIVOS: 10
1. SISTEMA DE ALERTA E ALARME COMUNITÁRIO PARA CHUVAS FORTES 10
2. ALERTA 10
3. ALARME 11
4. ROTAS SEGURAS E PONTOS DE APOIO 11
5. DESMOBILIZAÇÃO 11
5.1. Identificando sinais de alerta 11
6. COMO CONFECCIONAR UM PLUVIÔMETRO CASEIRO 12
6.1. Como utilizar o pluviômetro caseiro 13
PRIMEIROS SOCORROS 14
OBJETIVOS: 14
1. PRIMEIROS SOCORROS 14
2. PROCEDIMENTOS EM CASOS DE EMERGÊNCIAS 14
3. CADEIA DA SOBREVIVÊNCIA 16
4. ABORDANDO A VÍTIMA 16

4.1. Exame primário 16
5. PARADA CARDIORRESPIRATÓRIA 16
5.1. Sintomas 16
5.2. Conduta 17
6. HEMORRAGIA 17
6.1. Principais sinais e sintomas 17
6.2. O que fazer? 17
7. FRATURAS 18
7.1. Tipos de fraturas 18
7.2. Procedimentos do socorrista 18
8. QUEIMADURAS 18
8.1. Como prevenir? 19
9. CHOQUE ELÉTRICO 19
9.1. Como prevenir? 19
10. ENVENENAMENTO OU INTOXICAÇÃO 20
10.1. Sinais e sintomas 21
10.2. Locais e produtos potecialmente tóxicos em casa 21
10.3. Como prevenir? 21
10.4 Procedimentos 22
11. TRANSPORTE DE ACIDENTADOS 22
11.1. Princípios básicos 22
11.2. Transporte manual 23
O MEU BAIRRO E O MEIO AMBIENTE 25
OBJETIVOS: 25
1. MEIO AMBIENTE 25
2. DESENVOLVIMENTO SUSTENTÁVEL 25
3. DESMATAMENTO 25
4. EDUCAÇÃO AMBIENTAL 26
5. AQUECIMENTO GLOBAL 26
6. RECICLAGEM 26
7. A ÁGUA 26
8. CRESCIMENTO POPULACIONAL 26
9. POLUIÇÃO 27
10. POLUENTES TÓXICOS 27
11. HABITAT 27
PERCEPÇÃO DE RISCOS 28
OBJETIVOS: 28
1. DEFESA CIVIL 28

1.1. Objetivo geral da Defesa Civil 28
1.2. Objetivos espcíficos da Defesa Civil 28
2. PERCEPÇÃO DE RISCO 29
3. AMEAÇA 29
4. VULNERABILIDADE 29
5. RISCO 29
6. RISCO ACEITÁVEL 29
7. DESASTRE 30
8. PLANO DE AUTOPROTEÇÃO COMUNITÁRIO - MAPEAMENTO PARTICIPATIVO 30
8.1 Objetivos 31
8.2 Levantamento de riscos 31
9. INSTRUÇÕES PARA UTILIZAÇÃO DE RÁDIO PORTÁTIL 32
✅ O que é um rádio portátil? 32
Principais usos de rádios portáteis 32
Vantagens 32
9.1 Uso Básico de um Rádio Transceptor 33
1. Ligar o aparelho 33
2. Escolher a frequência ou canal 33
3. Transmissão (Tx) 33
4. Etiqueta de comunicação 33
5. Configurações comuns 33
6. Cuidados e Boas Práticas 34
REFERÊNCIAS 35

NÚCLEO COMUNITÁRIO DE PROTEÇÃO E DEFESA CIVIL - NUPDEC

OBJETIVOS:

1. Apresentar a finalidade do Curso de Formação de Núcleos Comunitários de Defesa Civil – NUPDECs;
2. Apresentar o conceito de NUPDEC;
3. Definir como será implantado o NUPDEC na comunidade;
4. Apresentar os pontos positivos na formação do NUPDEC;
5. Discutir as dificuldades para a formação do NUPDEC;
6. Apresentar o papel da Defesa Civil para o desenvolvimento do NUPDEC;
7. Conceituar trabalho voluntário;
8. Apresentar algumas atividades que podem ser trabalhadas pelo NUPDEC.

1. FINALIDADE

O propósito desse encontro é facilitar e iniciar o processo de construção do Núcleo Comunitário de Defesa Civil, para que seja visto como um grupo comunitário que entende seus objetivos, garantindo uma resposta integrada de toda a sociedade na redução de riscos de desastres.

2. NUPDEC

Grupo formado por integrantes da própria comunidade, com objetivos comuns, que trabalham voluntariamente para a construção de uma sociedade mais segura e resiliente, através da interação com a Defesa Civil.

A comunidade passa não só a conhecer os problemas, mas também as possibilidades de reversão quanto às vulnerabilidades decorrentes de ações causadoras de desastres e da degradação do meio ambiente local.

3. A IMPORTÂNCIA DO NUPDEC

a) Promover a interação entre a Defesa Civil e a comunidade para a construção de uma cultura de prevenção de riscos;
b) Possibilitar um planejamento participativo, estimulando a socialização de experiências, bem como o acesso da comunidade as ações de Defesa Civil;
c) Viabilizar espaços democráticos na comunidade; e
d) O indivíduo se sente inserido, participando das decisões de mudança de comportamento de sua comunidade.

4. IMPLEMENTANDO O NUPDEC

A implementação de um Núcleo Comunitário de Proteção e Defesa Civil em uma comunidade, através de agentes participativos, favorece o entendimento da problemática do risco e, com um trabalho direcionado, é possível reverter a realidade existente através de mudanças positivas.

4.1 ONDE ACONTECERÃO AS REUNIÕES DO NUPDEC?

É importante que os trabalhos possam ser realizados na própria comunidade. Para tanto, podem ser escolhidos: escolas, instituições religiosas, associação de moradores, clubes, casas de moradores, entre outros.

4.2 QUEM PODE PARTICIPAR DE UM NUPDEC?

Todos os membros que moram ou tenham alguma ligação com a comunidade, desde que de forma VOLUNTÁRIA. É importante investir na efetivação de um processo para envolver as igrejas, escolas, ONGs, associação de moradores, lideranças reconhecidas pela Comunidade, grupos organizados locais, entre outros, além de toda a comunidade. Deve-se conjugar esforços para a prevenção e mitigação das ameaças, das vulnerabilidades e dos riscos de desastres.

