



ELEIÇÃO DOS CORPOS SOCIAIS DA ANAFS PARA O QUADRIÉNIO 2019-2022

No dia 26JAN19 reuniu-se ordinariamente, ao abrigo do Artigo 20º dos Estatutos, a Assembleia Geral da ANAFS para, organizada em assembleia electiva cumprir a função de eleger os novos Corpos Sociais para o quadriénio de 2019-2022. O Presidente Rogério Pinheiro dirigiu o trabalho, tendo a Vice-presidente Marinela Velloso exercido as funções de Escrutinadora e o 1º Secretário Luís Pimentel secretariado o acto. Os resultados finais foram de 32 votos estatutariamente escrutinados, dos quais 27 a favor e 5 em branco, pelo que foram eleitos os Sócios abaixo indicados:

ASSEMBLEIA GERAL

Presidente – Rogério Pinheiro – Sócio nº 10F

Vice-Presidente – Luís Pimentel – Sócio 65E

1º Secretário – António Jota – Sócio 294E

2º Secretário – Otilia Elisabeth - Sócio 48E

CONSELHO FISCAL

Presidente – Carlos Pinto – Sócio 64E

1º Vogal (Relator) – Inês Melo e Castro – Sócia 123E

2º Vogal – José Calado Gonçalves – Sócio 35E

1º Vogal Suplente – António Freitas – Sócio 178E

Vogal Suplente – Manuel Amorim – Sócio 192E

DIRECÇÃO

Presidente – Carlos Manitto Torres – Sócio 31E

Vice-Presidente – José Luís Mantas – Sócio 97E

Secretário-geral – Paulo Rebelo – Sócio 303E

Tesoureiro – Patrícia Muñoz – Sócia 86E

1º Vogal – Carina Fernandes – Sócia 162E

2º Vogal – José Martins – Sócio 347E

3º Vogal – João Claudino – Sócio 100E

1º Vogal Suplente – Isaura Gomes – Sócio 325E

2º Vogal Suplente – Jorge Santos – Sócio 93E

Entretanto, a estrutura operacional da ANAFS não sofre qualquer alteração, mantendo-se:

Manuel Velloso – Coordenador-chefe

Carlos Manuel Carvalho – Vice Coordenador-chefe CEM ANAFS EOC TEAM

Carlos Castanho – Vice Coordenador-chefe ANAFS URO

Luís Pimentel – Coordenador OPS ANAFS URO

Murilo Lizardo – Coordenador ANAFS EAC TEAM

Carlos Torres – Coordenador MED ANAFS

António Pacheco – Coordenador MAN ANAFS

José Peres – Coordenador ANAFS DRC TEAM

José Pedro Figueiredo – Coordenador ANAFS USAR TEAM

Marinela Velloso – Coordenadora Adjunta (CT-P) ANAFS URO

José Fernandes – Coordenador Adjunto OPS ANAFS EOC TEAM

João Filipe Velloso – Coordenador Adjunto PSI ANAFS

Patrícia Muñoz – Coordenadora Adjunta VM ANAFS EOC TEAM

Pedro Gomes de Sousa – Coordenador Adjunto TRMS ANAFS

Manuela Vaz – Coordenadora Adjunta ANAFS DRC TEAM

Frederico Pedrosa – Coordenador Adjunto MED ANAFS DRC TEAM

Nuno Paixão – Coordenador Adjunto VET ANAFS USAR TEAM

Ana Figueiredo – Coordenadora Adjunta MED ANAFS USAR TEAM



AJUDE A ANAFS A CUMPRIR OS SEUS OBJECTIVOS HUMANITÁRIOS, CONTRIBUINDO COM O SEU DONATIVO OU COM A SUA PRESTAÇÃO VOLUNTÁRIA E BENÉVOLA

IBAN: PT50 0036 0317 99100009891 36



TEMPERATURAS EXTREMAS ADVERSAS - INVERNO E SAÚDE

Situações extremas de exposição ao Frio, em especial durante dias, podem desencadear diversas perturbações no organismo que, pela sua gravidade, podem obrigar a cuidados médicos de emergência.

População de Risco

Idosos

Crianças nos primeiros anos de vida
Portadores de doenças crónicas
Indivíduos acamados ou dependentes
Trabalhadores de sectores ou actividades ao ar livre

Pessoas isoladas
Pessoas sem abrigo

Pessoas sem condições habitacionais
Turistas ou visitantes na região com pouca habitação a temperaturas baixas

Pessoas Isoladas

Familiares, amigos e vizinhos têm um papel importante!

- Faça um telefonema ou um contacto, pelo menos uma vez por dia.
- Certifique-se que estão de boa saúde e em condições de conforto.

