



Fatura da água
**Alargamento da data
limite de pagamento
em 90 dias 2**

Câmara garante recolha
do lixo e abastecimento
público de água
**Trabalhadores
da autarquia na linha
da frente 2**

Autarquia encerra
equipamentos
**Medidas municipais
de contingência 3**



Escolas de acolhimento
do concelho do Seixal
**Garantir refeições
e acolher filhos
de trabalhadores
de serviços essenciais 5**

CÂMARA MUNICIPAL ADOTA MEDIDAS DE CONTINGÊNCIA

**TODOS TEMOS DE
FAZER A NOSSA PARTE.
FAÇA A SUA.**

#FIQUEEMCASA



**SEJA UM AGENTE
DE SAÚDE PÚBLICA**



Garantida a prestação dos serviços públicos essenciais

A

autarquia continua a assegurar a prestação dos serviços públicos essenciais, graças ao empenho e disponibilidade de centenas de trabalhadores da câmara municipal, e apela aos munícipes para que evitem a deslocação aos Serviços Centrais, onde decorre exclusivamente o atendimento presencial e apenas para questões urgentes e inadiáveis. Nos postos de atendimento foram colocadas proteções, os trabalhadores utilizam luvas, é utilizado o gel desinfetante, foram criados corredores de entrada e saída no átrio e espaçados os locais de espera. Se não é urgente e/ou inadiável, utilize as linhas digitais e telefónicas e o Serviço Online. Em momentos de maior atividade, os tempos de resposta poderão ser superiores ao normal e o atendimento telefónico poderá estar condicionado. Se fizer o contacto por email, o seu pedido será sempre registado e encaminhado para os serviços.

Serviços online

Nos Serviços Online, os munícipes podem requerer tudo o que requerem no atendimento presencial, com exceção dos seguintes pedidos:

- . Consulta de processos de obras
 - . Pedidos de ramal de água
 - . Pedidos de ramal águas residuais
 - . Pedidos de plantas de infraestruturas
- O requerente após submeter o pedido, no qual consta o valor a pagar, deve proceder à transferência bancária para o NIB disponibilizado em «Junção de Comprovativo de Pagamento», utilizando o formulário eletrónico «Junção de Comprovativo de Pagamento – Genérico».

Registo e autenticação

Para pedidos de esclarecimentos sobre registo e autenticação dos utilizadores com Cartão do Cidadão, poderá contactar os serviços através do telefone 930 438 302 ou do email sonline.doc@cm-seixal.pt.

Água e saneamento

O abastecimento de água à população é considerado um serviço prioritário, bem como o funcionamento das redes de saneamento, pelo que a câmara municipal continuará a assegurar estes serviços. Reparações de ruturas ou avarias, entupimentos, execução de ramais e instalação de contadores são também prioritários.

Faturas de água

Entrou em vigor, no dia 17 de março, o alargamento da data limite de pagamento das faturas de água em 90 dias. Os 90 dias são contados a partir da data de emissão das faturas. Todas as faturas já emitidas cujo prazo terminava no dia 17 de março ou nos dias seguintes vão ficar com as referências multibanco válidas por mais 40 dias.

A autarquia solicita ainda que, sempre que possível, faça a leitura do seu contador de água e envie para os serviços municipais através do Balcão Digital da Água em cm-seixal.pt ou do telefone 800 500 210.

Recolha de resíduos

Apela-se aos munícipes que acondicionem os resíduos em sacos bem fechados e ao colocá-los dentro do contentor, verifiquem se este fica bem fechado.

Poderão surgir constrangimentos nos circuitos de recolha, pelo que deve respeitar os períodos de deposição e caso detete que um contentor se encontra cheio, use outro próximo e não coloque os seus resíduos no exterior dos equipamentos.

Nesta fase, evite produzir resíduos não necessários, como resíduos verdes e monos.

Os seguintes serviços ficam suspensos:

- Recolha de *big-bags* (agendamentos);
- Substituição de contentores porta a porta (agendamentos);
- Requisição de contentores metálicos.

A entrega de novos contentores porta a porta continuará a ser efetuada.

