

# 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.*