



Coordenação de Armindo Rodrigues

**Autor:**Sofia Morgado Pereira  
Isabel Estrela Rego

## Proteção contra ferimentos e lesões por sismos: medidas de mitigação não-estrutural

Os sismos são fenómenos imprevisíveis e inevitáveis, porém as suas consequências poderão ser atenuadas. Neste sentido, as autoridades de Proteção Civil realizam ações para sensibilizar os cidadãos a desenvolver um conjunto de atividades com o objetivo de salvaguardar a sua integridade física, da sua família e a dos seus bens caso um sismo de maior intensidade ocorra. Estas atividades ou medidas são diversificadas e podem ser aplicadas em diferentes situações, antes, durante e após eventos naturais destrutivos, como um sismo de grande magnitude. Ser atingido por objetos ou destroços está entre as principais causas de ferimentos e lesões devido a sismos, justificando assim a importância de atividades que visam reduzir a queda de objetos durante sismos, como é o caso das medidas de mitigação não-estrutural. Estas atividades têm como objetivo atenuar ou evitar a exposição a riscos e às suas possíveis consequências, como ferimentos ou lesões.

A investigação sobre danos não-estruturais provocados por sismos passados e admissões em hospitais e em centros de saúde, imediatamente após sismos de elevada intensidade, tem permitido identificar medidas de mitiga-

ção não-estrutural eficazes na proteção contra lesões e ferimentos por sismos. Estas medidas incluem:

- Manter a chave da porta de casa em local acessível e do conhecimento de todos os membros da família;
- Remover vasos de locais altos;
- Retirar de cima de sofás e camas, espelhos e quadros/fotografias com molduras pesadas;
- Afastar camas e sofás de janelas, móveis altos ou pesados e de debaixo de candeeiros;
- Libertar saídas e corredores de móveis e outros objetos que possam dificultar a saída;
- Manter rodas de móveis bloqueadas;
- Guardar objetos pesados ou de grande volume em armários baixos, próximos do chão, ou nas prateleiras mais baixas das estantes, na cozinha ou em outra divisão da habitação;
- Verificar se os candeeiros de teto estão bem fixados;
- Guardar substâncias inflamáveis em recipientes inquebráveis, dentro de armários fechados próximos do chão, e afastados de fontes de ignição (ex., instalações elétricas);
- Utilizar cortinas ou película autoadesiva em janelas, para evitar o contacto com estilhaços em caso de quebra de vidros;



Fonte: Freepik

Coordenação de Armindo Rodrigues



Fonte: Serviço Regional de Proteção Civil e Bombeiros dos Açores

- Fixar à parede espelhos, quadros e fotografias emolduradas;
  - Prender à parede garrafas de gás ou mantê-las numa área com porta, para evitar que caiam;
  - Instalar fechos de armário, caso estes não tenham, para evitar que se abram;
  - Fixar à parede estantes e móveis altos ou pesados, como roupeiros ou cómodas;
  - Colocar tapetes antiaderentes debaixo de televisões, computadores ou outros objetos de pequena dimensão, para evitar que estes caiam;
  - Fixar objetos frágeis ou leves a móveis ou superfícies com massa adesiva ou fita adesiva dupla-face.
- Com as devidas adaptações, estas medidas podem ser aplicadas em locais de trabalho, contribuindo para a segurança de bens, dos trabalhadores e clientes em caso de sismo de maior intensidade.

As medidas de mitigação não-estrutural podem igualmente ser aplicadas após um sismo de maior intensidade, com o objetivo de reduzir ou evitar as consequências de eventos secundários, como por exemplo incêndios ou fugas de substâncias inflamáveis ou tóxicas. Informações sobre como agir em caso de incêndio podem ser encontradas no site do Serviço Regional de Proteção Civil e Bombeiros dos Açores. Como se pode verificar, as atividades/medidas de mitigação não-estrutural para reduzir ou atenuar as consequências de sismos são simples e, na sua maioria, implicam pouco ou nenhum custo, além de tempo. Para mais informações sobre atividades de mitigação não-estrutural para sismos poderá consultar o site do projeto KnowRISK (<https://knowriskproject.com/>).



## Doutoramento sobre Determinantes da adoção de medidas de preparação para sismos numa zona de risco: O caso dos Açores

Um dos estudos enquadrados no projeto de Doutoramento "Determinantes da adoção de medidas de preparação para sismos numa zona de risco: O caso dos Açores", pretende identificar quais as medidas mais e menos recomendadas para sismos por

autoridades de Proteção Civil de países Europeus afetados pelo risco sísmico. Este doutoramento está a ser desenvolvido no Instituto de Investigação e Vulcanologia e Avaliação de Riscos (IVAR) da Universidade dos Açores.