CARTÃO RÁPIDO · MENTE

O essencial numa página. Afixa ao lado do plano da família.

MEDO A SUBIR? RESPIRA

Inspira 4 · segura 4 · expira 4 · segura 4, quatro vezes. Ou inspira 4 e expira 6. Bebe água, come qualquer coisa, pés no chão.

ANTES DE DECIDIR: PARA

Para e põe-te em segurança · **A**valia o que aconteceu · **R**epara à volta · **A**ge com um plano, um passo de cada vez.

UM OBJETIVO

Voltar para casa juntos. Diz em voz alta. Divide em metas pequenas: a próxima hora, o próximo copo de água.

UM GRUPO

Líder calmo e substituto, tarefas para todos, partilha justa, ninguém sai sozinho, reunião a horas certas.

UMA ROTINA

Horas para comer, trabalhar, dormir e ouvir a rádio (regra 3-3-3). Notícias só a horas certas.

ALGUÉM PERDE A CABEÇA

- Distância e saída livre. Afasta objetos perigosos.
- Só um fala: voz baixa, frases curtas, o nome dele.
- Ouve, oferece água e uma tarefa simples.
- Perigo para o grupo: protege os mais fracos e liga **112**.

CRIANÇAS

- Verdade em palavras simples. Responde às perguntas.
- Rotina, brincar, desenhar, tarefas pequenas.
- Sempre perto de um adulto conhecido.
- Xixi na cama e medo do escuro são normais. Sem castigos.

AJUDAR: OBSERVAR · ESCUTAR · LIGAR

Vê quem precisa. Senta-te ao lado e ouve sem pressa. Ajuda com o básico e a encontrar a família. Evita “acalma-te” e “podia ser pior”.

BOATOS

Uma pessoa trata da informação. Só conta o que foi confirmado na rádio oficial. “Não sei” é uma resposta honesta.

112

Emergência · grátis · sem saldo
Também se alguém pensa magoar-se

SNS 24
808 24 24 24

Saúde e apoio psicológico

DEPOIS

Reações que **não passam em ~4 semanas**: fala com o médico de família.

Aviso: guia comunitário, baseado em orientações públicas de apoio psicológico em emergências (como as da Organização Mundial da Saúde). **Não substitui psicólogos, médicos nem outros profissionais de saúde mental** e não é um documento oficial. Pode ter erros: confirma nas fontes oficiais.

Feito com IA: desenhos e grande parte dos textos criados com ajuda de inteligência artificial, sob orientação e revisão de CT7AOP.

Sabes fazer melhor? Faz! Corrige, adapta e partilha. Sugestões em **https://ece.websdr.pt/** · **Licença CC BY-SA 4.0:** podes copiar, adaptar e partilhar, indicando o autor (CT7AOP) e mantendo a mesma licença.

ece.websdr.pt
Todos os guias em PDF

Feito por CT7AOP (Fred) com ajuda de IA · edição de 2026/10/28 · https://ece.websdr.pt/ · Licença CC BY-SA 4.0 · Não é um documento oficial