Serviços Online: cm-seixal.pt

Email geral: camara.geral@cm-seixal.pt

Telefone geral: 212 276 700

Proteção Civil Municipal: 212 275 681

Água, Saneamento e Resíduos

Intervenções na via pública: 210 976 044 e das@cm-seixal.pt

Faturação e contratos: 212 276 720 e daas@cm-seixal.pt

Obras e Manutenção do Espaço Público: 210 976 026 e domep@cm-seixal.pt

Piquete de águas: 210 976 000 (das 9 às 17 horas) ou 210 976 046 (das 17 às 9 horas)

Piquete de contadores de água: 212 276 700 (das 9 às 17 horas) ou 210 976 046 (até às 22 horas)

Piquete de esgotos: 210 976 000 (das 9 às 17 horas) ou 210 976 046 (até às 23 horas)

Urbanismo e Mobilidade: 212 276 788 e dum@cm-seixal.pt

Fiscalização Municipal: 210 976 202 e dfm@cm-seixal.pt

Segurança Alimentar e Bem-Estar Animal: 212 275 796 e croacs@cm-seixal.pt

Linha Seixal Limpo: 210 976 011 | seixal.limpo@cm-seixal.pt

Balcão Digital da Água: cm-seixal.pt

Compras e Logística: 210 976 052 e dcl@cm-seixal.pt

Comunicação e Imagem: 212 275 675 e dc@cm-seixal.pt

Cultura: 212 275 612 e dc@cm-seixal.pt

Desenvolvimento Social e Cidadania: 210 976 220 e ddsc@cm-seixal.pt

Desporto: 212 276 780 e dd@cm-seixal.pt

Educação: 212 276 789 e de@cm-seixal.pt

Finanças e Património: 212 275 780 e df@cm-seixal.pt

Habitação: 212 275 617 e dh@cm-seixal.pt

Jurídica: 212 275 750 e dj@cm-seixal.pt

Juventude: 212 275 616 e juventude@cm-seixal.pt

Participação, Atendimento, Informática: 212 276 770 e dpat@cm-seixal.pt

Protocolo e Relações Públicas: 212 275 721 e gprp@cm-seixal.pt

Recursos Humanos: 212 275 770 ou drh@cm-seixal.pt

Assembleia Municipal: 210 976 225 e assembleia.municipal@cm-seixal.pt

TODOS OS CONTACTOS DOS SERVIÇOS MUNICIPAIS EM CM-SEIXAL.PT

FICHA TÉCNICA

Propriedade e edição

Câmara Municipal do Seixal

Direção

Joaquim Cesário Cardador dos Santos,
presidente da Câmara Municipal do Seixal

Coordenação

Divisão de Comunicação e Imagem

Impressão

Grafedisport – Impressão e Artes Gráficas, SA

Edição na Internet

cm-seixal.pt

Distribuição

CTT Contacto, SA

Tiragem

79 000 exemplares

Distribuição gratuita

SIGA-NOS



cm-seixal.pt



facebook.com/municipioseixal



twitter.com/CMSeixal



youtube.com/user/MunicipioSeixal



flickr.com/photos/cmseixal



issuu.com/municipiodoseixal

Juntos venceremos esta luta



Em tempo de incerteza como a que vivemos, perante a pandemia da covid-19, acreditamos que só atuando como uma força coletiva, em que cada um de nós faz a sua parte, vamos conseguir vencer esta luta pela saúde pública e voltar à normalidade da vida em sociedade.

Na Câmara Municipal do Seixal elaborámos um Plano Interno de Contingência, na sequência do qual suspendemos todas as atividades culturais, recreativas e desportivas, encerrámos equipamentos e serviços municipais, mantendo o atendimento presencial exclusivamente nos Serviços Centrais e apenas para situações urgentes e inadiáveis.

Continuamos a assegurar o serviço público à população, como o abastecimento público de água, a recolha de resíduos e o fornecimento de refeições escolares, contando para isso com o empenho dos trabalhadores municipais, que uma vez mais dão provas da sua importância para a vida de todos nós. Neste período extraordinário que atravessamos, apelamos à colaboração e compreensão de toda a população.

Na Câmara Municipal do Seixal mantemos a vigilância e o acompanhamento permanente da situação com a realização de reuniões diárias do grupo coordenador do Plano Interno de Contingência.

