

O exercício nacional A TERRA TREME realiza-se no próximo dia 05 de novembro, pelas 11h05. 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!