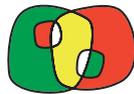




ProtecCyL/CIM-BSE

Plan de promoción de la Autoprotección
Plano de promoção da Autoproteção

Atividades 12 a 16 años



Interreg



Cofinanciado por
la Unión Europea
Cofinanciado pela
União Europeia

España – Portugal



Índice

Como usar um extintor _____	3
Sopa de letras _____	6
Quanto sabes sobre autoproteção? _____	8
Verdadeiro ou falso _____	11
Jornalista por um dia _____	13
Equipar e aconselhar _____	15
Palavras cruzadas _____	18
Identificar os sinais _____	20
Stop aos riscos _____	22
Pesquisar e responder _____	23
Dicionário de fenómenos _____	24
Investigação do Centro de Emergência 1-1-2 _____	25
O que sou? _____	26
Soluções _____	27



COMO USAR UM EXTINTOR

O extintor é uma ferramenta essencial para extinguir um incêndio nos seus momentos iniciais, quando a rapidez é crucial. A duração do uso varia entre 8 e 60 segundos, dependendo do tipo e da qualidade de cada extintor.

Todos os cidadãos deveriam estar preparados para utilizar um extintor em caso de emergência.

Nos edifícios residenciais, é obrigatório possuir extintores. Também são sempre obrigatórios em locais públicos, espaços de trabalho e empresas.

Cada extintor possui uma etiqueta que indica o modo de uso e as precauções a tomar. Porém, com esta atividade, iremos aprender os passos básicos para utilizá-lo em caso de incêndio.

Objetivo

Aprender os passos básicos para manusear corretamente um extintor em caso de incêndio.

Instruções

Organiza os passos para utilizar um extintor na ordem correta na infografia. Quando estiverem dispostos de forma acertada, terá um guia claro sobre como funciona esta ferramenta.



Ataca o fogo na direção do vento

Verte o agente extintor na base do incêndio

Pressiona o manípulo

Realiza movimentos em ziguezague

Ataca o fogo com a ajuda de mais pessoa

Remove a anilha e tira o lacre

Lembra-te!

- ➔ Antes de utilizá-lo, faz uma descarga para verificar se funciona.
- ➔ Nunca vires as costas ao fogo, mesmo que pareça apagado.



1º

2º

3º

4º

5º

6º



SOPA DE LETRAS

Objetivo

Facilitar a aprendizagem de conceitos sobre autoproteção através das definições de palavras-chave.

Material

- Lápis
- Material para imprimir

Instruções

1. Encontra na sopa de letras as palavras que correspondem às definições dadas.
2. O jogador deve começar por rever a lista de definições.
3. As palavras podem estar na vertical, horizontal ou diagonal.

Lista de definições

- Emissão de luz e calor produzida pela combustão de uma matéria.
- Rutura violenta de um corpo pela ação de um explosivo ou por excesso de pressão interna, provocando um forte estrondo.
- Reação fisiológica causada por um veneno ou pela ação de uma substância tóxica ou em mau estado.
- Ato de atropelar um veículo uma pessoa ou um animal.
- Precipitação de certa altura ou distância.
- Utensilio de cozinha, usado especialmente para fritar, constituído por um recipiente metálico, redondo e pouco profundo, com um cabo longo para segurar e manusear.
- Ato de electrocutar.
- Clarão intenso e momentâneo produzido por um choque entre nuvens carregadas de eletricidade estática. (Plural)
- Abertura situada a certa altura do solo numa parede ou muro que permite iluminar e ventilar o interior de um edifício.
- Toque involuntário do pé contra um obstáculo ou contra o chão ao caminhar ou correr, provocando a perda de equilíbrio.