Participámos também, no dia 16, numa reunião da Área Metropolitana de Lisboa tendo em vista coordenar e melho-

Todos, e cada um de nós, somos responsáveis por conter a propagação do surto, adotando comportamentos preventivos e respeitando as orientações das entidades de saúde públicas. Agradeço a todos os trabalhadores que estão na linha da frente neste combate pela vida.

rar a resposta do conjunto dos 18 municípios à presente situação. Desta resultou, entre outras medidas, que todos os municípios partilharão as suas disponibilidades, afetando-as às áreas mais necessárias, assim como solicitaremos ao Governo a extensão às autarquias locais, dos regimes excecionais aprovados para a Administração Central, em todas as matérias relacionadas com o combate à pandemia. Não posso terminar esta mensagem sem manifestar o profundo reconhecimento a todas as equipas mobilizadas no terreno, às famílias que acatam as recomendações das autoridades de saúde, aos trabalhadores municipais que desempenham funções essenciais e que estão presentes

neste momento difícil, a todos os profissionais de saúde pela dedicação a todo o país e aos vários parceiros e empresas locais que estão ao nosso lado. Juntos venceremos esta luta.

Joaquim Cesário Cardador dos Santos
Presidente da Câmara Municipal do Seixal

Autarquia encerra equipamentos Medidas municipais de contingência

A Câmara Municipal do Seixal implementou, no dia 9 de março, um Plano Interno de Contingência para responder ao cenário de pandemia pelo novo coronavírus, seguindo as orientações da Direção-Geral da Saúde.

O objetivo foi salvaguardar a saúde dos trabalhadores do município e, ao mesmo tempo, permitir assegurar a prestação de serviço público à população.

No dia 12 de março, decorreu uma reunião extraordinária da Comissão Municipal de Proteção Civil, com o executivo municipal e as autoridades de saúde, das quais saíram medidas explanadas no Despacho n.º 646-PCM/2020:

- Suspensão/adiamento de atividades culturais, desportivas e recreativas promovidas pelo município.
- Suspensão/adiamento das visitas de lazer, turismo ou de âmbito cultural e desportivo promovidas ou apoiadas pelo município.
- Suspensão/adiamento das atividades complementares à ação educativa, como visitas de estudo e passeios promovi-

das pelo município, ou com recurso ao serviço de transportes da autarquia ou em equipamentos municipais.

Essas medidas voltaram a ser reforçadas no dia 15 de março, com as seguintes orientações:

- O encerramento ao público de todos os serviços e equipamentos da Câmara Municipal do Seixal, com exceção do edifício dos Serviços Centrais;
- Que o atendimento público seja realizado apenas no edifício dos Serviços Centrais e para situações urgentes e/ou inadiáveis que não sejam possíveis de resolver telefonicamente, online ou via email;
- Que o atendimento acima referido fique condicionado a um número máximo de pessoas por período;
- Que seja garantida à população a prestação dos serviços públicos de carácter permanente.

A Câmara do Seixal prestará todas as informações necessárias quando se verificar alguma alteração, em consonância com as autoridades de saúde nacionais e concelhias.





Medidas de prevenção

Todos temos de fazer a nossa parte. Faça a sua.

A

7 de janeiro de 2020, as autoridades chinesas identificaram um novo coronavírus: o SARS-CoV-2, causador de covid-19.

Ainda não está totalmente claro com que facilidade se propaga. O que se sabe é que uma das formas se dá por contacto próximo de pessoa a pessoa.

As informações são de que a transmissão do coronavírus pode ocorrer:

- de forma direta – pelo ar, mas gotículas expelidas quando se espirra, tosse ou simplesmente quando se fala, não sendo necessário contacto físico próximo para haver contágio;
- de forma indireta – através de objetos contaminados por pessoas infetadas (por exemplo, as maçanetas das portas, o telemóvel, o teclado do computador, etc.).

Caso suspeito

De acordo com a Direção-Geral da Saúde (DGS), os critérios para a identificação de um caso suspeito são:

- Quem tiver infeção respiratória aguda, apresentando febre, tosse ou dificuldade respiratória, sem outra história que explique o quadro e nos 14 dias anteriores ao aparecimento de sintomas apresente história de viagem ou residência em áreas com transmissão comunitária ativa ou contacto com caso confirmado ou provável de doente com covid-19.
- Quem apresente infeção respiratória aguda grave, requerendo hospitalização.

Período de incubação

Atualmente considera-se que o vírus pode ficar incubado de dois dias a duas semanas, período que os primeiros sintomas levam para aparecer desde a contaminação.

Diferença entre SARS-CoV-2 e uma gripe ou constipação

No início da doença, não existe diferença quanto aos sinais e sintomas de uma infeção pelo novo coronavírus quando comparados com os outros vírus. Por isso, é

importante ficar atento às situações em que possa ter estado exposto a possível infeção.

