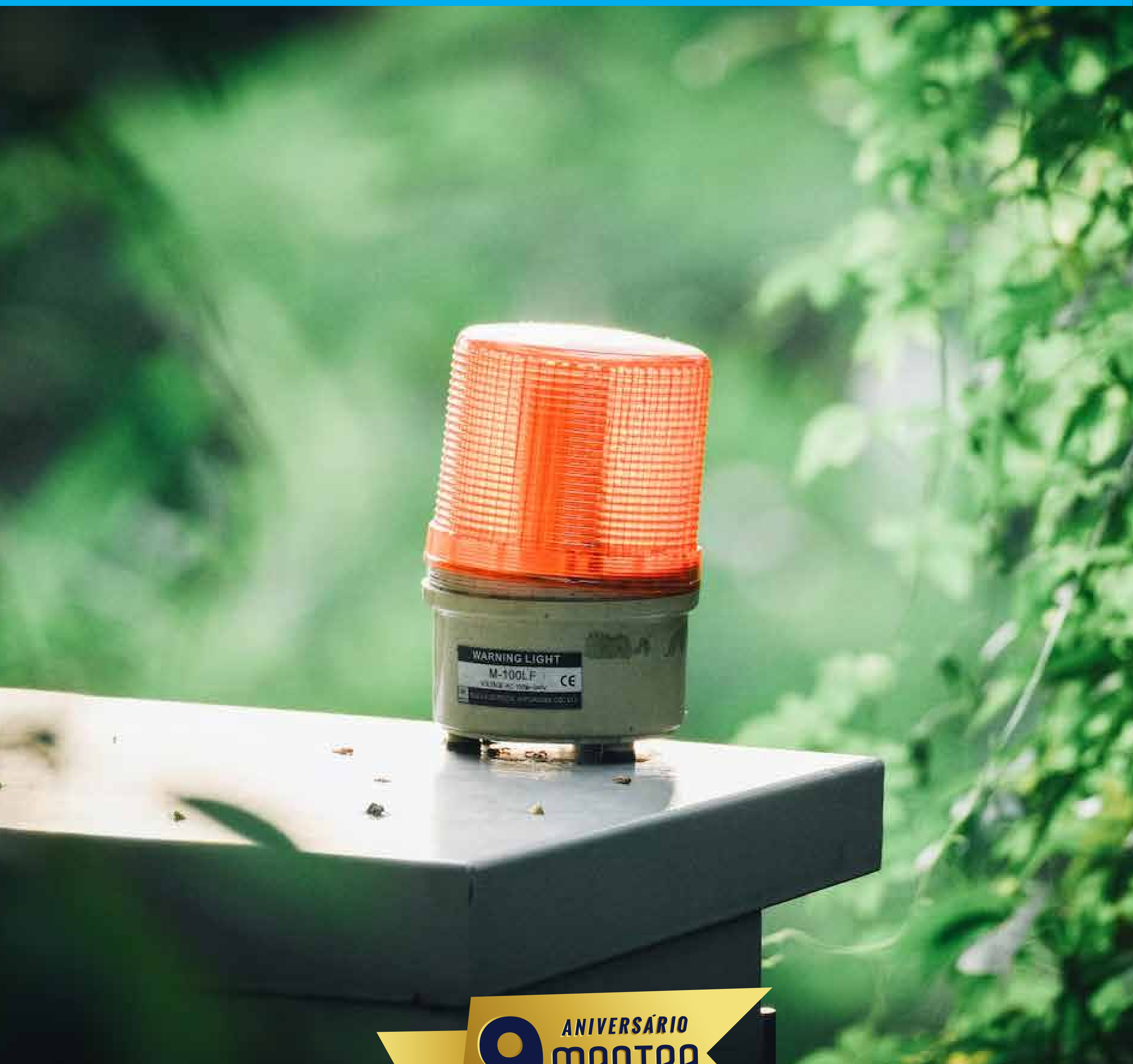


Dicas que podem ajudar em situações de emergência!



@mantramonitoramento





É fundamental cuidar do bem-estar emocional durante uma situação de emergência.

Aqui estão algumas dicas que podem ajudar:



**Mantenha a calma:** Respire profundamente e tente manter a tranquilidade para tomar decisões racionais e eficazes.

**Comunique-se:** Mantenha-se informado sobre a situação por meio de fontes confiáveis, como as autoridades locais. Comunique-se com familiares, amigos e vizinhos para compartilhar informações e oferecer apoio mútuo.

