

INTERVENÇÃO EM CRISE

E CATÁSTROFES NATURAIS & HUMANAS

CHECKLIST DE AVALIAÇÃO E RECONSTRUÇÃO — HABITAÇÃO

1. Segurança inicial

(antes de entrar ou permanecer)

- ☐ Confirmar se a estrutura é segura (se houver dúvida, não entrar)
- ☐ Verificar paredes, tetos e pisos (fissuras, abatimentos)
- ☐ Confirmar se portas e janelas abrem e fecham em segurança
- ☐ Evitar entrar se houver risco estrutural visível
- ☐ Usar calçado resistente e luvas

Se houver dúvida, não avançar sem avaliação técnica.



2. Infraestruturas essenciais

- ☐ Eletricidade (cabos, tomadas, quadro elétrico)
- ☐ Gás (cheiros, válvulas, canalizações)
- ☐ Água (canos, pressão, contaminação)
- ☐ Esgotos (retorno de água, odores)

Não ligar eletricidade ou gás sem confirmação de segurança.

3. Humidade, água e lama

- ☐ Identificar zonas inundadas
- ☐ Verificar paredes, rodapés e pavimentos
- ☐ Avaliar presença de bolor
- ☐ Ventilar os espaços
- ☐ Registar danos com fotografias

4. Bens e mobiliário

- ☐ Identificar bens recuperáveis
- ☐ Separar bens contaminados pela água
- ☐ Descartar alimentos e objetos inseguros
- ☐ Priorizar bens essenciais
- ☐ Evitar decisões precipitadas (quando possível)



5. Saúde e bem-estar

- ☐ Garantir condições mínimas de habitabilidade
- ☐ Avaliar impacto emocional da perda
- ☐ Ajustar expectativas (a recuperação é faseada)
- ☐ Pedir apoio se o desgaste for elevado

***Reconstruir não é voltar imediatamente ao que era.
É criar condições seguras para seguir em frente.***

INTERVENÇÃO EM CRISE

E CATÁSTROFES NATURAIS & HUMANAS

CHECKLIST DE AVALIAÇÃO E RECONSTRUÇÃO - EMPRESA

1. Segurança do espaço

- ☐ Avaliação estrutural do edifício
- ☐ Condições de acesso seguras
- ☐ Iluminação funcional
- ☐ Saídas de emergência desobstruídas



2. Infraestruturas e equipamentos

- ☐ Eletricidade e sistemas técnicos
- ☐ Equipamentos danificados
- ☐ Sistemas informáticos
- ☐ Dados e backups
- ☐ Máquinas e ferramentas

3. Higiene e salubridade

- ☐ Limpeza profunda do espaço
- ☐ Avaliação de contaminação
- ☐ Ventilação adequada
- ☐ Descarte seguro de resíduos



4. Pessoas (ponto crítico)

- ☐ Segurança física dos trabalhadores
- ☐ Impacto emocional da situação
- ☐ Flexibilidade de horários
- ☐ Comunicação clara e empática
- ☐ Ajuste de expectativas de produtividade

As pessoas recuperam antes dos resultados.

O impacto emocional pode afetar a capacidade de trabalho.

5. Organização e retoma

- ☐ Definir prioridades reais
- ☐ A retoma deve ser faseada e realista
- ☐ Comunicação com clientes/utentes
- ☐ Registo de danos para seguros/apoios
- ☐ Planeamento financeiro de curto prazo



Atenção especial

- ☐ Se surgirem sinais de exaustão extrema
- ☐ Se houver bloqueio na tomada de decisões
- ☐ Se o impacto emocional estiver a paralisar o dia a dia

Nestes casos, pedir apoio técnico e psicológico é parte da reconstrução.

***Reconstruir não é voltar imediatamente ao que era.
É criar condições seguras para seguir em frente.***