

Dicas “Risque o Risco!”

Publicação semanal de dicas sobre riscos naturais, tecnológicos, mistos, digitais e sociais

Volume I

Dicas nº 1 a nº 50

Porto.

Risque o Risco!

Divulgação semanal de riscos - nº 1

9 de fevereiro de 2018

É certo que não podemos ficar indiferentes às novas tecnologias nem à internet, já que são responsáveis pela profunda transformação na forma como vivemos – aprendemos, trabalhamos, ocupamos os tempos livres e interagimos nas relações pessoais e profissionais. Porém, este universo de potencialidades também oferece riscos que podem ameaçar a nossa segurança e bem-estar. Esteja atento e adote algumas medidas de proteção para uma navegação mais segura e consciente.



O que fazer para estar mais seguro?

- Use *passwords* fortes e com período de validade limitado.
- Faça *log off* (desligar a sessão) após utilizar as redes sociais.
- Não disponibilize os seus dados a sites de consulta.
- Não guarde os seus dados no navegador (*browser*).
- Cuidado com o que partilha nas redes sociais.
- Mantenha o antivírus atualizado.

Fonte: www.internetsigura.pt



<http://are.cm-porto.pt/documentos>

Sabia que para atingir uma audiência de 50.000 pessoas, a rádio necessitou de 38 anos, a televisão de 13 anos e a Internet de apenas 4 anos?

Porto.

Risque o Risco!

Divulgação semanal de riscos - nº 2

16 de fevereiro de 2018



A exposição ao frio intenso pode contribuir para a transmissão de doenças infecciosas do aparelho respiratório e provocar lesões relacionadas com o frio, obrigando a cuidados médicos de emergência.

Algumas pessoas são mais vulneráveis aos efeitos do frio intenso, exigindo atenção especial e medidas específicas de proteção, em particular crianças nos primeiros anos de vida e pessoas com 65 ou mais anos ou com mobilidade reduzida.

O que é uma Cheia?

As cheias são fenómenos naturais extremos e temporários, provocados por precipitações de elevada intensidade, originando grandes perdas em Portugal. Em algumas zonas do globo, as cheias podem dever-se também ao derretimento de calotes de gelo.

Ao provocar graves consequências, a ação preventiva constitui a estratégia mais eficaz no combate a este tipo de situações extremas. Poderá encontrar informações atualizadas acerca das zonas mais vulneráveis no Sistema Nacional de Informação de Recursos Hídricos - www.snirh.pt/

Fontes: DGS e ANPC



<http://are.cm-porto.pt/documentos>

Riscos Naturais: Causados por fenómenos com origem na natureza, como vagas de frio, cheias e inundações, sismos, movimentos de massa em vertentes e erupções vulcânicas, secas, ondas de calor, entre outros.

Porto.

Risque o Risco!

Divulgação semanal de riscos - nº 3

23 de fevereiro de 2018

Cuidados a ter quando conduz à chuva

Sabendo que a chuva poderá chegar em força, deixamos aqui algumas dicas que poderão ser úteis:

- Como a capacidade de travar no piso molhado é mais reduzida, aumente a distancia de segurança.
- Respeite sempre o limite de velocidade e evite as ultrapassagens.
- Perante um lençol de água, evite travar, acelerar ou manobrar repentinamente.
- Verifique o estado dos limpa-para-brisas.



A **Segurança Rodoviária** deve ser um **compromisso de todos!**

Por isso, é essencial explicar às crianças o que é o ambiente rodoviário, o que significam os sinais de trânsito, onde e como devem atravessar a rua e como usarem corretamente o cinto de segurança, sem esquecer que a conduta adequada dos adultos é a forma mais eficaz de as educar.

Dê o exemplo! Seja o primeiro a cumprir as regras que procura inculcar nos mais novos.



Fontes: DGS e ANPC



<http://are.cm-porto.pt/documentos>

Todos os dias, cerca de 12 crianças e jovens até aos 17 anos sofrem um acidente de viação em Portugal.

Porto.

Risque o Risco!

Divulgação semanal de riscos - nº 4

2 de março de 2018

Incêndio em habitações e edifícios

A maioria dos incêndios em casa tem origem na rede elétrica, rede de gás e fontes de calor, sendo a cozinha o local mais comum para deflagrar um incêndio.

Para evitar situações de incêndio é necessária uma atitude preventiva e cautelosa.

Nunca apague com água um incêndio de origem elétrica devido ao perigo de curto circuito.

Para maior segurança, tenha sempre em casa uma manta ignífuga e um extintor.



Em caso de incêndio ligue imediatamente 112

A 1 de março assinala-se o Dia Internacional da Proteção Civil, data instituída a nível mundial pela Organização Internacional de Proteção Civil.

Pretende-se chamar a atenção dos vários países do mundo para a importância da proteção civil, nomeadamente para a prevenção e para a coordenação de esforços em caso de emergência e calamidade.

Fonte: www.prociiv.pt



<http://are.cm-porto.pt/documentos>

Anualmente, o Departamento Municipal de Educação da Câmara do Porto promove um exercício de simulacro de incêndio em todas as Escolas do 1º Ciclo do Ensino Básico da rede pública do Município do Porto, proporcionando a toda a comunidade educativa a oportunidade de aprender quais os procedimentos a seguir.

Porto.

Risque o Risco!

Divulgação semanal de riscos - nº 5

9 de março de 2018

Uma cultura de Segurança e Paz

Já ninguém questiona que a segurança e a paz tem implicações diretas no nosso bem-estar. Embora possamos afirmar que as sociedades da Europa são seguras, é sempre importante acautelar os riscos, perigos e ameaças que possam advir da complexidade e da incerteza que caracteriza o mundo contemporâneo.

Diariamente, o que fazemos é influenciado por um conjunto de valores, normas e comportamentos de cidadania, alicerçados no respeito pela diferença e pela afirmação dos direitos e deveres de todos.

As escolas cultivam um conjunto de atitudes e valores dentro da comunidade escolar que evidenciam o respeito pelos direitos humanos, associando a promoção da segurança, paz, justiça e democracia, ao desenvolvimento de todas as sociedades, povos, países e regiões.

O dia **11 de março** foi instituído pelo Conselho Europeu para homenagear todos os que perderam a vida em ataques terroristas, surgindo na sequência dos atentados de Madrid, ocorridos a 11 de março de 2004.

**DIA EUROPEU
DAS VÍTIMAS
DE TERRORISMO**

Fonte: www.dge.mec.pt



<http://are.cm-porto.pt/documentos>

Recomendamos a leitura da publicação do Instituto da Defesa Nacional “*As forças Armadas e as Forças de Segurança e os Serviços de Segurança*” - contributo dos órgãos e estruturas de defesa para a afirmação e preservação dos direitos e liberdades civis. Disponível em <http://www.dge.mec.pt/recursos-1>

Porto.

Risque o Risco!

Divulgação semanal de riscos - nº 6

16 de março de 2018

EDUCAR PARA A SEGURANÇA

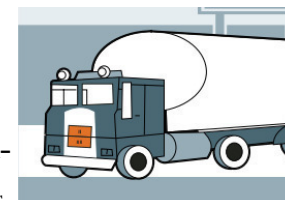
Educar para a segurança é educar para a prevenção. Como a prevenção começa pela noção de risco, as comunidades escolares e a população em geral devem investir na informação e na promoção de competências de autoproteção, permitindo prepararem-se para uma atuação adequada em situação de emergência.

Daí que a proteção civil seja uma responsabilidade de todos: entidades públicas, privadas e cidadãos. É, pois, uma tarefa eminentemente cívica.

TRANSPORTE DE MATÉRIAS PERIGOSAS: Muitas mercadorias úteis ao homem (ex: agricultura e medicina), possuem características que as tornam perigosas. Em Portugal, a maior percentagem do transporte é feito por via rodoviária, seguindo-se o transporte ferroviário e as condutas. Tenha em atenção que os veículos que transportam mercadorias perigosas têm **refletores retangulares de cor laranja** que permitem identificar o tipo de perigo e a mercadoria transportada.

Medidas de prevenção e autoproteção:

Caso encontre um veículo com painéis laranja imobilizado, que apresente danos visíveis, cheiros anormais, vestígios de derrame de líquidos, fugas de gás ou incêndio, não se aproxime! Abandone de imediato o local e alerte os serviços de emergência através do número 112.