Esse processo participativo possibilita um clima favorável a co-gestão, onde a comunidade, juntamente com a Defesa Civil estarão interagindo e definindo, juntos, os níveis de participação e os caminhos a serem seguidos. Trabalhar com Defesa Civil é uma tarefa que

exige grande responsabilidade e vontade de enfrentar muitos desafios. É ao mesmo tempo um trabalho e um gesto de cidadania.

4.3 COORDENADOR E SUBCOORDENADOR

O Coordenador e o Subcoordenador do NUPDEC terão um papel fundamental no processo de mobilização comunitária e orientação das ações a serem desenvolvidas. Além disso, como representantes do Núcleo, será através deles que todas as ações planejadas chegarão ao Núcleo e a Comunidade. Para tanto, é preciso que o grupo se reúna e indique as pessoas para assumirem este compromisso perante toda a comunidade.

4.4 O PAPEL DA SEPDEC

A Secretaria de Proteção e Defesa Civil formulará planejamentos de ações permanentes, contribuindo para a legitimação das propostas apresentadas. Estes planejamentos serão estabelecidos conforme o diagnóstico dos problemas encontrados na Comunidade para o controle dos riscos apresentados dentro do NUPDEC.

5. PONTOS POSITIVOS NA FORMAÇÃO DE UM NUPDEC

- ✓ Parcerias entre as agências públicas e privadas para desenvolver capacitações, cursos e treinamentos mediante demandas levantadas pelos integrantes do NUPDEC, ou observadas pelas equipes técnicas;
- ✓ Descentralização das ações de Defesa Civil, a partir do envolvimento da comunidade;
- ✓ Continuidade no desenvolvimento das ações propostas;
- ✓ Monitoramento e avaliação das ações em caráter permanente;
- ✓ Preparação de voluntários para emergências e desastres;
- ✓ Integração do grupo para auxiliar as equipes técnicas.

6. DIFICULDADES NA FORMAÇÃO DE UM NUPDEC

a) Desvio das finalidades do grupo por desconhecimento ou descumprimento de seus objetivos;

b) Tentativa da utilização do Núcleo para fórum político-partidário;
c) Falta de motivação devido à descontinuidade dos projetos estabelecidos;
d) Indiferença da associação de moradores;
e) Divergência acentuada de ideias entre os componentes do grupo.

7. TRABALHO VOLUNTÁRIO

É a atividade não remunerada, prestada por pessoa física a entidade pública de qualquer natureza, ou a instituição privada sem fins lucrativos, e que tenham objetivos cívicos, culturais, educacionais, científicos, recreativos ou de assistência social, inclusive mutualidade (permuta ou reciprocidade de serviços assistenciais de qualquer natureza).

7.1 TERMO DE ADESÃO

O serviço voluntário no NUPDEC será exercido mediante celebração de termo de adesão entre a Secretaria de Proteção e Defesa Civil e o prestador de serviço voluntário, onde constará os objetivos e as condições de seu exercício.

8. ATIVIDADES QUE PODEM SER DESENVOLVIDAS PELO NUPDEC

1. Promover a interligação da Comunidade com a Defesa Civil;
2. Propor atividades para serem desenvolvidas na Comunidade;
3. Auxiliar na execução das ações de Defesa Civil na Comunidade;
4. Participar de campanhas públicas e educativas para estimular o envolvimento da população;
5. Sugerir medidas de prevenção para a Defesa Civil com o intuito de reduzir desastres;
6. Participar dos programas coordenados pela Defesa Civil;
7. Promover mobilização comunitária para que todos participem das atividades do NUPDEC, principalmente as famílias residentes em áreas consideradas de alto risco;
8. Manter atualizadas e disponíveis as informações levantadas junto ao Grupo;
9. Auxiliar na elaboração e implementação de planos preventivos, bem como programas e projetos de Defesa Civil para a comunidade;

10. Participar das reuniões marcadas pelo Coordenador do Núcleo;
11. Identificar e registrar voluntários que possam auxiliar a Comunidade na execução das ações de Defesa Civil, passando o cadastro para a SEMPDEC;
12. Participar de todas as capacitações propostas para o Núcleo, inclusive convidando voluntários dentro da Comunidade;
13. Visitar moradores de áreas de risco e de edificações vulneráveis, buscando fazer um trabalho de conscientização e incentivo a educação preventiva;
14. Manter atualizadas e disponíveis informações relacionadas com as ameaças, vulnerabilidades, áreas de riscos e população vulnerável;
15. Estar atento às informações de previsão de alerta e alarme, para auxiliar na evacuação de moradores de áreas de alto risco em tempo oportuno;
16. Acompanhar através dos Pluviômetros Caseiros os índices de chuvas, bem como alertar moradores de áreas de riscos;
17. Se dirigir para os Pontos de Apoio na Comunidade para receber e orientar os moradores;
18. Participar de exercícios simulados para treinamento da Comunidade;
19. Auxiliar na distribuição e o controle dos suprimentos necessários ao abastecimento da população, em situações de desastres;
20. Informar as ocorrências de desastres para Defesa Civil e Corpo de Bombeiros (local, o que ocorreu, existência de vítimas, horário, condições do local, ...) e auxiliar no isolamento para que moradores não sejam expostos aos riscos presentes;
21. Estabelecer intercâmbio de ajuda com outros Núcleos Comunitários de Defesa Civil, para que tenhamos uma sociedade mais SEGURA e RESILIENTE.

SISTEMA DE ALERTA E ALARME COMUNITÁRIO PARA CHUVAS FORTES

OBJETIVOS:

1. Apresentar o sistema de alerta e alarme comunitário para chuvas fortes;
2. Descrever os conceitos de alerta e de alarme;
3. Descrever os procedimentos a serem adotados antes, durante e depois de chuvas fortes;
4. Apresentar os conceitos de rotas seguras e pontos de apoio;
5. Identificar os riscos que devem ser observados antes dos moradores voltarem às suas casas;
6. Confeccionar e utilizar o pluviômetro caseiro.

1. SISTEMA DE ALERTA E ALARME COMUNITÁRIO PARA CHUVAS FORTES

É a estratégia de mobilização de uma comunidade para o desempenho de ações proativas para fazer frente a eventos de chuvas fortes.

O Sistema de Alerta e Alarme Comunitário foi estabelecido para que as pessoas fiquem alerta e saibam o que fazer, em caso de emergência.