O que fazer em caso de suspeita

Caso apresente sinais e sintomas de infeção respiratória e ache que possa ser um caso suspeito pelos critérios anteriormente descritos, evite sair de casa e contacte a Linha Saúde 24 (808 24 24 24), explique a situação e siga as instruções. Em caso de dificuldade respiratória grave e incapacidade física, contacte o 112.

Como prevenir

É possível reduzir a probabilidade de contaminação evitando contacto próximo com pessoas que sofrem de febre, tosse ou dificuldade respiratória aguda.

- Lavar frequentemente as mãos (durante pelo menos 20 segundos), especialmente após contacto direto com pessoas doentes ou com o meio ambiente envolvente.
- Utilizar preferencialmente lenços descartáveis para higiene nasal e cobrir nariz e boca quando espirrar ou tossir.
- Evitar tocar nos olhos, nariz e boca e higienizar as mãos após tossir ou espirrar (tentar sempre tossir para o cotovelo!).
- Utilizar desinfetantes após a higiene das mãos.
- Não compartilhar objetos de uso pessoal, como talheres, pratos, copos ou garrafas.
- Evitar espaços públicos.
- Evitar o aperto de mão e o cumprimento na cara.
- Evitar viagens e deslocações desnecessárias.

A adoção de comportamentos preventivos por parte de todos é fundamental, ainda que sem alarmismos.

Adote sempre as medidas preventivas de higiene e etiqueta respiratória.

Permaneça em casa. Saia apenas em caso de necessidade.

Não corra para os supermercados.



SEJA UM AGENTE DE SAÚDE PÚBLICA

Linha SNS24 – 808 24 24 24

Escolas de acolhimento do concelho do Seixal

Portas abertas para garantir refeições e acolher filhos de trabalhadores de serviços essenciais

Algumas escolas vão manter-se abertas para acolher filhos de trabalhadores de serviços essenciais, como profissionais de saúde e forças de segurança. A medida está prevista no Decreto-Lei n.º 10-A/2020, de 13 de março, que estabelece as medidas relativas à situação epidemiológica de covid-19.

As escolas vão garantir o acolhimento dos filhos ou outros dependentes a cargo dos profissionais de saúde, das forças e serviços de segurança e de socorro, incluindo os bombeiros voluntários, e das forças armadas, os trabalhadores dos serviços públicos essenciais, de gestão e manutenção de infraestruturas essenciais, bem como outros serviços essenciais cuja mobilização para o serviço ou prontidão obste a que prestem assistência aos mesmos.

No concelho do Seixal as escolas de acolhimento designadas pelo Ministério da Educação são: Escola Secundária Alfredo dos Reis Silveira; Escola Secundária de Amora; Escola Secundária Dr. José Afonso; Escola Básica Paulo da Gama e a Escola Básica Pedro Eanes Lobato.

Refeições escolares

No caso dos alunos do 1.º ciclo e ensino pré-escolar da rede pública do escalão A da Ação Social Escolar vão continuar a receber o almoço durante a suspensão das atividades escolares. As refeições serão entregues na sede do agrupamento ou, em

alternativa, em outra escola indicada pelo agrupamento, e serão servidas em regime de *take-away* e em descartáveis individuais para serem consumidas em casa.

A partir do dia 23 de março a medida abrange igualmente os alunos do escalão B da Ação Social Escolar.

Os pais ou encarregados de educação devem informar as escolas caso pretendam levantar a refeição e indicar em que dias. Esta informação deve ser prestada à sede ou direção dos agrupamentos:

Agrupamento de Escolas

Dr. António Augusto Louro

Escola Básica Dr. António

Augusto Louro

212 277 200/15

eb23augustolouro@gmail.com

Agrupamento de Escolas

João de Barros

Escola Secundária João de Barros

212 559 800

joaodebarros.diretor@gmail.com

Agrupamento de Escolas

Nun'Álvares

Escola Básica Nun'Álvares

212 210 207/77

direcao@aenunalvares.edu.pt

Agrupamento de Escolas

Paulo da Gama

Escola Básica Paulo da Gama

212 211 672

direcao.avepgama@gmail.com



Agrupamento de Escolas

Pedro Eanes Lobato

Escola Básica Pedro Eanes Lobato

212 211 020,

pedroeaneslobato@gmail.com

secretaria@eb23-pedro-eanes-lobato.

