

Preparação para

Terremotos e Enchentes



Os grandes desastres ocorridos nos últimos anos, como o Grande Terremoto de Hanshin-Awaji em 1995 e o Grande Terremoto do Leste do Japão em 2011, evidenciaram as limitações da **assistência** prestada pelo **poder público**.

Logo após um desastre, o mais importante é contar com a **autoproteção** e a **ajuda mútua** da comunidade.

Por isso, elaboramos este guia com o objetivo de ajudar todos os moradores a se prepararem para enfrentar desastres, fortalecendo a capacidade de **proteger** a si mesmos e de colaborar com as pessoas ao seu redor.



Autoproteção

...Proteger, antes de tudo, a própria vida e segurança.

Ajuda mútua

...Cooperar e ajudar as pessoas da comunidade e da vizinhança.

Assistência pública

...Resgate e apoio prestados por órgãos públicos, como prefeituras, corpo de bombeiros, governos estaduais, polícia e Forças de Autodefesa.

Fonte: Agência de Gestão de Incêndios e Desastres do Ministério dos Assuntos Internos e Comunicações do Japão – "e-College de Prevenção e Gestão de Desastres".
<https://www.fdma.go.jp/relocation/e-college/>

No Japão, ocorrem muitos desastres naturais que podem colocar vidas em risco.
Para proteger a sua vida, leia este guia e prepare-se com antecedência.

Este guia está disponível em vários idiomas.



ゆるやかに、くらしつながる。



UR 賃貸住宅



Por que a preparação é tão importante?

Japão, o país dos grandes desastres naturais.

O Japão é um país cujo território é propenso à ocorrência de desastres, devido às suas condições naturais, como localização, relevo, geologia e clima. Em especial, é importante estar preparado para os grandes terremotos cuja ocorrência é apontada como possível em um futuro próximo, bem como para as enchentes, cujos danos têm se tornado cada vez mais graves nos últimos anos.



< Terremotos >

Há uma probabilidade muito alta de que ocorram, em um futuro próximo, grandes terremotos (magnitude 7 ou superior), como os previstos na região da Fossa de Nankai (Nankai Trough) e na área metropolitana de Tóquio!



< Enchentes >

Com os efeitos do aquecimento global e das mudanças climáticas, o risco de enchentes está aumentando devido à ocorrência de chuvas intensas localizadas e de faixas de chuva persistente!

Logo após um desastre, a autoproteção e a ajuda mútua são fundamentais!

Quando ocorre um desastre, é possível que o apoio dos órgãos públicos não chegue imediatamente.

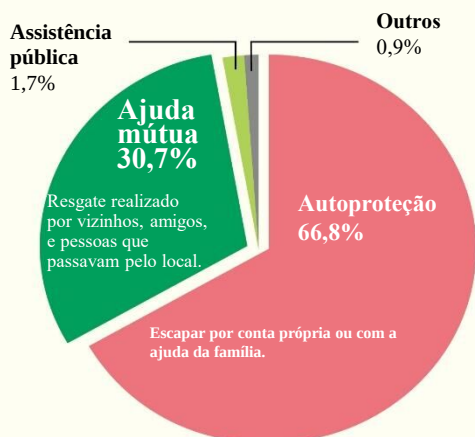
Além disso, os funcionários da UR e das empresas parceiras da UR também podem não conseguir chegar rapidamente ao local afetado.

Por isso, nos primeiros momentos após um desastre, a autoproteção e a ajuda mútua tornam-se fundamentais!

* No Grande Terremoto de Hanshin-Awaji, mais de 90% dos resgates foram realizados por meio da autoproteção e da ajuda mútua, e não pelos serviços públicos de emergência.

* A importância da autoproteção e da ajuda mútua foi baseada nas diretrizes do Livro Branco sobre Prevenção de Desastres do Japão e nas políticas da cidade de Yokohama.