Fonte: www.prociiv.pt



<http://are.cm-porto.pt/documentos>

Riscos Tecnológicos: O risco é a probabilidade de alguma situação perigosa acontecer, sendo que os riscos tecnológicos são aqueles que podem acontecer por ação direta do ser humano. Não são previsíveis e, se acontecerem, causam muitos danos a pessoas, edifícios e ambiente. Sabia que o incêndio urbano é um risco tecnológico?

Porto.

Risque o Risco!

Divulgação semanal de riscos - nº 7

23 de março de 2018

TSUNAMI

Tsunami é uma série de ondas de comprimento e duração extremamente longos, geradas por deformações bruscas do fundo do oceano.

Em Portugal continental, os dados históricos demonstram que a ocorrência de tsunamis tem afetado sobretudo o litoral do Algarve, a Península de Setúbal e a região de Lisboa.



SISMOS

Um sismo (ou terramoto) é um movimento ou vibração repentina do solo causado por uma libertação brusca e súbita de energia.

As perturbações sísmicas que mais afetam Portugal ocorrem na zona de interação da placa euro-asiática e africana. A sismicidade que se verifica nesta zona é considerada elevada.



Fonte: www.prociiv.pt



Sabia que em 1755 houve um sismo e um tsunami em Portugal?

Os riscos Naturais são riscos causados pela Natureza. Em caso de Tsunami, refugie-se nos locais mais altos. Se estiver perante um sismo **baixe-se, proteja-se e aguarde**. Mantenha-se alerta e colabore com as autoridades.

Porto.

Risque o Risco!

Divulgação semanal de riscos - nº 8

30 de março de 2018

PENSE 2020

Conhecida a necessidade de tornar a segurança rodoviária uma prioridade para todos os portugueses, em 2017 foi lançado o **Plano Estratégico Nacional de Segurança Rodoviária (PENSE 2020)**, com cinco objetivos estratégicos:

- Tornar os utilizadores mais seguros;
- Melhorar a gestão da segurança rodoviária;
- Tornar as infraestruturas mais seguras;
- Promover maior segurança dos veículos;
- Melhorar a assistência e o apoio às vítimas.

O FATOR HUMANO É, DE LONGE, O QUE MAIS CONTRIBUI PARA A SINISTRALIDADE RODOVIÁRIA.



Os principais fatores de risco em 2017 foram os atropelamentos nas áreas urbanas, o consumo de álcool e os acidentes com motociclos.

Fonte: www.ansr.pt



<http://are.cm-porto.pt/documentos>

Sabia que em 2017, mais de 500 pessoas morreram nas estradas portuguesas, representando um aumento de 12,5% face a 2016?

Porto.

Risque o Risco!

Divulgação semanal de riscos - nº 9

6 de abril de 2018

Estilos de vida saudáveis

Sabia que um estilo de vida saudável deixa-nos aptos, enérgicos e com risco reduzido para a doença?



Uma correta alimentação, exercício físico diário e sono adequado são as bases para uma boa saúde, no presente e ao longo da vida. Por outro lado, gerir o stress de maneira positiva, reduz o desgaste e o desequilíbrio hormonal, permitindo atingir o melhor desenvolvimento físico, intelectual, psíquico e emocional .



VENTILAÇÃO E BEM ESTAR: Beneficie de um ambiente mais saudável, promovendo a ventilação natural da sua habitação ou local de trabalho. Faça-o diariamente, permitindo a renovação do ar e a evacuação de fumos, gases nocivos ou de cheiros incómodos.

Fonte: www.dge.mec.pt



<http://are.cm-porto.pt/documentos>

A Organização Mundial da Saúde define a saúde como “um estado de completo desenvolvimento físico, mental e bem-estar social, e não simplesmente a ausência de doença”. Lembre-se que uma vida saudável pressupõe responsabilidade nas decisões e escolhas inteligentes de saúde, hoje e no futuro.

Porto.

Risque o Risco!

Divulgação semanal de riscos - nº 10

13 de abril de 2018



A maior parte dos incêndios começa com um ato
NEGLIGENTE

Neste verão, na floresta



Não faça fogueiras



Não atire cigarros para o chão



Não lance foguetes



www.maiocombatefogo.pt • www.facebook.com/area.empresas.contrafogo

INCÊNDIOS FLORESTAIS

Para além da elevada frequência com que ocorrem, a extensão que alcançam e os efeitos que causam, colocam os incêndios florestais no topo das calamidades mais graves em Portugal.

Ao contrário das restantes catástrofes naturais, a ação humana nestes fenómenos pode desempenhar um papel determinante na prevenção e desenvolvimento do incêndio florestal.

PROTEJA A SUA CASA!

Faça uma faixa de **proteção de 50 metros** à volta da casa.
Limpe o telhado de folhas, pinhas ou carumas.
Mantenha o caminho de **acesso à casa** desimpedido e limpo.



Memória de 2017

Mais de 110 pessoas perderam a vida nos incêndios.

Em comparação com os últimos 10 anos, registaram-se menos 3,6% de ocorrências e mais 400% de área ardida. Entre janeiro e outubro tivemos 16.981 ocorrências e 442.418 hectares de área florestal ardida (51% só em outubro), sendo Coimbra o distrito mais afetado. Para saber mais, aceda a <http://www2.icnf.pt/portal>

Porto.

Fontes: www.prociiv.pt / www.icnf.pt

Risque o Risco!

Divulgação semanal de riscos - nº 11

20 de abril de 2018

ALTERAÇÕES CLIMÁTICAS

Se nada for feito, o equilíbrio natural do planeta Terra poderá estar ameaçado. Segundo os cientistas Timothy Osborn e Keith Briffa, o século XX foi o mais quente dos últimos 1.200 anos, trazendo o fenómeno do **aquecimento global** para o centro da discussão mundial.

A bacia do Mediterrâneo é uma das regiões onde a mudança do clima está a ser mais rápida, afetando os valores médios de temperatura, da precipitação e da frequência e intensidade de eventos meteorológicos extremos.

Essas alterações são identificadas como **um dos maiores desafios do planeta, com implicações ambientais, sociais e económicas**. Devemos atuar, de forma integrada, de modo a prevenir os seus efeitos e reduzir riscos e perdas.

22 de abril
Dia da Terra



Fonte: www.apambiente.pt



As instituições portuguesas estão empenhadas em ajudar a construir “um país adaptado aos efeitos das alterações climáticas, através da contínua implementação de soluções baseadas no conhecimento técnico-científico e em boas práticas” (in: Estratégia Nacional de Adaptação às Alterações Climáticas 2020). Para saber mais, consulte a Agência Portuguesa do Ambiente. Disponível em <https://www.apambiente.pt>

<http://are.cm-porto.pt/documentos>

Porto.

Risque o Risco!

Divulgação semanal de riscos - nº 12

27 de abril de 2018

OS MEDICAMENTOS E A CONDUÇÃO

Alguns medicamentos podem afetar a capacidade para a condução, reduzindo a atenção, concentração e vigilância.

Lembre-se que a diminuição dos seus reflexos aumenta a possibilidade de acidente.

Conduza em Segurança!

Não ponha os medicamentos ao volante.



Leia no folheto dos seus medicamentos se estes afectam a sua capacidade de condução.
Se for o caso, passe o volante a outro.

Sinais de alerta dos efeitos de medicamentos



- Fadiga, sonolência, cansaço, confusão mental, vertigens e tonturas.
- Náuseas ou mal-estar.
- Excesso de confiança / perda da noção de perigo.
- Perturbações da percepção, especialmente da visão.
- Irritação ou agressividade.

Fontes: www.ansr.pt / www.infarmed.pt



<http://are.cm-porto.pt/documentos>



PAZ NA ESTRADA
Plano Nacional de Prevenção Rodoviária
O PLANO PARA SALVAR VIDAS.

Porto.

Risque o Risco!

Divulgação semanal de riscos - nº 13

4 de maio de 2018

A **3 de maio** assinala-se o **dia do Sol**. O sol é uma fonte necessária à nossa sobrevivência, no entanto é recomendável ter uma postura preventiva face à exposição solar:

- Encontra-se exposto aos raios UV sempre que fazemos desportos ao ar livre, caminhadas ou até jardinagem;
- Mesmo com o tempo nublado devemos utilizar protetor solar, visto que os raios UV são tão perigosos como em tempo de sol;
- Devemos evitar queimaduras solares e escaldões. Cerca de 80% da dose de radiação tolerada pela pele é atingida aos 18 anos;
- Beber água e comer fruta ajuda a proteger a pele e a manter o equilíbrio orgânico.