rcts.pt

Agrupamento de Escolas

de Pinhal de Frades

Escola Básica Carlos Ribeiro

212 254 969 / 212 260 330,

direcao.pinhalfrades@aepinhalfrades.pt

secretaria.eb23pf@gmail.com

Agrupamento de Escolas

Terras de Larus

Escola Básica da Cruz de Pau

212 269 810/212 269 813

eb23.cruzpau@gmail.com

Agrupamento de Escolas

de Vale de Milhaços

Escola Básica de Vale de Milhaços

212 548 260/5

eb23valedemilhacos@gmail.com

O que está previsto na lei

Direitos dos trabalhadores e assistência à família

A situação excecional que se vive no momento atual e o aumento de casos registados de contágio por covid-19 levaram à aplicação de medidas extraordinárias e de carácter urgente.

Para acautelar as normas de contingência para a pandemia, foi publicado o Decreto-Lei n.º 10-A/2020, de 13 de março, que estabeleceu medidas excecionais e temporárias, entre elas o fecho de escolas a partir de 16 de março e até ao fim das férias da Páscoa, sendo a medida reavaliada no dia 9 de abril.

Trabalhadores em casa com os filhos

Assim, se é trabalhador e tem de ficar em casa com os seus filhos, saiba que pode pedir o apoio que garante o salário

a 66 por cento da remuneração. Caso tenha um filho até aos 12 anos que esteja em casa por suspensão de atividade escolar, que não disponha de alternativa de teletrabalho, basta apresentar uma declaração à sua entidade empregadora que está nesta situação. Esta é responsável pelo requerimento do apoio junto da Segurança Social.

A declaração está disponível em www.seg-social.pt. De referir que a medida aplica-se apenas a um dos progenitores, quer trabalhe no setor público, quer no privado.

O salário, nestes casos, será pago a 66 por cento — 33 por cento pagos pelo empregador, 33 por cento pela Segurança Social — e não pode ser inferior ao salário mínimo nacional (635 euros) nem

superior a três salários mínimos (1 905 euros). A autarquia considera, no entanto, que o apoio devia ser integral e não apenas 66 por cento.

O mesmo decreto-lei estipula que durante as férias escolares, os pais não têm direito a este apoio. As férias da Páscoa estão marcadas de 30 de março a 13 de abril, pelo que esse apoio termina no dia 29 de março.

Quanto aos trabalhadores a recibos verdes, vão receber um terço da sua remuneração média, com um mínimo do valor do Indexante de Apoios Sociais (IAS), ou seja, 438,81 euros, até um máximo de 2,5 IAS (1 097 euros). O apoio é objeto de declaração trimestral de rendimentos, estando sujeito à correspondente contribuição social

Trabalhador em isolamento profilático

Se tiver uma declaração de isolamento profilático emitida pela autoridade de saúde (delegado de Saúde), tem direito ao pagamento de um subsídio equivalente ao subsídio de doença com um valor correspondente a 100 por cento da sua remuneração de referência, enquanto durar o isolamento. O modelo está disponível em www.seg-social.pt e em www.dgs.pt e substitui o documento justificativo de ausência ao trabalho.

No entanto, se durante o isolamento profilático, contrair a doença antes do prazo de 14 dias, passa a receber apenas 55 por cento da remuneração de referência. Caso tenha dúvidas ligue para a Segurança Social: 300 502 502.

Agenda

Guia para ficar em casa

Para evitar o contágio pela covid-19, o melhor programa para si e para a família é ficar em casa e, quem sabe, aproveitar para se dedicar àquelas tarefas e passatempos que andava a adiar.

Este é o momento, por exemplo, de relembrar um passatempo esquecido, como fazer puzzles, tricotar ou pintar.

Experiências na cozinha, jardinagem na horta ou na varanda e jogos em família são outras propostas que pode fazer em conjunto com os seus filhos. São divertidas e ajudam a passar o tempo.

Voltar a estudar e a mergulhar nas matérias deixadas para trás, organizar os livros, música e papéis avulsos, selecionar roupa e objetos que já não usamos e arrumar gavetas podem ser também algumas soluções para passar os próximos dias de reclusão.

Mas pode também aproveitar o tempo para atualizar-se com as séries e filmes que têm ficado para trás.

