

## Lisboa

### 86º aniversário dos Bombeiros de Agualva-Cacém



A Delegação de Lisboa, representada pelo Núcleo de Sintra e pelo associado Jacinto Pisco, participou nas cerimónias públicas da celebração do 86º Aniversário dos Bombeiros de Agualva-Cacém.

### Acupuntura nos Serviços Clínicos

A Delegação de Lisboa informa os associados que a Clínica da ADFa disponibiliza a valência de Acupuntura desde novembro. A terapeuta que está ao serviço dos associados é Maria João Alves.

As inscrições podem efetuar-se pelo número: 217 512 612.

### Proteção Civil

#### Sismos e tsunamis - prevenção e autoproteção

O Auditório Jorge Maurício, da Sede Nacional da ADFa, em Lisboa, recebeu a primeira de várias sessões de esclarecimento sobre situações de catástrofe e proteção civil, na perspetiva dos cidadãos portadores de deficiência e dos seus cuidadores, no dia 9 de outubro, sob o tema “Risco Sísmico – Prevenção e Autoproteção”. A iniciativa teve lugar no âmbito do Projeto “Diferenças – Saber Fazer – Saber Agir”, que visa a difusão de informação relativa a medidas de autoproteção no dia-a-dia e de emergência em situação de sismo, numa parceria da ADFa com a Câmara Municipal de Lisboa e com a Proteção Civil.

Na Associação estiveram vários participantes oriundos do panorama associativo de e para deficientes, no âmbito do Conselho Municipal para a Integração das Pessoas com Deficiência (CMIPD), que assistiram à palestra de Paulo Henriques, da CM Lisboa. Introduzido o tema, foram lembradas as datas em que foram sentidos sismos em Portugal, com especial destaque para o terremoto de 1755, que arrasou Lisboa e outras localidades, o abalo sísmico de 1969, que muitos dos presentes recordaram ter vivido, e o tremor de terra nos Açores, em 1981, que provocou bastantes estragos em edifícios. Explicando tecnicamente o fenómeno sísmico, que pode ocorrer em terra ou no mar, o palestrante lembrou também o risco de tsunamis – ondas gigantes originadas por sismos no fundo do mar.

Paulo Henriques falou também sobre escalas usadas para medir os sismos, dando exemplos das escalas que medem a mag-

nitude – quantidade de energia libertada – Escala de Richter e que medem a intensidade – qualidade/quantidade dos danos provocados – Escala de Mercalli. Lembrou ainda que os sismos são tão graves quanto a falta de prevenção e autoproteção por parte dos habitantes das cidades. As zonas urbanas sujeitas ao risco de sismo podem ser severamente afetadas pois possuem diversos tipos de construções, edificadas em diferentes épocas e com recursos aos mais variados materiais.

#### O que fazer e o que evitar

Para evitar a catástrofe no seu maior risco, Paulo Henriques deixou princípios e conselhos úteis e práticos.

Em locais de grande concentração de pessoas, como os sítios onde trabalham ou onde residem, é imperioso garantir a ausência de pânico, através de medidas de autoproteção e de prevenção. Para esse controlo são importantes vários aspectos como: a existência de planos de evacuação, de pontos de encontro e de saídas bem assinaladas, a preparação de equipas de evacuação onde cada qual é responsável pela missão que lhe é cometida, para salvaguarda de pessoas e bens numa emergência sísmica.

Móveis altos que estejam soltos da parede ou com objectos pesados e grandes guardados no topo são alguns dos principais inimigos dos habitantes, pois o risco de derrocada é elevado. O pânico deve ser evitado, bem como a saída para a rua durante o sismo.

