



# EXERCÍCIO PÚBLICO DE SENSIBILIZAÇÃO PARA O RISCO SÍSMICO

**14 de novembro de 2023, às 11h14**

O exercício nacional A TERRA TREME realiza-se no próximo dia **14 de novembro, às 11h14**.

Esta iniciativa é promovida pela [Autoridade Nacional de Emergência e Proteção Civil](#) e procura chamar a atenção para o risco sísmico e para a importância de comportamentos simples que os cidadãos devem adotar em caso de sismo, mas que podem salvar vidas.

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: individualmente ou em grupo, em qualquer local onde se encontrem. E para que possamos acompanhar os participantes em todo o país, convidamos para que façam o seu [registo](#) na zona dedicada deste site.

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, e organize-se, à sua casa e família em 7 passos essenciais. Divulgue esta iniciativa junto da sua família, dos seus amigos e colegas de trabalho. Porque **TODOS SOMOS PROTEÇÃO CIVIL!**