R	E	L	Â	M	P	A	G	O	M	D	O	L	V
Y	T	R	O	P	E	Ç	A	R	X	D	V	E	O
Y	E	L	E	C	T	R	O	C	U	S	S	Â	O
F	J	W	U	Y	Q	J	G	X	K	S	C	Ç	K
R	I	I	N	T	O	X	I	C	A	Ç	Â	O	N
I	Q	X	S	Q	N	U	Y	O	O	Y	E	F	S
G	S	O	P	Y	J	A	N	E	L	A	A	S	E
I	A	T	R	O	P	E	L	A	M	E	N	T	O
D	A	A	T	R	Ç	P	A	L	A	Ç	O	Q	T
E	T	R	I	B	A	G	Q	P	Z	Z	R	X	S
I	O	D	T	D	D	F	E	U	D	L	M	F	A
R	F	J	Z	E	A	M	Q	F	E	E	Ç	O	E
A	Ç	S	C	S	N	N	D	R	N	D	I	G	A
M	O	S	I	Y	E	X	P	L	O	S	Â	O	N



QUANTO SABES SOBRE AUTOPROTEÇÃO?

Objetivo

O objetivo desta atividade é testar os teus conhecimentos e tudo o que aprendeste com **ProtecCyL/CIM-BSE** sobre autoproteção. Lembra-te: é responsabilidade de todos!

Instruções

Responde corretamente a cada uma das 12 perguntas desta série.

1. Como se chama o aviso ou sinal que informa as pessoas para seguirem instruções específicas em caso de emergência?

- A. Alerta
- B. Emergência
- C. Alarme

2. Qual é o número que devo ligar em caso de emergência?

- A. 0-91
- B. 1-1-2
- C. 0-16

3. Durante uma tempestade ouves trovões. Como deves agir?

- A. Saio do perigo e procuro abrigo o mais rápido possível
- B. Refugio-me debaixo de uma árvore isolada
- C. Deito-me no chão perto de uma parede

4. Quando ando de bicicleta ou com a trotinete elétrica, posso usar os auriculares para ouvir música.

- A. Verdadeiro
- B. Falso

5. Quais destes produtos caseiros podem ser tóxicos?

- A. Óleos alimentares, como azeite ou óleo de girassol
- B. Produtos de limpeza, desinfeção e pesticidas
- C. Açúcar e sal

6. Estes elementos devem estar sempre no kit de primeiros socorros.

- A. Água oxigenada, pensos rápidos e compressas
- B. Antibióticos e rebuçados para a garganta
- C. Os tratamentos habituais da família

7. O que significa a sigla PAS?

- A. Proteger, avisar e socorrer
- B. Preparar, avisar e socorrer
- C. Proteger, alertar e solucionar

8. Qual é a melhor hora para praticar desporto ao ar livre num dia de verão?

- A. Mesmo antes de almoçar
- B. Mesmo depois de almoçar
- C. De manhã cedo ou a partir das oito da noite. Se estiver calor extremo, é melhor não sair



9. Se eu tenho uma trotinete elétrica, por onde não posso circular?

- A. Pelas ciclovias
- B. Pelos passeios e estradas de autoestradas
- C. Pela estrada das ruas

10. Se estiver a conduzir um automóvel e houver uma inundação, qual destas ações é a correta?

- A. Conduzir preferencialmente por estradas principais e autoestradas, reduzindo a velocidade.
- B. Permanecer no veículo, se o nível da água começar a subir.
- C. Parar o automóvel, mesmo que esteja perto da margem do rio, e esperar que a inundação passe.

11. Estás a secar o cabelo depois do banho e o secador cai na água do lavatório, o que deves fazer?

- A. Retirá-lo de lá
- B. Deixá-lo na água
- C. Desligá-lo rapidamente

12. Se sentires que estás a sofrer uma insolação, o que NUNCA deves fazer?

- A. Beber água muito fria e meter-te numa fonte
- B. Beber água fresca constantemente e procurar um lugar à sombra
- C. Tomar um banho começando com água morna



VERDADEIRO OU FALSO

Objetivo

O objetivo desta atividade é rever conceitos sobre autoproteção que foram trabalhados durante o **ProtecCyL/CIM-BSE**.

Instruções

Assinala a caixa de verdadeiro ou falso para cada uma das seguintes afirmações.

Afirmación	Verdadeiro	Falso
1. Antes de utilizar un aparelho ou instalação eléctrica, assegura-te de que está em perfeitas condições.		
2. Não tente fazer reparações em equipamentos eléctricos.		
3. Nunca se deve fechar um recipiente depois de ter sido extraída a quantidade de produto requerida. Independentemente de ser tóxico ou não.		
4. Não importa onde se armazenam os produtos de limpeza e medicamentos.		
5. As fugas de gás podem provocar intoxicação.		
6. Se uma frigideira começar a arder, o melhor é deitar-lhe água por cima.		
7. Em uma situação de evacuação, deve-se correr e tentar sair primeiro.		
8. É conveniente colocar um tapete na banheira para evitar escorregar.		