(Referência) Quem realizou os resgates de pessoas soterradas ou presas durante o Grande Terremoto de Hanshin-Awaji



Fonte: Livro Branco sobre Prevenção de Desastres do Japão (edição de 2014), Figura 2 — "Quem realizou os resgates de pessoas soterradas ou presas durante o Grande Terremoto de Hanshin-Awaji"

Este guia reúne as preparações que podem ser feitas no dia a dia para fortalecer a capacidade de autoproteção e de ajuda mútua em caso de desastre.

Leia atentamente este guia e faça todos os preparativos necessários antes que um desastre aconteça!

Preparação para terremotos → página 3

Preparação para enchentes → página 10



Preparação para Terremotos [Autoproteção]

Em caso de desastre, o mais importante é a **autoproteção**. Priorize sempre a sua segurança e a da sua família.

Também é importante conversar antecipadamente com seus familiares e pessoas próximas sobre como entrar em contato uns com os outros em caso de desastres. Além disso, quando ocorre um grande terremoto, caso sua residência não tenha sofrido danos significativos, recomenda-se **o abrigo domiciliar (permanecer em casa durante o período de evacuação)**.

Faça uma **preparação** completa para o abrigo domiciliar.

Sua casa está em condições de permitir o abrigo domiciliar?

No dia a dia, imagine situações de emergência e transforme a **preparação** em um **hábito**.

Três **preparações** para o abrigo domiciliar

1



Verifique a segurança do interior da residência

.....
A segurança do interior da residência é suficiente?

Tanto para proteger a vida quanto para continuar o abrigo domiciliar, a segurança do interior da residência é muito importante.

Verifique a segurança do interior da residência.

(→ P4)

2



Verifique os suprimentos de emergência

.....
Caso o fornecimento de eletricidade, gás e água seja interrompido, será possível manter a vida cotidiana?

A quantidade de suprimentos de emergência é suficiente?

Prepare previamente suprimentos de emergência em quantidade suficiente para realizar o abrigo domiciliar.

(→ P5)

3



Experimente utilizar o banheiro portátil

.....
Durante um desastre, um dos principais problemas é o **banheiro**.

Você possui um banheiro portátil?

Você já o utilizou alguma vez?

Para não ficar confuso em uma situação de emergência, familiarize-se com seu uso no dia a dia.

(→ P6)

* As moradias para aluguel da UR possuem a resistência sísmica exigida pelos padrões de construção antissísmica, e mesmo durante grandes terremotos, como o Grande Terremoto de Hanshin-Awaji e o Grande Terremoto do Leste do Japão, não sofreram danos significativos.

Referência: Site da UR Urban Renaissance Agency — Sobre a resistência sísmica das moradias para aluguel da UR
https://www.ur-net.go.jp/chintai_portal/chintai-taishin/chintai_001.html





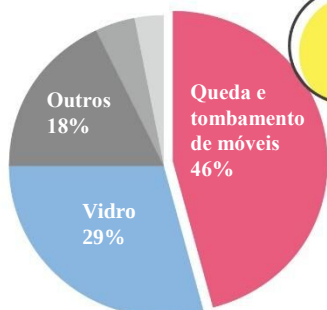
Verifique a segurança do interior da residência!

Na verdade, a principal causa de ferimentos provocados por terremotos é a queda e o tombamento de móveis.

Adote corretamente medidas para evitar o tombamento de móveis e proteja sua vida!

Além disso, quando objetos ficam espalhados dentro da residência, torna-se difícil manter o abrigo domiciliar.

Mantenha seus pertences organizados no dia a dia e garanta a segurança do interior da residência.



Principal causa de ferimentos!

Fonte: Instituto de Arquitetura do Japão (Architectural Institute of Japan)
"Relatório de investigação sobre os danos no interior de residências causados pelo Grande Terremoto de Hanshin-Awaji"
(Causas de ferimentos decorrentes dos danos no interior das residências)



Foto: cedida por uma vítima do Terremoto do Norte da Província de Osaka, de 18 de junho de 2018.

Verifique os locais de risco dentro da residência! Busque alcançar os quatro não!