No dia **16 de maio** assinala-se o **dia do Euromelanoma / Dia dos Cancros da Pele**.

A Associação Portuguesa de Cancro Cutâneo (APCC) recomenda que examine a sua pele, pelo menos uma vez por mês, para verificar se existe alguma alteração.

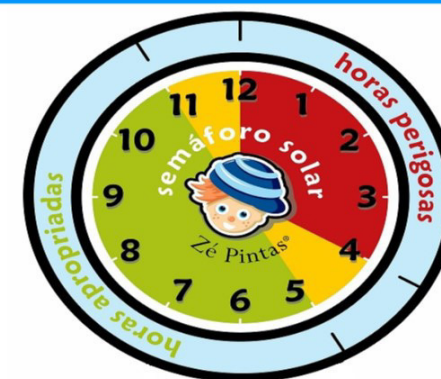
As pessoas com pele clara, sinais e com historial familiar de cancro cutâneo devem estar particularmente atentas a qualquer alteração na pele.

No site da APCC poderá encontrar várias dicas e conselhos a ter em conta face a esta temática. Disponível em: www.apcancrocutaneo.pt



<http://are.cm-porto.pt/documentos>

RELÓGIO SOLAR SOMBRA AUMENTADA HORA APROPRIADA



- HORAS PERIGOSAS
(Das 12h00 às 16h00)
- PERIGO INTERMÉDIO
(Das 11h00 às 12h00 e das 16h00 às 17h00)
- HORAS APROPRIADAS
(Antes das 11h00 ou depois das 17h00)

Fonte: <http://apcancrocutaneo.pt/>

Porto.

Risque o Risco!

Divulgação semanal de riscos - nº 14

11 de maio de 2018

Nos últimos anos, o Departamento Municipal de Educação, através do Programa Municipal de Educação para o Risco, tem vindo a promover uma cultura de segurança rodoviária junto da Comunidade Educativa.

CARAVANA DE EDUCAÇÃO RODOVIÁRIA



Cerca de 900 crianças das escolas públicas do Porto, do 3º ao 5º ano, participaram nas atividades de educação rodoviária na Praça da Batalha, entre 23 e 27 de abril.

EDUCAÇÃO RODOVIÁRIA

1º Encontro Pais Informados, Crianças Seguras

No passado dia 9 de maio, realizou-se o 1º Encontro “Pais Informados, Crianças Seguras: Rodoviária”, permitindo assinalar o Dia Europeu de Segurança Rodoviária.

Durante a manhã, a ação decorreu na escola sede do **Agrupamento do Cerco** e, no período da tarde, no **Agrupamento do Garcia de Orta**. Estes momentos de sensibilização, partilha e debate com a comunidade escolar foram enriquecidos com atividades de exterior para os alunos. Foi visível o **compromisso de todos no combate à sinistralidade rodoviária**, em prol da saúde, segurança e bem-estar.



<http://are.cm-porto.pt/documentos>

Porto.

Risque o Risco!

Divulgação semanal de riscos - nº 15

18 de maio de 2018



DICAS DE SEGURANÇA

- * Use apenas sites seguros, certificando-se que o URL começa com https://
- * Evite utilizar equipamentos públicos que possa facilitar o acesso a códigos ou dados que devem manter-se confidenciais.
- * Tenha o hábito de limpar a cache dos seus acessos online.
- * Apague informação privada do disco do seu computador.
- * Verifique regularmente os seus movimentos bancários.
- * Em caso de extravio do seu dispositivo móvel, contacte o operador para desativar o número.

17 de maio - Dia Mundial das Telecomunicações e da Sociedade de Informação. Propõe-se para 2018, uma ampla reflexão sobre a utilização da Inteligência Artificial ao serviço do bem comum, pilar essencial para o futuro. Em 1865 assistiu-se à assinatura da 1ª Convenção Telegráfica Internacional, dando origem à criação da União Internacional das Telecomunicações.

Fonte: www.itu.int



<http://are.cm-porto.pt/documentos>

Porto.

Risque o Risco!

Divulgação semanal de riscos - nº 16

25 de maio de 2018

SECA

Fala-se em seca quando se verifica ausência de água por períodos anormais de tempo, podendo ser mais ou menos longos. Esta situação torna-se muito grave para a natureza, para as pessoas e para os animais pois, sem água, não há vida. A água é um recurso natural limitado! Por isso, poupe água hoje para termos mais amanhã.

SABIA QUE:

- Em 2017, Portugal viveu uma das secas mais severas de sempre, com impacto na agricultura, pecuária e no abastecimento de água às populações?
- Segundo o Instituto Português do Mar e da Atmosfera, entre maio 2017 e fevereiro de 2018, Portugal continental encontrava-se em situação de seca meteorológica em todo o território?

Não controlamos o tempo que faz, mas podemos controlar o que fazemos com o tempo.



Um minuto por dia, vamos fechar a torneira à seca.

Fonte: www.ipma.pt



<http://are.cm-porto.pt/documentos>

Porto.

Risque o Risco!

Divulgação semanal de riscos - nº 17

1 de junho de 2018

Se estiver próximo do incêndio



- Ligue de imediato para o 112 ou para os Bombeiros da área.
- Se não correr perigo tente extingui-lo com pás, enxadas ou ramos.
- Não prejudique a acção dos Bombeiros e siga as suas instruções.
- Retire a sua viatura dos caminhos de acesso ao incêndio.
- Se notar a presença de pessoas com comportamentos de risco, informe as autoridades.

Incêndios Florestais

Prevenção

112
Nº DE EMERGÊNCIA



Os incêndios florestais são uma das principais catástrofes em Portugal. Para além de destruírem as nossas florestas, são muito perigosos para as pessoas, animais e restantes seres vivos.

Muitos acontecem por descuido do Homem, por isso cumpra as indicações de segurança da Protecção Civil e proteja a floresta dos incêndios.

SE O INCÊNDIO ESTIVER PRÓXIMO DA SUA CASA

- Corte o gás e a eletricidade.
- Avise os vizinhos e solte os animais.
- Molhe as paredes e os arbustos que rodeiam a sua casa.
- Jamais volte atrás!



<http://are.cm-porto.pt/documentos>

Fonte: www.prociiv.pt

Porto.

Risque o Risco!

Divulgação semanal de riscos - nº 18

8 de junho de 2018

ALTERAÇÕES CLIMÁTICAS

Nos últimos anos, temos assistido a mudanças profundas no clima, com impacto sobre o ser humano e a natureza. Esteja atento aos alertas e aplique as medidas de autoproteção que a Proteção Civil recomenda.

- Já são visíveis os impactos na saúde, com alterações na distribuição de algumas doenças, bem como o **aumento do número de mortes relacionadas com o calor** em determinadas regiões do planeta.
- As chuvas torrenciais e outros fenómenos meteorológicos extremos estão a tornar-se cada vez mais frequentes.
- As vagas de calor, incêndios florestais e secas são agora mais frequentes na Europa mediterrânea e central.
- O ritmo das alterações climáticas é tão acelerado que está a colocar em risco a capacidade de adaptação de muitas plantas e animais.



Segundo a Agência Lusa (27/11/17), Portugal ocupa o **15.º lugar no índice internacional de desempenho nas alterações climáticas**, beneficiando dos bons níveis de produção de energia renovável. Falta ainda reduzir as emissões de gases para atmosfera.

Fontes: https://ec.europa.eu/clima/change/consequences_pt e www.publico.pt



<http://are.cm-porto.pt/documentos>

No âmbito do ciclo Conferências do Estoril, o cientista e Nobel da Paz Rajendra Pachauri alertou que as alterações climáticas em Portugal afetarão as praias, a agricultura, a pesca e até o vinho, caso nada seja feito em prol da mudança de comportamentos.

Porto.

Risque o Risco!