9. As saídas de emergência permitem abandonar uma instalação quando é necessário evacuar o edifício.		
10. O uso do cinto de segurança não determina a gravidade das lesões num acidente.		
11. O uso de capacete é obrigatório até aos 16 anos idade.		
12. Pode-se fazer uma fogueira no mato, mesmo que não esteja vento ou calor.		
13. É proibida a circulação de trotinetes elétricas nos passeios.		



JORNALISTA POR UM DIA

Objetivo

A diversidade climática que caracteriza a Comunidade de Castilla y León e a Comunidade Intermunicipal das Beiras e Serra da Estrela é muito grande. Por isso, é habitual que, tal como apontam os especialistas, a região seja afetada por uma ampla gama de fenómenos meteorológicos: vagas de frio com geadas, vagas de calor, secas ou chuvas intensas com inundações, fortes tempestades com carga elétrica, temporais de neve e vento, nevoeiros densos, etc. Por esta razão, é essencial estar preparado para saber como agir em tais situações.

SABIAS QUE?

No município de Posada de Valdeón, na zona de Vega de Liordes, em León, a temperatura atingiu os 35,8°

Os especialistas afirmam que Castilla y León está localizada na área mais estável da Península Ibérica do ponto de vista sísmico. Isto deve-se à sua posição sobre a Bacia do Douro, rodeada por um cinturão de montanhas e bastante afastada de falhas ativas e conhecidas. No entanto, não ocorre o mesmo na Comunidade Intermunicipal das Beiras e Serra da Estrela (CIM-BSE) de Portugal.

A falha sísmica de Manteigas-Vilariça-Bragança que tem produzido muitos sismos ao longo dos anos, atravessa todos os municípios portugueses.

Instruções

Agora será o teu trabalho: serás jornalista por um dia. Localiza um fenómeno ou desastre natural de grandes dimensões que tenha ocorrido na sua localidade ou Comunidade e escreve um artigo para um jornal. Procura informações, fontes, testemunhos, dados, imagens, etc. Mostra o teu talento jornalístico!



Data:

JORNAL

Título

Subtítulo

O seu artigo

Uma grande operação composta por pessoal de equipas de emergência de Portugal e de Castilla y León está a efetuar uma busca exaustiva de um jovem alpinista de 23 anos, de León, que está desaparecido desde a passada segunda-feira, 23 de dezembro, no Vale Glaciar do Zêzere, no Parque

Natural da Serra da Estrela, quando percorria uma rota muito difícil, que o levaria ao fundo do vale.

O Serviço de Emergências 1-1-2 recebeu o primeiro aviso na quarta-feira ao meio-dia através do seu irmão, quando o jovem não chegou ao ponto onde deveria ser recolhido, sendo que, a partir daí,

foi possível verificar que a última localização conhecida do jovem foi a cabana em Loriga.

Foi aí visto pela última vez no passado domingo, tal como foi confirmado, de onde partiu para continuar a sua rota sozinho, apesar das condições climatéricas desfavoráveis.

Imagem



EQUIPAR E ACONSELHAR

Objetivo

Identificar o equipamento mais adequado para enfrentar fenómenos como ondas de frio ou calor.

Situação 1

Dois montanhistas estão planeando uma excursão para este fim de semana. Após consultar a previsão meteorológica, descobriram que as temperaturas serão muito baixas, com uma sensação térmica de -6°C . O mais prudente seria adiar a excursão, mas eles não estão dispostos a desistir.

Equipa os montanhistas com pelo menos 6 peças de roupa ou acessórios adequados para evitar que sintam muito frio!

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____



Situação 2

Marta e Jorge vão fazer uma caminhada para chegar a um lago muito bonito que viram na internet.

Devido a problemas de agendamento, só podem realizar a caminhada hoje e, embora a recomendação em dias de calor intenso seja evitar a exposição prolongada, não estão dispostos a cancelar o plano.

