CORPO NACIONAL DE ESCUTAS
Departamento Nacional de Proteção Civil

QUANDO A SEDE TREME, OS ESCUTEIROS SABEM AGIR!

Guião de atividades semanais - Novembro de 2026

Preparar. Proteger. Agir.

Exercício final: 5 de dezembro de 2026, às 15h30

1. Enquadramento

Este guião, elaborado com base nos documentos "Quando a Terra Treme" e "Quando a Sede Treme", propõe uma sequência de atividades para os Agrupamentos do Corpo Nacional de Escutas a realizer durante o mês de novembro, culminando no exercício simultâneo de sensibilização para o risco sísmico de 5 de dezembro, às 15h30. A preparação começa em cada Agrupamento: conhecer os riscos, praticar os comportamentos de autoproteção, organizar a evacuação e agir de forma coordenada e segura.

Princípio orientador: nenhum escuteiro atua isoladamente. A segurança vem primeiro; os escuteiros não fazem busca e salvamento em estruturas instáveis nem substituem os agentes de proteção civil.

2. Objetivo geral e objetivos específicos

Objetivo geral: capacitar os escuteiros para reconhecerem riscos sísmicos, adotarem comportamentos corretos antes, durante e depois de um sismo e participarem de forma organizada no exercício de 5 de dezembro.

Objetivos específicos:

- Identificar zonas seguras e perigosas, saídas de emergência e ponto de encontro da sede.
- Conhecer a localização dos extintores e verificar que corredores e saídas permanecem desimpedidos.
- Praticar os três gestos: BAIXAR, PROTEGER E AGUARDAR.
- Conhecer os procedimentos de evacuação após o abalo, considerando possíveis réplicas.
- Saber que o 112 é o número de emergência e reconhecer situações em que é necessário pedir ajuda.
- Conhecer os componentes e a localização do kit de emergência do Agrupamento.
- Promover entreajuda, comunicação e atuação coordenada, sem assumir riscos desnecessários.

3. Organização do percurso semanal

Sugere-se uma atividade por semana, com duração indicativa de 60 minutos, integrada na reunião habitual de cada secção. As chefias devem adaptar a linguagem, a complexidade e a duração relative às idades e capacidades dos participantes.

Semana 1 (1 a 7 de novembro)

Tema: Conhecer o risco e reconhecer a sede

Objetivo: Sensibilizar para o risco sísmico e observar o espaço onde o Agrupamento se reúne.

Atividades propostas:

1. Abertura: conversa breve "O que pode acontecer durante um sismo?" e recolha de ideias.
2. Percurso de reconhecimento: em pequenos grupos, identificar saídas, corredores, janelas, vidros, estantes, armários e objetos que possam cair.
3. Mapa da sede: assinalar zonas a evitar, saídas e ponto de encontro. Identificar a localização dos extintores sem os manusear.
4. Missão em casa: cada escuteiro conversa com a família sobre um ponto de encontro e um contacto importante.

Resultado esperado: Mapa simples da sede com saídas, riscos observados e ponto de encontro; lista de correções a encaminhar aos dirigentes.

Materiais: Planta ou papel grande, marcadores, etiquetas e pranchetas.

Semana 2 (8 as 14 de novembro)

Tema: BAIXAR, PROTEGER E AGUARDAR

Objetivo: Aprender e praticar a resposta correta enquanto o abalo está a decorrer.

Atividades propostas:

5. Demonstração pelos dirigentes dos três gestos: baixar-se, proteger a cabeça e o pescoço sob uma mesa resistente e aguardar até o abalo terminar.
6. Treino por sinais: ao sinal combinado, todos praticam os gestos sem correr e sem se dirigir à saída.
7. Jogo "Certo ou errado?": discutir situações como correr para a porta, usar o elevador, ficar junto a janelas ou afastar-se de objetos que possam cair.
8. No exterior: identificar um espaço aberto, afastado de edifícios, muros, postes e árvores; manter o grupo unido e seguir as indicações dos dirigentes.

Resultado esperado: Cada participante consegue demonstrar os três gestos e explicar pelo menos dois comportamentos a evitar.

Materiais: Mesas resistentes, cartões com situações e sinal sonoro previamente explicado.

Semana 3 (15 a 21 de novembro)

Tema: Depois do abalo: evacuar e cuidar com segurança

Objetivo: Treinar a tomada de decisão após o abalo e o percurso até ao ponto de encontro.

Atividades propostas:

9. Percurso de evacuação a passo normal, pelas escadas quando for seguro, sem correr, empurrar ou voltar atrás para buscar objetos.
10. Simulação verbal de perigos: possíveis réplicas, danos visíveis, cabos elétricos caídos e suspeita de fuga de gás.
11. Exercício de comunicação: quem comunica a ocorrência aos dirigentes? Em que circunstâncias se liga 112? O que deve ser comunicado?
12. Reforçar que se presta auxílio apenas dentro das próprias capacidades, não se toca em cabos caídos, evitam-se chamas e interruptores perante suspeita de fuga de gás e não se entra em edifícios danificados.

Resultado esperado: Percurso de evacuação conhecido; participantes identificam o ponto de encontro e sabem que não devem regressar a edifícios danificados.

Materiais: Planta, cartões de cenários e lista de verificação. Não criar perigos reais nem bloquear saídas.

Semana 4 (22 a 30 de novembro)

Tema: Preparar o Agrupamento e ensaiar o exercício

Objetivo: Consolidar procedimentos, verificar condições de segurança e distribuir responsabilidades.

