



## PLANO FAMILIAR DE EVACUAÇÃO — TERREMOTO

**Residência:** Av. Dezessete de agosto, nº 175 — Recife/PE

**Pavimento:** 11º e último andar

**Família:** 5 pessoas

**Autonomia inicial:** 72 horas

**Objetivo:** proteger, reunir e manter a família autônoma durante as primeiras 72 horas após um terremoto ou abalo sísmico.

**Meio principal de evacuação externa:** automóvel

### 1. Regra mais importante para o 11º andar

Durante o tremor, **não tentar descer pelas escadas e não usar o elevador enquanto o prédio estiver balançando**. Em edifícios altos, a orientação é permanecer protegido no interior, afastado de janelas, e utilizar a técnica **ABAIXE-SE, PROTEJA-SE E SEGURE-SE** até o tremor terminar. O [USGS](#) recomenda expressamente não usar elevadores em edifícios altos.

Portanto:

#### Durante o tremor

1. → Abaixar-se
2. → Proteger cabeça e pescoço
3. → Abrigar-se sob mesa/resistência robusta
4. → Afastar-se de janelas, vidros, armários e objetos suspensos
5. → Não correr para a escada
6. → Não usar elevador

#### Somente após o tremor

7. → Avaliar incêndio, fumaça, gás, água, danos estruturais e condições das escadas
8. → Evacuar pelas escadas caso o prédio esteja comprometido ou exista ordem de evacuação
9. → Caso as escadas estejam obstruídas, usar sistema de acesso por cordas – Tonel-GP01
10. → Nunca retornar ao edifício até que seja considerado seguro por autoridade competente.

---

## 2. ROTA INTERNA DE EVACUAÇÃO DO APARTAMENTO

Antes de qualquer emergência, a família deve identificar fisicamente:

**Rota primária:** apartamento → corredor → escada de emergência → térreo → saída principal/alternativa do edifício.

**Rota secundária:** apartamento → outra escada disponível → térreo → saída alternativa.

Faça uma inspeção real dessas duas rotas durante o dia e à noite.

O plano deve considerar que:

1. o elevador pode parar;
2. portas podem ficar emperradas;
3. iluminação pode faltar;
4. partes do forro podem cair;
5. escadas podem apresentar pequenos obstáculos;
6. podem ocorrer réplicas/abalos secundários.

Tenham uma **lanterna e calçado resistente ao lado da cama**. Não atravessar áreas com vidro quebrado descalços.

### 3. EVACUAÇÃO DA FAMÍLIA DE 5 PESSOAS

Sugiro dividir responsabilidades antecipadamente.

| Pessoa   | Responsabilidade                                     | Nome | Celular |
|----------|------------------------------------------------------|------|---------|
| Adulto 1 | Liderar a evacuação e verificar a rota               |      |         |
| Adulto 2 | Levar mochila principal de emergência                |      |         |
| Pessoa 3 | Acompanhar pessoa que necessite de maior assistência |      |         |
| Pessoa 4 | Levar documentos, medicamentos e comunicação         |      |         |
| Pessoa 5 | Conferir todos os membros no ponto de encontro       |      |         |

A regra fundamental é:

**NINGUÉM SAI SOZINHO.**

Antes de sair do apartamento, fazer uma conferência verbal:

**“1 — 2 — 3 — 4 — 5 — todos juntos.”**

No ponto de encontro, repetir a contagem.

### 4. PONTO DE ENCONTRO PRIMÁRIO

[Praça de Casa Forte](#) (acesso mais rápido a BR-101)

É a minha escolha como **ponto de reunião primário**, pela proximidade do condomínio e pela existência de uma área aberta.

A localização da Praça de Casa Forte é registrada pela Prefeitura do Recife aproximadamente em [-8,03581, -34,92010](#).

#### Importante

Não estacionem ou permaneçam imediatamente junto às fachadas.

Na praça, procurem uma área:

***aberta + afastada de edifícios + afastada de muros + afastada de postes + afastada de árvores grandes + sem cabos elétricos acima.***

Isso é especialmente importante porque, durante um terremoto, mesmo uma área aberta pode conter riscos secundários, como queda de árvores, postes, fachadas ou cabos.

### 5. EVACUAÇÃO COM O CARRO

O automóvel **não deve ser usado durante o tremor**.

Se a família já estiver dentro do carro quando o terremoto começar, a recomendação é parar com segurança, afastar-se de edifícios, árvores, viadutos, pontes e linhas elétricas e permanecer no veículo até o tremor cessar.

Depois do tremor:

**Rota A — principal**

**Residência → [Praça de Casa Forte](#)**

Objetivo: retirar a família da proximidade imediata do edifício e reunir todos em área aberta.

Não é necessário tentar colocar o carro dentro da praça. O motorista deve procurar um local permitido e relativamente protegido, evitando estacionar junto a edifícios, muros, postes ou árvores.

**Rota B — alternativa**

**[Parque Santana - Ariano Suassuna](#)**

Utilizar caso a região imediata da **Praça de Casa Forte esteja bloqueada**, excessivamente congestionada ou com edificações danificadas.