Tendo em conta que vão caminhar cerca de 35 minutos sob sol direto e com temperaturas bastante altas, escreve 6 equipamentos e recomendações que lhes darias para evitar perigos como queimaduras, dores de cabeça, entre outros.

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____



Situação 3

O Lucas e a mãe vão andar de bicicleta pela zona verde perto da sua localidade este domingo de manhã. Como sabem que é importante preparar-se antecipadamente para estas atividades, na sexta-feira à noite fizeram uma lista com tudo o que não podem esquecer para garantir que o passeio em família seja feito com segurança.

Ajuda-os a equipar-se e a preparar tudo o necessário para que o passeio corra da melhor maneira possível.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____



PALAVRAS CRUZADAS

Objetivo

Conhecer ou rever diversas normas de autoproteção através de um passatempo clássico.

Instruções

Complete as palavras cruzadas de acordo com as frases fornecidas.

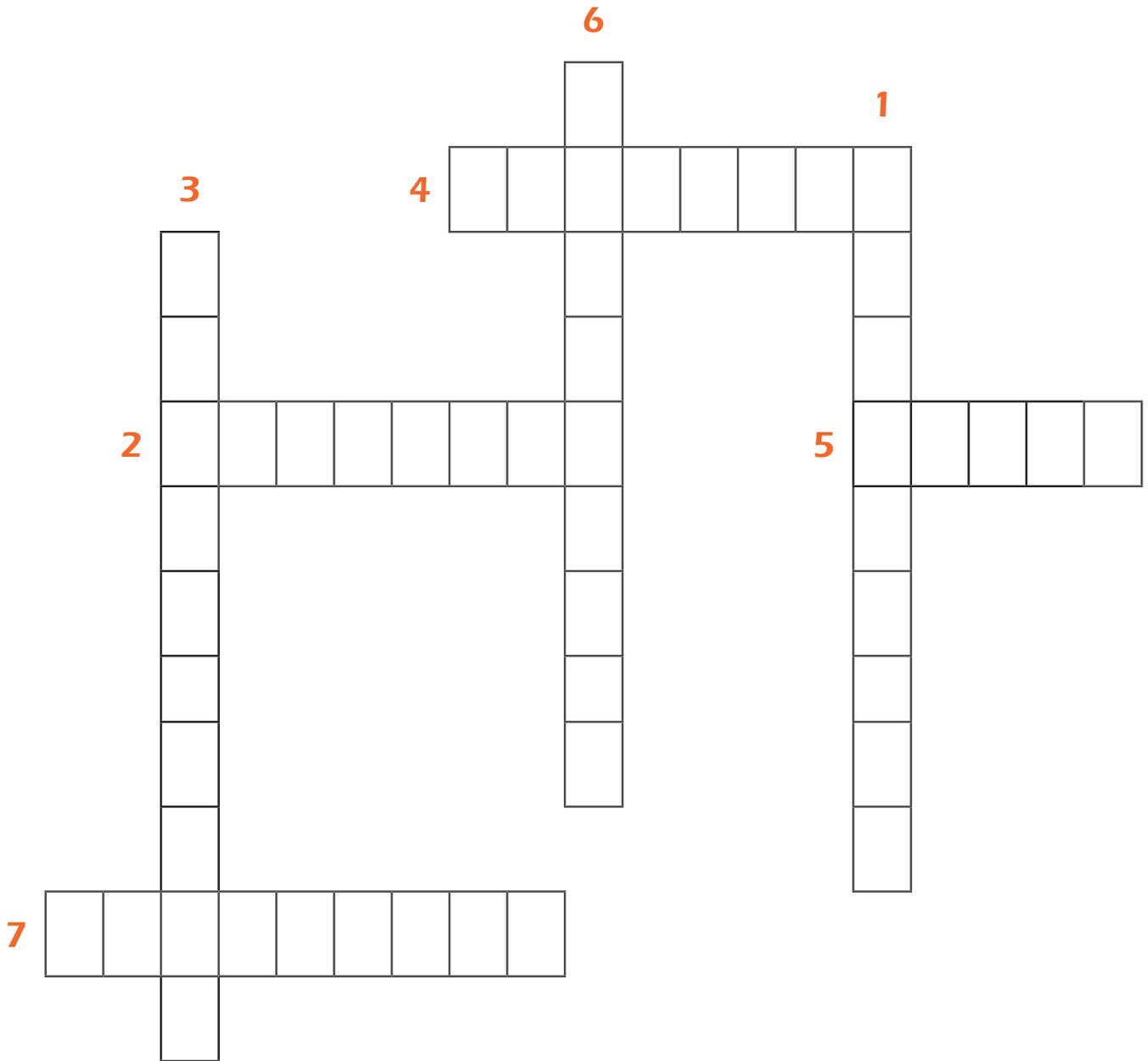
Faixas

1. Quando na escola toca o alarme de incêndio, realiza-se uma _____.
2. Em caso de incêndio, usaremos as escadas, nunca o _____.
3. As saídas de _____ nunca devem ser fechadas.
4. Se na estrada dois veículos colidem, houve um _____.
5. Independentemente do lugar que ocupes no carro, deves sempre usar o _____ de segurança.
6. O uso do telemóvel ou do GPS no carro por quem conduz é uma _____ que pode provocar acidentes.
7. A maioria dos acidentes que acontecem são _____.

PRECAUÇÃO...

O uso do telemóvel ao volante multiplica por quatro o risco de acidente. E as distrações deste tipo são a maior causa de acidentes nas estradas.





IDENTIFICAR OS SINAIS

Os sinais de segurança servem para informar ou alertar sobre a existência de um risco ou perigo, sobre o comportamento a seguir para evitá-lo, sobre a localização de saídas e elementos de proteção ou para indicar a obrigação de seguir uma determinada conduta.

Objetivo

Conhecer e familiarizar-se com os principais sinais de segurança que nos rodeiam no dia a dia.

Instruções