Principais Efeitos do Frio na Saúde

- Hipotermia (arrepios, vasoconstricção periférica e aumento da função cardíaca e respiratória);
- Fadiga física e perda de sensibilidade;
- Aumento da sobrecarga do coração e aparelho circulatório;
- Agravamento de doenças cardiovasculares e respiratórias;
- Agravamento de doenças crónicas do foro músculo-esquelético e metabólico;
- Agravamento de doenças crónicas do foro mental;
- Aparecimento de doenças agudas do Aparelho Respiratório;
- Sensação de incómodo;
- Atitude de indiferença com comportamentos irracionais;
- Enregelamento (podendo levar à gangrena das extremidades);
- Síncopes;
- Morte por falência cardio-respiratória.



Contactos em caso de emergência

- Número Nacional de Emergência 112
- Linha Saúde 24 808 24 24 24

Principais Recomendações à População

Alimentação

- Faça uma alimentação equilibrada;
- Coma com mais frequência, mesmo que não sinta fome;
- Privilegie os alimentos quentes: sopas, leite, chá e infusões;
- Se a sua saúde o permitir, inclua na sua alimentação alimentos calóricos como chocolates, azeite e frutos secos;
- Abstenha-se de produtos nocivos (cigarros, bebidas alcoólicas e drogas).

No Domicílio

- Verifique os equipamentos de aquecimento;
- Isole janelas e portas;
- Mantenha a temperatura da sua casa entre os 18 °C e os 21°C;
- Mantenha a casa arejada;
- Mantenha mantimentos para um período de 2 a 3 dias;
- Verifique se tem medicamentos suficientes;
- Evite dormir ou descansar perto do aquecimento;
- Desligue os equipamentos de aquecimento antes de se deitar ou sair de casa.
- Não cubra os equipamentos de aquecimento e mantenha-os afastados de cortinas, móveis e roupas de cama;
- Devido ao risco de incêndio ou intoxicação as braseiras, lareiras e aquecimentos de exterior não poderão ser utilizados no interior;
- Tenha em local visível uma lanterna, pilhas e um rádio.

Vestuário

- Cubra as extremidades (mãos, pés, cabeça);
- Proteja o rosto para evitar a entrada de ar frio nos pulmões;
- Use roupas folgadas e calçado adequado;
- Use várias camadas de roupa em vez de uma única muito grossa;
- Mantenha as roupas secas, mude as peças molhadas que contribuem para a perda de calor;
- Use roupas de algodão e fibras naturais.



Agrupamento de Centros de Saúde de Lisboa Ocidental e Oeiras - Unidade de Saúde Pública

Av. António Bernardino Cabral de Macedo, 2770-039 Paço de Arcos Tel. 214 540 814 - Fax 214 540 827 - Email: uspo.oeias@cssoeias.mn-saude.pt

PLANO DE INSTRUÇÃO DAS UNIDADES OPERACIONAIS DA ANAFS PARA 2019

No dia 05JAN19 realizou-se uma reunião de comandos das Unidades Operacionais onde se aprovou o PLANO DE INSTRUÇÃO para 2019. Assim, já no dia 12JAN19 efectuou-se o "1º CURSO DE ABORDAGEM AO POLITRAUMATIZADO", organizado pelo Adjunto de Coordenador INST Rodrigo Pacheco e pela Coordenadora Adjunta CT-P Marinela Velloso da ANAFS EOC TEAM e que foi frequentado por 15 elementos, dos quais 3 da EOC TEAM, 7 da USAR TEAM, 3 da DRC TEAM e 2 convidados externos.

Recorde-se que era requisito para inscrição nesta instrução, que os elementos estivessem habilitados com, no mínimo o Curso Essencial de Socorrismo da APIS, ou outro do mesmo nível ou superior e reconhecido tecnicamente pela Comissão Técnica-Pedagógica da ANAFS.

Em Fevereiro, ainda integrado no mesmo PLANO realizar-se-ão, o "1º CURSO SUPORTE BÁSICO DE VIDA (AHA)" e a "1ª Sessão de Instrução" da DRC TEAM e em Março a "1ª Sessão de Instrução" da USAR TEAM e o "1º CURSO DE SBVc/DAE (AHA)", estando previsto para Abril um exercício conjunto FTX.



RECONHECER

Gala de Reconhecimento Social

O Secretário-geral José Luís Mantas, a convite da Fundação INATEL, representou a ANAFS na sua *Gala de Reconhecimento Social*, realizada no dia 22JAN19 no Teatro Trindade. Nesta Gala a Fundação INATEL pretende acarinhá-lo e valorizar pessoas e entidades colectivas que se destacaram, ao longo de 2018, com projectos que servem o bem-comum. Igualmente, alia-se à celebração do 70º Aniversário da Declaração Universal dos Direitos Humanos e do 40º Aniversário da Adesão de Portugal à Convenção Europeia dos Direitos Humanos. A cerimónia foi acompanhada por momentos lúdicos e finalizou com um cocktail.