2. ALERTA

É o estágio de vigilância, ou seja, o desastre é previsível em curto prazo. Neste momento, as pessoas que moram em áreas de riscos devem separar e deixar em local de fácil acesso os seguintes itens: documentos, remédios, provimentos (água e alimentos frios e rápidos), lanternas, capas de chuva, guarda-chuvas, apitos, telefones celulares, fraldas, absorventes femininos, roupas quentes, calçados apropriados (fechados, sem saltos e que não escorregam), entre outros considerados importantes pelas famílias.

Vizinhos e familiares devem ser avisados e orientados a seguirem o mesmo procedimento.

3. ALARME

É o estágio de socorro. Ocorre quando o desastre é iminente. É o ultimo momento para que as pessoas que moram em áreas de riscos possam sair em segurança para locais considerados mais seguros.

Antes de saírem é importante lembrar de desligar o gás e a chave geral de energia. Reúna familiares, recolha e leve consigo os itens separados anteriormente, avise os vizinhos e se encaminhe, calmamente, para um local seguro ou ponto de apoio previamente definido, utilizando-se de rotas seguras.

Se possível, auxilie na desocupação de portadores de necessidades especiais, acamados, idosos e crianças.

Aguarde orientação para retornar para as residências.

4. ROTAS SEGURAS E PONTOS DE APOIO

Quando acionar o alarme, os moradores das áreas de risco devem se deslocar para locais predeterminados, pela Defesa Civil e pelo NUPDEC, na própria comunidade, que servirão de pontos de apoio. Esse deslocamento deve ser feito por locais previamente identificados para que as pessoas não sejam expostas a outros riscos, como de serem levadas pelas enxurradas.

O ideal é que as pessoas busquem auxílio com parentes e amigos que moram em locais seguros. Somente aqueles que não tiverem para onde ir, deverão buscar se abrigar no ponto de apoio.

5. DESMOBILIZAÇÃO

É o retorno à situação de normalidade. Neste momento, as pessoas podem retornar para suas residências, mas antes de entrar, alguns sinais de alerta devem ser observados, como veremos a seguir.

As pessoas devem evitar retornar para suas casas quando ainda estiver escuro, pois haverá dificuldade em fazer uma avaliação de risco adequada.

5.1. IDENTIFICANDO SINAIS DE ALERTA

É possível identificar onde poderá ocorrer um deslizamento ou colapso estrutural através

da observação de alguns desses sinais:

a) Surgimento de falhas e depressões no terreno;
b) Paredes externas e calçadas começam a se afastar;
c) Aparecimento de rachaduras e trincas em muros e nas casas;
d) Rachaduras antigas existentes nas residências se alargam;
e) Cercas, muros, postes e árvores se inclinam ou movem;
f) Portas e janelas ficam emperradas ou difíceis de abrir.

Caso alguns desses sinais apareçam, **NÃO** entre em casa, ligue para a Defesa Civil através do telefone 199, e se dirija novamente para um local seguro ou ponto de apoio e aguarde orientação dos técnicos da Defesa Civil.

6. COMO CONFECCIONAR UM PLUVIÔMETRO CASEIRO



LIMPE A GARRAFA COM UMA ESPONJA E SEQUE-A



APLIQUE O ADESIVO FORNECIDO PELA DEFESA CIVIL



RECORTE A PARTE
SUPERIOR DA GARRAFA

6.1. COMO UTILIZAR O PLUVIÔMETRO CASEIRO

1. O pluviômetro caseiro possui uma escala que indica a quantidade de chuvas, em milímetros;
2. Mantenha o pluviômetro vazio na ausência de chuvas para evitar a proliferação de mosquitos;
3. Coloque o pluviômetro em um local onde não exista obstáculo que possa prejudicar o recebimento das águas das chuvas;
4. Procure instalar o seu pluviômetro em uma base fixa e nivelada;
5. Instale o seu pluviômetro em um local de fácil acesso e de melhor visualização;
6. Faça a leitura diária e fique atento aos níveis de alerta indicados no pluviômetro.

PRIMEIROS SOCORROS

OBJETIVOS:

1. Conceituar primeiros socorros;
2. Apresentar procedimentos básicos de primeiros socorros;
3. Descrever a cadeia da sobrevivência;
4. Adotar procedimentos corretos para abordar a vítima;
5. Avaliar e adotar procedimentos para: parada cardiorrespiratória; hemorragias; fraturas; queimaduras; choque elétrico; envenenamento ou intoxicação; e transporte de acidentados.

1. PRIMEIROS SOCORROS

Os primeiros socorros ou Suporte Básico de Vida são as medidas iniciais e imediatas dedicadas às vítimas, fora do ambiente hospitalar, executadas por qualquer pessoa treinada, para garantir a vida, proporcionar bem-estar e evitar agravamento de lesões existentes. Para tanto, é importante que conheça:

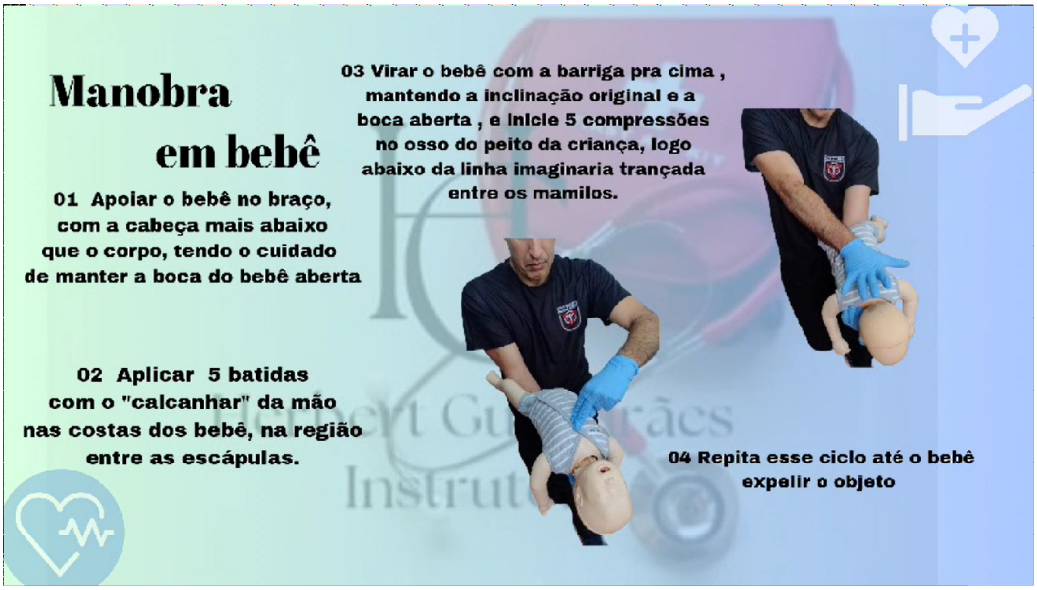
1. O que deve procurar;
2. O que deve fazer e o que nunca fazer;
3. Como fazer.