Identifica o significado dos sinais de segurança.

NOMES DE SINAIS

- Proibido fumar e acender fogo
- Proibido extinguir com água
- Risco elétrico
- Desfibrilador
- Extintor
- Materiais tóxicos
- Primeiros socorros
- Direção de evacuação
- Proibido comer e beber
- Ponto de encontro
- Proibido o uso de telemóvel
- Botão de alarme



STOP AOS RISCOS

Objetivo

Consolidar conceitos relacionados com a autoproteção e treinar a rapidez mental para os relacionar entre si.

Materiais

- Imprimir ou criar numa folha uma tabela como a sugerida
- Lápis

Instruções

Trata-se de completar cada linha da tabela com as palavras ou frases apropriadas. Alguém dirá uma letra, por exemplo, a Q, e será necessário pensar num risco ou consequência que comece com essa letra. Depois, completar toda a linha pensando no primeiro termo escolhido: lugar, prevenção... Podes seguir o exemplo em laranja.

A primeira pessoa a completar as colunas dirá STOP e contar-se-ão os pontos de todos os participantes. Cada coluna completada equivale a 1 ponto.

Carta	Risco/ Consequência	Localidade	Prevenção	Pontos
Q	Queimadura	Cozinha	Não deixe o óleo no fogo	4



PESQUISAR E RESPONDER

Objetivo

Recolher informações breves e úteis para responder da maneira mais clara e concisa às perguntas.

Materiais

- Dispositivo com ligação à Internet

Instruções

Lê as perguntas com atenção e procura na internet palavras-chave que te ajudem a encontrar a resposta mais clara e simples possível para cada questão.

Podes imprimir as perguntas e preenchê-las ou fazê-lo numa folha à parte.

Atividade

- 1.** Em que consiste o método PAS?
- 2.** Descrever os sintomas e a manobra de primeiros socorros de asfixia.
- 3.** Qual é a escala usada para medir a magnitude de um terremoto? Em que consiste?
- 4.** Qual unidade é usada para medir a precipitação? Quando são consideradas as chuvas torrenciais?



DICIONÁRIO DE FENÓMENOS

Objetivo

Encontrar a palavra que corresponde à definição sem recorrer à internet.

Instruções

Lê atentamente as seguintes definições e escreve a palavra correspondente a cada um dos fenómenos atmosféricos.

