

Dicas  
para viver  
em

# Tsukuba!

No. 9

Junho de 2026

Português



## Tema: Preparação para desastres

【災害への備えについて】

※ Os códigos bidimensionais que aparecem neste guia são redirecionados a páginas em japonês. Para visualizar as páginas em outras línguas, utilize ferramentas de tradução automática.

É comum a ocorrência de desastres no Japão, como terremotos, tufões ou temporais. Por isso, é necessário estar sempre preparado caso algum desastre aconteça.

Um terremoto forte pode causar graves danos às construções e às ruas. Se um tsunami ocorre, construções em locais próximos ao mar podem ser levadas junto com a água.



Terremoto e tsunami



Desastres hidrológicos

Quando há um temporal, os rios e canais de esgoto podem transbordar, causando inundações em construções e nas ruas.

Quando um tufão atinge o Japão, fortes chuvas podem ocorrer, causando inundações, e ventos fortes podem levantar objetos, causando danos.



Tufões



Deslizamentos de terra

Terremotos e chuvas fortes podem causar deslizamentos abruptos, escorregamentos e fluxos de detritos em áreas próximas a encostas.

Quando há uma erupção vulcânica, pode ocorrer fluxos de lava, e rochas e cinzas podem ser expelidas por uma grande área.



Erupções vulcânicas



Desastres causados por neve

A neve em grandes quantidades pode impedir a passagem nas ruas e esmagar construções.

### 【Desastres para tomar cuidado na cidade de Tsukuba】

**Terremotos:** são comuns no sul da província de Ibaraki. No passado, fortes terremotos causaram quedas de energia e interrupções no fornecimento de água por alguns dias.

**Desastres hidrológicos:** há risco de inundações em áreas próximas a grandes rios.

**Tufões e raios:** é comum que fortes ventos e raios causem quedas de energia.

**Deslizamentos de terra:** áreas próximas ao monte Tsukuba (Tsukubasan), ao monte Hokyo (Hokyozan) e encostas são áreas de risco para deslizamentos de terra e fluxos de detritos.

### 【Há previsões para um grande terremoto】

De acordo com o governo, há uma grande chance de que um grande terremoto ocorra em um futuro próximo no lado do Japão próximo ao Oceano Pacífico, desde a província de Hokkaido até as ilhas de Kyushu. Segundo cálculos do governo, é previsto que esse terremoto pode causar um dano ainda maior que o grande terremoto do leste do Japão de 2011. Além da previsão desse grande terremoto, não é incomum a ocorrência de grandes terremotos na maior parte do Japão, de Hokkaido a Kyushu. Por isso, é muito importante que estejamos sempre preparados para a ocorrência de qualquer desastre.

## 【Verifique os locais e rotas de evacuação】

Em princípio, se a sua residência estiver em condições seguras, você pode se abrigar em sua própria residência. Porém, caso ela não esteja em condições seguras, seja por estar danificada ou localizada em áreas de risco, é necessário se proteger evacuando para outro lugar, como a casa de amigos, parentes ou conhecidos, hotéis, ou pontos de evacuação. Verifique com antecedência os locais de evacuação próximos a sua casa e aos locais em que você trabalha ou estuda.

Pense, também, na rota até o possível local de evacuação. É muito importante que a rota não passe por locais que possam estar inundados, ou que haja algum risco de queda de objetos. É importante caminhar pela rota para checar se não há nenhum local perigoso.

Página da  
prefeitura de  
Tsukuba



<https://www.city.tsukuba.lg.jp/soshikikarasagasu/shichokoshitsukikikanrika/gyomuannai/1/2/1003890.html>

## 【Mapa de risco e perigo (ハザードマップ, hazaado mappu)】

O mapa de risco e perigo mostra informações de prevenção de desastres, como áreas de alto risco de ocorrência de desastres (como áreas de inundação ou áreas de risco de deslizamentos de terra e fluxos de detritos) e locais de evacuação. Verifique, nesse mapa, se os locais em que você reside, estuda ou trabalha, estão localizados em áreas de risco e que tipo de estabelecimentos relacionados à prevenção de desastres existem próximos a esses locais. A versão mais recente do mapa de perigo está publicada na página da prefeitura de Tsukuba.