Divulgação semanal de riscos - nº 19

15 de junho de 2018

 World Health Organization

AFOGAMENTOS NO MUNDO

PRINCIPAIS FACTOS

372 000 pessoas morrem por afogamento TODOS OS ANOS	MAIS DE METADE das mortes por afogamento são em idades ABAIXO DOS 25 ANOS	NO SEXO MASCULINO a probabilidade de afogamento é 2X SUPERIOR à do sexo feminino	O afogamento é uma das 10 PRINCIPAIS CAUSAS DE MORTE em pessoas entre 1-24 anos em todas as regiões do mundo
--	---	--	---



RISCO DE AFOGAMENTO

CRIANÇAS E JOVENS

- As taxas mais elevadas de afogamento encontram-se entre as **crianças de 1 a 4 anos de idade**.
- No caso das crianças, os principais locais de afogamento são as piscinas (28%), seguidas das praias (22%), tanques e poços (22%) e os rios, ribeiros e lagoas (22%).
- Os afogamentos continuam a ser a segunda causa de morte acidental nas crianças.

SABIA QUE EM PORTUGAL, 228 CRIANÇAS MORRERAM AFOGADAS ENTRE 2002 E 2015?



<http://are.cm-porto.pt/documentos>

Porto.

Risque o Risco!

Divulgação semanal de riscos - nº 20

22 de junho de 2018

FÉRIAS - Se vai viajar, faça-o em segurança!



SEGURANÇA RODOVIÁRIA
UMA RESPONSABILIDADE DE TODOS.

No período de férias, as deslocações de automóvel tendem a ser mais frequentes e longas. Segundo a ANSR, verifica-se um aumento da sinistralidade rodoviária nos meses de julho e de agosto. Esteja ainda mais atento!

Sabia que a FADIGA é, talvez, o mais ignorado dos fatores que afetam a condução rodoviária e, conseqüentemente, a segurança rodoviária? Na verdade, muitos desconhecem o quão perigosa é a condução sob efeito de fadiga e que, no seu extremo, pode representar a morte do próprio e/ou de terceiros.

Fonte: www.ansr.pt



<http://are.cm-porto.pt/documentos>

Porto.

Risque o Risco!

Divulgação semanal de riscos - nº 21

29 de junho de 2018

ONDAS DE CALOR

Uma **onda de calor** caracteriza-se por temperaturas máximas superiores à média usual para a época, durante 6 dias consecutivos. Segundo a Direção Geral de Saúde, pode originar desidratação, agravamento de doenças crónicas, esgotamento ou mesmo golpe de calor, situação que pode provocar danos irreversíveis na saúde, ou mesmo levar à morte.

Siga as medidas de autoproteção da Proteção Civil e esteja especialmente atento às crianças, idosos e doentes crónicos. Cuide de si e dos outros, e não se esqueça dos animais!



Fontes: www.ipma.pt e www.dgs.pt

Sabia que junho é o mês de verão em que as ondas de calor ocorrem com maior frequência em Portugal Continental?



<http://are.cm-porto.pt/documentos>

Porto.

Risque o Risco!

Divulgação semanal de riscos - nº 22

6 de julho de 2018

Deixe-se inspirar pelo BOM TEMPO!

Quando passear na floresta, lembre-se de seguir as recomendações da Autoridade Nacional de Proteção Civil:

- Não atire fósforos ou cigarros para o chão.
- Nunca deite pela janela do automóvel cinzas ou pontas de cigarros.
- Não fume nem faça fogueiras na floresta.
- Em caso de piquenique leve a refeição preparada de casa.
- Não deixe lixo na floresta.



Incêndios Rurais

“Portugal tem a mais alta taxa de incidência de fogos rurais (designação que inclui os fogos que afetam não só floresta, mas também matagais, prados e áreas agrícolas) do Sul da Europa”.

(Disponível em: http://www.seta.org.pt/artigo2_25.pdf)

Fonte: ANPC



<http://are.cm-porto.pt/documentos>

Descubra os magníficos cenários naturais de Portugal e aproveite para viver experiências únicas, em Segurança!

Porto.

Risque o Risco!

Divulgação semanal de riscos - nº 23

13 de julho de 2018

RISCOSSOCIAIS
DEMOGRÁFICOS

Projeções de População Residente 2015-2080

Segundo INE, entre 2015 e 2080, **Portugal perderá população**, dos atuais 10,3 para 7,5 milhões de pessoas.

O **número de jovens diminuirá** de 1,5 para 0,9 milhões, afetado pela diminuição do número de nascimentos.

O **número de idosos aumentará** passando de 2,1 para 2,8 milhões.

Face ao decréscimo da população jovem, a par do aumento da população idosa, o **índice de envelhecimento mais do que duplicará**, passando de 147 para 317 idosos, por cada 100 jovens, em 2080.

A **população em idade ativa diminuirá** de 6,7 para 3,8 milhões de pessoas.

O **índice de sustentabilidade** (quociente entre o número de pessoas com idades entre 15 e 64 anos e o número de pessoas com 65 e mais anos) **poderá diminuir de forma acentuada**, passando de 315 para 137 pessoas em idade ativa, por cada 100 idosos, entre 2015 e 2080.

Estas tendências são, em geral, transversais a todas as regiões do país.

Fontes: www.ine.pt e www.crescentosustentavel.org



<http://are.cm-porto.pt/documentos>

No estudo "(re)birth: desafios demográficos colocados à sociedade portuguesa", os autores alertam para os efeitos negativos na Segurança Social, refletindo-se no nosso modelo de Estado-providência.

Porto.

Risque o Risco!

Divulgação semanal de riscos - nº 24

20 de julho de 2018

DESPORTO AO AR LIVRE

Cuidados com o SOL

Recomendações da Associação Portuguesa de Cancro Cutâneo

- Sempre que possível escolha horas em que a nossa sombra é maior que nós próprios.
- Use sempre chapéu, óculos escuros e vestuário adequado, que proteja o decote, braços, antebraços e pernas.
- Antes de sair de casa, aplique protetor solar na pele exposta, de índice de proteção solar elevado (SPF \geq 30). Renove a aplicação sempre que se molhe ou transpire.
- Sempre que possível procure uma sombra. Beba muita água.

Esteja atento à sua pele, não ignore um sinal que se modificou. Se tiver dúvidas, consulte o seu Dermatologista.



Fonte: www.apcancrocuteaneo.pt e www.dgs.pt



<http://are.cm-porto.pt/documentos>



Porto.

Risque o Risco!

Divulgação semanal de riscos - nº 25

27 de julho de 2018

Espaços Públicos em Segurança

A concentração de pessoas pode gerar diferentes ameaças, agravando o efeito de fenómenos como incêndios, sismos, queda de bancadas ou outros. Podemos evitar possíveis tragédias, adotando um comportamento calmo e ordeiro.



A Autoridade Nacional da Proteção Civil recomenda:

- Combine um ponto de encontro no exterior do recinto, para se reunir com quem vai acompanhado, caso se perca.
- Observe se o local cumpre as regras de segurança necessárias para lá permanecer. Se verificar que o local apresenta algum tipo de perigo retire-se, não vale a pena correr riscos.
- Memorize a localização das saídas, inclusive as de emergência e não lance para o ar garrafas ou outros objetos contundentes.
- Não assista aos espetáculos em lugares perigosos (ex.: telhados ou sentado em vedações).

Fonte: www.prociiv.pt



<http://are.cm-porto.pt/documentos>

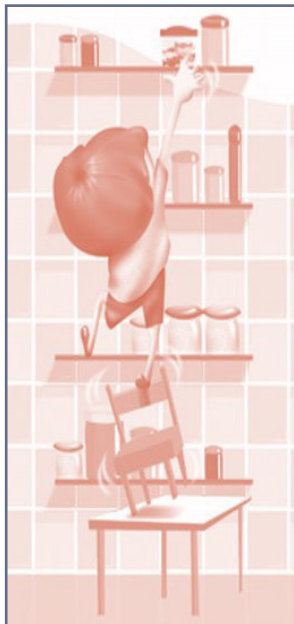
Porto.

Risque o Risco!

Divulgação semanal de riscos - nº 26

3 de agosto de 2018

PERIGOS DOMÉSTICOS - Quedas



Em Portugal, a cada dia que passa, 9 crianças sofrem uma queda com consequências graves (APSI).

Na Europa todos os anos **morrem 1.500 crianças e jovens** entre os 0 e os 19 anos na sequência de uma **queda**.