1º CURSO SBV-AHA (Instrução Unidades Operacionais ANAFS)

24 de Fevereiro 2019 às 09:00H – Sede Nacional da ANAFS

III CURSO COMPLEMENTAR GESTÃO DE CAMPOS DE DESLOCADOS

30 e 31 de Março e 13 e 14 de Abril de 2019 – BoOGra – Água Derramada

Informações:

anafsformacao@gmail.com

Tel. 917177676 – 216032115

www.anafs.org

CONVITE

O Observatório dos Bombeiros de Portugal em parceria com a CONAIR (empresa Canadense que opera meios aéreos pesados), vai levar a efeito no próximo dia 19 de Janeiro de 2019 um Workshop sobre "A Utilização de meios aéreos pesados no combate aéreo estratégico aos fogos florestais", que se realiza em Viseu, no Auditório da Escola Superior de Tecnologias e Gestão do Instituto Politécnico, entre as 14h00 e as 18h30, de acordo com o seguinte programa:

14h00-14h30 – Recepção e abertura
14h30-15h30 – Sessão I
15h30-15h50 – Intervalo
15h50-17h00 – Sessão II
17h00-17h30 – Encerramento e conclusões
17h30-18h30 – Porto de Honra

Assim, convido V. Ex^a a estar presente no referido evento.

Por favor confirme a sua presença para: obp.geral@gmail.com

A Utilização de meios aéreos pesados no combate aéreo estratégico aos fogos florestais

A ANAFS acompanhou através do Adjunto de Coordenador TEC da ANAFS USAR TEAM Manuel Simões e da Delegada Distrital de Viseu da ANAFS Cláudia Aguiar os trabalhos de um workshop abordando a utilização de meios aéreos, em especial os pesados.

O reconhecimento do emprego de meios aéreos de asa fixa ou não, as circunstâncias que devam levar à utilização de meios pesados e especialmente a importância da utilização de aditivos na melhoria dos resultados de extinção ou minimização do combate aos fogos florestais e que lamentavelmente se encontra, actualmente arrefeidas no combate, foram alguns dos assuntos tratados.

O Observatório dos Bombeiros de Portugal e a CONAIR estão de parabéns pelo evento realizado.

Preparação das famílias para fazer face a emergências e catástrofes: avaliação após o incêndio de 2017 ocorrido na região Centro

03-01-2019

Uma reserva de alimentos não perecíveis e uma reserva de água foram as medidas básicas de preparação para emergências mais adotadas pela população afetada pelos incêndios florestais na região Centro, em junho de 2017, revela um inquérito divulgado pelo Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge. O estudo concluiu também que a maioria dos inquiridos prefere meios de comunicação sem autonomia energética.

Na sequência dos incêndios de 2017 ocorridos nos concelhos de Pedrógão Grande, Figueiró dos Vinhos e Castanheira de Pera foi desenvolvido o Plano Estratégico no âmbito da Saúde Pública, decorrente de uma Resolução do Conselho de Ministros, que tinha como um dos objetivos a recolha de evidências que permitam "aumentar a resiliência das populações em risco e capacitar os serviços de saúde para disponibilizarem a resposta adequada às necessidades da população".

No âmbito deste plano, foi desenvolvido um inquérito, centrado no incêndio de junho de 2017, aplicado a uma amostra de 330 pessoas, com idade compreendida entre os 18 e os 79 anos, representativa da população dos três concelhos afetados, tendo o trabalho de campo decorrido entre 19 de março e 7 de maio de 2018.

Os alimentos que não requerem refrigeração nem preparação culinária e o abastecimento de água foram as medidas de preparação mais referidas pelos inquiridos (85% e 63% respetivamente), segundo os resultados do inquérito, apresentados no Boletim Epidemiológico - Observações, publicação científica editada pelo Instituto Ricardo Jorge. Os resultados deste trabalho mostram também que "a maioria (69%) prefere meios de comunicação sem autonomia energética (televisão, telefone, internet), o que poderá ser muito limitativo em caso de falha no fornecimento".

Aproximadamente 79% dos respondentes referiram dispor de um rádio a pilhas e 47% de uma lanterna a pilhas, mas apenas 35% verificava regularmente a carga das pilhas. Quando inquiridos em relação aos principais meios de comunicação utilizados para receber informações e indicações das autoridades no caso de uma catástrofe de grandes dimensões, (36%) mencionaram a televisão, 22% o telefone (fixo e móvel), 15% o rádio e 11% a Internet.