A Família, os Amigos e a Comunidade juntos na Proteção Civil de Portugal

CABEÇA FRIA: A MENTE E O GRUPO NUMA EMERGÊNCIA

MEDO · ACALMAR · OBJETIVO · GRUPO · CONFLITOS · CRIANÇAS · ESCUTAR · DEPOIS

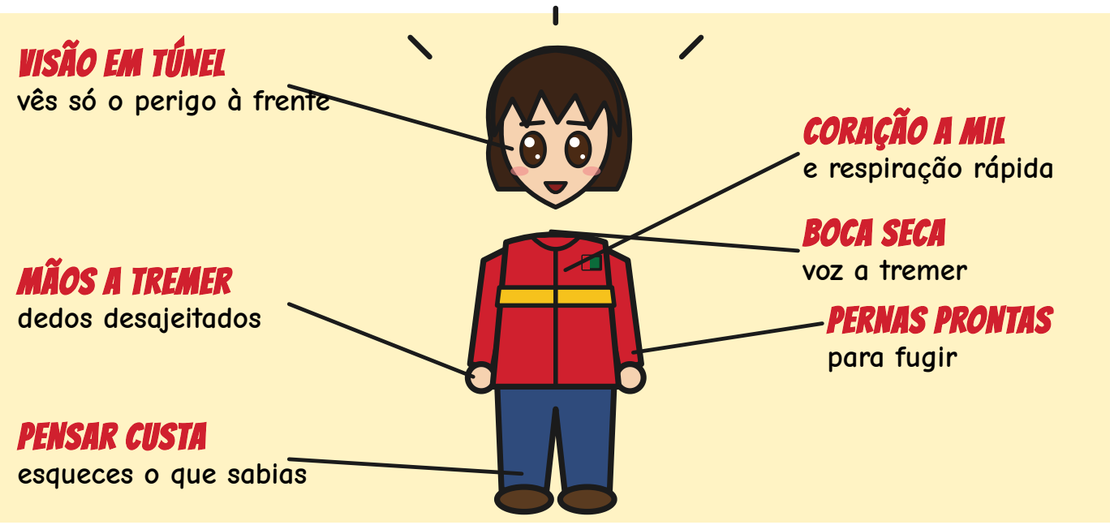
Numa emergência, a cabeça conta tanto como a água e a comida.
Quem tem um objetivo, um plano e um grupo unido aguenta muito mais.

112
Emergência · grátis mesmo sem saldo

1 O QUE O MEDO FAZ AO CORPO

É um alarme antigo e útil. Só precisa de ser bem conduzido.

A ADRENALINA NUM INSTANTE



Lutar, fugir ou congelar. São as três reações automáticas ao perigo. Nenhuma é fraqueza. Ficar paralisado também é normal e passa.

A onda dura minutos. O pico da adrenalina passa depressa se respirares devagar. Depois vem cansaço, frio, fome ou vontade de chorar.

Treino vence medo. O que ensaiaste antes (o plano, os pontos de encontro, o kit) faz-se quase sem pensar, mesmo com o coração aos saltos.

BOA NOTÍCIA: O PÂNICO É RARO

Os estudos sobre catástrofes mostram que o **pânico coletivo é raro**. A maioria das pessoas fica calma o suficiente, ajuda os outros e segue instruções claras. O perigo maior costuma ser o contrário: **não reagir**, achar que "não é nada" e perder tempo precioso.

SINAIS DE QUE PRECISAS DE PARAR

- ✖ Andas de um lado para o outro sem fazer nada.
- ✖ Gritas com quem está a ajudar.
- ✖ Tomas decisões grandes à pressa, sozinho.
- ✖ Não comes, não bebes, não dormes.

Então é altura do minuto de calma da página seguinte.

O MEDO TAMBÉM MENTE

"**Tenho de fazer tudo já.**" Quase nunca. Primeiro a segurança, depois um passo de cada vez.

"**Ninguém vem ajudar.**" A ajuda pode demorar, mas está organizada. Ouve a rádio às horas certas.

"**Sozinho safo-me melhor.**" Quase sempre é ao contrário. Em grupo há mais olhos, mais mãos e mais ideias.

10 O NOSSO PACTO

Combinem à mesa, com calma, o que vão fazer quando o medo chegar.

O NOSSO OBJETIVO COMUM

Aconteça o que acontecer: **voltar para casa juntos** e

QUEM LIDERA

Líder: ---------- Substituto: ----------

AS NOSSAS REGRAS

1	Ninguém sai sozinho. Dizemos sempre para onde vamos e quando voltamos.
2	A água e a comida são de todos e repartem-se de forma justa.
3	Decisões grandes: juntos, na reunião das ____ h.
4	
5	

A NOSSA FRASE DE CALMA E O SINAL DE PAUSA

Frase: ---------- Sinal para pedir pausa: ----------

QUANDO TENHO MEDO, PRECISO DE...