2. PROCEDIMENTOS EM CASOS DE EMERGÊNCIAS

- ✓ Primeiro avalie a cena;
- ✓ Mantenha sempre sua segurança;
- ✓ Mantenha a calma e evite o pânico;
- ✓ Mantenha curiosos afastados e proteja a vítima;
- ✓ Caso você seja o indivíduo com maior treinamento assuma a responsabilidade e obtenha ajuda de outras pessoas até a chegada de uma equipe especializada;
- ✓ Ofereça sua colaboração caso haja uma equipe especializada no local;
- ✓ Não tente efetuar procedimentos para os quais não foi treinado;
- ✓ Avalie a vítima e procure acalmá-la;

- ✓ Acionar o serviço de emergência (pedir se possível que outra pessoa o faça);
- ✓ Ao telefone informe:

1. Local exato e tipo de ocorrência;
2. Riscos potenciais presentes;
3. Número de vítimas e idade, além da gravidade de cada uma;
4. Necessidades de recursos adicionais (Defesa Civil, Ampla, Ceg, Policial, Guarda Civil, ...);
5. Nome e telefone do solicitante. (aguarde confirmação)





3. CADEIA DA SOBREVIVÊNCIA



4. ABORDANDO A VÍTIMA

Antes de abordar a vítima tenha uma visão global e simultânea dos estados neurológico, respiratório e circulatório do paciente. Busque hemorragias importantes, grandes feridas e deformidades ósseas.

4.1. EXAME PRIMÁRIO

A. Abertura de vias aéreas + fixação da coluna cervical

B. Boa respiração (ventilação)

C. Circulação

D. Déficit neurológico

E. Exposição da vítima

5. PARADA CARDIORRESPIRATÓRIA

C – Circulação - iniciar compressão torácica, se necessário

A – Vias Aéreas - inclinação da cabeça

B – Boa respiração - fornecer 02 ventilações

D – Desfibrilação – precoce



5.1. SINTOMAS

- ✓ Pulso ausente;
- ✓ Insuficiência ou ausência respiratória;

- ✓ Midríase (dilatação das pupilas);
- ✓ Perda da consciência;
- ✓ Palidez e cianose (extremidades roxa ou azulada);
- ✓ Ausência de batimentos cardíacos.

5.2. CONDUTA

- ✓ Certifique-se que a vítima respira ou não;
- ✓ Verificar o pulso durante 05 segundos e quais suas características;
- ✓ Iniciar a massagem cardíaca (100/minuto) caso esteja sozinho e sem EPI;
- ✓ Caso tenha EPI e sejam 2 socorristas proceder com a técnica de 30X2 (30 compressões torácicas por 2 ventilações);

Obs.: Crianças com 2 anos até 8 anos proceder com 1(uma) mão, recém-nascidas até 2 anos utilizar 2 (dois dedos). Proceder desta forma até a reanimação da vítima ou até que esta receba ajuda médica qualificada.

6. HEMORRAGIA

Perda de sangue para o meio externo ou interno, ocasionado por ruptura ou dilaceração de vasos sanguíneos. Temos dois tipos de hemorragias: **arterial e venosa.**

6.1. PRINCIPAIS SINAIS E SINTOMAS

- ✓ Pulso fraco e acelerado;
- ✓ Palidez e sudorese;
- ✓ Náuseas e vômito;
- ✓ Sede;
- ✓ Desmaio.

6.2. O QUE FAZER?

a) Compressão direta;
b) Elevação do membro;
c) Curativo compressivo;

d) Pontos de pressão.

Obs.: Em todas as técnicas acima citadas, sempre utilizar luvas de procedimentos.

7. FRATURAS

Devemos ter em mente uma consideração simples e bastante distinta entre fratura, luxações e entorse.

- ✓ **Entorse:** A articulação se desencaixa temporariamente e, logo em seguida, se encaixa novamente, sem o rompimento dos ligamentos;
- ✓ **Luxação:** Ocorre quando a articulação se desencaixa de sua forma primária, e assim permanece;
- ✓ **Fratura:** Ocorre quando há a quebra de osso.

7.1. TIPOS DE FRATURAS

- ✓ **Fechadas:** não há um rompimento do tecido com exposição óssea.
- ✓ **Aberta ou exposta:** há o rompimento do tecido com exposição do osso fraturado.

O SOCORRISTA DEVE SEMPRE PROCEDER A IMOBILIZAÇÃO QUANDO SUSPEITAR DE FRATURAS, ENTORSES OU LUXAÇÕES.

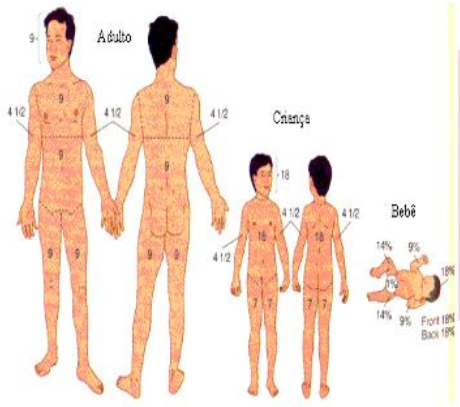
7.2. PROCEDIMENTOS DO SOCORRISTA

- ✓ Primeiro diagnóstico será quanto ao local e gravidade da fratura;
- ✓ Não tentar colocar o osso no lugar, pois este é um procedimento médico;
- ✓ O socorrista deverá utilizar-se de talas, ataduras e bandagens para proceder a imobilização. Na falta destes, poderá utilizar-se de materiais como papelão, ripas, pedaços de pano, cinto e outros de acordo com a criatividade do socorrista.

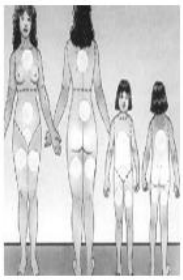
8. QUEIMADURAS

Queimadura é a lesão térmica, química ou radioativa dos tecidos. As queimaduras são classificadas de acordo com a gravidade: primeiro grau (pele avermelhada e dolorida); segundo grau (dor e formação de bolhas); terceiro grau (apenas dor nas bordas, abrange pele,

músculos, nervos e pode até atingir ossos).