Página da  
prefeitura de  
Tsukuba



<https://www.city.tsukuba.lg.jp/kurashi/anshin/bousai/1000602.html>

## (Para referência) Locais com histórico de interrupção de tráfego devido a temporais

Na página da prefeitura de Tsukuba há um mapa que mostra as vias que foram fechadas devido à inundação causada pelo tufão ocorrido em 8 de setembro de 2019. No entanto, há vias que não tiveram o tráfego interrompido mesmo que estivessem inundadas, que não há informações sobre a inundação e, ainda, vias que foram inundadas no passado, que não estão mostradas nesse mapa. Por isso, ele deve ser usado apenas como referência na preparação de desastres.

Na ocorrência de fortes chuvas, evite transitar em casos que não sejam de absoluta emergência ou necessidade. Caso seja necessário evacuação, busque as informações de trânsito mais recentes antes de sair.

Página da  
prefeitura de  
Tsukuba



<https://www.city.tsukuba.lg.jp/kurashi/anshin/bousai/25434.html>

## 【Compartilhe com a família formas de contato, rotas e locais de evacuação】

Compartilhe com a família formas de contato e de verificar a segurança de todos, para caso um desastre aconteça num momento em que todos não estejam reunidos.

- Telefones e outras formas de contato
- Formas de contatar locais de estudo e trabalho
- Locais e pontos de encontro para evacuação
- Rotas de evacuação e de retorno para a residência



## 【Sobre a escala sísmica japonesa】

A escala sísmica do Japão (震度, *shindo*) mostra a intensidade do tremor causado por um terremoto em dez níveis (※). Quanto mais forte o tremor, maior o número na escala. (※ Intensidade sísmica 0, 1, 2, 3, 4, 5-, 5+, 6-, 6+, 7)

Abaixo estão exemplos: (fonte: Agência Meteorológica do Japão)

<Intensidade sísmica 5+ (震度5強, *shindo go kyou*)>

- Fica difícil andar sem se segurar em algum objeto.
- Há uma quantidade maior de queda de objetos guardados em estantes, como livros e louças.
- Móveis não bem fixados podem tombar.
- Muros de blocos que não estão reforçados podem tombar.



<Intensidade sísmica 6- (震度6弱, *shindo roku jaku*)>

- Fica difícil permanecer em pé.
- A maioria dos móveis que não estão bem fixados pode mover-se ou tombar.
- A porta pode ficar emperrada e não abrir.
- Os azulejos e vidros da janela podem rachar ou até cair.
- Em construções de madeira com baixa resistência sísmica, telhas podem cair, edifícios podem inclinar-se e alguns até desabar.



Alta resistência sísmica Baixa resistência sísmica

Modificado da página "Intensidade sísmica e condições de tremores", Agência Meteorológica do Japão (<https://www.jma.go.jp/jma/kishou/now/shindo/index.html>)

Quando ocorreu o grande terremoto do leste do Japão, em 11 de março de 2011, a intensidade máxima na cidade de Tsukuba foi de 6-!

## 【Para evitar o tombamento dos móveis】

Na ocorrência de um forte terremoto, mesmo que não haja dano na construção, os móveis e objetos de uma casa podem tombar ou cair e causar ferimentos. Para evitar isso, é importante fixar os móveis.

Ainda, é importante pensar na distribuição dos móveis pela casa. Verifique se não há nenhum móvel que, caso tombe, possa obstruir portas ou cair em cima de membros da família enquanto dormem.

<Dicas para evitar o tombamento>

- Coloque móveis e eletrodomésticos pesados numa altura mais baixa possível.
- Fixe cristaleiras e cômodas com barras extensíveis de suporte (突っ張り棒, *tsuppari bou*)
- Coloque uma tábua sob a parte frontal do móvel para incliná-lo ligeiramente em direção à parede.
- Tente deixar o centro de gravidade dos móveis baixo, colocando objetos pesados na parte de baixo e objetos leves na parte de cima.
- Televisões devem ser colocadas em alturas baixas e fixadas com tapetes antissísmicos.