Atividade

1. Precipitação de partículas líquidas de água com diâmetro superior a 0,5 mm ou de gotículas menores e amplamente dispersas.
2. Movimento do ar em relação à superfície da Terra.
3. Movimento sísmico cujo epicentro está localizado no continente.
4. Suspensão no ar de gotículas muito pequenas de água que reduzem a visibilidade horizontal na superfície da Terra.
5. Arrefecimento significativo do ar, ou invasão de ar muito frio, sobre uma área extensa.
6. Período de tempo com valores das precipitações inferiores aos normais na área.

INVESTIGAÇÃO DO CENTRO DE EMERGÊNCIA 1-1-2

1-1-2 é o número de emergência que devemos chamar em caso de emergência.

Esta linha está disponível 24 horas por dia, 365 dias por ano, e pode ser contactada tanto a partir de um telefone fixo como de um móvel, mesmo que o seu dispositivo não tenha cobertura.

Objetivo

Conhecer como funciona e como está organizado o Centro de Emergências 1-1-2 e as principais ocorrências que atende.

Material

- Questionário
- Caneta ou lápis
- Dispositivo com ligação à internet

www.112.jcyl.es

www.112.pt

Instruções

Vamos investigar mais sobre o Centro de Emergências 1-1-2. Para isso, procura informação no seu site e responde a estas questões.

Perguntas

1. Como deves chamar o 1-1-2?
2. Quais são as principais funções do Centro de Emergências 1-1-2?
3. Considera-se organismo integrado aquele que tem ligação telemática para receber os avisos do 1-1-2 (não os comunicam por chamada telefónica) e está disponível para a resposta 24 horas por dia. Quais são os organismos integrados no Centro de Emergências 1-1-2?
4. Quantas chamadas foram atendidas no último ano? Quantos incidentes foram geridos neste mesmo período e qual foi o tempo médio de atuação? Qual localidade teve mais emergências?
5. Em que idiomas atende chamadas?
6. De todas as emergências atendidas, quais são as que mais se repetem?



O QUE SOU?

Objetivo

Rever os conceitos enquanto se trabalha a comunicação e a imaginação com mais colegas.

Material

- Papel e lápis

Instruções

Em pares ou grupos, escolhe uma categoria das que te propomos abaixo. Cada participante escreve num papel uma palavra relacionada com a categoria para a outra pessoa. E sem saber qual é a palavra, começa a fazer perguntas que só possam ser respondidas com sim ou não até adivinhar a palavra que está no papel.

**Riscos na
cozinha**

**Proibições ao
conduzir**

**Riscos na
casa de
banho**

**Fenómenos
meteorológicos**

**Vestuário
que protege
contra o frio
ou o calor**



SOLUÇÕES

Como usar um extintor

1º

**Remove a anilha e
tira o lacre**

2º

Pressiona o manípulo

3º

**Ataca o fogo na
direção do vento**

4º

**Verte o agente extintor
na base do fogo**

5º

**Realiza movimentos
em ziguezague**

6º

**Ataca o fogo com a
ajuda de mais pessoas**



Sopa de letras

R	E	L	Á	M	P	A	G	O	M	D	O	L	V
Y	T	R	O	P	E	Ç	A	R	X	D	V	E	O
Y	E	L	E	C	T	R	O	C	U	S	S	Á	O
F	J	W	U	Y	Q	J	G	X	K	S	C	Ç	K
R	I	I	N	T	O	X	I	C	A	Ç	Á	O	N
I	Q	X	S	Q	N	U	Y	O	O	Y	E	F	S
G	S	O	P	Y	J	A	N	E	L	A	A	S	E
I	A	T	R	O	P	E	L	A	M	E	N	T	O
D	A	A	T	R	Ç	P	A	L	A	Ç	O	Q	T
E	T	R	I	B	A	G	Q	P	Z	Z	R	X	S
I	O	D	T	D	D	F	E	U	D	L	M	F	A
R	F	J	Z	E	A	M	Q	F	E	E	Ç	O	E
A	Ç	S	C	S	N	N	D	R	N	D	I	G	A
M	O	S	I	Y	E	X	P	L	O	S	Á	O	N

Quanto sabe sobre autoproteção?