O parque está localizado na [Rua Jorge Gomes de Sá, em Santana, Recife](#).

**Rota C — alternativa secundária****Parque da Jaqueira**

Utilizar somente se as vias de acesso forem consideradas transitáveis.

A prioridade não é chegar ao parque mais distante. A prioridade é **chegar rapidamente a uma área aberta e segura sem atravessar estruturas potencialmente danificadas**.

---

**6. REGRA PARA ESCOLHER A ROTA DE CARRO**

Depois de um terremoto, **não existe uma rota de carro que possa ser considerada permanentemente segura**, porque o próprio evento pode bloquear ruas, danificar pontes, derrubar árvores, postes ou fachadas.

Assim, a ordem de decisão deve ser:

- 1º — segurança das pessoas**
- 2º — integridade do edifício**
- 3º — condição das ruas**
- 4º — destino aberto**
- 5º — somente então deslocamento de carro**

Evitem:

1. viadutos;
2. pontes;
3. túneis;
4. ruas estreitas cercadas por prédios altos;
5. locais com postes inclinados;
6. fios no chão;
7. fachadas danificadas;
8. árvores grandes com galhos comprometidos;
9. áreas próximas ao rio onde haja estruturas danificadas.

O **USGS** também recomenda que o motorista observe rachaduras, desníveis e danos no pavimento depois do terremoto.

---

**7. PLANO DE 72 HORAS**

Para cinco pessoas, recomendo trabalhar com **aproximadamente 60 litros de água**, além de água adicional destinada ao uso específico. Isso fornece uma margem superior ao mínimo absoluto de 3 L/pessoa/dia.

**Água:****Meta familiar: 60 L**

Divisão prática:

1. 40 L — consumo;
2. 10 L — preparo de alimentos;
3. 10 L — reserva.

Não carreguem os 60 litros de uma só vez para o carro. Dividam em recipientes menores.

**Alimentação:**

Para 72 horas:

1. alimentos prontos para consumo;
2. barras Bold 21g/proteína;
3. biscoitos;
4. enlatados;
5. frutas secas;
6. leite UHT/zero lactose (Lídia);

7. alimentos que não dependam de refrigeração;
8. abridor manual de latas.

Evitem depender de fogão ou eletricidade.

---

## 8. MOCHILA DE EMERGÊNCIA DA FAMÍLIA

Tenham **uma mochila por adulto/criança capaz de transportá-la** e uma bolsa maior no carro.

Itens recomendados:

1. documentos e cópias (se possível em saco estanque);
  2. dinheiro em espécie;
  3. celulares;
  4. carregadores;
  5. power banks;
  6. lanternas (cabeça e mão);
  7. pilhas/baterias;
  8. rádio portátil (talk about Baofeng-777s);
  9. apito;
  10. kit de primeiros socorros-AZUL;
  11. medicamentos de uso habitual (Dilma,Lídia,FDS e Jônatas);
  12. máscaras/PFF2;
  13. luvas;
  14. óculos de proteção;
  15. calçados fechados;
  16. roupas de muda (secagem rápida);
  17. cobertores leves/saco de dormir;
  18. álcool em gel;
  19. lenços umedecidos;
  20. papel higiênico;
  21. sacos para resíduos;
  22. alimentos de emergência (SOS Vitta);
  23. água/Clorin.
- 

## 9. KIT ESPECÍFICO PARA O CARRO

Deixaria permanentemente no veículo:

1. água/Clorin;
2. alimentos;
3. lanterna (cabeça e mão + bats);
4. canhão laser + bats;
5. power bank;
6. cabo para carregamento;
7. kit primeiros socorros (Amarelo);
8. extintor dentro da validade-PQS Grande;
9. triângulo;
10. cabo auxiliar de bateria;
11. ferramentas básicas;
12. Pá;
13. kit sobrevivência;
14. luvas;



15. máscaras;
16. documentos;
17. mapas impressos da região (plastificados);
18. dinheiro;
19. carregador veicular;
20. cobertor;
21. sacos de lixo;
22. papel higiênico;
23. apito.

Também é importante manter o **tanque do veículo acima de 1/2**, especialmente durante períodos em que haja alerta ou previsão de eventos que possam comprometer a mobilidade.

---

## 10. COMUNICAÇÃO DA FAMÍLIA

Definam antecipadamente:

**Ponto primário:** [Praça de Casa Forte](#).

**Ponto secundário:** [Parque Santana](#).

**Ponto terciário:** [Parque da Jaqueira](#).

Se os celulares funcionarem, mandar somente mensagens curtas:

**“ESTOU BEM. ESTAMOS NO PONTO [X].”**

Não fiquem realizando várias ligações simultaneamente, pois isso pode congestioná-las.

Cada integrante deverá ter anotado no telefone e em papel:

**Nome + telefone dos quatro demais integrantes.**

---

## 11. SE HOUVER CHEIRO DE GÁS

Se houver cheiro de gás ou som de vazamento:

**não acender fósforo, isqueiro ou vela.**

Não acione interruptores desnecessariamente.

Se for possível fazê-lo sem risco, interromper o fornecimento conforme as instalações do edifício e **evacuar imediatamente**.

