

Boletim Informativo 18: Medidas de Autoproteção

INSTITUTO POLITÉCNICO DE TOMAR

Nº do Boletim: 5/2026

DATA:18/09/2026

1.Tema**Medidas de Autoproteção****2. Considerações Gerais**

As Medidas de Autoproteção definem um conjunto de procedimentos a adotar em caso de emergência, com o objetivo de incrementar a segurança de pessoas e bens.

3. Enquadramento Legal

- [Decreto-Lei nº 220/2008, de 12 de novembro](#), estabelece o regime jurídico da segurança contra incêndios em edifícios.
- [Decreto-Lei nº 224/2015, de 9 de outubro](#), procede à primeira alteração ao Decreto-Lei nº 220/2008, de 12 de novembro, que estabelece o regime jurídico da segurança contra incêndios em edifícios.
- [Portaria nº 1532/2008, de 29 de dezembro](#), aprova o regulamento técnico de segurança contra incêndios em edifícios.

4. Sinal de alarme

Quando o alarme toca e é dada ordem de evacuação, esta deve realizar-se de forma rápida e ordeira.

5. Evacuação

Perante a ordem de evacuação, deve seguir as instruções dadas pela equipa de evacuação.

5.1 Normas gerais:

- A evacuação deve processar-se com ordem e sem atropelos, devendo as pessoas encaminharem-se para o exterior do edifício, utilizando o trajeto mais adequado a cada situação;
- Não deve recolher objetos pessoais que possam atrasar ou dificultar a sua deslocação e a de outras pessoas, comprometendo a evacuação;
- Sair em fila indiana, sem gritar ou empurrar;
- Dar passos rápidos sem correr;
- Não deve voltar para trás;
- Não deve parar nas portas ou nas escadas, devendo estas estar sempre livres;

- Não utilizar os elevadores;
- Deve dirigir-se para o ponto de encontro mais próximo e não sair de lá até nova ordem.

5.2 Procedimentos básicos:

- Manter a calma;
- Dirigir-se calmamente para a saída;
- Evacuar a área seguindo a Sinalização de Segurança e as instruções dadas;
- Obedecer às instruções da equipa responsável pela evacuação.

5.3 No caso de o fumo penetrar na escada ou nos corredores:

- Andar de gatas, o ar fresco encontra-se junto ao chão;
- Abrir as janelas para facilitar a saída de fumo.

5.4 No caso de o fumo tornar impraticável o itinerário normal:

- Utilizar um itinerário alternativo.

5.5 No caso de o fumo ou o fogo tornarem impraticável a evacuação:

- Ficar num compartimento visível da rua;
- Tornar estanque as portas com trapos ou toalhas húmidas;
- Dirigir-se para uma janela ou outro local de onde seja visto/a, gritar e acenar com algo que possa ser visível (ex: uma peça de roupa, lenço) quando for necessário assinalar a sua presença;
- Não abrir as portas quentes, pois pode haver fogo e ou fumo intenso do outro lado;
- Se as roupas forem atingidas pelo fogo, não correr, deitar-se no chão e rolar até que as chamas se apaguem.

5.6 Pontos de encontro:

Na planta seguinte encontram-se identificados os locais onde se encontram os três pontos de encontro existentes no IPT:

**5.7 Parques de estacionamento:**

- O estacionamento de veículos automóveis no *Campus*, de ser feito apenas nos locais marcados para o efeito, devendo-se garantir uma faixa livre de no mínimo 3,5 m;
- Em caso de emergência, as viaturas de socorro poderão danificar-se e danificar veículos estacionados, se a largura mínima da faixa livre não for cumprida.
- No caso de estacionamento perpendicular à faixa de rodagem, a frente do veículo deve ficar virada para a via.

Em caso de emergência, dar o alarme.

Pedir ajuda.