Calcula-se que, por cada criança que morre na sequência de uma queda, **4** ficam com **incapacidades permanentes**, **37** são **internadas** e **690** pessoas **faltam ao trabalho ou à escola**.

Em Portugal, as **quedas** são a maior causa de idas às urgências e de internamentos, representando **4% das mortes acidentais com crianças e jovens**.



ATENÇÃO! As varandas, varandins ou outras plataformas elevadas devem ter guardas com altura de, pelo menos, 110 cm e aberturas inferiores a 9 cm. Deve ser explicado à criança e ao adolescente o risco de se pendurar em janelas e varandas, sentar-se nos parapeitos ou caminhar sobre telhados e muros altos.

Fonte: www.apsi.pt



<http://are.cm-porto.pt/documentos>

Porto.

Risque o Risco!

Divulgação semanal de riscos - nº 27

07 de setembro de 2018

RISCOS ONLINE

A utilização segura da Internet por crianças e jovens é uma preocupação para famílias, escolas e restante comunidade. Há um esforço conjunto para que os mais novos possam aproveitar ao máximo o potencial das novas tecnologias para o seu desenvolvimento e educação.

Virus informático



ALGUMAS DICAS

- Envolve-se diretamente nesta temática, aprofundando o **conhecimento sobre os riscos para os mais novos** quando utilizam a Internet/novas tecnologias. Saiba mais, acedendo a www.seguranet.pt.
- Fale com os seus filhos/educandos sobre os benefícios e os riscos a que podem estar expostos *online*.
- Faça uso das Tiras de Banda Desenhada da SeguraNet para exemplificar os perigos reais.
- Embora a segurança *online* comece em casa, a participação de todos é fundamental.

Fonte: www.seguranet.pt



<http://are.cm-porto.pt/documentos>

Bom ano letivo de 2018/19!

Porto.

Risque o Risco!

Divulgação semanal de riscos - nº 28

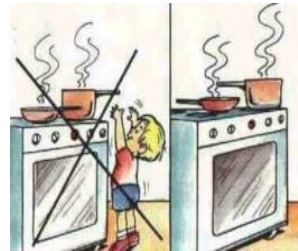
14 de setembro de 2018

RISCOS DOMÉSTICOS

Com o início das rotinas escolares, lembre-se que casa pode tornar-se numa verdadeira armadilha. Queimaduras, quedas, afogamentos, asfixia e intoxicações ocorrem nos espaços mais diversos, e por vezes, improváveis. Para a prevenção de acidentes domésticos é fundamental começar por identificar os principais fatores de risco na sua habitação.

Contribua para a construção de uma cultura de segurança junto da família e comunidade.

PREVENIR O RISCO DE QUEIMADURAS



Cozinha - Tachos e panelas ao lume são um perigo que deve ser evitado. Também as torradeiras e bules devem ser mantidos fora do alcance das crianças.

Banho - As queimaduras no banho são frequentes, por isso verifique sempre a temperatura da água do banho da criança.

Ferro de passar - O ferro é perigoso não só pela sua temperatura, como pelo peso e ligação à eletricidade, assim nunca o deixe ao alcance das crianças e evite o uso de tábuas de passar que possam ser puxadas para baixo.

Fontes: www.apsi.org.pt e www.inspiresaude.pt



<http://are.cm-porto.pt/documentos>



UM SEGUNDO
PODE DURAR PARA SEMPRE

Porto.

Risque o Risco!

Divulgação semanal de riscos - nº 29

21 de setembro de 2018



Se beber, não conduza!

Como alerta o presidente da Prevenção Rodoviária Portuguesa, “um terço dos condutores mortos em acidentes de viação entre 2010 e 2015 tinha taxas de alcoolemia ilegais. Isto mostra-nos a importância de exigir uma mudança de comportamento. Na realidade, desde 2010 até hoje, mais de 1000 condutores e mais de 200 peões morreram com taxas de alcoolemia superiores a 0,5g/l, para além dos que não tendo álcool foram vítimas dos que tinham”, sublinha José Miguel Trigos.

Fontes: www.prp.pt e www.ansr.pt



As comemorações do **Dia Europeu Sem Carros**, realizadas anualmente, pretendem sensibilizar a população para a redução do uso do automóvel, optando por soluções menos poluentes como os transportes públicos e bicicletas. Para além de contribuir para a qualidade de vida nas cidades, é essencial para a sustentabilidade dos recursos naturais.

Porto.

<http://are.cm-porto.pt/documentos>

Risque o Risco!

Divulgação semanal de riscos - nº 30

28 de setembro de 2018



ATIVIDADE FÍSICA	Livre-se do sedentarismo! Se não pode praticar uma atividade física regular, ande a pé! Opte pelas escadas em vez do elevador e, sempre que possível, faça caminhadas em família.
ALIMENTAÇÃO	Melhore a saúde do seu coração com escolhas alimentares mais saudáveis e equilibradas.
NÃO FUME!	Lembre-se que fumar é um dos principais fatores de risco para o desenvolvimento de doenças cardiovasculares.
STRESS	Procure abrandar o ritmo do seu dia a dia. Recorra a estratégias pessoais que ajudam a reduzir o stress.

29 de setembro
DIA MUNDIAL DO CORAÇÃO



Fonte: www.dgs.pt



<http://are.cm-porto.pt/documentos>

PARA MAIS INFORMAÇÕES, LIGUE SAÚDE 24: 808 24 24 24

EM CASO DE EMERGÊNCIA, LIGUE 112

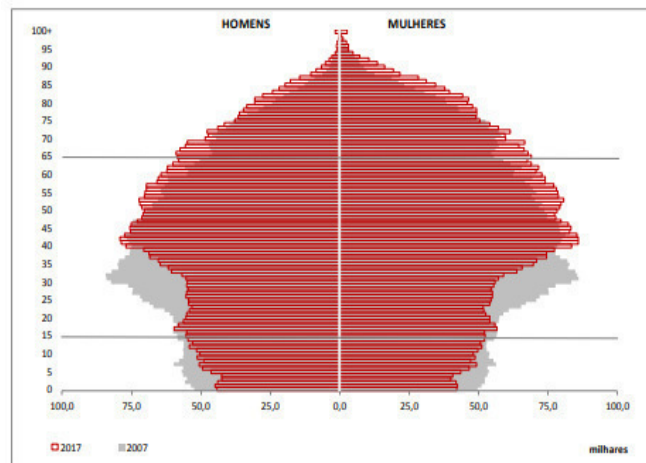
Porto.

Risque o Risco!

Divulgação semanal de riscos - nº 31

5 de outubro de 2018

Pirâmides etárias, Portugal, 2007 e 2017



Esta imagem mostra a tendência de envelhecimento da população na última década, reflexo do aumento da longevidade e da redução da natalidade. Para saber mais sobre os Riscos Demográficos, aceda à Dica nº 23.

Estratégia Nacional para o Envelhecimento Ativo e Saudável 2017 - 2025

O envelhecimento é um fenómeno multidimensional que tem impacto em todas as idades. Embora seja uma importante conquista para a humanidade, **viver mais anos significa estar mais exposto a riscos** (ex: solidão, fragilidade na saúde, dependência física, mental e económica).

A Estratégia Nacional para o Envelhecimento Ativo e Saudável traça um conjunto de ações integradas que ajudarão a reduzir as vulnerabilidades da pessoa idosa.

Uma missão coletiva:

Ter uma sociedade onde o processo de envelhecimento ao longo do ciclo de vida venha a conferir elevados níveis de saúde, bem-estar, qualidade de vida e realização pessoal à população idosa e na qual todos vivenciem um envelhecimento ativo digno e saudável. (www.sns.gov.pt)

Fontes: www.ine.pt www.pordata.pt



SABIA QUE:

Em Portugal, o índice de envelhecimento em 1961 era de 27,5%, passando para 143,9% em 2015?

Porto.

Risque o Risco!

Divulgação semanal de riscos - nº 32

12 de outubro de 2018

13 de outubro

Dia Internacional para a Redução das Catástrofes

Embora os desastres naturais sejam mais antigos que o ser humano, o atual contexto de incerteza e vulnerabilidade tende a agravar o risco de catástrofe, seja ele de origem natural ou induzido pela ação humana.



