

Município, forças de socorro e segurança e instituições sociais na linha da frente **Juntos venceremos esta luta**

«Para que outros fiquem em casa, os trabalhadores da Câmara Municipal do Seixal continuam a assegurar a prestação de serviços públicos essenciais à população. Estamos na linha da frente, acompanhando as forças de segurança e os bombeiros, ao lado dos nossos profissionais de saúde e a par e passo com o trabalho social e voluntário, assegurando que todos fazemos a nossa parte para combater esta pandemia. Estamos com eles na rua e consigo em casa. Sabemos que confia em nós, como confiamos em si. Juntos venceremos esta luta!»

Joaquim Santos, presidente da Câmara Municipal do Seixal



**Ofícios enviados à ministra da Saúde sem resposta
Câmara exige ao Governo testes para lares, bombeiros e população**



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

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)

Balcão Digital da Água: cm-seixal.pt

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

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

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

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

Comunicação e Imagem: 212 275 675 e dcic@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.

Prestação de serviços públicos essenciais

Trabalhadores municipais na linha da frente

A autarquia continua a assegurar a prestação dos serviços públicos essenciais durante o estado de emergência que atravessamos.

Os trabalhadores municipais saem à rua todos os dias no desempenho das suas funções para que os nossos munícipes possam estar resguardados em suas casas.

Água e saneamento

O abastecimento de água à população é um serviço prioritário, bem como o funcionamento das redes de saneamento. Assim, estes serviços continuam a ser garantidos, bem como reparações de ruturas ou avarias, entupimentos, execução de ramais e instalação de contadores.

Recolha de resíduos

A recolha de resíduos sólidos urbanos é outro serviço essencial que continua a ser assegurado. De modo que se evitem constrangimentos nos circuitos de recolha, deve respeitar os períodos de deposição e, se o contentor estiver cheio, usar outro próximo. Não coloque os seus resíduos no exterior dos equipamentos e evite produzir resíduos não necessários, como resíduos verdes e monos.

Recomendamos que reforce a higienização e desinfecção do seu contentor individual de resíduos urbanos, se possível, com lixívia e com uma frequência semanal. O contributo individual é importante, para a proteção de todos.

Informamos ainda que os seguintes serviços estão 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.

Espaço público

Estão também a decorrer ações de limpeza e higiene urbana, agora alargadas à desinfecção de ruas e equipamentos (ver pág. 7).

A autarquia procedeu ainda ao encerramento de parques, jardins e espaços de jogo e recreio e interditou o acesso ao passeio ribeirinho do Seixal, Amora e Arrentela, zonas de grande concentração da população.

Atendimento não presencial

Todos os serviços municipais com atendimento ao público foram encerrados.

Mantém-se apenas o atendimento presencial nos Serviços Centrais da Câmara Municipal do Seixal, para situações urgentes e inadiáveis, mediante marcação prévia e análise das solicitações.

O município dispõe de formas de atendimento não presencial, como o email, telefone e os Serviços Online.

Nos Serviços Online, os munícipes podem requerer tudo o que solicitam no atendimento presencial, com exceção da consulta de processos de obras.

Se tiver de proceder a algum pagamento online, 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».

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

78 700 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

Vamos todos ficar bem com Abril



Pela facilidade de contágio e pela elevada taxa de mortalidade a ela associada, a covid-19 surpreendeu o mundo e obrigou-nos a todos a decisões inéditas na história da nossa vida singular e coletiva. Deste modo, porque estamos novamente em abril, podemos fazer o paralelismo entre esse Abril da Revolução dos Cravos e este novo abril onde também somos chamados a pôr a nossa vida e o nosso futuro nas mãos uns dos outros.

Tenho lido que esta doença nos põe a todos como iguais. Sou obrigado a discordar. Não vem esta doença ensinar-nos nada que não soubéssemos já sobre a igualdade da condição humana, antes reforçar aquilo que já sabíamos. Todos somos iguais, também nas nossas fragilidades de saúde e, por isso, sempre defendemos um Serviço Nacional de Saúde universal e gratuito, transversal a todos os setores da população. Que a saúde de cada um também depende da saúde da comunidade e que não existe um país saudável se uma parte da sua população se vir privada dos direitos básicos à assistência na doença, ao trabalho, à educação ou à habitação.

