

A TERRA TREME

09 DE NOVEMBRO - 11:09

EXERCÍCIO PÚBLICO DE
SENSIBILIZAÇÃO PARA
O RISCO SÍSMICO

O exercício nacional A TERRA TREME realiza-se no próximo dia **9 de novembro, pelas 11h09**. 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**.



Na sala de aula, deves imediatamente **BAIXAR** e **PROTEGER**

1. **BAIXAR**: sentares ou ajoelhares no chão
2. **PROTEGER**: Colocares-te debaixo da tua mesa ou outra peça de mobília resistente que encontrares rápido na tua sala. Ajoelhas-te e dobras a tua cabeça junto dos joelhos. Seguras a perna da mesa como se te abraçasses a ela e cobres os olhos com a outra mão.
3. **AGUARDAR**: Permanece no local até que a agitação pare. Conta em voz alta até 50 (terremotos raramente duram mais do que 60 segundos e contar ajuda a acalmar)

Lembra-te sempre:

- ✓ Fica longe de janelas.
- ✓ Se não tiveres um abrigo para te protegeres, baixa-te e coloca a face junto aos joelhos e protege-te com as mãos cruzadas na parte de trás do teu pescoço.
- ✓ Se estiveres na biblioteca procura afastares-te dos livros e das estantes para que estes não caiam sobre ti.
- ✓ Se estiveres no laboratório, não esqueças que existem substâncias perigosas que podem derramar para o chão ou para cima de ti.

Se estás na rua

- ✓ Dirige-te para um local aberto com calma e serenidade.
- ✓ Mantem-te afastado dos edifícios dos postes de eletricidade e outros objetos que te possam cair em cima.

No caso de estares a realizar uma ficha de avaliação ou teste, segues as instruções do teu professor. O exercício poderá ser realizado em outro dia com o teu Diretor de Turma.