NOME	FICO ASSIM QUANDO TENHO MEDO	AJUDA-ME...	TAREFA NO GRUPO

PARA QUEM PRECISA DE MAIS CUIDADO (CRIANÇAS, AVÓS, DOENTES)

QUEM	QUEM CUIDA DELE(A)	O QUE NÃO PODE FALTAR

Exemplo de frase de calma: *"Respira. Estamos juntos. Um passo de cada vez."* Exemplo de sinal: mão aberta no peito.

9 DEPOIS DA EMERGÊNCIA

O perigo passou, mas a cabeça às vezes demora mais a voltar a casa.

O QUE É NORMAL NAS SEMANAS SEGUINTES

Pesadelos, sono difícil, sobressaltos com barulhos ou com o chão a tremer.

Irritação, tristeza, cansaço, dificuldade em concentrar-te, voltar sempre às mesmas imagens.

Dores de cabeça ou de barriga, menos fome, vontade de evitar o sítio onde tudo aconteceu.

O QUE AJUDA A RECUPERAR

- ✔ **Voltar à rotina** o mais cedo possível: trabalho, escola, horários.
- ✔ Falar com quem viveu o mesmo, ao teu ritmo.
- ✔ **Ajudar os outros** a reconstruir também ajuda quem ajuda.
- ✔ Dormir, comer bem, mexer-te, menos álcool.
- ✔ Ser paciente contigo e com a família: cada um recupera ao seu ritmo.

QUANDO PEDIR AJUDA

- As reações **não melhoram passadas cerca de 4 semanas**.
- Não consegues trabalhar, dormir ou cuidar da família.
- Bebes mais ou tomas calmantes para aguentar.
- Uma criança deixa de brincar, de comer ou de falar.
- **Pensamentos de te magoares** ou de não querer viver: fala já com alguém e liga **112**.

Para aconselhamento: o teu médico de família ou o **SNS 24 · 808 24 24 24**, que tem apoio psicológico.

PREPARAR-SE ANTES É A MELHOR VACINA CONTRA O MEDO

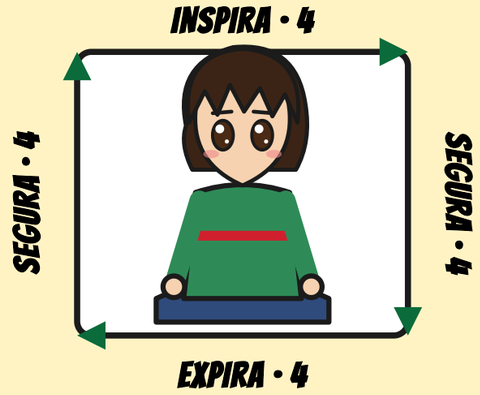
- ✔ O plano da família afixado (Guia 1)
- ✔ Um ensaio por ano do plano e do ponto de encontro
- ✔ Kit pronto e um curso de primeiros socorros (Guia 2)

Quem já ensaiou sabe o que fazer. E quem sabe o que fazer tem menos medo e ajuda mais.

2 ACALMAR EM 1 MINUTO

Não dá para mandar no medo. Dá para mandar na respiração.

RESPIRAÇÃO EM CAIXA



- Conta devagar até 4 em cada lado da caixa. Faz **4 voltas**, cerca de um minuto.
- Ainda mais simples: **inspira 4, expira 6**. Expirar mais tempo do que inspiras acalma o coração.
- Ombros em baixo, mãos abertas, pés bem assentes no chão.