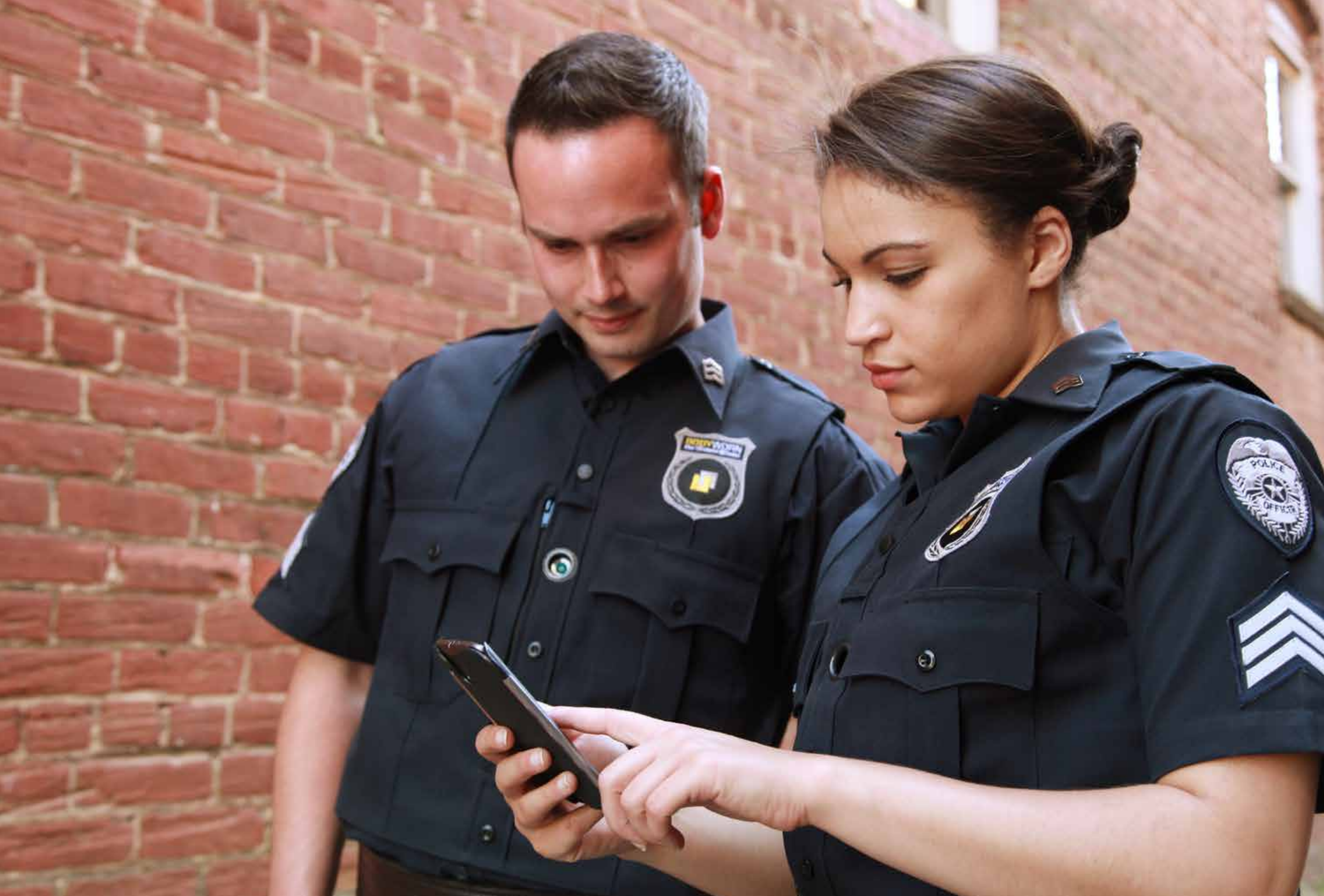


**Cuide de si mesmo:** É importante cuidar do seu próprio bem-estar físico e emocional durante uma situação de emergência. Descanse, hidrate-se, alimente-se adequadamente e tente manter uma rotina de cuidados pessoais, mesmo que a situação seja estressante.

**Busque ajuda:** Se sentir necessidade, não hesite em buscar ajuda de profissionais, como médicos, psicólogos ou assistentes sociais. Eles podem fornecer apoio emocional e prático durante e após uma situação de emergência.



**Tenha um plano de emergência:** É importante ter um plano de emergência prévio para sua residência ou local de trabalho, com procedimentos claros de evacuação, contatos de emergência e itens essenciais, como kit de primeiros socorros, água, alimento não perecíveis, lanternas e outros itens básicos. Certifique-se de revisar e atualizar regularmente o plano de emergência com sua família ou colegas de trabalho, para que todos estejam preparados em caso de uma situação emergencial.



**Fique informado:** Acompanhe as informações das autoridades locais, como bombeiros, polícia, defesa civil e outros órgãos responsáveis para obter informações atualizadas sobre a situação e as medidas de segurança a serem seguidas.



### **Evite disseminar informações não verificadas:**

Durante uma situação de emergência, podem surgir boatos e informações falsas que podem causar mais ansiedade e pânico. Verifique a veracidade das informações antes de compartilhá-las e siga as orientações oficiais.

**Cuide dos outros:** Se possível, ofereça apoio e ajuda aos outros, como vizinhos, amigos ou familiares que possam precisar de assistência. A solidariedade e cooperação mútua são importantes em situações de emergência.



**Faça uma avaliação dos danos:** Após a situação de emergência ser controlada, faça uma avaliação dos danos materiais e financeiros causados.

Entre em contato com as autoridades relevantes, seguradoras ou profissionais adequados para lidar com a recuperação e reparos necessários.



MENTAL



HEALTH

**Cuide da saúde mental pós-emergência:** É comum que as pessoas sintam estresse pós-traumático após passar por uma situação de emergência.

Busque apoio emocional, fale sobre seus sentimentos com pessoas de confiança e, se necessário, procure um profissional de saúde mental para lidar com o impacto emocional do evento.



A brigada de incêndio trata-se de um grupo de pessoas (voluntárias ou não) previamente treinadas para atuar e coordenar situações de risco dentro de uma organização.

A equipe de brigada de incêndio é responsável por instruir os passos de segurança aos demais, evitando ao máximo expor pessoas a um risco de vida. Essencial que o condomínio possua.



Para mais informações acesse o site  
[www.mantramonitoramento.com.br](http://www.mantramonitoramento.com.br)

Telefones:

(11) 2645-8818

(11) 2478-4788

(11) 94781-5807

[contato@mantramonitoramento.com.br](mailto:contato@mantramonitoramento.com.br)

Au. Marquês de São Vicente,  
446 Conj. 1619 – Barra Funda