Filmes e livros gratuitos

Vários realizadores portugueses têm estado a disponibilizar filmes na internet, como por exemplo, *No Fade Into Nothing*, de Pedro Maia, *Arca D'Água*, de André Gil Mata, entre muitos outros. Veja toda a informação e links de acesso em facebook.com/apaladewalsh1.

A Medeia Filmes também está a disponibilizar gratuitamente três filmes por semana, todas as terças, quintas e sábados. O link de acesso está disponível nas páginas de Facebook e Instagram da Medeia

Filmes. Cada filme fica disponível no site da Medeia Filmes das 12 às 24 horas do dia seguinte.

E para que não nos falem livros para os dias de reclusão, a Imprensa Nacional dá uma ajuda, disponibilizando online os mais recentes volumes da coleção «Essencial». Também estarão disponíveis brevemente todos os títulos da Biblioteca Fundamental da Literatura Portuguesa e todos os livros da Edição Crítica de Autores Portugueses, ou seja, cerca de 100 livros. Em incm.pt/portal/livros_edicoes_gratuitas.jsp.

Sugestões no Facebook do município

Vá consultando a página do município no Facebook. Na área cultural, haverá sugestões de música, teatro, exposições e património das quais pode usufruir em casa e ainda propostas da Biblioteca Municipal do Seixal, entre os quais a Hora do Conto online, uma sessão digital de uma história contada a partir de um livro.

Festival Eu Fico em Casa

O @FestivalEuFicoEmCasa é uma iniciativa de músicos, editoras e agência portuguesas que, ao longo de seis dias, levará quase uma centena de concertos ao público resguardado em casa para se proteger e tentar travar o avanço da atual pandemia. As atuações, de meia hora, serão transmitidas nas contas de Instagram dos músicos e bandas participantes (ou na conta de Instagram criada para o festival, @FestivalEuFicoEmCasa) e decorrerão



diariamente entre as 17 e as 23.30 horas. Entre os protagonistas incluem-se Boss AC, Cristina Branco, Legendary Tigerman, Ana Moura, Fausto, Noiserv, António Zambujo, Matias Damásio, Pedro Abrunhosa, BRANKO, Ana Bacalhau ou Capicua, entre muitos outros.

Visitas virtuais ao património

O Seixal 360, canal de realidade virtual do município do Seixal, continua a proporcionar visitas ao património do concelho. Podem ser vistos em seixal360.vrtv.pt ou descarregando a aplicação para óculos virtuais e telemóveis que está disponível no mesmo endereço.

Ao nível nacional, é possível visitar 25 museus virtuais a partir do sofá, entre eles os museus nacionais do Azulejo ou dos Coches.

Também pode visitar os melhores museus internacionais no conforto do seu lar. Vários museus internacionais como

o Museu do Louvre ou Museu do Prado disponibilizam visitas virtuais às suas exposições.

Exercício físico

Quem não pode sair de casa pode manter a atividade com vídeos, aplicações e a ajuda de alguns objetos do dia a dia.

A lista de potenciais benefícios para quem é fisicamente ativo é extensa e inclui o aumento da aptidão cardiorrespiratória (capacidade de manter esforços de intensidade moderada ou alta durante um maior período de tempo) e a melhoria da capacidade de absorver e utilizar o oxigénio. Também ajuda a melhorar a saúde muscular e óssea e a controlar o stresse e a ansiedade.

Consulte o site Gym-free Workouts e veja como pode usar objetos do dia a dia, alguns tipicamente associados ao sedentarismo (sofás, almofadas, cadeiras), para fazer exercício em casa.

O que fazer em casa

Atividades para as crianças

A Porto Editora e a Leya vão disponibilizar de forma gratuita o acesso a conteúdos educativos digitais para professores e alunos do 1.º ao 12.º anos, durante o período de suspensão das aulas por causa do novo coronavírus.

A Escola Virtual da Porto Editora irá criar turmas, organizar aulas, partilhar conteúdos existentes e personalizados, propor exercícios e monitorizar o trabalho dos alunos através da atribuição de tarefas.

A LeYa anunciou a abertura gratuita do Banco Aula Digital a todos os professores e alunos que por força da suspensão das atividades letivas estarão em casa, permitindo o ensino a distância. Na plataforma é possível atribuir tarefas, testes e quizzes ou enviar recursos aos alunos, para que estes possam dar continuidade, rever e/ou solidificar os seus conhecimentos.

