

A TERRA TREME **05 NOVEMBRO 2024 - 11H05**

EXERCÍCIO PÚBLICO DE SENSIBILIZAÇÃO PARA O RISCO SÍSMICO

BREVE NOTA DE APRESENTAÇÃO

A **TERRA TREME** é um exercício nacional de sensibilização para o risco sísmico promovido anualmente pela Autoridade Nacional de Emergência e Proteção Civil (ANEPC), em colaboração com diversas entidades públicas e privadas.

A edição deste ano (12.^a edição) realiza-se no próximo dia 5 de novembro, às 11h05, coincidindo com o Dia Mundial de Sensibilização para o Risco de Tsunami (**World Tsunami Awareness Day**).

A TERRA TREME visa capacitar a população para saber como agir antes, durante e depois de um sismo, sensibilizando o cidadão para o facto de viver numa sociedade de risco, e desafiando-o a envolver-se no processo de construção de comunidades mais seguras e resilientes.

O exercício tem a duração de apenas 1 minuto, durante o qual os participantes executam os 3 gestos de proteção: BAIXAR, PROTEGER E AGUARDAR. A ideia é que o exercício possa ser feito individualmente ou em grupo, no local onde se encontram às 11h05 de dia 5 de novembro, e pode registar-se antecipadamente no site www.atteratreme.pt para dar conta da sua participação.

Além das Escolas, cuja adesão à iniciativa tem sido expressiva, a Autoridade Nacional de Emergência e Proteção Civil tem procurado alargar a reflexão e o debate em torno da temática do risco sísmico e o conhecimento sobre o que fazer antes, durante e depois de um sismo a outros setores da sociedade civil, de modo a alcançar-se uma maior resiliência, individual e coletiva, entre a população.

COMO PARTICIPAR?

1. **REGISTO** – Registe-se em www.aterratreme.pt/inscreva-se/, referindo o número de participantes. Embora a inscrição não seja obrigatória, permite mensurar a adesão dos cidadãos à iniciativa.
2. **PLANEIE** – Defina a dimensão que quer dar ao Exercício, que pode ir do nível mais simples com a prática dos 3 gestos, à elaboração de um exercício mais completo e que inclusive teste o Plano de Emergência;
3. **DIVULGUE** – Envolver todas as pessoas da sua família e/ou Organização e partilhe a informação sobre o Exercício A TERRA TREME pela sua lista de contactos, incentivando-os a participar. Colabore connosco na resposta a um inquérito que visa aferir o grau de perceção do risco sísmico (www.aterratreme.pt/inquerito).
4. **CONSULTE** – Partilhe os materiais de divulgação disponíveis no site, reforçando a preparação individual e coletiva em caso de sismo.
5. **EXERCÍCIO** – Dia 5 de novembro, às 11h05, execute os 3 gestos que protegem: BAIXAR, PROTEGER, AGUARDAR!



MATERIAIS DE COMUNICAÇÃO/SENSIBILIZAÇÃO

Em www.aterratreme.pt encontra todas as informações sobre o Exercício e os diversos materiais de divulgação:

- Spot promocional do Exercício A TERRA TREME – 12.^a edição;
- Vídeo dos 7 passos – o que fazer antes, durante e depois de um sismo;
- O cartaz da 12.^a edição do Exercício A TERRA TREME;
- Banner assinatura de email;
- A hashtag #aterratreme, destinada a identificar nas redes sociais as publicações pessoais/institucionais relacionadas com a iniciativa.

Muitas zonas do globo são propensas a sismos e Portugal é um território com zonas particularmente sensíveis a este risco. Podemos estar em qualquer lado quando começar um sismo, mas estaremos preparados para enfrentar uma situação deste tipo e recuperar dela rapidamente.

Conheça ou relembre os procedimentos que deve adotar antes, durante e depois de um sismo.

Divulgue esta iniciativa junto da sua família, dos seus amigos e colegas de trabalho.

Participe! Porque **TODOS SOMOS PROTEÇÃO CIVIL!**