Portugal adotou o Quadro de Ação de Sendai para a Redução do Risco de Catástrofes 2015-2030, de modo a “prevenir novos riscos e reduzir os riscos de catástrofes existentes, através da implementação de medidas integradas e inclusivas ao nível económico, estrutural, legal, social, da saúde, cultural, educacional, ambiental, tecnológico, político e institucional, para prevenção e redução da exposição a perigos e vulnerabilidades a catástrofes, aumentar o grau de preparação para resposta e recuperação, e assim reforçar a resiliência”.

A Plataforma Nacional para a Redução do Risco de Catástrofes constitui um fórum privilegiado para o envolvimento e participação de toda a sociedade na redução do risco e aumento da resiliência.



<http://are.cm-porto.pt/documentos>

Fonte: <http://www.pnrrc.pt>

Porto.

Risque o Risco!

Divulgação semanal de riscos - nº 33

19 de outubro de 2018

ABUSO
AMEAÇA
MENTIRA
HUMILHAÇÃO
BULLYING
OFENSA
VIOLÊNCIA
AGRESSÃO
CHANTAGEM

Dia Mundial de Combate ao Bullying

20 de outubro

Bullying corresponde a um “comportamento agressivo, contínuo e intencional, que envolve um desequilíbrio de poder ou de forças entre o agressor/a e a vítima, afetando o desenvolvimento saudável de crianças e jovens” (Amnistia Internacional).



AMBIENTES DE CONFIANÇA AJUDAM A REVELAR SITUAÇÕES DE BULLYING

Converse com os mais novos sobre este tema, promovendo momentos de partilha e envolvimento. As narrativas ajudam a explorar dúvidas, receios e preocupações.



ATENÇÃO, VIGILÂNCIA E PREVENÇÃO

Observe os comportamentos e esteja atento a possíveis sinais de bullying (ex: alterações de humor). Promova ambientes favoráveis à socialização, encorajando as amizades.

O bullying assume várias formas: murros, empurrões (físico); insultos, provocação (verbal); intimidação, exclusão social (social); mensagens ou imagens ofensivas nas redes sociais ou telemóvel (cyberbullying).



<http://are.cm-porto.pt/documentos>

Porto.

Risque o Risco!

Divulgação semanal de riscos - nº 34

26 de outubro de 2018

AQUECIMENTO NAS HABITAÇÕES AUMENTA O RISCO DE INCÊNDIO



A aproximação dos dias frios faz aumentar a procura de soluções de aquecimento económicas e sustentáveis. Contudo, lembre-se que uma utilização incorreta das fontes de calor agrava os riscos de incêndio e intoxicação.

**A
T
E
N
Ç
Ã
O**

A utilização segura de lareiras/salamandras implica uma manutenção periódica.

Os aparelhos a lenha e gás devem ser instalados por técnicos certificados.

Para evitar possíveis intoxicações, assegure a correta ventilação do espaço, permitindo a renovação de oxigénio.

Afaste os aquecedores de cortinados e outros materiais inflamáveis.

Não seque roupa nos aquecedores.

O uso simultâneo de vários aparelhos pode originar uma sobrecarga elétrica e incêndio.

Tenha um extintor em casa. Aprenda a usá-lo.



<http://are.cm-porto.pt/documentos>

Em 2017, Portugal registou 39 vítimas de incêndios relacionados com a utilização de equipamentos de aquecimento, correspondendo a 4 mortos, 11 feridos graves e 24 ligeiros. Observa-se que o maior número de vítimas era proveniente da zona norte, pertencia à população idosa e sofreu acidente com lareiras. (fonte TVI24)

Porto.

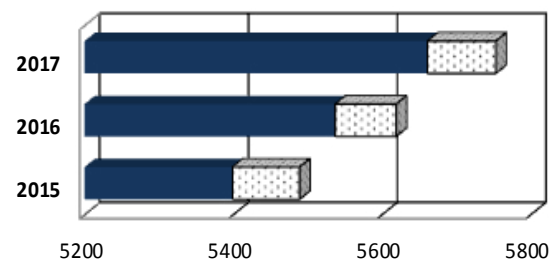
Risque o Risco!

Divulgação semanal de riscos - nº 35

2 de novembro de 2018



ATROPELAMENTOS EM PORTUGAL



	2015	2016	2017
■ Peões atropelados	5399	5537	5661
□ Nº de mortes	90	82	92

Em Portugal, todos os anos, cerca de 3000 crianças até aos 14 anos são vítimas de acidentes rodoviários. Estes são a principal causa de morte na infância e adolescência*

*Fonte: OMS (European Report on Child Injury Prevention, 2008)

Lembre-se que as crianças têm uma fraca noção do perigo, das distâncias e das velocidades, subestimando o risco.

TODO O CUIDADO É POUCO...

Como as crianças imitam os adultos, o seu comportamento é muito importante para a segurança rodoviária.

Fonte: www.ansr.pt e www.portada.pt



<http://are.cm->



Porto.

Risque o Risco!

Divulgação semanal de riscos - nº 36

9 de novembro de 2018



SEGURANÇA EM CASA



Os acidentes domésticos com crianças são frequentes, mas podem ser evitáveis com pequenos gestos:

- As janelas e portas de acesso a varandas devem ser protegidas com limitadores de abertura.
- Instale cancelas nas escadas, evitando quedas.
- Medicamentos, produtos químicos e de limpeza devem ser guardados em armários altos e fechados.
- Instale alvéolos protegidos nas tomadas.
- Limite os espaços de circulação junto das fontes de aquecimento.
- Os cantos ou arestas dos móveis devem estar protegidos.
- Fixe as estantes e armários para não tombarem.
- Afaste os móveis e outros objetos das janelas e patamar de escadas, evitando que as crianças usem-nos para subir.

Fonte: www.apsi.org.pt



Os acidentes com crianças acontecem em questões de segundos, por isso esteja em permanente vigilância e atenção.

Porto.

Risque o Risco!

Divulgação semanal de riscos - nº 37

16 de novembro de 2018

PORQUE DEVE DEIXAR DE FUMAR? POR UMA QUESTÃO DE SAÚDE!

Segundo o Ministério da Saúde, ao deixar de fumar está a diminuir o risco de morte prematura. Sabemos que os ex-fumadores vivem em média mais anos do que os fumadores na medida em que reduzem o risco de sofrerem de uma doença cardiovascular, de cancro ou de doenças respiratórias graves e incapacitantes.

Uma aparência renovada, hálito mais fresco e poupança económica são fatores adicionais que podem motivá-lo para deixar de fumar.

Lembre-se que vale a pena parar de fumar em qualquer idade. Os benefícios são tanto maiores, quanto mais cedo se parar de fumar.

Quando alguém fuma, todos fumam à sua volta!



17 novembro

DIA MUNDIAL DO NÃO FUMADOR

Fonte: www.sns.gov.pt



Segundo estudo realizado nos Açores em 2017/18, 46,3% das crianças estão expostas ao fumo ambiental do tabaco em casa ou no carro, diária ou ocasionalmente, pelo facto do pai ou da mãe fumar em casa. Saiba mais, acedendo a <https://saudeonline.pt>

<http://are.cm-porto.pt/documentos>

Porto.

Risque o Risco!

Divulgação semanal de riscos - nº 38

23 de novembro de 2018



Convenção sobre os Direitos da Criança

A política municipal de educação do Porto está alinhada com os princípios orientadores da Convenção, contribuindo para colocar em prática os direitos da criança (civis, políticos, económicos, sociais e culturais). Do conjunto de 54 artigos, destaca-se:

Artigo 31 - Lazer, atividades recreativas e culturais

1. “Os Estados reconhecem à criança o direito ao repouso e aos tempos livres, o direito de participar em jogos e atividades recreativas próprias da sua idade e de participar livremente na vida cultural e artística.
2. Os Estados respeitam e promovem o direito da criança de participar plenamente na vida cultural e artística e encorajam a organização, em seu benefício, de formas adequadas de tempos livres e de atividades recreativas, artísticas e culturais, em condições de igualdade.”

Fonte: www.unicef.pt



<http://are.cm-porto.pt/documentos>

Pela sua vulnerabilidade, as crianças necessitam de proteção e atenção especial.

Porto.

Risque o Risco!