	Adulto	Criança/Lactente
Cabeça e pescoço	9%	18%
MMSS	9% cada	9% cada
Tronco anterior	18%	18%
Tronco posterior	18%	18%
MMII	18%	cada 14% cada
Genitais	1%	incluído nos MMII
TOTAL	100%	100%

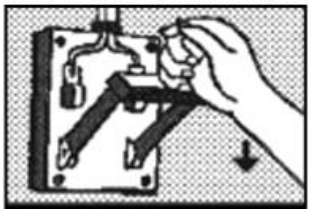


8.1. COMO PREVENIR?

- ✓ Evitar o uso de panelas com cabos voltados para fora do fogão ou frouxos;
- ✓ Líquidos a serem fervidos devem ser feitos nas bocas posteriores do fogão;
- ✓ Evite utilizar líquidos inflamáveis para acender churrasqueiras;
- ✓ Ao fazer frituras, não jogue água sob o óleo quente e coloque alimentos a serem fritos com muito cuidado na panela;
- ✓ Não manuseie balões;
- ✓ Panelas de pressão só devem ser abertas depois de resfriadas;
- ✓ Ao manusear produtos corrosivos, utilize luvas e outros equipamentos de proteção que julgar necessários;
- ✓ Cuidado com as fontes de energia elétrica. Não as toque.
- ✓ Evite contato da pele com objetos muito frios.

9. CHOQUE ELÉTRICO

São acidentes provocados por contato com alguma fonte de energia elétrica. O contato com a fonte de energia pode causar, desde pequenos choques, até queimaduras, arritmias cardíacas (alteração no ritmo cardíaco), inconsciência e morte.



9.1. COMO PREVENIR?

- ✓ Não tocar em tomadas.

- ✓ Caso faça reparos elétricos ou instalações de aparelhos desta natureza, certifique-se de haver desligado a chave geral.
- ✓ Quando houver falta de energia, desligue os aparelhos na tomada para evitar curto-circuito, quando a energia voltar;



- ✓ Utilize luvas isolantes e botas, sempre que for lidar com eletricidade;
- ✓ Não colocar aparelhos energizados em contato com a água;
- ✓ Use suportes nas tomadas de energia, eles evitam que crianças introduzam objetos de metal nos orifícios das tomadas;
- ✓ Ao soltar pipas, tome o cuidado com a rede elétrica. Um choque elétrico pode provocar a morte de uma pessoa;
- ✓ Tomar cuidado ao manusear baterias de automóveis bem como alternadores, pois podem provocar choques de alta intensidade;
- ✓ Faça sempre manutenção de instalações e aparelhos elétricos;
- ✓ Não manuseie equipamentos elétricos com as mãos ou partes do corpo molhadas.

OBS.: Quando uma pessoa estiver sendo eletrocutada, **NÃO A TOQUE!**

Remova a fiação elétrica com materiais isolantes.



10. ENVENENAMENTO OU INTOXICAÇÃO

São acidentes que ocorrem, geralmente, envolvendo substâncias de uso diário, venenos ou drogas licitas/ilícitas. Nos casos onde é possível a ingestão de venenos, o socorrista deve tentar obter o máximo de informações e o mais rápido possível. Logo após a avaliação inicial, deve-se verificar se no local existem recipientes, líquidos derramados, cápsulas, comprimidos, substâncias venenosas ou qualquer indício que permita identificar a substância ingerida.

10.1. SINAIS E SINTOMAS

- ✓ Queimaduras ou manchas ao redor da boca;
- ✓ Odor inusitado no ambiente, no corpo ou nas vestes do paciente;
- ✓ Respiração anormal;
- ✓ Pulso anormal;
- ✓ Sudorese;
- ✓ Alteração do diâmetro das pupilas;
- ✓ Formação excessiva de saliva ou espuma na boca;
- ✓ Dor abdominal;
- ✓ Náuseas, vômito e diarreia;
- ✓ Convulsões;
- ✓ Alteração do estado de consciência, incluindo a inconsciência.

10.2. LOCAIS E PRODUTOS POTECIALMENTE TÓXICOS EM CASA

- ✓ Cozinha: sabão, detergentes, desentupidores e desinfetantes;
- ✓ Área de serviço, despensa ou garagem: ceras, fertilizantes, solventes, tintas, alvejantes, inseticidas, raticidas, álcool, sabão em pó;
- ✓ Sala: plantas ornamentais, bebidas alcoólicas;
- ✓ Quarto: perfumes, inseticidas, naftalina ou remédios;
- ✓ Banheiro: cosméticos, remédios, talco, desodorantes, água de colônia;
- ✓ Jardim: plantas ornamentais, aranhas, escorpiões, cobras e outros insetos.

10.3. COMO PREVENIR?

- ✓ Mantenha longe das crianças: medicamentos e produtos de limpeza;
- ✓ Mantenha os produtos nas suas embalagens originais;
- ✓ Siga as instruções dos fabricantes: leia o rótulo ou a bula antes de usar qualquer produto;
- ✓ Não guarde resto de medicamentos, produtos químicos velhos ou com embalagens danificadas;
- ✓ Feche armários com medicamentos, bebidas alcoólicas e materiais de limpeza;

- ✓ Não pratique automedicação. Qualquer medicamento pode ser perigoso.
- ✓ Mantenha plantas tóxicas ou desconhecidas, longe do alcance das crianças;
- ✓ Ensine as crianças a não colocarem plantas na boca;
- ✓ Conheça as plantas que tem em casa pelo nome e características;
- ✓ Não coma plantas desconhecidas. Lembre-se que não há regras ou testes seguros para distinguir as plantas comestíveis das venenosas. Nem sempre o cozimento elimina a toxicidade da planta.

10.4 PROCEDIMENTOS

- ✓ Mantenha as vias aéreas livres;
- ✓ Peça orientação do Centro de Informações Toxicológicas, se existir;
- ✓ Induza vômito (contra indicado em intoxicações por ingestão de substâncias corrosivas ou irritantes derivados de petróleo, pacientes inconscientes ou em convulsão);
- ✓ Guarde em saco plástico toda a substância eliminada através de vômito pelo paciente;
- ✓ Transporte com monitoramento constante.

Centro de Informações Toxicológicas: **08007802000 – CIATOX**

11. TRANSPORTE DE ACIDENTADOS

O socorrista, muitas vezes, necessita transportar um ferido ou uma pessoa atingida inesperadamente por enfermidade grave para um local seguro ou para o Hospital. Erguer ou transportar um traumatizado de maneira incorreta pode em muitos casos, agravar a lesão.