5 · 4 · 3 · 2 · 1

Quando a cabeça dispara, traz-te de volta ao sítio onde estás. Diz em voz baixa:

5	coisas que **vês**
4	coisas em que **tocas**
3	sons que **ouves**
2	cheiros que **sentes**
1	sabor na **boca**

O CORPO AJUDA A CABEÇA

- ✔ **Bebe água** e come qualquer coisa. Fome e sede aumentam a ansiedade.
- ✔ **Diz em voz alta** o que estás a fazer: “agora fecho o gás”.
- ✔ Aperta os punhos 5 s e solta. Repete 3 vezes.

ANTES DE DECIDIR: P • A • R • A

P — PARA
Não corras às cegas. Põe-te em segurança e respira.

A — AVALIA
O que aconteceu? Quem está ferido? O que é urgente agora?

R — REPARA
Olha à volta: perigos, recursos, saídas, quem precisa de ajuda.

A — AGE
Com um plano simples, um passo de cada vez. Depois volta a avaliar.

ACALMAR OUTRA PESSOA

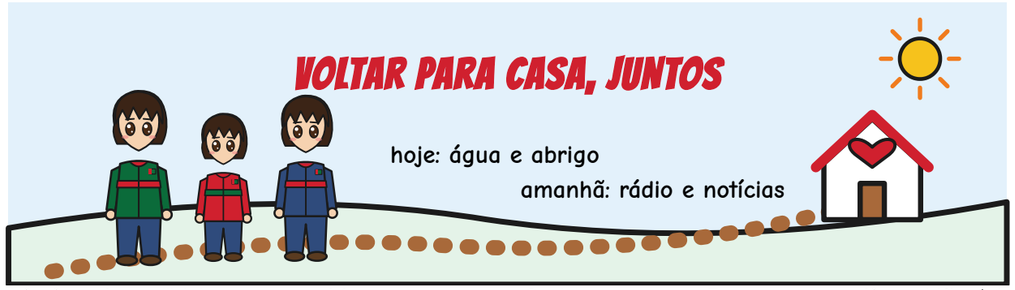
- ✔ Baixa-te ao nível dela, olha-a nos olhos, fala devagar.
- ✔ **Respira com ela:** “inspira comigo… agora deita fora devagar”.
- ✔ Dá-lhe algo para segurar ou fazer: uma garrafa de água, uma lanterna.

TREINA HOJE, FUNCIONA AMANHÃ

A respiração em caixa só funciona sob stress se já estiver “gravada”. **Faz 4 voltas por dia** durante uma semana, por exemplo antes de dormir. Ensina às crianças como um jogo: “desenhar a caixa no ar”.

3 A VONTADE DE VOLTAR A CASA

Quem sabe para onde vai e por quem luta aguenta muito mais.



Um objetivo claro. "Voltar para casa", "encontrar a família", "cuidar da avó". Diz-o em voz alta e repete-o ao grupo.

Metas pequenas. O objetivo grande assusta. Divide-o: a próxima hora, o próximo copo de água, a próxima ronda de rádio.

Esperança realista. Não é fingir que está tudo bem. É acreditar que cada passo bem feito aproxima o regresso.

ENDURANCE, ANTÁRTIDA, 1914-1916

O navio de **Ernest Shackleton** ficou preso no gelo e foi esmagado. Os **28 homens** viveram meses sobre o gelo e numa ilha deserta. Shackleton e cinco companheiros atravessaram o oceano num pequeno barco salva-vidas para ir buscar ajuda.

Em 1916 foram **todos resgatados**. Fizeram-no com um líder calmo, horários fixos, tarefas para todos, refeições partilhadas, música e jogos para manter o ânimo.

ANDES, 1972

Um avião com uma equipa de râguebi uruguaia caiu nos Andes. Das **45 pessoas** a bordo, **16 sobreviveram** durante **72 dias** na neve e no frio.

Organizaram-se em equipas: tratar dos feridos, derreter neve para beber, arrumar o abrigo. No fim, **dois deles caminharam cerca de 10 dias** pelas montanhas até encontrar ajuda no Chile. Tinham uma razão forte para continuar: voltar para as famílias.

