



Coordenação de Armindo Rodrigues

Autor:Sofia Morgado Pereira
Isabel Estrela Rego

“Baixar, proteger, aguardar”

No passado ano de 2022 foram sentidos cerca de 370 sismos nos Açores, lembrando-nos que vivemos numa zona sísmicamente ativa. Apesar de não terem causado prejuízos, não é certo que todos serão assim. Sem aviso, um sismo de maior intensidade poderá ocorrer. Na ocorrência de um evento destes, o que fazemos durante sismo pode ser crucial para a nossa segurança.

A análise de admissões em hospitais e em centros médicos, imediatamente após sismos intensos, revela que quedas e ser atingido por objetos/destruções são duas das principais causas de ferimentos. As lesões mais encontradas são lacerações, contusões e fraturas nos membros inferiores e superiores, cabeça, pescoço, tórax, e lesões nos órgãos internos devido a esmagamento.

A investigação tem demonstrado que o risco de sofrer uma lesão por queda ou ser atingido por objetos é maior quando os indivíduos se deslocam ou se tentam deslocar para outro local durante o sismo.

Com base nestas evidências surgiu uma das medidas mais recomendadas globalmente: “Baixar, Proteger, Aguardar”, treinada regularmente em exercícios *Great ShakeOut* e *A Terra Treme* praticados em mais de 50 países, entre eles Portugal e Estados Unidos da América. Esta medida é aplicada da seguinte forma:

1) Baixar: Ajoelhar-se com as mãos e joelhos no chão;
2) Proteger: Colocar os braços sobre a cabeça com as mãos no pescoço. Se possível, e se estiver próximo de um móvel resistente (ex., mesa ou secretária), colocar uma das mãos no chão, mantendo um braço/mão sobre a cabeça e pescoço. Seguidamente, “gatinhar” para debaixo

do móvel resistente. Segurar-se ao móvel com uma das mãos, mantendo um braço/mão sobre a cabeça e pescoço. Caso não esteja próximo de uma mesa ou secretária resistente, é aconselhável proteger a cabeça e pescoço com ambos braços/mãos;

3) Aguardar: Depois de estar debaixo de um móvel resistente ou com ambos os braços/mãos sobre a cabeça e pescoço, curvar-se, o máximo possível, no sentido do chão, aproximando o peito dos joelhos. Caso esteja debaixo de uma mesa/secretária, acompanhar o movimento do móvel se este se mover. Aguardar até que o sismo termine e depois verificar se é seguro abandonar a sua posição. Sempre que possível manter a boca e olhos fechados para evitar a entrada de poeiras.

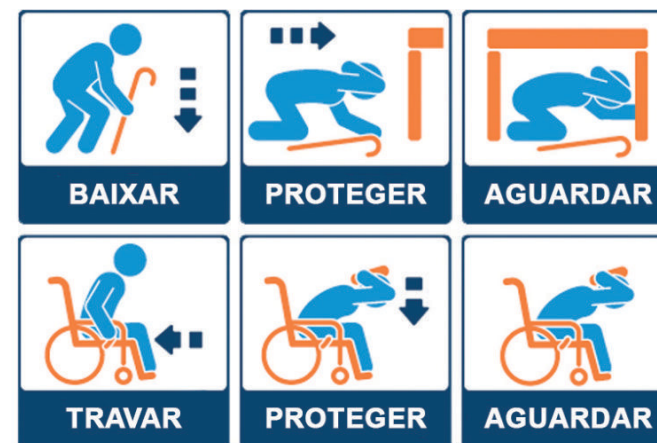
Esta medida maximiza a proteção contra ferimentos devido a sismos, porque favorece a imobilização (restrição de movimento), a proteção contra objetos que possam cair, e a proteção das zonas mais afetadas por lesões e ferimentos.

“Baixar, proteger, aguardar”, pode ser aplicada no interior e no exterior de edifícios, e por pessoas com diferentes limitações físicas.

No caso da utilização de cadeira de rodas, deve-se em primeiro lugar bloquear as rodas, travando a cadeira. Seguidamente, proteger a cabeça com ambos os braços, cobrindo o pescoço com as mãos. Curvar-se o máximo possível, aproximando o peito dos joelhos. Se sentir que pode ser derrubado/a da cadeira, segurar-se a esta com uma mão, mantendo a proteção da cabeça e pescoço com o outro braço/mão. Fechar os olhos e a

A Terra Treme (<https://www.aterratreme.pt/recursos/>)

Coordenação de Armindo Rodrigues

Earthquake Country Alliance, adaptado para a Língua Portuguesa (<https://www.earthquakecountry.org/step5/>)

boca para evitar a entrada de poeiras. Aguardar até que o sismo termine e verificar se é seguro abandonar a sua posição. Se não for possível proteger a cabeça, proteger os lados do tórax.

No caso da utilização de auxiliar de marcha (andari-lho/bengala/tripé/canadianas), apoiar-se nele para se ajoelhar no chão. Se possível, colocar os braços sobre a cabeça com mãos sobre o pescoço, protegendo-os. Se um móvel resistente estiver ao alcance, colocar uma das mãos no chão e abrigar-se debaixo do móvel, mantendo a cabeça e pescoço protegidos pelo outro braço/mão. Se for impossível ajoelhar e procurar abrigo, a pessoa deve sentar-se numa cadeira próxima o mais depressa possível e manter a cabeça e o pescoço protegidos com braços e mãos.

Seguidamente, curvar-se o máximo possível, aproximando o peito dos joelhos. Fechar os olhos e a boca para evitar a entrada de poeiras. Se necessário, utilizar uma mão para segurar o andari-lho, mantendo a cabeça e pescoço protegidos com o outro braço/mão. Aguardar até que o sismo termine e verificar se é seguro abandonar a sua posição. Caso seja necessária assistência para levantar ou chegar ao auxiliar de marcha, deverá chamar por ajuda. Caso utilize um andari-lho com rodas, em primeiro lugar deve bloquear as rodas, travando o andari-lho.

O treino facilita a aplicação rápida desta medida. Comece a treinar hoje com a sua família e no seu local de trabalho e reforce a sua proteção para sismos.

Para mais informações consulte o site oficial ou canal Youtube dos exercícios *Great ShakeOut* ou *A Terra Treme*.



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 sis-

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