② Não cai

Não coloque objetos em locais altos.

③ Não quebra

Não coloque objetos quebráveis em locais altos.

Instale dispositivos para impedir a abertura de portas de armários.

Aplique película de proteção contra estilhaçamento nos vidros.

① Não tomba

Adote medidas para evitar o tombamento utilizando barras de pressão, trilhos de fixação (tsuke-kamoi) ou dispositivos equivalentes.

④ Não se move

Fixe os móveis utilizando tapetes adesivos ou dispositivos equivalentes.

* As moradias para aluguel da UR estabelecem critérios para modificações destinadas à instalação de dispositivos de prevenção contra o tombamento de móveis.

Para mais informações, consulte o Escritório de Serviços de Administração ou o Centro de Moradia da UR.

Referência: UR Urban Renaissance Agency — "Guia da Moradia (Cuidados em caso de desastre)".

https://www.ur-net.go.jp/chintai_portal/sumainoshiori/index.html





Verifique os suprimentos de emergência

Em caso de desastre, pode haver **interrupção no fornecimento de suprimentos devido à paralisação da logística, além da interrupção dos serviços essenciais (eletricidade, gás e água)**. Os elevadores também podem parar de funcionar, dificultando a saída do prédio.

Para conseguir permanecer em casa durante esse tipo de situação, prepare seus suprimentos de emergência!

Suprimentos básicos de emergência (No mínimo para 3 dias, de preferência para 7 dias!)

Alimentos

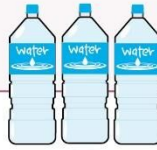
3 refeições por pessoa por dia



Água

3 litros por pessoa por dia

(Água potável, água para preparo de alimentos, etc.)



Banheiro portátil

5 usos por pessoa por dia



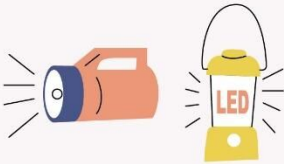
Imagine a interrupção de cada serviço essencial e prepare tudo o que você precisa!



Se faltar energia elétrica?

★ À noite ficará completamente escuro!

Prepare uma lanterna ou lanterna LED!



★ A televisão não funcionará!

Prepare um rádio de manivela!



Se faltar gás?

★ Não será possível tomar banho!

Prepare shampoo a seco e lenços para limpar o suor!



★ Não será possível cozinhar!

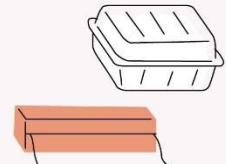
Prepare um fogareiro portátil e cartuchos de gás!



Se faltar água?

★ Não será possível lavar a louça!

Prepare recipientes descartáveis e filme plástico!



★ Não será possível escovar os dentes!

Prepare lenços para higiene bucal e creme dental líquido!



Na última página há uma [Lista de Suprimentos de Emergência para o Abrigo Domiciliar]
Use essa lista para preparar os suprimentos de emergência mais adequados às suas necessidades.



Vamos aprender a usar o banheiro portátil

Em caso de desastre, o **banheiro de casa pode ficar inutilizável** devido à falta de água, impedindo a descarga, ou por problemas como vazamentos e refluxo causados por danos na tubulação de esgoto. Tenha banheiros portáteis armazenados como suprimento de emergência e experimente utilizá-los previamente.

Como usar o banheiro portátil

1



Cubra o vaso sanitário com um saco plástico.

Evite que o saco do banheiro portátil seja molhado pela água que permanece no vaso.

2



Instale o banheiro portátil sobre o assento do vaso.

Adicione o agente solidificante (o momento pode variar conforme o produto).

3



Faça suas necessidades.

4



Amarre bem o saco para evitar o vazamento de odores.

Em caso de desastre, a coleta de lixo não acontecerá imediatamente.

POINT

Não segure a vontade de ir ao banheiro!

Por motivos como "há poucos banheiros portáteis armazenados" ou "o banheiro está sujo e não quero usá-lo", algumas pessoas acabam evitando ir ao banheiro ou reduzindo a ingestão de água, o que pode causar problemas como cistite e desidratação.

