



## 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 (11.ª edição) realiza-se no dia 14 de novembro, às 11:14 horas.

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

O Exercício compreende a prática de 3 gestos simples que podem fazer a diferença a quem os praticar perante a ocorrência de um sismo. Tem apenas a duração de 1 minuto, durante o qual os participantes, individualmente ou em grupo (famílias, escolas, empresas, instituições públicas, privadas ou associativas), são convidados a executar os 3 gestos que salvam: Baixar, Proteger e Aguardar.

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 no site ([www.aterratreme.pt/inscreva-se/](http://www.aterratreme.pt/inscreva-se/)), manifestando o seu interesse por esta campanha. Refira o número de participantes previstos e contactos para eventual envio de mais informação.
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, envolvendo entidades diversas.
3. **DIVULGUE** – Envolver todas as pessoas da sua família e organização e partilhe a informação sobre 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](http://www.aterratreme.pt/inquerito)).
4. **CONSULTE** – Partilhe os materiais de divulgação disponíveis no site, reforçando a preparação individual e coletiva para uma situação de sismo.
5. **EXERCÍCIO** – Dia 14 de novembro, às 11h14, execute os 3 gestos que salvam: BAIXAR, PROTEGER, AGUARDAR!



No contexto da iniciativa, a ANEPC criou:

- O sítio digital [www.aterratreme.pt](http://www.aterratreme.pt), que disponibiliza informações sobre o Exercício e materiais de divulgação;
- O vídeo promocional sobre os 3 gestos que salvam: Baixar, Proteger e Aguardar;
- O cartaz da 11.<sup>a</sup> edição do Exercício A TERRA TREME;
- Banner assinatura de email;
- A hashtag [#aterratreme.pt](https://twitter.com/aterratreme) destinada a identificar nas redes sociais as publicações pessoais/institucionais relacionadas com a iniciativa.

A ANEPC convida, assim, os cidadãos e instituições a inscreverem-se em [www.aterratreme.pt](http://www.aterratreme.pt) e a participarem como demonstração do seu compromisso pessoal/institucional para com a causa da proteção e segurança, e como forma de apoio e expressão pública do seu envolvimento no Exercício A TERRA TREME.

O sucesso deste projeto de cidadania depende do grau de sensibilização de cada um de nós para este tema, nomeadamente do nosso envolvimento e participação ativa no Exercício.

Todos podem e devem participar: individualmente ou em grupo, em qualquer local onde se encontrem.

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

**TODOS SOMOS PROTEÇÃO CIVIL !**