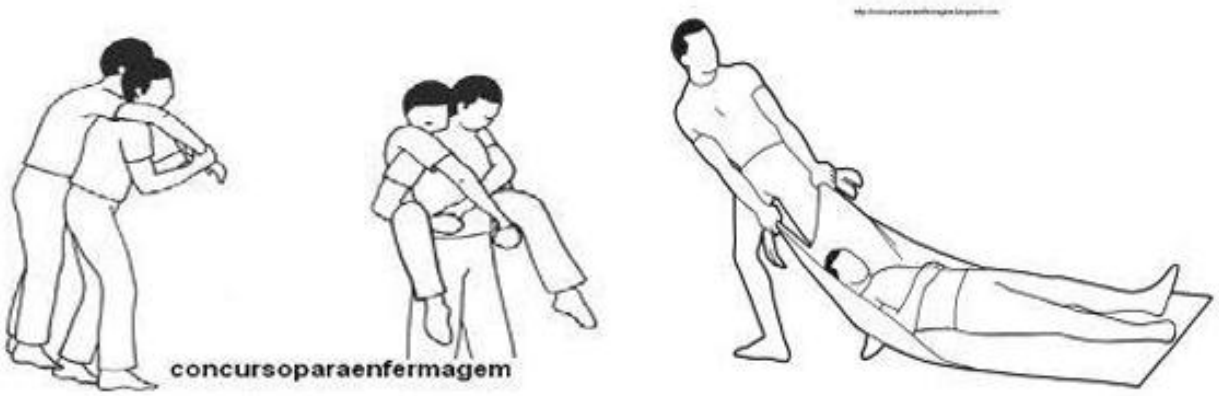
O método de levantamento e transporte de um ferido variará segundo o número de pessoas que possam ajudar e a habilidade dos mesmos, levando-se em consideração o peso e a espécie de lesão do acidentado. É preferível obter a ajuda de 3 ou 4 pessoas para tornar o transporte o melhor possível.

11.1. PRINCÍPIOS BÁSICOS

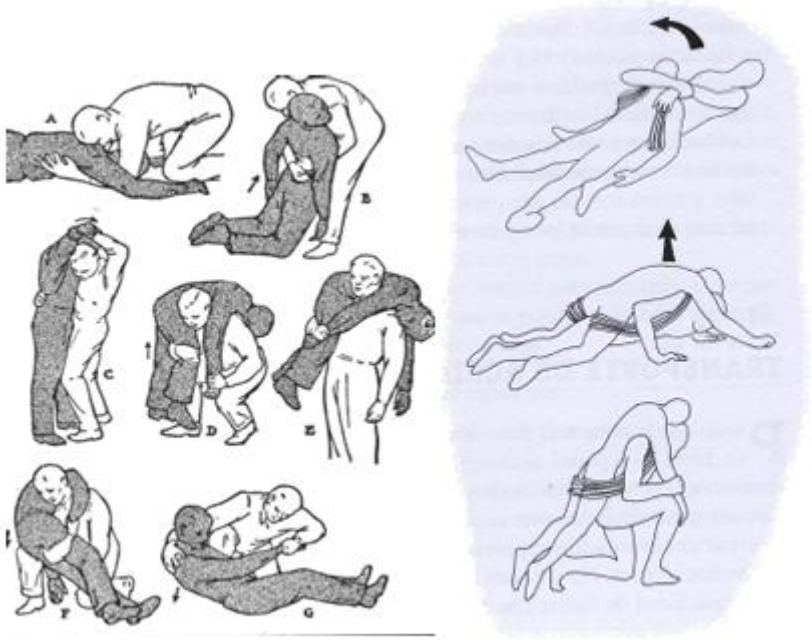
1. Conseguir ou improvisar uma prancha rígida é melhor que o transporte manual;
2. Evitar movimentos bruscos e solavancos;
3. Se há mais de uma pessoa presente, uma delas deverá coordenar os movimentos.

11.2. TRANSPORTE MANUAL

AJUDA DE UMA SÓ PESSOA ACIDENTADO CONSCIENTE



ACIDENTADO INCONSCIENTE



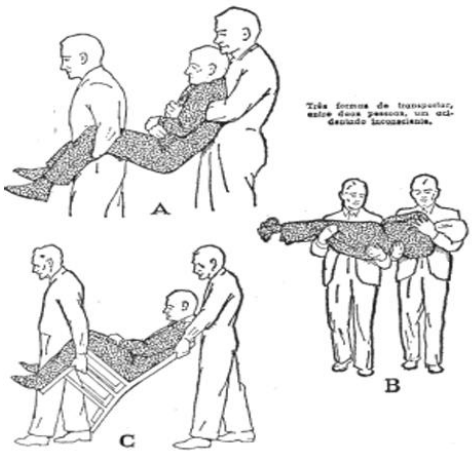


EM CASO DE FRATURA, PRINCIPALMENTE A EXPOSTA, NÃO DEVEMOS USAR

ESTE MÉTODO, POIS AGRAVARIA O ESTADO DO ACIDENTADO E AUMENTARIA O SEU SOFRIMENTO.

LEVANTAMENTO POR DUAS PESSOAS OU MAIS





O MEU BAIRRO E O MEIO AMBIENTE

OBJETIVOS:

1. Apresentar os conceitos e ideias sobre: meio ambiente, desenvolvimento sustentável, desmatamento, educação ambiental, aquecimento global, a água, reciclagem, crescimento populacional, poluição, poluentes tóxicos e habitat.

1. MEIO AMBIENTE

Meio ambiente é o conjunto de condições e componentes físicos, químicos e biológicos que possibilitam, regem e abrigam a vida em todas as suas formas. A preservação deste meio garante a sobrevivência da espécie humana.

Assim, meio ambiente é toda a natureza que nos cerca, nos envolve, inclusive nós mesmos e nossa relação com o mundo em que vivemos. Tudo está interligado: pessoas, animais, florestas, rios, lagos, mares, oceanos, cidades, além do ar que respiramos.

Salvar o planeta da destruição exigirá das pessoas uma mudança de comportamento no tocante ao relacionamento dos seres com o meio em que vivem.

2. DESENVOLVIMENTO SUSTENTÁVEL

Desenvolvimento sustentável é um modelo econômico capaz de satisfazer as necessidades das gerações atuais, levando em consideração as necessidades e interesses das gerações futuras.

