



Como agir em caso de  
**Incêndio**  
**em edifícios**





# Prevenção de Incêndios Habitacionais: Uma responsabilidade de todos

Os incêndios habitacionais são tragédias que podem causar perdas irreparáveis — vidas, bens materiais e memórias construídas ao longo de uma vida.

O impacto emocional e financeiro pode ser devastador, mas, felizmente, a maioria desses incidentes pode ser evitada com ações simples e conscientes.





Saiba mais aqui:




# Como agir Antes



## 1 Medidas Preventivas

Conheça o edifício: Identifique as saídas de emergência  e o ponto de encontro  seguro no exterior do edifício.

Verifique a localização dos extintores\*  e saiba como utilizá-los.

Certifique-se de que os corredores, escadas e saídas estão desobstruídos.

## 2 Instale equipamentos de segurança:

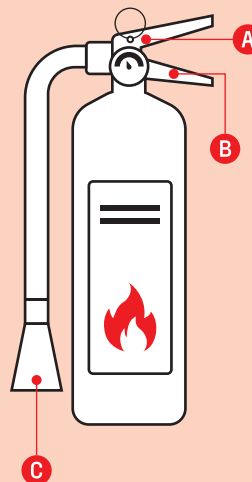
Detetores de fumo, alarmes sonoros e sinalização de emergência pode ajudar a prevenir e mitigar o risco de incêndio.

Garanta que existem extintores adequados e em bom estado de funcionamento.

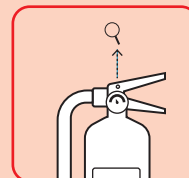
## 3 Crie um plano de evacuação e pontos de encontro:

Reúna os moradores para definir rotas de saída e pontos de encontro e atribuir responsabilidades em caso de emergência.

## \* Como usar um extintor

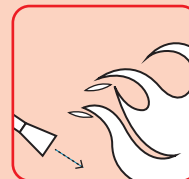


A Cavilha de segurança  
B Alavanca  
C Jato



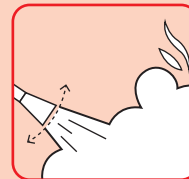
1

Retire o selo/cavilha de segurança e pressione a alavanca



2

Dirigir o jato para a base das chamas



3

Varrer, devagar, toda a superfície das chamas

Foto meramente ilustrativa



Como agir

# Durante



## 1 Mantenha a calma e evite o pânico:

O medo pode levar a decisões arriscadas. Pense/reflita antes de agir.

## 2 Se o incêndio for pequeno:

Utilize um **extintor\*** adequado, mantendo-se sempre entre o fogo e a saída.

Lembre-se da **técnica P.A.S.:** **Puxe** o pino, **Aponte** a mangueira à base das chamas e **Sopre** com movimentos horizontais.

Nunca arrisque se não souber utilizar o extintor ou se as chamas estiverem a crescer rapidamente.

## 3 Se o incêndio estiver a alastrar:

Abandone imediatamente o edifício. Não perca tempo a recolher objetos pessoais.

Utilize apenas as escadas. **Nunca use elevadores**, pois podem falhar ou encher-se de fumo.

Feche todas as portas à sua passagem para conter a propagação das chamas e do fumo.

## 4 Se houver fumo intenso:

Proteja o nariz e a boca com um pano húmido para filtrar o ar.

Desloque-se rastejando junto ao chão: o ar é mais respirável na parte inferior, onde há menos concentração de fumo.

Encoste-se a paredes ou siga a sinalização luminosa para encontrar a saída.

## 5 Se ficar preso:

Feche-se numa divisão segura e coloque panos húmidos nas frestas da porta para impedir a entrada de fumo.

Atraia atenção através de janelas com um pano branco ou uma lanterna.

Ligue **112** para comunicar a sua localização e siga as orientações das autoridades.

# Como agir Após



## 1 Dirija-se ao ponto de encontro seguro:

Este local (previamente definido pelo condomínio) deve estar afastado do edifício e em segurança. Aguarde a chegada dos bombeiros.

## 2 Evite regressar ao edifício:

Só reentre no edifício após autorização das autoridades. Pode haver riscos como colapso estrutural, fumo tóxico ou reignição do fogo.

## 3 Informe as autoridades:

Ligue para o **112** e forneça as seguintes informações:

- Localização exata do incêndio;
- Nível do fogo (andar/área afetada);
- Existência de pessoas ainda dentro do edifício.

## 4 Apoie outros moradores:

Verifique se todos estão seguros, especialmente **crianças, idosos e pessoas com mobilidade reduzida.**

Tenha em local acessível os números e telefone dos serviços de emergência



### Os seus contactos de emergência

1

2

3

### Bombeiros

### P.S.P

### Polícia Municipal Oeiras

**210 976 590**

Número Europeu  
de Emergência →

**112**



Serviço Municipal de Proteção Civil de Oeiras  
Rua Manuel António Rodrigues 5  
2790-099 Carnaxide

T: 210 097 593  
E: [smpc@oeiras.pt](mailto:smpc@oeiras.pt)

[oeiras.pt](http://oeiras.pt)



Câmara Municipal  
de Oeiras