Divulgação semanal de riscos - nº 39

30 de novembro de 2018

Cheias e Inundações

A ocorrência de cheias e inundações nas cidades do Porto e Gaia é um facto histórico, fazendo parte das memórias vividas das suas gentes. Caracterizam-se pela rápida propagação de volumes elevados de água e por uma curta duração de 2 a 3 dias .

Mesmo que não resida numa região habitualmente sujeita a inundações, esteja atento às recomendações da Proteção Civil, adotando as medidas necessárias à sua segurança, da família, animais e bens.



Em caso de cheia, mantenha-se informado e acompanhe o evoluir da situação junto da comunicação social. É importante que tenha consigo um rádio a pilhas. Respeite as indicações dadas.



Cheia de 1996

Fonte: www.procv.pt



<http://are.cm-porto.pt/documentos>

COLABORE! A proteção começa em si e na sua casa.

Porto.

Risque o Risco!



Divulgação semanal de riscos - nº 40

7 de dezembro de 2018

Direitos Humanos

A 10 de dezembro, a Assembleia Geral das Nações Unidas proclamou a Declaração Universal dos Direitos Humanos em resposta às atrocidades cometidas contra a vida humana durante a 2ª Guerra Mundial. Este ano comemora-se o seu 70º aniversário.



"Hoje, vemos hostilidades perturbadoras em relação aos direitos humanos em todas as regiões. É necessário contrariar essas forças negativas. A Declaração Universal dos Direitos Humanos é o documento mais traduzido do mundo. Juntos temos de garantir que as palavras são traduzidas em ações." - afirma António Guterres, Secretário-Geral da ONU.

Fonte: www.unhcr.org/pt/



Sabia que esta declaração histórica está disponível em mais de 370 línguas e dialetos? E que os seus 30 artigos contribuem para que todos os homens, mulheres e crianças possam viver em paz e com dignidade?

<http://are.cm-porto.pt/documentos>

Porto.



Risque o Risco!



Divulgação semanal de riscos - nº 41

14 de dezembro de 2018

Animais, nossos amigos

Lembre-se: os animais não são presentes!

São seres vivos que necessitam de atenção, cuidados e carinho.

Há imensas associações que trabalham em prol da proteção e bem-estar animal e que necessitam da sua ajuda, seja através de donativos ou trabalho voluntário.



Se tem animais não se esqueça de os proteger do frio. Coloque-lhes mantas, alimente-os e lembre-se que se sentir frio, eles também sentirão!

Maus tratos a animais é crime!

A proteção dos animais é assegurada através da Lei n.º 69/2014, de 29 de agosto, que criminaliza os maus tratos a animais de companhia, punindo com pena de prisão até um ano ou com pena de multa até 120 dias quem, sem motivo legítimo, infligir dor, sofrimento ou quaisquer outros maus-tratos físicos a um animal de companhia. O abandono é igualmente punido com pena de prisão até seis meses ou com pena de multa até 60 dias.

Fonte: www.porto.pt



<http://are.cm-porto.pt/documentos>

Depois de instalar **bebedouros para animais** junto às praias, a Câmara Municipal do Porto vai alargar a sua colocação a outros pontos da cidade, nomeadamente junto de jardins e outros espaços verdes. Para saber mais aceda a <http://www.porto.pt>

Porto.



Risque o Risco!



Divulgação semanal de riscos - nº 42

21 de dezembro de 2018

Este Natal aproveite os momentos em família e com as pessoas de quem mais gosta!

Lembre-se que é um momento de partilha e felicidade, por isso evite os excessos que podem estragar as festividades.

Alguns conselhos para poupar na carteira e no planeta:

- Confeccione os pratos e sobremesas com produtos locais;
- Faça uma lista do que necessita para evitar excessos;
- Compre presentes nos mercados de Natal, evitando as grandes superfícies;
- Reutilize as sacas onde coloca os presentes e opte por papel reciclado.

Feliz Natal



Fonte: www.umric.org/pt/
<https://www.noticiasominuto.com>



A equipa do Programa Municipal de Educação para o Risco (PMER) e a Divisão Municipal de Gestão Escolar deseja a todos/as um feliz Natal, rodeado de alegria e amor!

Porto.



Risque o Risco!



Divulgação semanal de riscos - nº 43

28 de dezembro de 2018

EXCELENTE ANO DE 2019



Nestas festas, esteja presente

Se conduzir:

- Não beba
- Não use o telemóvel
- Modere a velocidade
- Pare para descansar de 2 em 2 horas

REPUBLICA PORTUGUESA
SI
POLÍCIA
GNR

Em 2017 verificaram-se **45 mil condutores** com taxa de álcool superior à permitida.

CANSAÇO FATOR DE RISCO **ÁLCOOL** FATOR DE RISCO

Numa época marcada pelas habituais deslocações a casa de familiares e amigos, importa sensibilizar os condutores para os perigos associados a **comportamentos de risco** provocados pelo cansaço e consumo excessivo de álcool.

Segundo a Prevenção Rodoviária Portuguesa, o **risco de morte** dos condutores com taxas de alcoolemia consideradas “crime” **umenta em cerca de 140 vezes** face aos que conduzem sem álcool.

Fonte: www.prp.pt



Num estudo realizado em Portugal, em cada mil condutores do sexo masculino, 126 beberam antes de conduzir e 22 apresentaram taxas ilegais. Quanto às condutoras, 47 beberam antes de conduzir e 8 acusaram taxas ilegais.

<http://are.cm-porto.pt/documentos>

Porto.



Risque o Risco!

Divulgação semanal de riscos - nº 44

4 de janeiro de 2019

Dia Mundial do Braille

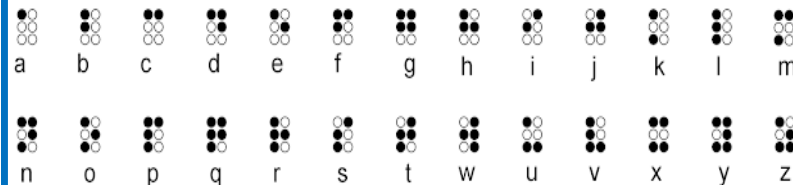
Loius Braille, nascido a 4 de janeiro, foi o criador do sistema de leitura e de escrita Braille.

Aos 3 anos de idade, Loius Braille ficou cego, desenvolvendo o alfabeto com diferentes combinações de 1 a 6 pontos aos 20 anos.

Através do toque, o braille facilita a vida das pessoas invisuais, contribuindo para a sua integração social.

O braille espalhou-se pelo mundo e, atualmente, mantém-se como a forma oficial de escrita e leitura das pessoas cegas.

ALFABETO BRAILLE



Fonte: <https://www.calendarr.com/portugal/dia-mundial-do-braille/>



Ao nível da educação, o presidente da Associação dos Cegos e Amblíopes de Portugal (ACAPO) afirmou que ainda existe "um défice de professores" com preparação suficiente para o ensino da escrita Braille, mas reconhece que têm sido dados "passos muito significativos". In <https://www.dn.pt/lusa/interior/portugal-tem-dados-passos-muito-significativos-no-ensino-do-braille---acapo-9022245.html>

Porto.



Risque o Risco!



Divulgação semanal de riscos - nº 45

11 de janeiro de 2019

Alerta: Vaga de frio

A Associação Nacional de Proteção Civil (ANPC) alerta para as **baixas temperaturas** que se irão fazer sentir nos próximos dias.

No dia de hoje espera-se uma **descida das temperaturas** mínimas entre - 4° C e 6° C, e as temperaturas máximas entre 4° C e os 18° C.

Todo o território continental irá deparar-se com um tempo frio e seco, prevendo-se rajadas de vento até 70 km/h na região Norte e Centro e formação de geada durante a noite.

Medidas preventivas para combater o frio:

- Não permanecer muito tempo **exposto ao frio** e manter o **corpo protegido**, incluindo as extremidades, com várias camadas de roupa e calçado adequado;
- Ingerir **bebidas e alimentos quentes**;
- Estar particularmente atento aos **grupos mais vulneráveis** - crianças, doentes crónicos, idosos, pessoas sem abrigo e trabalhadores que exerçam atividades no exterior;
- Ter cuidado com os **aparelhos de aquecimento** utilizados dentro de casa, no sentido de evitar possíveis incêndios.