3. DESMATAMENTO

Desmatamento, também chamado de desflorestamento, é a prática de corte, capina ou queimada que leva à retirada da cobertura vegetal existente em determinada área para fins econômicos, como o comércio de madeiras ou espécies vegetais e seus derivados, para pecuária, agricultura ou expansão urbana.

4. EDUCAÇÃO AMBIENTAL

Educação ambiental é um processo de formação e informação orientado para o desenvolvimento da sensibilidade crítica sobre as questões ambientais, exigindo das comunidades uma ação mais efetiva na preservação e recuperação do meio ambiente.

5. AQUECIMENTO GLOBAL

Aquecimento global é o aumento da temperatura média terrestre, ou seja, é o fenômeno pelo qual a atmosfera se torna cada vez mais capaz de reter o calor além do nível considerado normal. Este aquecimento é devido às emissões excessivas de gases como o dióxido de carbono gerado pelo consumo de petróleo e carvão. As consequências mais graves são o derretimento de parte das calotas polares, mudanças no clima e grandes inundações.

6. RECICLAGEM

Reciclagem é o conjunto de técnicas que tem por finalidade reutilizar materiais por meio da recuperação, reconcentração e reprocessamento para serem utilizados como matéria-prima de novos produtos.

7. A ÁGUA

A água está em contínuo movimento, transportando os nutrientes essenciais à vida no planeta. Suas reservas são constantemente renovadas por meio do ciclo hidrológico, porém não se distribuem equitativamente pelo globo terrestre.

Sem a água nenhuma espécie vegetal ou animal poderia sobreviver, portanto, ela torna-se imprescindível à vida. Desta forma, devemos preservar nossos rios e nascentes.

8. CRESCIMENTO POPULACIONAL

O crescimento populacional tem um inegável impacto sobre os recursos não renováveis do planeta. A equação é a seguinte: quanto mais gente no mundo, menor é a fatia do bolo a que cada um tem direito.

9. POLUIÇÃO

Poluição é qualquer degradação ou deterioração das condições ambientais de um habitat. Os poluentes são agentes que provocam a poluição, como um gás nocivo na atmosfera, agrotóxicos, detritos e lixo.

10. POLUENTES TÓXICOS

Poluentes tóxicos são substâncias que lançadas no meio ambiente representam potencial ou real perigo à saúde dos organismos vivos e à existência dos ecossistemas.

11. HABITAT

Cada espécie vive em um lugar característico chamado de habitat. Este local é o “endereço” de uma determinada comunidade ou indivíduo.

PERCEPÇÃO DE RISCOS

OBJETIVOS:

1. Descrever o conceito de Defesa Civil;
2. Apresentar os objetivos da Defesa Civil;
3. Conceituar percepção de risco, ameaça, vulnerabilidade, risco, risco aceitável e desastre.

1. DEFESA CIVIL

Conjunto de ações preventivas, de socorro, assistenciais e reconstrutivas, destinadas a evitar ou minimizar os desastres, preservar o moral da população e restabelecer a normalidade social.

1.1. OBJETIVO GERAL DA DEFESA CIVIL

O objetivo geral da Defesa Civil é a Redução dos Riscos de Desastres. Essa redução é conseguida pela diminuição da ocorrência e da intensidade dos mesmos. Para tanto, existem 4 aspectos globais que são desenvolvidos pelos entes do Sistema Municipal de Defesa Civil:

I. Prevenção;
II. Mitigação;
III. Preparação;
IV. Resposta; e
V. Recuperação.

Elegeu-se, internacionalmente, a ação “reduzir”, porque a ação “eliminar” definiria um objetivo inatingível.

1.2. OBJETIVOS ESPCÍFICOS DA DEFESA CIVIL

1. Promover a defesa permanente contra desastres naturais ou provocados pelo homem;
2. Prevenir ou mitigar danos, socorrer e assistir populações atingidas, reabilitar e recuperar áreas deterioradas por desastres.
3. Atuar na iminência ou em situações de desastres;
4. Promover a articulação e a coordenação do Sistema Nacional Proteção e Defesa Civil – SINPDEC, em todo o território nacional.

2. PERCEPÇÃO DE RISCO

Percepção sobre a importância ou gravidade de um determinado risco, com base no repertório de conhecimento que o indivíduo acumulou, durante o seu desenvolvimento cultural, e sobre o juízo político e moral de sua significação.

A PERCEPÇÃO DE RISCO E O COMPORTAMENTO DO INDIVÍDUO OU DA COLETIVIDADE ESTÃO RELACIONADOS AO SENTIMENTO SOBRE A REALIDADE PERCEBIDA.

3. AMEAÇA

Ameaça é a estimativa da ocorrência e magnitude de um evento adverso, expressa em termos de probabilidade estatística de concretização do evento (ou acidente) e da provável magnitude de sua manifestação.

4. VULNERABILIDADE

Condição intrínseca ao corpo ou sistema receptor que, em interação com a magnitude do evento ou acidente, caracteriza os efeitos adversos, medidos em termos de intensidade dos danos prováveis.

5. RISCO

Medida de dano potencial ou prejuízo econômico expressa em termos de probabilidade estatística de ocorrência e de intensidade ou grandeza das consequências previsíveis.

6. RISCO ACEITÁVEL

Risco muito pequeno, cujas consequências são limitadas, associado a benefícios percebidos ou reais tão significativos, que grupos sociais estão dispostos a aceitá-lo. A aceitabilidade do risco diz respeito a informações científicas, fatores sociais, econômicos e políticos, assim como aos benefícios decorrentes desta condição.

7. DESASTRE

Resultado de eventos adversos, naturais ou provocados pelo homem, sobre um ecossistema (vulnerável), causando danos humanos, materiais e/ou ambientais e consequentes prejuízos econômicos e sociais.

8. PLANO DE AUTOPROTEÇÃO COMUNITÁRIO - MAPEAMENTO PARTICIPATIVO.

É um produto do Módulo de Autoproteção Comunitária do Sistema Gerador de Planos de Contingência (PLANCON), desenvolvido pela Secretaria de Estado de Defesa Civil do Rio de Janeiro e ofertado pelo Governo do Estado para todos os municípios que desejarem utilizar esta ferramenta para a construção dos Planos de Autoproteção em comunidades vulneráveis a riscos de desastres.

