



Informação n.º 5-2023/2024

“A TERRA TREME” - exercício público de cidadania, promovido pela Autoridade Nacional de Proteção Civil

Estimados Pais e Encarregados de Educação

Informamos que a Associação Ester Janz vai aderir, uma vez mais, à iniciativa que a Autoridade Nacional de Proteção Civil (ANPC) e vai promover o **exercício público de prevenção do risco sísmico A TERRA TREME, na 5.ª-feira, dia 9 de novembro**¹.

Durante 1 minuto, pelas 10h30 (por causa das nossas rotinas de refeições na Creche), serão acionados os alarmes dos dois edifícios da Associação Ester Janz e toda a nossa Equipa e Crianças presentes realizarão os **3 gestos que podem salvar vidas em caso de sismo – Baixar, Proteger e Aguardar!**



Esta iniciativa, inspirada no modelo norte-americano *ShakeOut*, integra-se no âmbito da Educação para a Cidadania, tendo como finalidade desenvolver e reforçar uma cultura de segurança, promovendo uma cidadania ativa, sensibilizando e capacitando sobre como agir antes, durante e após um sismo. Todas as pessoas, onde quer que estejam, estão convidadas a participar neste exercício nacional de preparação para o risco sísmico, praticando, no minuto definido para o efeito, 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.

Até ao dia do exercício, será feita nas salas / turmas uma sensibilização para o tema. A “segurança a todos os níveis” é um dos valores da Associação Ester Janz que procuramos transmitir às nossas Crianças, enquanto importantes agentes de mudança e, nesse sentido, transmissores de uma cultura de prevenção, proteção e segurança!

Apresentamos, em anexo, os folhetos divulgados a respeito desta iniciativa “**A TERRA TREME**”, e os *links* para o site <https://www.aterratreme.pt/o-exercicio/> <https://www.aterratreme.pt/recursos/>

Lisboa, 3 de novembro de 2023

Conselho Executivo da Associação Ester Janz

¹ Esclarecemos que a data oficial é 3.ª-feira, dia 14 de novembro, às 11h14, contudo, por motivos de organização interna, decidimos antecipar a realização deste exercício.