O QUE AJUDA A AGUENTAR

Rotina: horas fixas para acordar, comer, ouvir a rádio e dormir.

Humor: rir um pouco não é falta de respeito. Alivia o grupo.

Ter um papel: quem tem uma tarefa sente-se útil e preocupa-se menos.

Pensar nos teus: uma foto, uma carta, um objeto da família no bolso.

A REGRA DOS 3: O QUE É URGENTE

3 minutos	sem ar
3 horas	sem abrigo, no frio ou no calor extremo
3 dias	sem água
3 semanas	sem comida

É uma regra aproximada, mas acalma: mostra **por onde começar** e que ninguém morre de fome num dia.

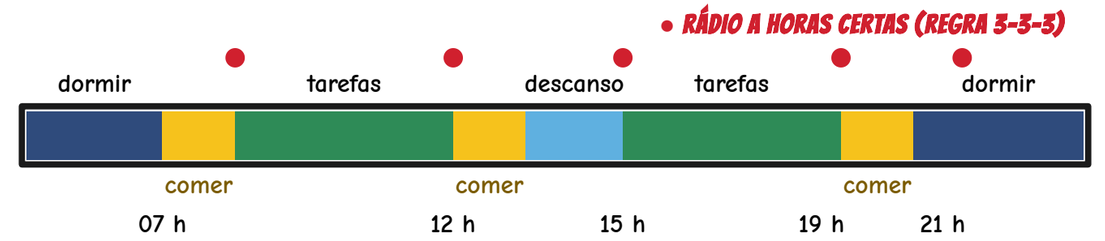
E SE ESTIVERES SOZINHO?

- ✔ Fala contigo em voz alta, como se fosses o teu líder.
- ✔ Faz uma lista de tarefas e risca o que fizeste.
- ✔ Deixa um bilhete onde estás e para onde vais.
- ✔ Pensa em quem te espera. É por eles que continuas.

8 AGUENTAR DIAS E SEMANAS

Uma emergência longa ganha-se com rotina, descanso e pequenas vitórias.

UM DIA COM HORÁRIO



Horas fixas para acordar, comer, trabalhar, ouvir notícias e dormir dão ao corpo e à cabeça uma sensação de controlo. Ajusta à tua casa e ao vosso plano.

CUIDAR DO CORPO

- ✔ **Dormir** por turnos, com alguém de vigia. Mesmo 20 minutos de sesta ajudam.
- ✔ **Beber e comer** a horas certas, também quem "não tem fome".
- ✔ **Mexer-se:** uma caminhada, alongamentos, trabalho leve ao ar livre.
- ✔ **Luz do dia** de manhã ajuda a dormir à noite.
- ✔ Higiene simples: lavar a cara, os dentes, mudar de roupa. Sentir-se limpo levanta o ânimo.

CUIDAR DA CABEÇA

- ✔ **Notícias a horas certas**, não o dia inteiro. Fora disso, rádio desligado.
- ✔ **Falar** com os outros, também das coisas boas do dia.
- ✔ Um **diário**: o que aconteceu, o que conseguimos, o que falta.
- ✔ Rezar, meditar, cantar, jogar às cartas: o que te faz sentir tu.
- ✔ Contar as **pequenas vitórias**: água para 3 dias, o rádio a funcionar, a avó a sorrir.

CUIDAR DE QUEM CUIDA

Quem lidera, trata feridos ou cuida de crianças e idosos cansa-se mais depressa e é o último a queixar-se. **Turnos também para eles.** Um líder exausto decide mal. Pergunta-lhes: "Já comeste? Já dormiste?"

PIORAM TUDO

- ✖ **Álcool** e drogas: mais conflitos, más decisões, menos sono a sério.
- ✖ **Calmantes sem receita** ou de outra pessoa.
- ✖ Ficar fechado sozinho e calado durante dias.