O Módulo de Autoproteção do PLANCON é uma ferramenta que tem acesso através do endereço na web: www.placon.defesacivil.rj.gov.br

A Política Nacional de Proteção e Defesa Civil (Lei nº 12.608/12) estabelece que é dever da União, dos Estados, do Distrito Federal e dos Municípios adotar as medidas necessárias à redução dos riscos de desastres e um dos objetivos desta política é orientar as comunidades a adotar comportamentos adequados de prevenção e de resposta em situação de desastre, bem como promover a autoproteção.

Entende-se como autoproteção, o conhecimento necessário para que a comunidade aprenda a reconhecer situações de risco e saiba como agir diante de um cenário de desastre ou evento adverso.

No momento em que as pessoas forem capazes de observar o local onde vivem e fizerem uma análise baseada em uma percepção mínima de risco, reconhecerão que existe a necessidade de cada cidadão saber proteger a si próprio e a sua família em desastres ou situações de anormalidade.

Em muitos países a cultura de autoproteção já faz parte do cotidiano das pessoas e é muito comum encontrar planos semelhantes a este em muitas cidades norte americanas e europeias, e por este motivo muitas famílias passam por situações de desastres com pouco ou nenhum impacto e conseguem restabelecer sua normalidade muito mais facilmente.

É importante entender que a maneira mais efetiva de se chegar a uma solução no que tange à segurança de populações vulneráveis a riscos de desastre, é despertar em cada cidadão o entendimento de seu compromisso individual de colaborar com sua própria segurança, compreendendo que não há estrutura governamental que consiga resolver todos os seus problemas.

8.1 OBJETIVOS

1- Orientar as comunidades a adotar comportamentos adequados de prevenção e de resposta em situação de desastre;

2- Promover a autoproteção, despertando o conhecimento necessário para que a comunidade aprenda a reconhecer situações de risco e saiba como agir a partir da identificação de possíveis cenários de desastres, reduzindo, desta forma, o impacto sobre suas vidas e aumentando sua capacidade de resiliência;

8.2 LEVANTAMENTO DE RISCOS

1- Durante a elaboração do Plano de Autoproteção serão levantados os principais riscos na Comunidade com potencial de causarem danos e prejuízos, tais como:

- Escorregamento de massa;
- Inundação;
- Enxurrada;
- Alagamento e outros.

9. INSTRUÇÕES PARA UTILIZAÇÃO DE RÁDIO PORTÁTIL

✅ O que é um rádio portátil?

É um dispositivo de comunicação que permite transmissão e recepção de sinais de rádio, geralmente via frequência VHF (Very High Frequency) ou UHF (Ultra High Frequency).

Funcionam sem necessidade de rede de telefonia ou internet e combinam as funções de **transmissão** e **recepção** de sinais de rádio em um único dispositivo.

Tipo: HT (portátil)

Alcance aproximado: 1 a 5 km

Principais usos de rádios portáteis

1. Segurança e vigilância (ex: empresas, condomínios, eventos)
2. Forças de segurança pública (ex: polícia, bombeiros, defesa civil)
3. Construção civil (comunicação entre equipes em obra)
4. Eventos e produções (sincronização entre equipes de som, luz, etc.)
5. Recreação (trilhas, acampamentos, esportes ao ar livre)
6. Transporte e logística (comunicação entre motoristas e centrais).

Vantagens

- Comunicação instantânea (push-to-talk)
- Sem necessidade de rede de celular
- Alta durabilidade e resistência
- Autonomia de bateria prolongada

9.1 USO BÁSICO DE UM RÁDIO TRANSCEPTOR

1. Ligar o aparelho

- Gire o botão de **volume/ligar** no sentido horário até ouvir um clique. O rádio ligará e você poderá ajustar o volume.

2. Escolher a frequência ou canal

- Use o botão de **seleção de canal** (geralmente numerado) para escolher o canal em que deseja operar. Todos os rádios que forem se comunicar devem estar no **mesmo canal e subtom (CTCSS/DCS)**, se aplicável.

3. Transmissão (Tx)

- Pressione o botão **PTT (Push-To-Talk)** para falar.
- **Fale de forma clara**, pausada e a cerca de 5 cm do microfone.
- Solte o botão PTT para ouvir a resposta (modo Rx – recepção).

4. Etiqueta de comunicação

- Use chamadas curtas e objetivas.
- Inicie com a identificação (ex: “Base, aqui é o Alfa 1…”).
- Diga “Câmbio” ao terminar uma mensagem e “Câmbio, desligo” ao encerrar a conversa.
- Evite falar por muito tempo: o ideal é manter transmissões com menos de 30 segundos.

5. Configurações comuns

- **CTCSS/DCS**: Tons subaudíveis para evitar interferência de outros usuários.
- **VOX**: Transmissão ativada por voz (sem usar o botão PTT).
- **SCAN**: Escaneia todos os canais para detectar transmissões ativas.
- **Bloqueio de teclado**: Evita mudanças acidentais nas configurações.

6. Cuidados e Boas Práticas

- Bateria**:** Mantenha as baterias carregadas; leve baterias extras se necessário.
- Antena: Nunca opere sem a antena – isso pode danificar o rádio.
- Alcance: Depende da potência do rádio, obstáculos e frequência usada.
- Licenciamento: Alguns rádios operam em faixas que exigem licença da Anatel (no Brasil) ou órgãos equivalentes em outros países.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Legislação Lei n. 12.608, de 10 de abril de 2012. Institui a Política Nacional de Proteção e Defesa Civil – PNPDEC. Dispõe sobre o Sistema Nacional de Proteção e Defesa Civil - SINPDEC e o Conselho Nacional de Proteção e Defesa Civil – CONPDEC. Autoriza a criação de sistema de informações e monitoramento de desastres.

BRASIL. Ministério da Integração Nacional. Secretaria Nacional de Defesa Civil. Apostila sobre implantação e operacionalização de COMDEC. 5. ed. Brasília: MI, 2009.

BRASIL. Ministério da Integração Nacional. Secretaria Nacional de Defesa Civil. Glossário de Defesa Civil, estudos de riscos e medicina de desastres. 3. ed. Brasília: MI, 2009.

CASTRO, Antonio Luiz Coimbra de. Manual de planejamento em defesa civil. Brasília: Ministério da Integração Nacional, Secretaria de Defesa Civil, 1999.

CARE. Manual de formação de núcleos comunitários de defesa civil. CARE Brasil 1ª edição 2012.

EPAGRI. Empresa de Pesquisa Agropecuária e Extensão Rural de Santa Catarina S.A. O que é, o que é meio ambiente? Florianópolis: Epagri/Ciram, 2006.

LUCENA, Rejane. Manual de formação de NUPDEC’s, 2005.