Em casa, divida o tempo entre os estudos e a diversão. De experiências de laboratório a pequenos passos de ciência que miúdos e graúdos podem fazer, este período pode também ser usado para recuperar os jogos de mesa, legos e puzzles que há muito estão arrumados no fundo do armário.

Com a certeza que a televisão e os videojogos também farão parte da rotina de muitas crianças e adolescentes, o tempo dedicado a esta atividade deve ser limitado. De preferência, estabeleça regras e horários.

A preparação de receitas simples na cozinha ou trabalhos manuais também são boas propostas.

Se os seus filhos gostam de ler e escrever, proponha a leitura de um livro ou a escrita de um diário destes dias em casa.



Exercício físico

Há atividades simples como gincanas e jogos tradicionais que pode fazer em casa. Também pode recorrer a aulas de educação física em vídeo, de acordo com a idade da criança/jovem, pois no Youtube encontra uma oferta diversificada.

Sugestão: faça uma lista com o abecedário

rio e em cada letra coloque um exercício. Por exemplo, A: saltar à corda 10 vezes; B: fazer cinco flexões. Depois, todos os dias tem de escolher o nome de um amigo ou familiar e diariamente fazer os exercícios que correspondem às iniciais da pessoa que escolheu. É divertido e leva à prática de uma atividade diferente todos os dias.

Transportes públicos reforçam medidas de contingência

As empresas de transportes públicos que operam no município adotaram medidas de contingência para evitar a propagação do novo coronavírus. Foram intensificadas as medidas de limpeza e desinfeção dos transportes e dos locais de contacto direto com o público.

Nos autocarros dos TST, a entrada de passageiros nas viaturas deve ser realizada pela porta traseira e não haverá venda de títulos a bordo, protegendo o motorista e os passageiros. Até novas orientações das entidades competentes, deixarão de ser obrigatórias as validações nos autocarros.

O MTS – Metro Transportes do Sul está a circular, excepcionalmente, com horário de verão.

A SulFertagus procedeu a alterações nos horários das carreiras aos dias úteis: com

exceção das carreiras 2N, 2NC e 4F, os autocarros irão circular aos dias úteis com horário de sábado, com reforço do número de circulações, que podem ser consultadas em fertagus.pt.

Nos navios da Transtejo, as instalações sanitárias encontram-se encerradas. Mantêm-se, por enquanto, disponíveis as instalações sanitárias existentes nos terminais e estações fluviais.

Independentemente do meio de transporte que utiliza, sempre que possível assegure uma distância de um metro relativamente a outros passageiros; evite permanecer junto do motorista e dos espaços junto às portas de entrada e saída; se houver lugares vazios, não se sente junto a outro passageiro e, nas paragens, efetue fila assegurando um perímetro de segurança de um metro.

Horário de funcionamento dos CTT

Os CTT – Correios de Portugal anunciaram que vão implementar o atendimento à porta fechada, no âmbito de medidas de combate à propagação do novo coronavírus. Vão ainda encerrar 18 lojas devido à ausência de trabalhadores, mas nenhuma delas no concelho do Seixal.

As lojas vão sofrer uma redução de horário. Os horários vão estar em permanente atualização no site dos CTT e todas as lojas em funcionamento terão um período de encer-

ramento à hora de almoço, das 12.30 às 14.30 horas.

A assinatura nos terminais dos carteiros durante o processo de entrega de produtos de correio, expresso e carga será suspenso. Os carteiros vão adotar procedimentos específicos no exercício das suas funções durante os giros, na interação com a população e no manuseamento de objetos, para reduzir o risco de contágio.

Documentos caducados aceites até 30 de junho

Com o encerramento de alguns serviços públicos, resultante da pandemia que nos afeta, foram adotadas algumas medidas, de carácter excepcional, para ajudar os cidadãos. Os documentos cuja validade terminou a partir de 24 de fevereiro permanecem válidos até 30 de junho. A medida aplica-se a: cartão de cidadão; carta de condução; registo criminal; certidões e vistos de permanência. Qualquer autoridade terá de o aceitar como dentro da validade. Conforme o artigo 16.º do Decreto-Lei n.º 10-A/2020, sobre a atendibilidade de documentos expirados, está em vigor o seguinte:

1 – As autoridades públicas aceitam, para

todos os efeitos legais, a exibição de documentos suscetíveis de renovação cujo prazo de validade expire a partir da data de entrada em vigor do presente decreto-lei ou nos 15 dias imediatamente anteriores ou posteriores.

