

Dicas de Verão  
com  
**Zé Garoa**





Zé Garoa chegou. Chegou daquele jeito, devagarinho,  
para dar tempo de você se preparar.

De 1º de dezembro a 31 de março, ele vai te dar  
várias dicas sobre a Operação Verão.

Aqui, você fica por dentro das principais orientações  
para se prevenir de inundações, alagamentos,  
deslizamentos, afogamentos, raios e outras  
adversidades que são comuns nesta época do ano.



# Chuvas

As chuvas de verão são muito importantes, pois precisamos de água para melhorar a qualidade do ar, manter as vegetações vivas, matar a sede dos animais e abastecer rios e lagos. Porém as chuvas intensas podem trazer alguns riscos para as pessoas. Vamos aprender um pouco sobre eles?





# Relâmpagos

São descargas elétricas em nuvens, com trovoadas.

O que você **NÃO** pode fazer durante tempestades com raios:

- **NÃO** permaneça em campos de futebol ou quadras sem cobertura.
- **NÃO** permaneça dentro de piscinas, em lagos, no mar ou em barcos que não possuem cabine.
- **NÃO** fique em tratores, motocicletas, bicicletas ou outros veículos onde você se exponha. Isso vale também para quem mora no campo e usa cavalos ou outros animais.
- Em casa, **NÃO** utilize telefone fixo, chuveiro elétrico e desligue os demais eletrodomésticos.
- Na rua, **NÃO** utilize telefone celular ou busque abrigo em embaixo de árvores, quiosques ou postes.
- **NÃO** fique em varandas ou sacadas.

O que você deve **SIM** fazer durante tempestades com raios:

- Procurar um local seguro para se abrigar: casas, prédios, comércios ou qualquer estabelecimento com edificação.
- Se estiver no carro, permaneça dentro dele. Os pneus funcionam como isolantes de correntes elétricas, porém não encoste nas partes metálicas.

**Curiosidade:** você sabia que os raios costumam atingir os objetos mais altos? Por isso é tão perigoso permanecer em lugares altos, descampados ou sem cobertura.

**Dica:** durante as tempestades com raios, desligue os eletrodomésticos da tomada. Para-raios não protegem estes equipamentos.



# Deslizamentos



São fenômenos provocados pelo escorregamento de materiais sólidos, como solos, rochas, vegetação e/ou material de construção, ao longo de terrenos inclinados, denominados de encostas.

Os deslizamentos oferecem vários riscos à vida das pessoas.

## Como evitar:

- Conserte vazamentos. Encanamentos com problemas, esgoto a céu aberto, valas obstruídas e acúmulo de lixo nas encostas também provocam deslizamentos.
- Não cultive bananeiras em morros. Este tipo de árvore acumula muita água no solo e tem raízes rasas, o que facilita o deslizamento.
- **Proteja a vegetação dos morros. Isso ajuda a sustentar a terra, evitando desmoronamentos.**
- Nunca construa imóveis em locais não autorizados ou sem a orientação da Prefeitura de São José dos Campos.
- **DICA:** fique atento à estrutura da sua casa. Trincas no chão e nas paredes são sinais de perigo.



# Inundações ou alagamentos

São grandes volumes de água em função de chuvas e transbordamento de rios ou lagos.

## O que fazer antes de a água começar a subir:

- Desligue aparelhos eletrônicos e a chave geral, assim como a válvula do botijão de gás e o registro de entrada de água.
- Levante móveis, fogão e outros eletrodomésticos para que fiquem fora do alcance da água. Faça o mesmo com o lixo.
- Retire a família de casa e leve para um lugar seguro.



## O que fazer durante a enchente:

- Evite contato com a água. Ela pode estar contaminada. Caso os alimentos sejam atingidos, descarte-os.
- Evite andar em ruas alagadas, mas, se não houver outra alternativa, esteja sempre calçado, amparando-se em muros ou paredes. Mantenha a calma sempre e só atravesse correntezas com o apoio de cordas e auxílio de outras pessoas. **LEMBRE-SE: A FORÇA DAS ÁGUAS É INCONTROLÁVEL.**
- Dentro do carro, não se aventure em alagamentos, mas, caso seja necessário, trafegue em baixa velocidade e mantenha a aceleração constante para evitar danos ao motor.

## O que fazer depois da enchente:

- Comece rapidamente a limpeza dos locais atingidos. Utilize botas e luvas para se proteger de contaminações e doenças.
- Enquanto estiver com as mãos molhadas, evite manusear qualquer equipamento eletrônico ligado à rede elétrica. Há riscos de choque.

# Piscina, rios e lagos

Com o calor, é comum que todos busquem um lugar para se refrescar, porém é preciso estar atento a alguns cuidados.

- **NUNCA** deixe crianças sozinhas na água.
- Água no umbigo é sinal de perigo.
- Ah, e não se esqueça de beber muito líquido, comer alimentos leves e usar filtro solar, assim o verão fica muito mais legal.



## Em caso de emergência, ligue 190 ou 193.

Envie seu CEP para  
**40199**  
e receba notificações  
de emergência por SMS.

[www.SJC.sp.gov.br](http://www.SJC.sp.gov.br)



PREFEITURA  
SÃO JOSÉ DOS CAMPOS