Em meu entender, esta doença vem cavar um fosso ainda maior entre aqueles que podem fechar portas e ir para casa e aqueles que se veem obrigados a continuar a trabalhar para assegurar o seu sustento diário. Aqueles que têm vínculos seguros e com direitos no seu trabalho e os que comem o pão das incertezas. Aqueles que têm uma casa onde ficar em segurança e aqueles que habitam em condições precárias e em habitações superpovoadas. Os que têm direito à proteção social, à habitação e à saúde e os que não têm.

Muitos não tinham ideia, e outros não a queriam ter, de quão importantes são certas profissões e os seus trabalhadores e de como a sua remuneração fica bastante aquém do papel essencial que têm na sociedade. Falo aqui dos trabalhadores dos hospitais, onde atuam não só os médicos e enfermeiros, ou dos trabalhadores dos supermercados,

Não vem esta doença ensinar-nos nada que não soubéssemos já sobre a igualdade da condição humana, antes reforçar aquilo que já sabíamos. Todos somos iguais também nas nossas fragilidades de saúde e, por isso, sempre defendemos um Serviço Nacional de Saúde universal e gratuito, transversal a todos os setores da população.

cujo sacrifício que agora é pedido não corresponde ao valor que tem sido dado ao seu trabalho. Mas falo também dos trabalhadores das autarquias, da recolha de resíduos urbanos, da água e saneamento, entre outros para quem ainda antes desta pandemia já há muito pedíamos o acesso a um mais do que justificado subsídio de penosidade e risco.

Como em Abril de 1974, temos de ser melhores do que fomos até agora. E temos que sê-lo individual e coletivamente. Todos somos chamados a ser cidadãos de um tempo novo. Os profissionais de saúde, os trabalhadores de serviços essenciais, sejam eles públicos ou privados, os efetivos das forças de proteção civil, os trabalhadores das autarquias e do Estado Central, todos estamos convocados para cumprir o nosso dever de cidadania.

Mas não só aqueles a quem é pedido que trabalhem, como também aqueles a quem é pedido que permaneçam em casa. O nosso tecido económico que reformulou os seus modos de trabalho para contribuir para este combate ou que solidariamente se tem mobilizado para atender a necessidades várias de proteção dos trabalhadores da saúde

e do apoio social, das pessoas em isolamento, assim como dos doentes. Aqueles que no âmbito desta pandemia se têm oferecido como voluntários nas diferentes frentes.

No Seixal, a memória de 1974 não se apaga. O modo como nos organizámos para, em conjunto, construirmos um concelho e um país novo, lutando sempre por uma nova realidade económica, cultural, social e de mentalidades. Sabemos que a luta de então não terminou e ainda nos guia nos seus valores que são condição essencial de progresso, de desenvolvimento, de igualdade e cidadania. As lições da Revolução dos Cravos, sempre atuais num tempo novo, obrigam-nos a ser ainda mais exigentes e vigilantes. Não precisamos de um abril novo. Precisamos de Abril de novo. Vamos todos ficar bem com Abril.

Joaquim Cesário Cardador dos Santos
Presidente da Câmara Municipal do Seixal

Destaco ainda...

Na linha da frente

São muitas as pessoas que trabalham na linha da frente contra a covid-19. Não só os profissionais de saúde, mas também as forças de segurança e proteção civil e os trabalhadores dos serviços essenciais, entre os quais os das nossas autarquias, que estão todos os dias no terreno para que a população possa viver o seu dia a dia com a maior normalidade possível. Temos obrigação de os reconhecer e nunca serão de mais os aplausos e agradecimentos, mas sobretudo devemos procurar estar informados sobre o melhor modo para os ajudar no seu trabalho.

Apoio social no terreno

Não posso deixar de reconhecer o trabalho excecional que tem sido feito pelas nossas instituições sociais e seus trabalhadores, em parceria com o Poder Local, para dar respostas imediatas à nossa população. Temos no terreno não só apoio psicológico, mas também logístico aos nossos idosos, às famílias com dificuldades diversas e às pessoas em isolamento. Só um concelho com esta tradição de diálogo e proximidade das suas instituições e autarquias com as suas populações poderia dar uma resposta tão pronta e segura como a que temos dado no Seixal. Obrigado a todos os parceiros.