TÉDIO E PEQUENOS CONFLITOS

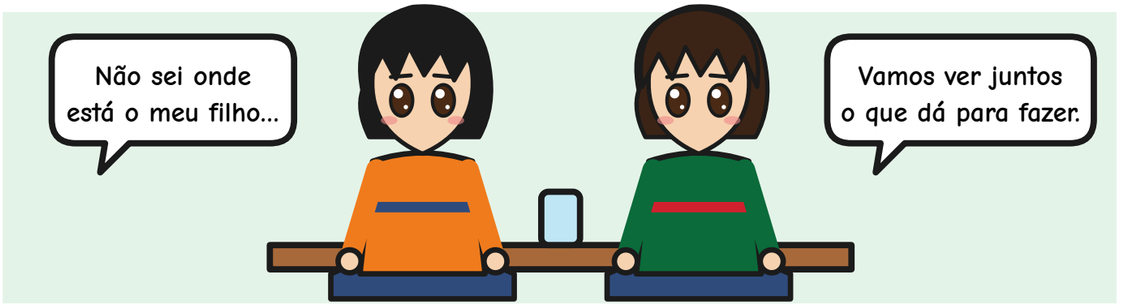
Cada um com o seu canto, mesmo pequeno: um colchão, uma cadeira, uma caixa com as suas coisas.

Regras de convivência: horas de silêncio, rodar as tarefas chatas, resolver as zangas na reunião e não à frente das crianças.

Jogos sem eletricidade: cartas (sueca, bisca), dominó, damas, contar histórias, cantar, ler em voz alta.

1 PRIMEIROS SOCORROS PSICOLÓGICOS

Não é terapia. É estar presente, de forma calma e útil.



TRÊS PASSOS: OBSERVAR · ESCUTAR · LIGAR

1 OBSERVAR

O sítio é seguro? Quem precisa de ajuda urgente? Quem está em choque, sozinho ou muito agitado?

2 ESCUTAR

Apresenta-te, senta-te ao lado, pergunta do que precisa. Ouve sem pressa e sem obrigar a falar.

3 LIGAR

Ajuda a resolver o básico (água, abrigo, notícias) e a encontrar a família e a ajuda que existe.

Baseado no guia de primeiros socorros psicológicos da Organização Mundial da Saúde.

AJUDA DIZER

- ✔ “Estou aqui contigo.”
- ✔ “O que é que precisas agora?”
- ✔ “É normal sentires isso depois do que aconteceu.”
- ✔ “Não sei, mas vou tentar saber.”
- ✔ E às vezes não dizer nada: ficar ao lado já ajuda.

EVITA DIZER

- ✖ “Acalma-te!” ou “Não chores.”
- ✖ “Podia ser pior.” “Ao menos...”
- ✖ “Eu sei exatamente o que sentes.”
- ✖ Promessas que não sabes cumprir: “Vai correr tudo bem.”
- ✖ Pedir pormenores dolorosos do que a pessoa viveu.

LUTO E PERDAS

Perder alguém, a casa ou os animais dói muito, e cada pessoa reage à sua maneira: choro, raiva, silêncio, culpa, até riso nervoso. **Não há forma certa.** Ajuda estar presente, deixar falar da pessoa perdida, tratar das coisas práticas por quem está de luto e, quando for possível, um pequeno momento de despedida em conjunto.

4 O GRUPO QUE SOBREVIVE

Um grupo unido vale mais do que o mais forte sozinho.

Um líder calmo, não o mais barulhento. Alguém que ouve, decide, explica porquê e assume os erros. Combinem também um substituto.

Tarefas para todos: água, comida, feridos, rádio, vigia, crianças. Até quem está fraco pode contar, escrever ou vigiar.

Regras poucas e claras: partilha justa de água e comida, ninguém sai sozinho, turnos de descanso e de vigia, decisões grandes em conjunto.