As barras extensíveis de suporte são muito úteis para fixar móveis. Veja como usá-las no vídeo abaixo.

YouTube da cidade de Tsukuba  
<https://youtu.be/fRGWF684Zcl>



## 【Estoque em casa (備蓄、bichiku)】

Quando ocorre um desastre de grande escala, a distribuição de eletricidade, água ou gás pode ser interrompida. Ainda, por conta do fechamento das vias, produtos alimentícios e de uso diário podem parar de chegar. Na maioria dos desastres ocorridos no passado, os serviços essenciais demoraram uma semana ou mais para voltar ao normal. Tente estocar alimentos e águas para, no mínimo, três dias e, se possível, para uma semana. Fogões portáteis a gás e utensílios descartáveis são úteis de se ter em casa.

Ainda, caso a distribuição de água seja interrompida, não é possível usar o banheiro ou o chuveiro. Por isso, estoque também produtos de higiene como shampoos a seco e banheiros descartáveis.

Além desses, outros produtos de uso diário, como papel higiênico, lenços de papel, sacos de lixo, plásticos filme para alimentos e medicamentos também devem ser estocados.



Várias perguntas sobre o estoque em casa e um serviço de estimativa das quantidades adequadas foram publicadas pelo governo metropolitano de Tóquio. Use como referência.

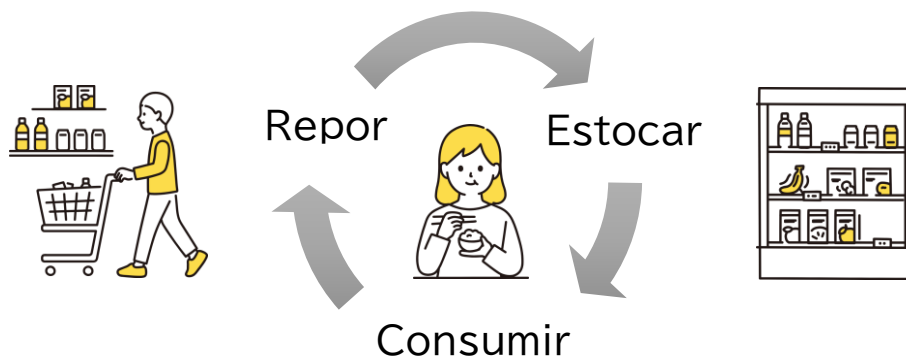
Página do governo metropolitano de Tóquio

<https://www.bichiku.metro.tokyo.lg.jp/>



### <Exemplo de estoque em casa>

O estoque rotativo (ローリングストック, *roringu sutokku*) é um exemplo de estoque de alimentos e outros produtos que consiste na repetição do ciclo de estocar → consumir → repor. Compre em maior quantidade os alimentos e bebidas que você consome diariamente, como macarrões instantâneos, enlatados e preparados prontos, e consuma primeiro os mais antigos, ou seja, os de prazo de validade mais próximo. Depois que eles forem consumidos, basta repor a quantidade consumida. É um exemplo fácil de começar e que pode também ser feito com outros produtos de uso diário, como papel higiênico.



### Comentário da tradutora / 翻訳者から一言

私はズボラなところがあり、使いたいときに持っていないものを買に行くのが面倒に思うことが多いので日頃からローリングストックをしていましたが、それが防災にも役立つことを今回の翻訳で知って驚きました！これから梅雨や台風が多い時期に入ります。季節の変わり目でもあるのでみなさんもお身体に気を付けて災害に備えましょう！

“Estocar, consumir, repor...” Como sou preguiçosa e não gosto de ter que ir ao mercado quando acaba alguma coisa, acabava fazendo isso naturalmente, então fiquei surpresa de saber que esse é um jeito de se preparar para desastres!

Agora no verão chove bastante, então essa é uma boa oportunidade para se preparar caso aconteça algum desastre. Também estamos em mudança de estação, então espero que todos se mantenham em boa saúde!