Fonte: <https://www.prociiv.pt>



<http://are.cm>

Hoje celebra-se o **Dia Internacional do Obrigado** - o principal objetivo deste dia é agradecer às pessoas que são importantes nas nossas vidas e que, de alguma forma, nos ajudam a ser mais e melhor.

In <https://www.calendarr.com/portugal/dia-internacional-do-obrigado/>

Porto.



Risque o Risco!

Divulgação semanal de riscos - nº 46

18 de janeiro de 2019

As primeiras chuvas de 2019

O Instituto Português do Mar e da Atmosfera (IPMA) prevê o início das chuvas, nos dias que se avizinham. Se **conduzir à chuva** aconselha-se que:

- Mantenha a **distância de segurança** dos outros veículos;
- Modere a **velocidade**;
- Se mantenha atento porque a **visibilidade é menor**;
- **Ligue os médios**, caso seja necessário;
- Mantenha os vidros **desembaciados**;
- Tenha atenção aos **lençóis de água**;
- Verifique o estado da sua viatura, particularmente os **pneus**.



Enquanto **peão** também deve ser **prudente**:

- Compreenda que os condutores têm mais fatores de distração e, por isso, **seja cauteloso**, evitando aparecer repentinamente para atravessar a rua e verificando se está a ser **visto**;
- Evite **correr e andar perto das bermas**, prevenindo o risco de tropeçar e cair.



<http://are.cm>

Hoje celebra-se o **Dia Internacional do Riso**. Este dia celebra-se com o intuito de reforçar a importância de rir para o bem-estar físico e mental. Rir ajuda a diminuir o stress, queima calorias, apoia o fortalecimento abdominal, melhora a respiração e ajuda a criar laços entre as pessoas. Por isso, ria muito!

In <https://www.calendarr.com/portugal/dia-internacional-do-riso/>

Porto.

Risque o Risco!



Divulgação semanal de riscos - nº 47

25 de janeiro de 2019

Holocausto - o genocídio

Holocausto - a palavra tem origem grega e significa “sacrifício pelo fogo”.

Os nazis alcançaram o poder na Alemanha, em janeiro de 1933, e acreditavam que os alemães eram uma raça superior. Vi- am os judeus como uma raça inferior, que colocava em risco a autointitulada “comunidade racial alemã” e, por isso, perse- guiram e mataram, aproximadamente, **seis milhões de judeus**.

A este ato dá-se o nome de **genocídio** - assassinato em massa motivado por diferenças étnicas, nacionais, raciais, religiosas e/ou sociopolíticas.

Investir “**na defesa intransigente da dignidade de todas as pessoas e na luta contra o ódio, a intolerância, a xenofobia, o racismo, o antissemitismo e o preconceito [...] é um dever de todos**” - afirma o governo português, visto que Portugal é um dos países membro observador da Aliança Internacional para a Me- mória do Holocausto.

“**O Diário de Anne Frank**” é um livro escrito pela própria Anne Frank, narrando situações vividas por um grupo de judeus escondidos, do qual ela e a sua família faziam parte, durante a perseguição nazista. Esta obra vendeu cerca de 30 milhões de cópias em todo o mundo.



27 de janeiro: Dia Internacional em Memória das Vítimas do Holocausto - este dia relembra as atrocidades cometidas em prol da intolerância e desrespeito pela diferença. Todos os anos, a Organização das Nações Unidas (ONU) escolhe um tema para esta data, sendo o deste ano a **defesa dos Direitos Humanos**.

Porto.

Fonte: <https://observador.pt> e <https://encyclopedia.ushmm.org/>

Risque o Risco!



Divulgação semanal de riscos - nº 48

1 de fevereiro de 2019

Dia Mundial da Luta contra o Cancro



O **Dia Mundial da Luta Contra o Cancro** comemora-se a **4 de fevereiro** e tem como principal objetivo unir a população em torno da luta contra esta doença. Procura-se que, através da **sensibilização e da educação**, seja possível **salvar vidas humanas**.

Este dia é baseado na Carta de Paris, aprovada em 4 de fevereiro de 2000, na Cimeira Mundial Contra o Cancro para o Novo Milénio. A Carta apela à aliança entre investigadores, profissionais de saúde, doentes, governos e parceiros da indústria, no âmbito da prevenção e do tratamento do cancro.

O cancro é uma doença que **afeta toda a dinâmica familiar**. Em Portugal morrem **70 pessoas por dia** com cancro, sendo que os cancros mais fatais são os do cólon, reto, ânus, laringe, brônquios, pulmão e estômago.

É importante **realizar rastreios** no sentido de prevenir situações de aparecimento desta doença, principalmente se tiver historial familiar. Neste dia, em todo o mundo, há **iniciativas que divulgam a importância de falar sobre cancro** e desmistificar ideias pré-concebidas sobre o mesmo.



<http://are.cm->

No dia **30 de janeiro** comemorou-se o **dia Escolar da Não Violência e da Paz**. Este dia comemora-se desde 1964 e tem como principal objetivo alertar para a necessidade da **educação permanente em torno da não violência e da paz**, desafiando a que a educação promova valores como **a equidade, o respeito, a solidariedade, a tolerância e a compreensão**.

Porto.

Risque o Risco!

Divulgação semanal de riscos - nº 49

8 de fevereiro de 2019

Exercícios de simulacro de incêndio

A Direção Municipal de Educação, em parceria com o Batalhão de Sapadores Bombeiros do Porto, o Departamento Municipal de Proteção Civil e a Domus Social, E.M., inicia, nesta semana, o projeto “**Prevenir Para Proteger**” que promove a realização de **exercícios de simulacro de incêndio nas escolas** de ensino básico da rede pública do município do Porto. Irá ser efetuado um exercício por escola, num total de **46 exercícios** a desenvolver este ano letivo.



O **simulacro** reflete um **cenário real de emergência** que, neste caso em particular, é de **incêndio**. Através da sua realização pretende-se que os participantes aprendam a **lidar com o sentimento de pânico**, ao mesmo tempo que **testam o plano de emergência interno e aperfeiçoam os procedimentos a efetuar**.

Todas as escolas têm **medidas de autoproteção** que se caracterizam por disposições de organização e gestão da emergência, que têm como principal objetivo garantir a segurança das pessoas e dos edifícios.



No dia **14 de fevereiro** celebra-se o **dia internacional do amor**, mais conhecido por **dia de S. Valentim**. Neste dia podemos celebrar as pessoas de quem mais gostamos, como os pais, avós, irmãos, amigos, namorados, e até os nossos animais.

Porto.

Fonte: <http://www.prociv.pt> e www.apsei.org.pt

Risque o Risco!

Dia Mundial da
Justiça Social
20 de fevereiro

Divulgação semanal de riscos - nº 50

15 de fevereiro de 2019

Justiça Social

No dia **20 de fevereiro** comemora-se o **Dia Mundial da Justiça Social**. Esta efeméride tem por base a Cimeira Mundial sobre Desenvolvimento Social ocorrida em 1995, em Copenhaga, na qual os Estados presentes se comprometeram a fazer da **erradicação da pobreza**, do objetivo do **pleno emprego** e da **promoção da integração social**, objetivos gerais de desenvolvimento.

“Segundo a ONU, a **justiça social é um princípio básico** para a coexistência pacífica e próspera dentro e entre as nações, defendendo e promovendo a **igualdade de género ou os direitos dos povos indígenas e dos migrantes**. A promoção da justiça social procura quebrar barreiras criadas pela idade, **sexo, etnia, cultura, religião ou deficiência**. Efetivamente, para as Nações Unidas, a busca da **justiça social é a missão global** de todos os indivíduos para promover o desenvolvimento e dignidade humana.”

**LIBERDADE +
IGUALDADE +
OPORTUNIDADE =
JUSTIÇA SOCIAL**

“Nossas vidas começam a terminar no dia em que permanecemos em silêncio sobre as coisas que importam”

Martin Luther King

20 de fevereiro – Dia Mundial da Justiça Social

Fonte: <https://www.unric.org/pt> e www.apsa.org.pt



18 de fevereiro - Dia Internacional da Síndrome de Asperger. A Síndrome de Asperger caracteriza-se por uma perturbação neurocomportamental de base genética, que se enquadra nas perturbações do espectro do autismo. Esta condição afeta, principalmente, a forma como a pessoa comunica e se relaciona com os outros.

<http://are.cm-porto.pt/documentos>

Porto.