O QUE MANTÉM O GRUPO UNIDO

- ✔ Uma reunião curta a horas certas: o que fizemos, o que falta, quem faz o quê.
- ✔ Informação partilhada com todos, também com as más notícias.
- ✔ Os mais fracos são protegidos: crianças, idosos, feridos, doentes.
- ✔ Agradecer em voz alta o trabalho de cada um.
- ✔ Ninguém fica sozinho, nem a dormir, nem a ir buscar água.

O QUE DESTRÓI UM GRUPO

- ✖ Esconder comida, água ou informação.
- ✖ Decisões impostas sem explicação.
- ✖ Boatos, culpas e “nós contra eles”.
- ✖ Deixar que uma pessoa agressiva mande pelo medo.
- ✖ Dividir o grupo sem plano e sem forma de contacto.

BATAVIA, 1629: O MESMO NAUFRÁGIO, DOIS GRUPOS

O navio holandês **Batavia** naufragou em ilhas desertas ao largo da Austrália. Enquanto o comandante foi buscar ajuda, **Jeronimus Cornelisz** tomou o controlo de um grupo de sobreviventes pelo medo e pela violência: **mais de cem pessoas** foram mortas. Noutra ilha, um grupo de soldados liderado por **Wiebbe Hayes** organizou-se, partilhou o que tinha e defendeu-se. Quando o socorro chegou, foram eles que avisaram o navio. **Mesmo sítio, mesma falta de tudo: a diferença foi a forma de liderar.**

DECIDIR DEPRESSA, EM GRUPO

Quando há pressa, o líder **ouve 2 minutos, decide e explica porquê**. Quando há tempo, decide-se em reunião e todos falam. Depois de decidido, cumpre-se. Discute-se outra vez na próxima reunião, não a meio da tarefa.

5 QUANDO ALGUÉM PERDE A CABEÇA

Pode acontecer a qualquer um, até a ti. A segurança vem primeiro.

Sinais: agitação, gritos, agressividade, choro sem parar, desespero, "vou-me embora sozinho", recusar comer ou beber, espalhar boatos.

Muitas vezes há uma causa: fome, sede, dor, falta de medicação, álcool, falta de sono, um ferido na família, medo de perder alguém.

Não leves para o pessoal. Quem está em crise raramente ouve argumentos. Ouve o tom de voz e vê a postura.

O QUE FAZER

- ✔ **Segurança primeiro:** mantém distância, deixa uma saída livre para os dois, não encurrales e afasta facas, ferramentas e garrafas.
- ✔ **Só uma pessoa fala.** Voz calma e baixa, frases curtas, chama-o pelo nome.
- ✔ **Ouve e repete** o que ele diz: "Estás com medo pela tua filha."
- ✔ Oferece água, comida, um sítio para sentar, uma **tarefa simples**.
- ✔ Leva-o um pouco à parte com alguém em quem ele confia.

O QUE NÃO FAZER

- ✖ Gritar, ameaçar, humilhar ou rir-se.
- ✖ Discutir quem tem razão no meio da crise.
- ✖ Agarrar ou tocar sem necessidade.
- ✖ Dar álcool ou calmantes de outra pessoa.
- ✖ Deixar uma pessoa muito desesperada sozinha.

Há perigo real para o grupo? Protege primeiro as crianças e os mais fracos, afasta-te e pede ajuda: **112** ou as autoridades no local.

BOATOS: O PÂNICO QUE CORRE DE BOCA EM BOCA

Uma pessoa trata da informação. Ouve a rádio oficial às horas combinadas, aponta e conta ao grupo.

Pergunta sempre: quem disse? Onde ouviste? Antes de confirmar, é só um boato.

Separa factos de medos: "sabemos que...", "ainda não sabemos...". Dizer "não sei" acalma mais do que inventar.