Atividades propostas:

13. Revisão do mapa de riscos, das saídas, do ponto de encontro e da localização dos extintores.
14. Verificação pelos dirigentes da fixação de estantes e armários, da desobstrução dos corredores e da acessibilidade das saídas.
15. Revisão do kit de emergência: confirmar localização, acessibilidade e estado dos materiais previstos pelo Agrupamento.
16. Percurso completo de evacuação em modo de ensaio, sem simular danos nem criar obstáculos.
17. Explicação do plano de 5 de dezembro: sinal de início, gestos de autoproteção, evacuação, contagem dos participantes e encerramento.

Resultado esperado: Lista de verificação preenchida, responsabilidades atribuídas e plano do exercício conhecido por dirigentes e participantes.

Materiais: Lista de verificação, kit de emergência, mapa da sede e material de comunicação.

4. Adaptação às secções

Lobitos: Usar histórias, imagens, jogos de associação e demonstrações curtas. Repetir os três gestos e percorrer o caminho até ao ponto de encontro acompanhados pelos dirigentes.

Exploradores: Propor desafios por patrulhas: localizar riscos, desenhar o mapa da sede e responder a cartões "o que farias se…?".

Pioneiros: Atribuir tarefas de observação, comunicação e verificação do percurso, sempre sob supervisão e sem assumir funções de emergência para as quais não estejam preparados.

Caminheiros: Promover análise de cenários, apoio à preparação logística e reflexão sobre voluntariado de proteção civil, coordenação e limites da intervenção.

Dirigentes: Garantir condições de segurança, acessibilidade, adaptação às necessidades individuais, comunicação com as famílias e coordenação do exercício.

5. Lista de verificação do Agrupamento

☐ As saídas de emergência estão identificadas e desimpedidas.

☐ O ponto de encontro foi definido e é conhecido por todos.

☐ Os corredores e acessos estão livres de obstáculos.

☐ Estantes e armários foram verificados quanto à sua estabilidade/fixação.

☐ Os participantes sabem onde ficam os extintores e não os manuseiam sem necessidade/formação.

☐ O kit de emergência está localizado e foi verificado.

☐ Os dirigentes definiram o sinal de início e as instruções a transmitir.

☐ Está previsto um método de contagem dos participantes no ponto de encontro.

☐ Foram consideradas necessidades de mobilidade, comunicação ou apoio individual.

☐ As famílias foram informadas sobre o exercício e a hora prevista.

☐ Todos sabem que não se regressa a edifícios danificados e que não se fazem buscas em estruturas instáveis.

6. Exercício final - 5 de dezembro, às 15h30

Finalidade: praticar uma resposta simples, segura e organizada, conforme a iniciativa "A Sede Treme". O exercício deve ser previamente preparado e adaptado às condições reais da sede. Não devem ser criados perigos, bloqueadas saídas ou simuladas situações que possam causar pânico.

Momento	Ação	Responsável
Antes das 15h30	Confirmar condições de segurança, presença dos dirigentes, ponto de encontro, acessibilidade e comunicação aos participantes.	Coordenação do Agrupamento
15h30 — sinal de início	Dar o sinal combinado, previamente explicado a todos.	Dirigente designado
Durante o "abalo" simulado	Todos executam BAIXAR, PROTEGER E AGUARDAR. Não correr para a saída; afastar-se de janelas e objetos que possam cair.	Todos os participantes; dirigentes observam
Após o sinal de fim do abalo	Quando for seguro, iniciar evacuação calma e organizada pelas rotas definidas, usando escadas se aplicável e seguro.	Chefias e dirigentes
No ponto de encontro	Manter os grupos juntos, fazer a contagem dos participantes e comunicar qualquer ausência ao responsável designado.	Chefias de secção
Fecho	Relembrar que não se regressa ao edifício sem indicação segura; fazer uma breve avaliação do exercício.	Coordenação e participantes

7. Avaliação após o exercício

Realizar uma conversa breve com dirigentes e participantes, sem culpabilização, para identificar aprendizagens e melhorias.

- Todos reconheceram o sinal de início?
- Os participantes executaram corretamente BAIXAR, PROTEGER E AGUARDAR?
- A evacuação decorreu sem correrias e pelas rotas previstas?
- Todos chegaram ao ponto de encontro e foram contabilizados?
- As instruções foram claras e audíveis?
- Houve dificuldades de acessibilidade, comunicação ou coordenação?
- Que correções devem ser realizadas antes da próxima atividade?

Registar os aspetos positivos, as dificuldades observadas, as medidas corretivas, o responsável por cada medida e o prazo para a sua concretização.

8. Mensagens essenciais a reter

- ANTES: conhecer os riscos, as saídas, o ponto de encontro e os procedimentos.
- DURANTE: BAIXAR, PROTEGER E AGUARDAR; não correr para a saída.
- DEPOIS: preparar-se para réplicas, evacuar apenas quando for seguro e seguir as indicações dos dirigentes.
- Não tocar em cabos elétricos caídos; perante suspeita de fuga de gás, evitar chamas e interruptores.

- Não regressar a edifícios danificados e não realizar buscas em estruturas instáveis.
- Pedir ajuda através do 112 quando necessário e adequado.
- Nenhum escuteiro atua isoladamente: a segurança, a coordenação e a colaboração com as autoridades são prioritárias.

9. Nota de implementação

Este guião é uma proposta de trabalho. Deve ser ajustado às características de cada sede, às orientações oficiais aplicáveis. Confirmar eventuais instruções complementares emitidas pelo CNE antes da realização.

É fundamental que **sejam recolhidas evidências do trabalho desenvolvido em cada semana, através de fotografias e/ou vídeos, e que estas sejam carregadas na pasta** https://drive.google.com/drive/folders/1G-M_jixG0RJtdHNjzivzHEMIXHatfc05?usp=sharing **disponibilizada para o efeito**.