À semelhança de outros estudos, verificou-se que os doentes crónicos têm uma probabilidade estatisticamente significativa de manter em casa uma reserva de medicação que possibilite o controlo da sua doença durante um determinado período de tempo. Segundo o inquérito, mais de metade dos inquiridos (58,2%) referiram estar preparados ou bem preparados, tendo adotado três ou quatro das medidas previstas.

"Preparação das famílias para fazer face a emergências e catástrofes: avaliação após o incêndio de 2017 ocorrido nos concelhos de Pedrógão Grande, Figueiró dos Vinhos e Castanheira de Pera" foi publicado na edição de setembro-dezembro de 2018 do Boletim Epidemiológico Observações. Para consultar o artigo de Mariana Neto, João Pimentel, António Morais, Cristina Santos, António J. Ferreira e Pedro L. Ferreira, clique [aqui](#).

In Edição 303 Newsletter INSA Ricardo Jorge



ASSISTÊNCIA AOS IDOSOS NA FREGUESIA DE SANTA CLARA

A solicitação do Centro Social e Paroquial da Charneca e posteriormente às ações levadas a cabo em 2018, integradas no Projecto BIP-ZIP, em reunião havida entre a ANAFS e a representante do Consórcio que integra os Centros Sociais e Paroquiais das Galinheiras, Ameixoeira e Espaço Comunitário Luís de Sá, foi acordado realizar, uma vez por mês e durante 2019, a observação dos Idosos assistidos por aqueles Centros. Assim, a ANAFS deslocará, em data de comum aceitação, uma Brigada de dois elementos que, de forma diversificada, realizará a observação com eventual rastreio e educação, dos utentes idosos dos Centros, mantendo as fichas de acompanhamento atualizadas.

A ação ficará a cargo da ANAFS EOC TEAM e iniciou-se no dia 24JAN19 pelos idosos assistidos no Centro Social e Paroquial das Galinheiras, a que se seguirá em Fevereiro o Centro Social e Paroquial da Ameixoeira.



CALENDÁRIO DE ACTIVIDADES PARA 2019

Mês	Dia	Actividade	Local	Obs.
JAN	05	Reunião de Comandos	Sede Lisboa	10:00
JAN	12	Instrução UO ANAFS - 1º Curso "Abordagem ao Politraumatizado"	Sede Lisboa	10:00-12:30
JAN	19	IX CCOS	Sede Lisboa	08:30-18:25
JAN	20	IX CCOS	Sede Lisboa	08:30-19:30
JAN	24	Rastreios	Balcão de Santa Clara	EOC TEAM Velloso Patrícia Muñoz
JAN	26	Eleição de novos Corpos Sociais	Sede Lisboa	10:00

FEV	02	IX CCOS	Sede Lisboa	08:30-19:00
FEV	03	IX CCOS	Sede Lisboa	08:30-19:00
FEV	06	RECUPMAT	BoOGra	EOC/USAR/DRC
FEV	07	RECUPMAT	BoOGra	EOC/USAR/DRC
FEV	08	Operação "ACONCHEGO" L	Grândola	Palestra SISMOS EOC TEAM
FEV	09	Operação "ACONCHEGO" L Instrução DRC TEAM	Grândola Sede ANAFS	Palestra SISMOS EOC TEAM DRC TEAM
FEV	10	Operação "ACONCHEGO" L Instrução DRC TEAM	Grândola Sede ANAFS	Palestra SISMOS EOC TEAM DRC TEAM
FEV	16	IX CCOS	Sede Lisboa	08:30-19:30
FEV	17	IX CCOS	Sede Lisboa	08:30-19:00
FEV	23	IX CCOS	Sede Lisboa	Encerramento
FEV	24	Instrução UO ANAFS – 1º Curso SBV-AHA	Sede Lisboa	09:00-13:45
FEV	25	Semana da Protecção Civil de Cascais	CascaShopping	EOC TEAM Carlos Carvalho
FEV	26	Rastreios	Balcão de Santa Clara	EOC TEAM Rodrigo Pacheco
		Semana da Protecção Civil de Cascais	CascaShopping	Carlos Carvalho
FEV	27	Semana da Protecção Civil de Cascais	CascaShopping	EOC TEAM Carlos Carvalho
FEV	28	Semana da Protecção Civil de Cascais	CascaShopping	EOC TEAM Carlos Carvalho

CIVIL PROTECTION & SCIENCE 2ND ANNUAL CONFERENCE 2019 5 FEV. LISBON

2nd cp&s liderança 4.0 desafios globais

ISEC Lisboa | Auditório Gustave Eiffel | 14:30 horas
Entrada Livre | Inscrições on-line
+ info em www.iseclisboa.pt

Organização: opcsa isec Lisboa OBSERVAÇÃO DE PROTECÇÃO CIVIL & SAFETY

Patrocínios: isec Lisboa ORDEM DOS ENGENHEIROS TÉCNICOS BOMBEIROS BOMBEIROS