Para conseguir usar o banheiro normalmente mesmo durante um desastre, é **importante** manter uma quantidade suficiente de banheiros portáteis como suprimento de emergência e **acostumar-se a utilizá-los no dia a dia.**



POINT

Como descartar os dejetos?

Logo após um desastre, a coleta de lixo realizada pela prefeitura ou outros órgãos pode sofrer atrasos. Mantenha os sacos bem amarrados e armazenados até que a coleta seja retomada, descartando-os de acordo com as orientações da prefeitura.



Preparação para terremotos [Ajuda Mútua]

Em caso de desastre, pode haver situações que não podem ser superadas apenas com seus próprios recursos. Nesses momentos, o mais importante é a **ajuda mútua**.

Crie vínculos com seus vizinhos e com a comunidade no dia a dia para que todos possam se ajudar quando for necessário!

1



Cumprimente as pessoas

Para que a ajuda mútua seja possível, comece cumprimentando as pessoas. Ter um relacionamento em que todos se conhecem pode salvar vidas em uma emergência. Comece com um cumprimento cordial.

2



Participe dos eventos da comunidade

Participe dos diversos eventos realizados na comunidade. Passar momentos agradáveis juntos e criar relacionamentos em que todos se conhecem é muito importante!

3



Participe das atividades de prevenção de desastres da comunidade

As atividades e treinamentos de prevenção de desastres também ajudam muito a fortalecer os laços entre os moradores. Participe dessas atividades e construa esses relacionamentos.

4



Converse sobre prevenção de desastres

Converse com outras pessoas sobre as medidas de preparação que você adota e sobre suas preocupações em relação aos desastres. Aproveite as ideias e descobertas dessas conversas para aprimorar sua preparação no dia a dia.



Preparação para terremotos [Ajuda Mútua]

Em diversos desastres, os **vínculos entre os moradores da comunidade** têm salvado vidas.

Crie laços com seus vizinhos e com a comunidade no dia a dia, para construir relações de ajuda mútua que possam fazer a diferença em caso de desastre.

••••Exemplo••••

Em uma região atingida por um forte tsunami durante o Grande Terremoto do Leste do Japão, houve um caso em que quase todos os moradores conseguiram evacuar em segurança graças ao sistema de ajuda mútua que havia sido desenvolvido anteriormente.

Nessa comunidade, **escolas e moradores trabalhavam juntos em atividades de educação para prevenção de desastres**, realizando treinamentos conjuntos e **fortalecendo a cultura de ajuda mútua**. Durante a evacuação real, estudantes do ensino fundamental II conduziram os alunos do ensino fundamental I pela mão, acalmaram os que estavam em pânico e os guiaram até locais elevados e seguros.

Também houve situações em que moradores chamaram idosos e os ajudaram a evacuar. Essas ações **demonstram como a educação para prevenção de desastres e o espírito de ajuda mútua cultivados no dia a dia foram colocados em prática**, evidenciando a importância da ajuda mútua.

••••Relato••••

"Um simples cumprimento no dia a dia aqueceu meu coração durante o desastre."

(Relato de uma mulher que estava no 2º ano do ensino fundamental na época do Grande Terremoto de Hanshin-Awaji)

Havia uma vizinha com quem eu sempre trocava cumprimentos. Logo após o terremoto, enquanto eu estava em estado de pânico, foi o rosto familiar daquela vizinha e sua voz gentil, perguntando: "Você está bem?", que conseguiram me acalmar. Aquelas poucas palavras da minha vizinha me trouxeram uma profunda sensação de segurança.



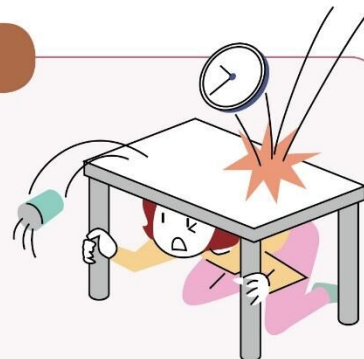


Se ocorrer um grande terremoto!