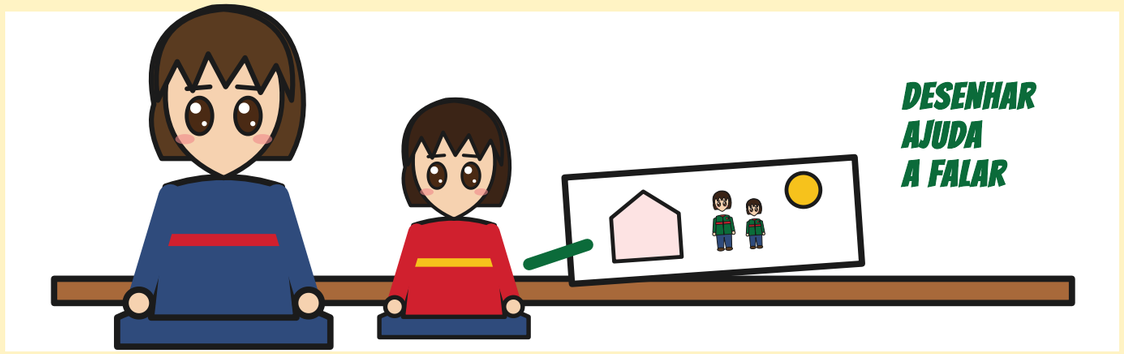
E SE FORES TU?

Repara nos teus sinais: maxilar apertado, vontade de gritar, "ninguém faz nada bem". Diz **"preciso de 5 minutos"** ou usa o sinal combinado no pacto (página 10). Afasta-te, respira, bebe água e volta. Pedir uma pausa é força, não fraqueza.

6 CRIANÇAS, IDOSOS E MAIS FRÁGEIS

Eles leem a calma ou o medo na tua cara antes de ouvirem as palavras.

AS CRIANÇAS



- ✔ **Diz a verdade com palavras simples:** "Houve um sismo. Estamos juntos e temos um plano."
- ✔ **Responde às perguntas**, mesmo às repetidas. Se não sabes, diz que não sabes.
- ✔ **Rotina:** horas de comer, brincar e dormir, mesmo num abrigo.
- ✔ **Tarefas pequenas:** contar garrafas, guardar a lanterna, ajudar a avó.
- ✔ **Brincar e desenhar** é a forma de as crianças arrumarem o que viram.
- ✔ Protege-as das **imagens e conversas dos adultos** sobre mortos e feridos.
- ✔ Mantém-nas **sempre perto** de um adulto conhecido. Com o nome e o contacto no bolso.
- ✔ **É normal** voltarem a fazer xixi na cama, terem medo do escuro ou quererem colo. Sem castigos: passa.

IDOSOS E PESSOAS COM DEMÊNCIA

- ✔ **Óculos, aparelho auditivo, bengala** e dentadura: são a primeira coisa a levar.
- ✔ Medicação nas horas certas. Uma lista em papel com as doses (Guia 2).
- ✔ Rostos conhecidos, voz calma, explicar **onde estão e porquê**, várias vezes se for preciso.
- ✔ Luz à noite e alguém perto: a confusão aumenta no escuro e em sítios novos.

DEFICIÊNCIA E DOENÇA

- ✔ Pergunta à própria pessoa **como prefere ser ajudada**. Ela sabe melhor do que ninguém.
- ✔ Leva a cadeira de rodas, o carregador, o cão de assistência e o que for preciso para comunicar.
- ✔ Autismo e ansiedade: menos barulho, um canto calmo, avisar antes de mudar alguma coisa.
- ✔ Combina antes, no plano da família, **quem vai buscar quem**.

ADOLESCENTES

Dá-lhes **responsabilidade a sério** (rádio, água, ajudar vizinhos) e explica as decisões. Deixa-os falar com os amigos quando houver rede. Querem ser tratados como parte da equipa, não como crianças.

OS ANIMAIS TAMBÉM CONTAM

Um cão ou um gato acalma crianças e adultos. Leva trela, transportadora, comida e água para eles. Um animal assustado pode fugir ou morder: mantém-no preso e perto de quem ele conhece.