



# PREPARAR HOJE PARA RESPONDER AMANHÃ

A importância dos planos de contingência, continuidade operacional e resposta a emergências

José Peres

**CONTINGÊNCIA**  
Antecipar os riscos

**CONTINUIDADE OPERACIONAL**  
Manter o essencial

**RESPOSTA À EMERGÊNCIA**  
Actuar de forma coordenada

*Preparar hoje é proteger amanhã.*

## PREPARAR HOJE PARA RESPONDER AMANHÃ

VIDA ASSOCIATIVA

Num contexto marcado por riscos cada vez mais diversificados e interdependentes, investir na preparação significa investir na resiliência. A capacidade de antecipar, responder, recuperar e aprender com uma emergência contribui para reduzir perdas humanas e materiais, preservar serviços essenciais e reforçar a confiança das comunidades.

Mais do que reagir quando uma emergência acontece, é necessário preparar antecipadamente as condições para que a resposta seja rápida, coordenada e eficaz. Planear hoje permite reduzir a vulnerabilidade amanhã. A prevenção, a continuidade operacional e a capacidade de resposta constituem, por isso, elementos inseparáveis de uma estratégia moderna de segurança e resiliência organizacional e comunitária.



## PREPARAR HOJE PARA RESPONDER AMANHÃ

**Uma emergência não pode ser planeada quando acontece. A capacidade de resposta constrói-se antecipadamente, através do conhecimento dos riscos, da preparação das pessoas, da organização dos recursos e do treino regular dos procedimentos.**

Vivemos numa sociedade cada vez mais dependente de sistemas, infra-estruturas, tecnologias e serviços interligados. Esta interdependência aumenta a exposição a diferentes tipos de risco. Incêndios, inundações, fenómenos meteorológicos extremos, falhas de energia, acidentes, pandemias, ciberataques ou interrupções de serviços essenciais podem afectar rapidamente o funcionamento de uma organização e, em determinadas circunstâncias, colocar em risco pessoas e bens.

Neste contexto, a preparação para emergências deve ser uma prioridade. Ter um plano de contingência, assegurar a continuidade das actividades essenciais e definir procedimentos claros de resposta não representam apenas uma exigência organizacional: constituem uma componente fundamental de uma verdadeira cultura de prevenção e segurança.

### Antecipar para reduzir impactos

Um plano de contingência permite preparar uma organização para situações que possam perturbar o seu funcionamento normal. O seu propósito é identificar os principais riscos, avaliar as suas consequências e estabelecer,

antecipadamente, as medidas necessárias. Um plano eficaz deve responder a questões essenciais: quais são os riscos existentes? Quem coordena a resposta? Quais são as actividades prioritárias? Que meios estão disponíveis? Como será feita a comunicação? Que entidades devem ser contactadas? Como será assegurada a evacuação ou protecção das pessoas?

Estas decisões devem ser tomadas antes da emergência. Quando ocorre uma situação crítica, o tempo disponível para analisar alternativas é reduzido e a pressão sobre os responsáveis aumenta significativamente.

### Continuidade operacional: manter o essencial

Uma emergência pode não destruir uma organização, mas pode impedir temporariamente o seu funcionamento normal.

A indisponibilidade de instalações, equipamentos, sistemas informáticos, trabalhadores, fornecedores ou redes de comunicação pode comprometer actividades fundamentais. É neste domínio que a continuidade operacional assume especial importância.

Um plano de continuidade deve identificar as funções críticas e estabelecer como podem ser mantidas ou recuperadas perante uma interrupção.

Cópias de segurança, sistemas alternativos de comunicação, fornecedores de



substituição, locais alternativos de funcionamento, equipamentos de reserva e definição de responsabilidades de substituição são alguns dos mecanismos que podem contribuir para reduzir o período de interrupção.

A continuidade operacional deve, assim, ser encarada como uma estratégia de resiliência. Não se trata apenas de recuperar de uma ocorrência, mas de garantir que a organização mantém a capacidade de funcionamento mesmo perante condições adversas.

## A resposta começa antes da emergência

Durante uma emergência, a informação pode ser incompleta, os recursos podem ser limitados e as decisões têm de ser tomadas rapidamente. Neste contexto, a existência de procedimentos previamente definidos torna-se determinante.

Cada interveniente deve conhecer as suas responsabilidades, a estrutura de coordenação e os canais de comunicação. Deve saber quem toma decisões, quem comunica com as entidades externas, quem acompanha a evacuação, quem presta primeiros socorros e quem assegura o controlo das instalações.

Uma estrutura de comando clara reduz a duplicação de tarefas, evita conflitos de responsabilidade e permite utilizar os recursos disponíveis de forma mais eficiente.

**Em emergência, a organização é tão importante como os meios disponíveis.**

## As pessoas no centro da preparação

A protecção das pessoas deve constituir a prioridade de qualquer sistema de emergência.

O planeamento deve considerar as características específicas das populações envolvidas. Crianças, idosos, pessoas com deficiência, pessoas com mobilidade reduzida ou cidadãos que necessitem de apoio adicional podem apresentar necessidades específicas durante uma evacuação ou outra emergência.