A orientação de segurança para terremotos é evitar chamas abertas quando houver possibilidade de vazamento de gás.

---

## 12. SE O PRÉDIO APRESENTAR DANOS

Sinais de alerta:

1. pilares ou vigas aparentemente danificados;
2. grandes rachaduras;
3. portas que ficaram travadas;
4. piso ou teto deformado;
5. queda significativa de revestimentos;
6. cheiro de gás;
7. fumaça;
8. incêndio;
9. tubulações rompidas;
10. escadas comprometidas.

Nesse cenário:

**evacuar pelas escadas somente se houver passagem segura.**



Depois de sair:

**NÃO RETORNAR PARA PEGAR OBJETOS.**

Edifícios danificados podem sofrer efeitos de réplicas posteriormente.

---

### 13. ATENÇÃO ESPECIAL AO 11º ANDAR

Por vocês estarem no último pavimento, eu recomendo deixar **um kit de emergência permanente dentro do apartamento onde TODOS conheçam a localização**, e não depender do carro.

O motivo é simples: depois de um terremoto, pode ser impossível chegar à garagem ou retirar o veículo.

Tenham no apartamento:

**água + comida + lanterna + rádio + power bank + primeiros socorros + documentos + medicamentos + calçados + apito + canhão laser com bateria.**

O carro é o **meio de evacuação**, não o único recurso de sobrevivência.

---

### 14. ATENDIMENTO MÉDICO

Uma referência médica próxima é o:

[\*\*Hospital Casa Forte \(Hapvida\)\*\*](#)

Direções • 4002-3633

Endereço informado nas bases atuais: Rua Edson Álvares, 370, Casa Forte, Recife.

Hospitais próximos: [Link lista Google Maps](#)

Porém, **não se deve assumir que um hospital estará operacional após um terremoto**. Em caso de grande desastre, sigam as orientações da Defesa Civil e dos serviços de emergência.

---

### 15. CONTATOS DE EMERGÊNCIA

**Defesa Civil Recife:** 0800 081 3400 — atendimento 24h segundo a Prefeitura.

1. **SAMU:** 192
2. **Corpo de Bombeiros:** 193
3. **Polícia Militar:** 190

Em uma emergência de grande porte, a [Defesa Civil pode orientar evacuação, áreas de risco, vias interditadas e locais de atendimento](#). O Recife também disponibiliza um [mapa municipal de rotas de fuga e pontos de encontro, atualizado a partir dos simulados realizados pela Defesa Civil](#).

---

### 16. PROCEDIMENTO NOS PRIMEIROS 60 MINUTOS

#### 0–1 minuto

##### **Tremor acontecendo**

Todos permanecem protegidos.

1. **NÃO correr.**
2. **NÃO usar elevador.**
3. **NÃO ir para a sacada.**
4. **NÃO tentar descer as escadas durante o tremor.**

#### 1–10 minutos

Quando o tremor terminar:

5. verificar feridos;
6. verificar incêndio;
7. verificar gás;
8. verificar danos aparentes;
9. pegar mochilas;
10. colocar calçados;



11. pegar celulares;
12. iniciar evacuação.

**10–30 minutos**

13. Descer pelas escadas **somente se estiverem seguras**.
14. Reunir os cinco integrantes na área externa.
15. Contagem:

**5 pessoas = confirmadas.**

**30–60 minutos**

Avaliar:

[Praça de Casa Forte](#) → [Parque Santana](#) → [Parque da Jaqueira](#)

Escolher o primeiro local cuja rota esteja livre e cujo espaço esteja realmente seguro. Seguir o protocolo.

---

**17. PRIMEIRAS 72 HORAS**

Durante as primeiras 72 horas, a prioridade é:

**VIDA → ABRIGO → ÁGUA → ALIMENTAÇÃO → COMUNICAÇÃO → INFORMAÇÃO → DESLOCAMENTO**

Evitem sair circulando pela cidade sem necessidade.

Fiquem atentos às réplicas, porque elas podem ocorrer depois do terremoto principal.

A Prefeitura do Recife mantém estrutura municipal de monitoramento e [resposta a emergências e o seu plano de contingência contempla alerta, fuga, socorro, assistência e restabelecimento de serviços essenciais](#).

**18. RESUMO PARA COLOCAR NA PORTA DA GELADEIRA**

**PLANO FAMILIAR DE EVACUAÇÃO — TERREMOTO — FAMÍLIA DE 5 PESSOAS**

**Durante o tremor:**

ABAIXAR → PROTEGER → SEGURAR

**Não usar:**

ELEVADOR

**Depois do tremor:**

Verificar feridos → gás → incêndio → estrutura → evacuar se necessário

**Rota principal:**

Apartamento → escada segura → térreo → área externa → **Praça de Casa Forte**

**Alternativa 1: Parque Santana**

**Alternativa 2: Parque da Jaqueira**

**Regra do carro:** Só sair depois que o tremor terminar e verificar a via.

**Meta de água: 60 litros / 5 pessoas / 72 horas**

**Contagem familiar: 1 — 2 — 3 — 4 — 5**

**Defesa Civil Recife: 0800 081 3400**