Fique em casa

O trabalho que temos na rua precisa do seu contributo. Dos trabalhadores dos serviços essenciais que não podem parar. Do tecido económico que continua a trabalhar e a apoiar os trabalhadores na linha da frente. Dos voluntários que se ofereceram para as nossas Brigadas Solidárias e de apoio social. Dos vizinhos que contribuem para apoiar idosos ou dependentes nas suas ruas e bairros. Dos que contribuem para sensibilizar e informar aqueles que têm menor acesso à informação. Dos que promovem o distanciamento social ou o isolamento, ficando em casa. Todos somos importantes e todos nós contamos.



Presidente da câmara e responsáveis pelas entidades de proteção civil na comunicação da ativação do Plano Municipal de Emergência



Centro de acolhimento temporário instalado no Pavilhão Municipal da Torre da Marinha

Plano Municipal de Emergência ativado a 31 de março

Município ativa todos os meios e medidas para combater a covid-19



A partir das 23 horas de terça-feira, 31 de março, a Câmara Municipal do Seixal ativou o Plano Municipal de Emergência (PME) e a declaração de situação de Alerta Municipal. Com esta declaração, a autarquia antecipou-se em dois dias à renovação do estado de emergência nacional, decretada no dia 2 de abril pela Assembleia da República, e pôs no terreno todos os meios e medidas com evidência científica para combater a covid-19.

O PME prevê a direção política das operações de proteção civil pelo presidente da câmara, conferindo-lhe autoridade para a imposição do cumprimento das restrições à circulação na via pública, e da obrigato-

riedade de isolamento e quarentena através da coordenação de todas as entidades de proteção civil do município, tais como as forças de segurança, corpos de bombeiros e outras entidades de socorro.

Neste âmbito, o presidente da autarquia pode mobilizar todos os meios que considere necessários, inclusivamente os de ordem privada, para responder à pandemia. Para esta ativação contribuiu ainda a elevada previsibilidade de casos de infeção em lares de idosos e outras instituições de apoio social, assim como a necessidade de garantir a redução da circulação de pessoas na via pública, do cumprimento do afastamento social e do isolamento de

casos suspeitos e a quarentena de casos confirmados de infeção pela covid-19; a par da necessidade de garantir respostas adequadas aos doentes sem recursos próprios, nem apoio familiar ou institucional.

A autarquia considerou ainda determinante para a decisão a necessidade de assegurar a prestação de serviços essenciais à população, nomeadamente a recolha de resíduos e o abastecimento público de água e saneamento; e garantir o fornecimento de bens alimentares, medicamentos e equipamentos de proteção individual aos agentes de proteção civil e instituições sociais.

Na sequência da ativação do PME, Joaquim Santos, presidente da Câmara Municipal do Seixal, endereçou um ofício ao Governo a exigir a realização urgente de testes à covid-19 aos bombeiros e utentes e profissionais de lares de idosos e da Unidade de Cuidados Continuados Integrados do Concelho do Seixal, de forma que sejam despistadas quaisquer possibilidades de contaminação numa população de elevado risco.

Conheça na íntegra o despacho PCM-701/2020 de Declaração de Alerta Municipal para o Concelho do Seixal em cm-seixal.pt.

Garantir o distanciamento social

Passeio ribeirinho e outros espaços públicos encerrados

Desde o surgimento do novo coronavírus em Portugal e sempre atendendo à evolução da realidade vivida no concelho do Seixal, a câmara municipal tomou progressivamente as medidas mais adequadas a cada fase de combate ao contágio por covid-19. Estas medidas passaram pelo encerramento dos serviços municipais com atendimento ao público, com o reforço dos meios não presenciais para garantir resposta à população, e incidiram igualmente sobre diversos espaços públicos que continuaram a registar elevada concentração de pessoas, contrariando as orientações das autoridades de saúde para o devido afastamento social.