Por isso, um plano eficaz deve ser inclusivo e acessível. As instruções devem ser claras, os percursos seguros e os procedimentos adaptados às características das pessoas que utilizam os espaços.

A segurança não pode ser pensada apenas para a pessoa que consegue reagir autonomamente. Deve incluir também aqueles que, perante uma emergência, necessitam da ajuda de terceiros.

## Comunicar para proteger

A comunicação constitui outro elemento crítico.

Numa emergência, a informação incorrecta ou contraditória pode aumentar a ansiedade, dificultar a tomada de decisão e comprometer a resposta. Devem, por isso, existir procedimentos que definam quem recolhe, valida e transmite a informação.

A comunicação interna deve permitir orientar trabalhadores, voluntários e utilizadores. A comunicação externa deve assegurar a articulação com autoridades, serviços de emergência, parceiros, fornecedores e comunidade.



Uma mensagem simples, correcta e transmitida no momento adequado pode ser determinante para reduzir riscos.

## Testar para conhecer as falhas

Nenhum plano deve ser considerado concluído quando é elaborado.

Exercícios e simulacros são instrumentos essenciais para verificar se os procedimentos funcionam na prática. Permitem testar tempos de resposta, comunicações, evacuação, coordenação e utilização dos recursos.

Mais importante ainda, permitem identificar os que não funcionam.

Após cada exercício ou ocorrência, deve ser realizada uma avaliação. As falhas identificadas devem originar medidas correctivas e, quando necessário, alterações aos procedimentos.

**PLANEAR → TREINAR → TESTAR → AVALIAR → CORRIGIR → MELHORAR**

Este ciclo de melhoria contínua transforma o planeamento num processo permanente de aprendizagem.

## Uma responsabilidade colectiva

A preparação para emergências não deve ser vista como uma responsabilidade exclusiva dos profissionais da segurança, da protecção civil ou da gestão de risco.

Dirigentes, trabalhadores, voluntários, parceiros e comunidade devem participar na construção de uma cultura de prevenção.

Uma organização resiliente é aquela que conhece os seus riscos, reduz as suas vulnerabilidades e desenvolve capacidade para responder e recuperar. Essa capacidade não resulta apenas da existência de equipamentos ou de recursos financeiros. Resulta, sobretudo, de pessoas preparadas, de procedimentos claros e de uma organização capaz de actuar em conjunto.

## Preparar hoje para responder amanhã

Não é possível prever exactamente quando ou onde ocorrerá uma emergência. É, contudo, possível reduzir a vulnerabilidade e aumentar a capacidade de resposta.

Os planos de contingência, a continuidade operacional e os procedimentos de resposta constituem instrumentos complementares de uma mesma estratégia: proteger pessoas, preservar funções essenciais, reduzir impactos e acelerar a recuperação.

A verdadeira eficácia de um plano não se mede pela sua extensão ou pelo número de páginas. Mede-se pela capacidade das pessoas o compreender, aplicar e adaptar quando confrontadas com uma situação real.

## Preparar hoje é proteger amanhã.

Mais do que documentos administrativos, os planos de emergência são instrumentos de protecção, organização e resiliência. A sua existência, actualização e treino regular devem fazer parte da responsabilidade de qualquer organização que reconheça que prevenir é sempre mais eficaz do que simplesmente reagir.

## REUNIÕES NOS GRUPOS COMUNITÁRIOS E PRESENCAS

Durante o mês de setembro, participámos nas seguintes reuniões e actividades:

- Reunião preparatória para a actividade “Lisboa Ecológica e Saudável”;
- Presentes na campanha de sensibilização “Ruas Limpas Ruas Seguras” em colaboração com a Polícia Municipal e a Junta de Freguesia do Lumiar;
- Reunião do Grupo de Migração da Freguesia de Santa Clara;
- Reunião preparatória do 10.º Evento da Comunidade Mais Saudável, organizado pela Unidade de Cuidados na Comunidade (UCC) Lumiar +
- Grupo de Prevenção e Segurança da Alta de Lisboa;
- Reunião do Grupo de Emergência Social da Junta de Freguesia de Santa Clara;



- A convite de S. Exa., o Sr. Presidente da Câmara Municipal de Lisboa, estivemos presentes nas comemorações do 135.º Aniversário da Polícia Municipal de Lisboa;

- A convite da nossa parceira **PROSAUDESC**, estivemos representados no **Evento-Lisboa Ecológica e Saudável**, que se realizou no Largo das Galinheiras. Este foi bastante concorrido sobretudo pela população infantojuvenil das escolas das imediações.



- A convite do Núcleo da Saúde da Junta de Freguesia do Lumiar, estivemos presentes na **MOSTRA DO BEM-ESTAR DO LUMIAR** que se realizou na Quinta das Conchas. Nesta actividade, tivemos a oportunidade de realizar uma apresentação teórico-prática sobre Suporte Básico de Vida à população.





O mandato dos primeiros corpos sociais da nossa Associação está a terminar no próximo mês de Novembro.

A Mesa da Assembleia Geral apela aos sócios interessados que apresentem listas de candidatos para as próximas eleições, as quais irão ter lugar no próximo dia 28 de Novembro p. f.