### Viagem acessível

A Delegação de Lisboa está a organizar mais viagens com os associados, familiares e amigos, desta vez com a vantagem de todos os circuitos serem com transporte adaptado, serviços de guias, acompanhantes e descrição de paisagens, para perfeita acessibilidade e mobilidade. Nesta iniciativa que conta com três viagens no próximo trimestre foram escolhidos hotéis com acessibilidade e refeições incluídas (pequeno almoço, almoço e jantar), exceto bebidas e sobremesas. Podem ser realizadas com grupos de até 30 pessoas, incluindo cinco participantes com mobilidade reduzida (cadeiras de rodas). No caso de uso de triciclo, solicita-se informação prévia. Todas as saídas e retornos serão realizados na Sede da ADFa – Delegação Lisboa.

A iniciativa é aberta aos associados de outras zonas do País que pretendam participar, bastando informarem a Delegação para a marcação de locais estratégicos de embarque e desembarque ao longo dos circuitos.

Os contactos podem ser efectuados para a ADFa – Delegação Lisboa, pelos números 217 512 615 ou 925 987 469, sendo disponibilizados os preços e a programação completa.

A viagem em preparação realiza-se em 15, 16 e 17 de dezembro - Lisboa/ Viseu/Aldeias de Natal – Dia 15 – Saída de Lisboa, às 08h00, da Sede da ADFa. Teremos a oportunidade de visitar as obras arquitetónicas da cidade de Viseu, que remontam os tempos medievais, e as construções modernas. Nesta altura do ano, a população das aldeias de xisto do centro de Portugal

une-se para festejar a alegria e o espírito fraterno do Natal. Dia 17 – Retorno, às 20h00, à Sede da ADFa, em Lisboa.

A Direcção da Delegação de Lisboa informa que a realização da viagem está dependente de haver um número suficiente de inscrições.

### Passeio a Quinta do Crestelo



A Delegação de Lisboa realizou um passeio cultural “ADFA na Serra da Estrela” com associados, familiares e amigos da Associação nos dias 27, 28, e 29 de outubro, com destino à Quinta do Crestelo.

“Todos os participantes ficaram satisfeitos com o evento associativo e no final solicitaram à Delegação de Lisboa que no próximo ano de 2018 seja continuada esta iniciativa, para não ficarem em casa porque ainda têm muito para conviver”, referiu a organização.



Durante um abalo sísmico há que proteger-se debaixo de uma mesa ou cama, no vão de uma porta ou no canto de uma divisão. O lema é proteger-se, cobrindo a cabeça e o pescoço, agarrar-se bem e aguardar. Manter a calma é importante, assim como evitar elevadores, material eléctrico ou lume e janelas cujos vidros ao partir são perigosos. É importante aprender como cortar a água, o gás e a electricidade.

A prevenção passa também por preparar um kit de emergência, numa mochila sempre à mão. Deve conter a medicação que tome regularmente, algum dinheiro, água e comida, cópias de documentação importante, lanterna, pequeno rádio a pilhas, calçado e roupa. São elementos básicos para enfrentar qualquer emergência que possa privar do acesso a casa. As especificidades das pessoas portadoras de deficiência foram evidenciadas, mostrando-se imagens sobre o comportamento a assumir em caso de emergência sísmica para cidadãos idosos, com

bengalas ou andarilhos, ou deficientes cuja locomoção dependa de cadeira de rodas. É muito importante prender a cadeira de rodas, protegendo-se e cobrindo a cabeça/pescoço, aguardando com a calma possível.

Em notas finais da apresentação, Paulo Henriques referiu a importância de auxiliar os outros, evitando o uso do telemóvel ou de telefones e atendendo às informações que sejam divulgadas pela rádio. Como o ELO já noticiou, a ADFa está a trabalhar sobre a criação de um manual de procedimentos para as pessoas com deficiência em situações de catástrofe, numa iniciativa que foi alargada a outras organizações que estão a desenvolver trabalho no mesmo sentido, integradas no CMIPD.

Aguarda-se a marcação de novo encontro para abordar outros temas relacionados com a proteção civil e com os cidadãos portadores de deficiência, a realizar na Sede Nacional da ADFa, em Lisboa.