2 – O cartão do cidadão, certidões e certificados emitidos pelos serviços de registos e da identificação civil, carta de condução, bem como os documentos e vistos relativos à permanência em território nacional, cuja validade termine a partir da data de entrada em vigor do presente decreto-lei são aceites até 30 de junho de 2020.

Saiba mais em eportugal.gov.pt.

Centros de saúde do concelho com plano de contingência

O Agrupamento de Centros de Saúde Almada-Seixal tem em vigor um plano de contingência para enfrentar a pandemia de covid-19 e os centros de saúde estão a contactar os utentes para reduzir a atividade programada presencial, privilegiando a resposta a situações agudas.

Se sente que tem algum problema de saúde, ligue para a linha SNS24: 808 24 24 24 e evite deslocações desnecessárias aos equipamentos de saúde.

As unidades funcionais do agrupamento mantêm-se em funcionamento de segunda a sexta-feira, das 8 às 20 horas, e disponibilizam contactos diretos para informar e articular com os seus utentes:

UCSP Corroios: 924 153 430
ou ucsp.corroios@arslvt.min-saude.pt

UCSP Amora: 924 153 737
ou uccsp.amora@arslvt.min-saude.pt

USF Rosinha: 924 153 589
ou usf.rosinha@arslvt.min-saude.pt

USF Amora Saudável: 924 153 761
ou usf.amorasaudavel@arslvt.min-saude.pt

USF Servir Saúde: 924 153 576
ou usf.servirsauade@arslvt.min-saude.pt

USF FF Mais: 924 153 774
ou usf.ffmais@arslvt.min-saude

USF Torre da Marinha: 924 153 694
ou usf.torre@arslvt.min-saude.pt

USF CSI Seixal: 924 153 799
ou usf.csiseixal@arslvt.min-saude.pt

USF Cuidar Saúde: 924 153 699
ou usf.cuidarsauade@arslvt.min-saude.pt

USF Pinhal dos Frades: 924 153 886
ou usf.pinhalfades@arslvt.min-saude.pt

Farmácias em funcionamento

«Há Luzes que Não se Apagam – Vamos Vencer o Covid-19» é o lema da campanha lançada pelas Farmácias Portuguesas, com informações sobre a prevenção e proteção perante esta pandemia.

As farmácias são locais importantes quando falamos de saúde e as suas luzes têm estado «acesas» durante estes tempos difíceis.

A campanha solicita à população que solicite esclarecimentos ao balcão da sua farmácia sobre a covid-19, no entanto, deve seguir as medidas de contingência adotadas por cada estabelecimento, seja a entrega de medicamentos e informações através do postigo, seja em espera pela sua vez, em local indicado, mantendo as distâncias de segurança.

FARMÁCIAS MAR ABR			
Serviço permanente			
Seruça Lopes	19	20	
Foros de Amora	20	21	
Fogueteiro	21	22	
Silva Carvalho	22	23	
Quinta da Torre	23	24	
Central da Amora	24	25	
Vale Bidarra	25	26	
Do Vale	26	27	
Novais	27	28	
Além Tejo	28	29	
Bairro Novo	29	30	
Silva Carvalho	30		
Pinhal de Frades	—		
St.ª Marta do Pinhal	31		
Alves Velho	1		
Matos Lopes	2		
São Bento	3		
Pinhal de Frades	4		
Lusitana	5		
Duarte Ramos	6		
Moura Carneiro	7		
Nova Santa Marta	8		
Além Tejo	9		
Do Vale	10		
Nova Amorense	11		
Nobre Guerreiro	12		
Universo	13		
Flor da Mata	14		
Central de Paio Pires	15		
Abreu Cardoso	16		
Fonseca	17		
Nurei	18		
Romana	19		

cm-seixal.pt

TODOS TEMOS DE FAZER A NOSSA PARTE. FAÇA A SUA.

- ✓ **Adote medidas de higiene e de etiqueta respiratória.**
- ✓ **Evite saídas e deslocações não essenciais.**
- ✓ **Mantenha-se atento e siga as recomendações das autoridades de saúde.**

Se tiver tosse, febre ou falta de ar
ligue para o **SNS24 – 808 24 24 24**

Em caso de dificuldade respiratória grave
e incapacidade física ligue para o **112**



**SEJA UM AGENTE
DE SAÚDE PÚBLICA**