- | | |
|-------------|--------------|
| 1. C | 7. A |
| 2. B | 8. C |
| 3. A | 9. B |
| 4. B | 10. A |
| 5. B | 11. C |
| 6. A | 12. A |



Verdadeiro ou falso

- | | |
|----------------------|-----------------------|
| 1. Verdadeiro | 8. Verdadeiro |
| 2. Verdadeiro | 9. Verdadeiro |
| 3. Falso | 10. Falso |
| 4. Falso | 11. Verdadeiro |
| 5. Verdadeiro | 12. Falso |
| 6. Falso | 13. Verdadeiro |
| 7. Falso | |

Equipar e aconselhar

Os equipamentos úteis para autoproteção são muito variados. Abaixo encontrará alguns exemplos para cada situação levantada na atividade:

Situação 1

1. Gorro
2. Luvas
3. Casaco
4. Forro polar
5. Corta-vento
6. Gola alta ou cachecol
7. Calçado adequado para a montanha e neve (se necessário)

Situação 2

1. Protetor solar
2. Chapéu
3. Óculos de sol
4. Roupa leve



5. Roupa de cores claras

6. Água

7. Calçado leve, mas adequado para caminhar

Situação 3

1. Capacete

2. Campainha

3. Colete refletor

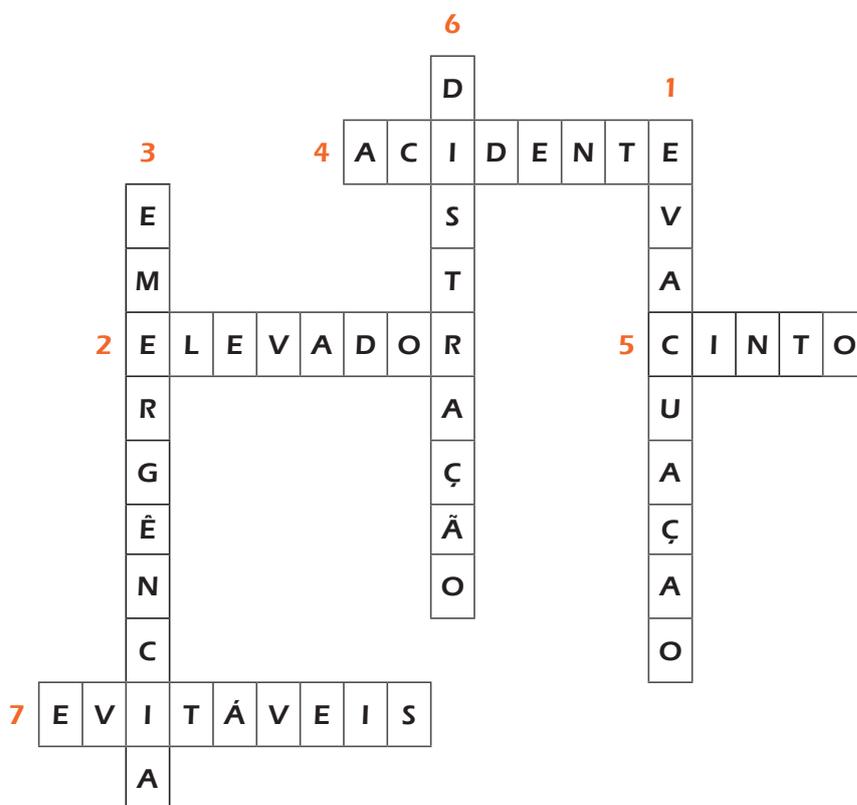
4. Luzes para bicicletas

5. Kit anti-furos

6. Água

7. Protetor solar

Palavras cruzadas



Identificar os sinais



**Proibido
extinguir
com água**



**Direção de
evacuação**



Risco elétrico



Desfibrilador



Botão de alarme



**Proibido fumar e
acender fogo**



**Materiais
Tóxicos**



**Primeiros
socorros**



**Proibido comer
e beber**



Extintor



**Proibido o uso de
telemóvel**



**Ponto de
encontro**

Dicionário de fenómenos

- 1. Chuva**
- 2. Vento**
- 3. Terramoto**
- 4. Neblina**
- 5. Onda de frio**
- 6. Seca**



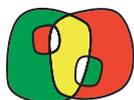


ProtecCyL/CIM-BSE

Plan de promoción de la Autoprotección
Plano de promoção da Autoproteção



Junta de
Castilla y León



Interreg



Cofinanciado por
la Unión Europea
Cofinanciado pela
União Europeia

España – Portugal