Confirme as ações iniciais

1. Acima de tudo, garanta sua própria segurança!

- Proteja a cabeça contra objetos que possam cair
- Verifique se há fontes de fogo
- Abra portas e garanta uma saída (esconda-se debaixo de uma mesa / coloque um capacete, etc.)



2. Confirme a segurança da família e de pessoas importantes

- Entre em contato utilizando o método de comunicação definido previamente
- Informe que você está seguro

* Em caso de desastre, os meios de comunicação comuns podem ficar difíceis de utilizar. Conheça previamente vários métodos de comunicação.



① Serviço de mensagem telefônica em caso de desastre

171

② Quadro de mensagens para desastres

web171

OU

Operadoras de telefonia móvel

* Consulte abaixo para saber como utilizar.

(Referência) Site do Ministério de Assuntos Internos e Comunicações: "Serviços de Mensagens para Desastres"
https://www.soumu.go.jp/menu_seisaku/ictseisaku/net_anzen/hijyo/yusen.html

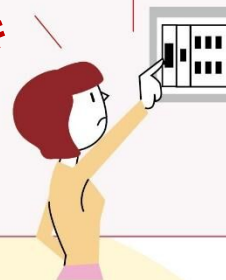


3. Prevenção de incêndios causados pelo restabelecimento da energia elétrica

• Caso ocorra uma queda de energia devido ao terremoto, para evitar incêndios causados pelo restabelecimento da energia elétrica, certifique-se de:

- ① Desligar o disjuntor
- ② Retirar os plugues das tomadas do banheiro e dos aparelhos eletrônicos!

OFF



Quando sua casa for afetada e você não puder permanecer nela...

Basicamente, é recomendado permanecer em casa durante a evacuação, mas caso sua residência seja afetada e não seja possível permanecer nela, **evacue para um abrigo próximo.**

Registre a situação dos danos

Dependendo da situação dos danos, pode ser possível receber diversos tipos de apoio e compensações do governo ou dos municípios. Caso sua residência seja danificada, registre a situação dos danos com fotos.

POINT

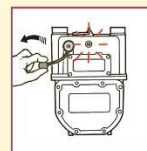
Como restaurar o fornecimento de gás

Nas moradias para aluguel da UR, em situações de emergência, como terremotos com intensidade sísmica equivalente ou superior a 5, o dispositivo de segurança é ativado e o medidor inteligente interrompe o fornecimento de gás.

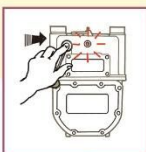
Quando a segurança for confirmada, realize o procedimento de restauração seguindo as etapas abaixo.



1. Desligue todos os aparelhos a gás.
* Não feche a válvula de gás do medidor.



2. Remova a tampa do botão de restauração.
* Dependendo do tipo de medidor, alguns não possuem tampa.



3. Pressione firmemente o botão de restauração até o fim e solte a mão. Depois, coloque a tampa de volta.



3 minutos

4. Aguarde aproximadamente 3 minutos. Quando a luz vermelha parar de piscar, o gás poderá ser utilizado.



Preparação para enchentes

Para se proteger de enchentes, a regra é **evacuar o quanto antes!**

Como é possível verificar informações meteorológicas antes que uma enchente ocorra, também é possível tomar medidas preventivas com antecedência.

Prepare diariamente as seguintes medidas de **preparação** de 1 a 3 e, quando houver risco de ocorrência de danos, evacue o mais cedo possível.

Preparação 1: Equipamentos de prevenção de desastres específicos para enchentes



Além dos suprimentos de emergência para terremotos, durante enchentes serão necessários os equipamentos de prevenção de desastres abaixo. Caso haja risco de alagamento da residência, coloque esses equipamentos e os suprimentos necessários em uma mochila de emergência e dirija-se temporariamente a um local de evacuação.