As listas deverão dar entrada na Mesa da Assembleia Geral até ao dia 21 de Novembro p.f., tendo em atenção que deverão obedecer aos requisitos expressos no regulamento da Associação.

Para esclarecimento de quaisquer dúvidas relativas ao acto eleitoral, é favor contactar o secretariado da Assembleia Geral.

O Presidente da Assembleia Geral"



## PROJECTO “GINÁSTICA PARA SÉNIORES”

A SOCIAL GENERATION, estabeleceu um protocolo de colaboração com os INVALIDOS DO COMÉRCIO que vai permitir a realização de aulas de ginástica para seniores das freguesias do Lumiar e de Santa Clara.

Estas sessões serão semanais nas instalações dos Inválidos do Comércio, sitas na Rua Alexandre Ferreira, 48 A, em Lisboa, às 3.ªs-feiras das 15h30 às 16h30.

**As inscrições encontram-se abertas.**

**Inscriva-se pelo telemóvel n.º 928 458 500 ou pelo e-mail [geral@social-generation.org](mailto:geral@social-generation.org)**



## PROJECTO “APADRINHAMENTO AFECTIVO”

O projecto de “**Apadrinhamento Afectivo**” que se iniciou no ano lectivo de 2022/2023, continua a ser uma resposta de proximidade, de compromisso e de esperança, aproximando pessoas que acreditam que cada criança e jovem merece crescer com referências positivas, apoio consistente e oportunidades para desenvolver o seu potencial. Mais do que um contributo material, cada gesto de apadrinhamento representa presença, confiança e incentivo, ajudando a construir percursos escolares, pessoais e sociais mais seguros.

No ano lectivo de **2026/2027**, os resultados alcançados devem ser lidos à luz deste acompanhamento afectivo e continuado: cada melhoria, cada meta atingida e cada sinal de maior autonomia reflectem o impacto de uma rede solidária que acompanha, motiva e valoriza.

O caminho faz-se passo a passo, mas os progressos registados confirmam a importância de manter vivo este projecto de reforçar o envolvimento de todos os padrinhos, madrinhas e amigos que tornam possível esta missão.



A todos os que já fazem parte desta corrente de afecto, deixamos o nosso profundo agradecimento. Fica o convite a quem ainda se queira juntar: **apadrinhar é acreditar, de forma concreta, que um futuro mais justo começa quando alguém decide estar presente.**

## ANO ESCOLAR DE 2026/2027

### PROGRAMA DE APADRINHAMENTO AFECTIVO SOCIAL GENERATION | GUINÉ-BISSAU 2026/2027

#### CRIANÇAS POR ANO DE ESCOLARIDADE

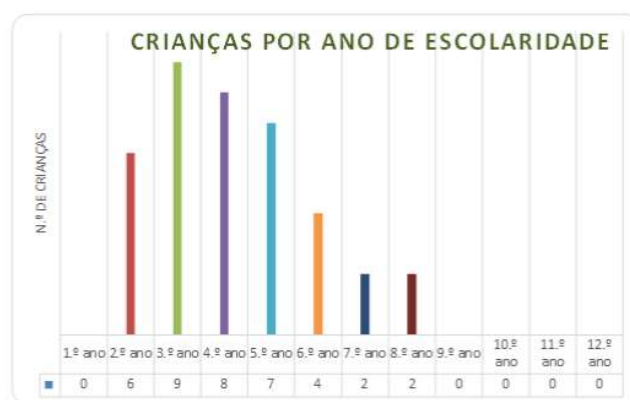
|          |   |
|----------|---|
| 1.º ano  | 0 |
| 2.º ano  | 6 |
| 3.º ano  | 9 |
| 4.º ano  | 8 |
| 5.º ano  | 7 |
| 6.º ano  | 4 |
| 7.º ano  | 2 |
| 8.º ano  | 2 |
| 9.º ano  | 0 |
| 10.º ano | 0 |
| 11.º ano | 0 |
| 12.º ano | 0 |

#### CRIANÇAS POR CICLO DE ESCOLARIDADE

|                              |    |
|------------------------------|----|
| 1.º Ciclo (1.º ao 6.º Ano)   | 34 |
| 2.º Ciclo (7.º ao 9.º Ano)   | 4  |
| 3.º Ciclo (10.º ao 12.º Ano) | 0  |
| Ensino Secundário            | 0  |

#### PAINEL DE CONTROLO

|                       |    |
|-----------------------|----|
| Crianças registadas   | 38 |
| Crianças apadrinhadas | 38 |
| Padrinhos activos     | 36 |



## QUOTIZAÇÃO



As quotas e todos os donativos, e em especial os do projecto de “**Apadrinhamento Afectivo**”, deverão ser pagos por transferência bancária para a conta do Banco Montepio com o IBAN PT50 0036 0006 99100098158 54; agora também podem ser pagos através de MB Way, utilizando o n.º **+351 928 485 500**.

As quotas relativas ao 2.º semestre e ao 3.º trimestre já se encontram em pagamento, bem como pagamentos que se encontrem em atraso.