



Informações e inscrições em: www.atterratreme.pt

No próximo dia 13 de outubro, pelas 10H13, decorre em Portugal o exercício público A TERRA TREME.

O exercício tem a duração de um minuto e qualquer cidadão pode participar, individualmente ou em grupo, praticando os três gestos básicos de proteção em caso de sismo:

- Baixar – baixe-se sobre os joelhos, esta posição evita que possa cair durante o sismo, mas permite mover-se;
- Proteger – proteja a cabeça e o pescoço com os braços e as mãos e procure abrigar-se, coloque-se se possível sob uma mesa resistente e segure-se a ela firmemente;
- Aguardar – aguarde até a terra parar de tremer.

Promovido pela Autoridade Nacional de Proteção Civil, em parceria com diversas entidades públicas e privadas, este projeto enquadra-se nos objetivos da Estratégia Internacional para a Redução de Catástrofes das Nações Unidas e no trabalho continuado que temos mantido junto do Ministério da Educação, no contexto da Educação para o Risco, destacando-se na campanha deste ano, a atenção para com o público mais infantil, jardins de infância e escolas do 1º ciclo do ensino básico, adequando também a linguagem da campanha e apostando em materiais lúdicos e pedagógicos, que incentivem o conhecimento e a participação. As crianças e jovens são importantes agentes de mudança, não só pela aquisição de competências que lhes permitam saber o que fazer e não fazer perante cada risco, mas como valiosos transmissores de uma cultura de prevenção à família e à comunidade onde vivem.

Para além da prática dos três gestos, no minuto definido para o exercício, A TERRA TREME procura promover a discussão e a aprendizagem sobre como agir antes, durante e após um sismo.

Nós podemos estar em qualquer lado quando começar um sismo: em casa, na escola, no trabalho ou mesmo de férias. Colocamos a pergunta – estamos preparados para enfrentar uma situação de sismo e recuperar dela rapidamente?

Aproveite a ocasião para relembrar os procedimentos que deve adotar antes, durante e depois

de um sismo, a começar pela sua casa e a sua família.

É um exercício que vai ser realizado pela quarta vez em Portugal e é inspirado no modelo norte-americano ShakeOut.