* Para poder agir com segurança mantendo as duas mãos livres, utilize uma mochila.

Capa de chuva

Um item indispensável em caso de enchente. Durante a evacuação, recomenda-se usar uma capa de chuva em vez de um guarda-chuva para manter as mãos livres. Use cores chamativas, como cores fluorescentes, **para ficar mais visível**.



Roupas para troca

Permanecer com roupas molhadas reduz a energia física. Prepare uma quantidade extra de roupas para troca.



Calçados

Durante a evacuação, em vez de botas de borracha, **use calçados seguros e antiderrapantes**, como botas de trekking, que protejam uma área maior dos pés.



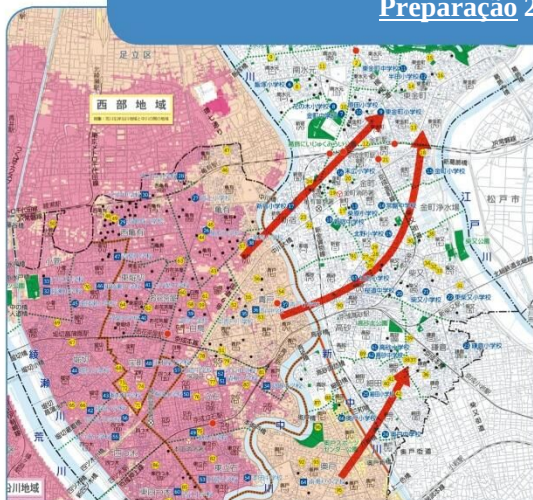
Equipamentos para proteção contra o frio

Evite que o corpo esfrie.

(Exemplos) Casaco impermeável grosso / aquecedores descartáveis, etc.



Preparação 2: Verificação do mapa de risco



Fonte: "Mapa de Risco de Enchentes dos rios Arakawa, Nakagawa e Edogawa", Distrito de Katsushika.

Aproveite esta oportunidade para verificar o mapa de risco da região próxima à sua residência! Caso não tenha o mapa em mãos, é possível consultá-lo no site de cada município ou recebê-lo nos balcões de atendimento administrativo.

POINT

O que verificar no mapa de risco!

- Localização da residência
- Previsão de danos na residência e arredores
- Direção / local / rota para evacuação

★ Compartilhe essas informações com familiares, e também caminhe de fato pelo trajeto de evacuação para conhecê-lo!





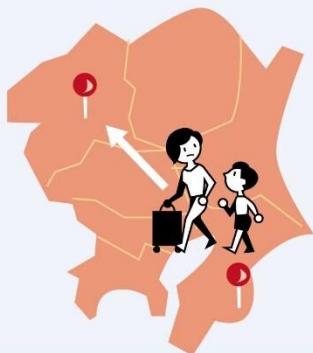
Preparação para enchentes

Preparação 3: Consideração dos locais de evacuação

Abaixo estão os três principais tipos de evacuação em caso de enchentes. Escolha o método de evacuação mais adequado de acordo com o momento de início da evacuação e a situação.

Evacuação para casa de conhecidos

Evacuar previamente para a casa de parentes ou amigos onde o risco de desastre seja baixo.



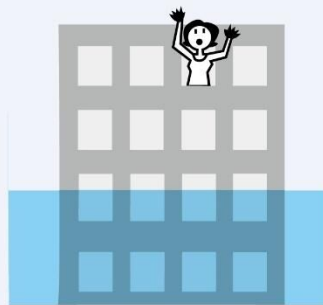
Evacuação horizontal

Evacuar para o mais longe possível do local onde o desastre está ocorrendo.



Evacuação vertical

Evacuar para locais altos, como andares superiores de edifícios.



POINT

Critérios de evacuação em caso de enchente

Evacuar depois que uma enchente ou alagamento já tiver ocorrido é tarde demais. Consulte as informações sobre o nível dos rios, informações sobre chuvas e níveis de alerta divulgados pelos municípios e pela Agência Meteorológica do Japão, e faça uma evacuação voluntária e antecipada!

