

A TERRA TREME **05 NOVEMBRO 2025 - 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 13.^a edição do exercício decorrerá no próximo dia 5 de novembro, às 11h05, coincidindo com o Dia Mundial de Sensibilização para o Risco de Tsunami (**World Tsunami Awareness Day**).

Esta iniciativa visa alertar a população para o risco sísmico e destacar a importância de comportamentos simples, mas essenciais, que todos os cidadãos devem adotar em caso de sismo, comportamentos que podem salvar vidas.

O exercício tem a duração de apenas 1 minuto, durante o qual os participantes são convidados a executar os 3 gestos que salvam: BAIXAR, PROTEGER e AGUARDAR.

Todos podem e devem participar, seja individualmente ou em grupo (famílias, escolas, empresas, instituições públicas, privadas ou associativas), em qualquer local onde se encontrem. Para que possamos acompanhar a adesão de participantes em todo o país, convidamos todos a registarem-se no site www.aterratreme.pt.

Além das escolas, cuja adesão à iniciativa tem sido bastante expressiva, a Autoridade Nacional de Emergência e Proteção Civil (ANEPC) tem procurado alargar a reflexão e o debate sobre o risco sísmico e sobre o conhecimento dos comportamentos a adotar antes, durante e após um sismo a outros sectores da sociedade civil. O objetivo é promover uma maior resiliência, tanto a nível individual como coletivo, entre a população.

COMO PARTICIPAR?

1. **REGISTO** – Registe-se em www.aterratreme.pt/inscreva-se/, indicando o número de participantes. Embora a inscrição não seja obrigatória, ela permite avaliar a adesão dos cidadãos a esta Campanha, ajudando a mensurar a receptividade do público e a evolução desta iniciativa ao longo do tempo.
2. **PLANEIE** – Defina a dimensão do exercício, que pode ir desde a simples prática dos 3 gestos até à realização de um exercício mais completo, que inclua, por exemplo, a verificação do Plano de Emergência, envolvendo várias entidades.
3. **DIVULGUE** – Envolver a sua família e organização e partilhe a informação sobre o exercício A TERRA TREME com os seus contactos, incentivando-os a participar. Colabore também connosco na resposta a um inquérito que visa avaliar 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 para uma situação de sismo.
5. **EXERCÍCIO** – No dia 5 de novembro, às 11h05, execute os 3 gestos que salvam: BAIXAR, PROTEGER, AGUARDAR!



MATERIAIS DE COMUNICAÇÃO E SENSIBILIZAÇÃO

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

- **Spot promocional** da 13.^a edição do exercício A TERRA TREME;
- **Vídeo dos 7 passos** – o que fazer antes, durante e depois de um sismo;
- **Cartaz** da 13.^a edição do exercício A TERRA TREME;
- **Banner** para assinatura de email;
- A hashtag #ATerraTreme, destinada a identificar nas redes sociais as publicações pessoais e institucionais relacionadas com a iniciativa.

Muitas zonas do globo são propensas a sismos, e Portugal é um território particularmente sensível a este risco. Podemos estar em qualquer lado quando sismo ocorrer, mas a verdadeira questão é: estaremos preparados para enfrentar essa situação e para recuperarmos rapidamente?

Conheça ou lembre os procedimentos a adotar **antes, durante e depois** de um sismo.

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

Participe! Porque TODOS SOMOS PROTEÇÃO CIVIL!