Nível de alerta	Ação a ser tomada	Informações de evacuação emitidas pelo município	Informações correspondentes ao nível de alerta divulgadas pela Agência Meteorológica do Japão
5	Perigo de vida Garanta a segurança imediatamente	Garantia de segurança em emergência	Nível 5 Alerta especial de ○○
Tenha certeza de evacuar antes de atingir o Nível de Alerta 4!			
4	Evacue todos dos Locais de perigo	Ordem de evacuação	Nível 4 Alerta de perigo de ○○
3	Idosos e outras pessoas devem evacuar de locais perigosos	Evacuação de idosos e outros	Nível 3 Alerta de ○○
2	Confirme as ações de evacuação		Nível 2 Alerta de cuidado com ○○
1	Aumente sua preparação e atenção		Alerta antecipado

* No lugar de ○○ entram: chuva intensa, deslizamento de terra, enchente e maré alta.

Referência: Weathernews.

Pode haver pessoas ao seu redor que perderam as informações e estão atrasadas para evacuar. Ao evacuar, chame as pessoas ao redor em voz alta enquanto se desloca!

Mesmo em caso de enchente, a ajuda mútua (quando as pessoas ao redor, como a comunidade e os moradores locais, cooperam e ajudam umas às outras) é importante. Consulte o conteúdo das páginas 7 e 8 e vamos superar os desastres ajudando uns aos outros.

Apêndice: Lista de Suprimentos de Emergência para o Abrigo Domiciliar



Quantidade de referência	Alimentos	Água	Banheiro portátil
	3 refeições por pessoa por dia	3 litros por pessoa por dia (Água potável + água para preparo de alimentos, etc.)	5 usos por pessoa por dia
	$3 \text{ refeições} \times \text{número de pessoas da família} \times \text{número de dias (3 a 7 dias)}$	$3 \text{ litros} \times \text{número de pessoas da família} \times \text{número de dias (3 a 7 dias)}$	$5 \text{ usos} \times \text{número de pessoas da família} \times \text{número de dias (3 a 7 dias)}$
Quantidade armazenada	Refeições	Litros	Usos



Itens de uso diário

- ☐ Sacos de lixo / sacos plásticos
(Os maiores são mais práticos.)
- ☐ Pilhas
- ☐ Lanterna
- ☐ Bateria portátil
- ☐ Rádio a manivela
- ☐ Fogareiro portátil e cartuchos de gás
- ☐ Aquecedores descartáveis
- ☐ Isqueiro
- ☐ Kit de primeiros socorros
- ☐ Reservatório para armazenamento de água

Itens de higiene

- ☐ Máscaras
- ☐ Lenços para limpar o suor
- ☐ Absorventes higiênicos
- ☐ Lenços para higiene bucal ou creme dental líquido
- ☐ Shampoo a seco

Itens de preferência pessoal

- ☐ Doces, livros e outros itens de sua preferência

Itens essenciais pessoais

- ☐ Medicamentos de uso contínuo
- ☐ Óculos ou lentes de contato de reserva
- ☐ Alimentos para alergias ou alimentos picados, etc.

Para informações mais detalhadas, consulte as referências abaixo.

• Sociedade da Cruz Vermelha do Japão
"Lista de Verificação de Itens para Levar em Emergências e Suprimentos de Emergência"

https://www.jrc.or.jp/chapter/hokkaido/apcal/2020/0930_002645.html

• Ministério da Agricultura, Silvicultura e Pesca
"Guia de Armazenamento de Alimentos para Preparação em Caso de Desastres"

<https://www.maff.go.jp/j/zyukyu/foodstock/guidebook.html>



Guia de Preparação para Terremotos e Enchentes

Editor: Agência de Renascimento Urbano (UR)

Cooperação na produção: UR Community Co., Ltd. / Associação Geral de Prevenção de Desastres em Condomínios (MALCA) / Inochi to Bunkasha Co., Ltd.

Data de publicação: Agosto de 2026