Numa primeira fase, foram encerrados e vedados parques, jardins e espaços de jogo e recreio e colocada sinalética de proibição

da sua utilização. Paralelamente, a autarquia realizou uma intensa campanha de sensibilização para que as pessoas permanecessem em casa e cumprissem o distanciamento social de 2 metros recomendado pelas autoridades de saúde. Esta incluiu a colocação de sinalética em toda a zona ribeirinha, à volta da Baía do Seixal e noutros espaços públicos de habitual concentração da população.

Contudo, perante o reiterado incumprimento destas orientações por muitas pessoas, a autarquia teve de evoluir para o encerramento do passeio ribeirinho entre Amora e o Seixal, espaço privilegiado de lazer e exercício físico de grande parte da nossa população. Esta foi uma medida que decorreu da situação de Alerta Municipal para o concelho do Seixal.





Equipamento de proteção individual, apoio logístico e refeições

Apoio municipal aos agentes de proteção civil



A resposta integrada à pandemia da covid-19 passa pela coordenação dos vários agentes de proteção civil. No âmbito do trabalho de parceria que a autarquia desenvolve com estes agentes, Joaquim Santos e Joaquim Tavares, presidente e vice-presidente da Câmara Municipal do Seixal, visitaram as instituições para abordar questões relacionadas com a saúde e segurança da população.

Na visita aos quartéis dos bombeiros do concelho do Seixal e de Amora, Joaquim Santos reafirmou o apoio e o empenho da câmara em garantir todas as condições aos bombeiros, razão pela qual tem assegurado um conjunto de condições logísticas que garantam a sua segurança e operacionalidade no socorro a doentes com covid-19.

Perante a ausência de apoio do Ministério da Administração Interna, os apoios prestados pela autarquia aos corpos de bombeiros são fundamentais, designadamente o fornecimento de equipamentos de proteção individual, tais como máscaras, luvas, óculos, viseiras, fatos específicos e refeições.

A câmara municipal disponibiliza ainda edifícios municipais e procedeu ao seu apetrechamento para a instalação de infraestruturas de apoio às forças de socorro.



Centro Municipal de Isolamento de Bombeiros

Centro de isolamento de bombeiros

A funcionar no Complexo Municipal de Atletismo Carla Sacramento, o Centro Municipal de Isolamento de Bombeiros, onde Joaquim Santos também esteve presente para verificar as suas condições, está preparado para acolher os operacionais das forças de socorro suspeitos de infeção por covid-19 no exercício das suas funções.

Centro de apoio logístico

Nos Serviços Operacionais da autarquia

está a funcionar a centro de apoio logístico para grupos de reforço de bombeiros. Joaquim Tavares, vice-presidente da câmara, visitou o local, que dispõe de alojamento, balneários, alimentação e estacionamento de veículos de emergência e de socorro. A Cruz Vermelha Portuguesa – Foz do Tejo (CVP) foi outra das instituições visitadas. Na ocasião, o presidente da Câmara Municipal do Seixal pôde inteirar-se das condições de que a CVP dispõe e foi ainda concertada a preparação de um Centro de Acolhimento Temporário, entretanto já instalado no Pavilhão Municipal da Torre da

Marinha, para o qual o município adquiriu mais de 100 camas, colchões e respetivas roupas de cama, no valor de 60 mil euros.

A autarquia também está a apoiar as forças de segurança, fornecendo equipamentos de proteção individual. Joaquim Santos reuniu-se com o comandante da Divisão Policial do Seixal da Polícia de Segurança Pública para abordar as questões de segurança dos cidadãos e a ação da PSP na sensibilização da população para que não circule nas vias públicas.



Vereadores da autarquia visitam o centro de apoio logístico para grupos de reforço dos bombeiros

Plano de Operações Municipal

A Câmara Municipal do Seixal mantém o acompanhamento permanente da situação relativamente à pandemia de Sars-Cov-2 através do Plano Operacional Municipal (PlanoP) Contra a Covid-19. O PlanoP é uma plataforma estratégica e um instrumento de planeamento, organi-

zação, coordenação e comando operacional que se aplica à área do concelho. Os seus principais objetivos são assegurar equipamento de proteção individual para os corpos de bombeiros do município e estabelecer um centro de isolamento municipal para bombeiros, bem

como garantir a sustentação logística das operações, como a alimentação e alojamento. O PlanoP prevê ainda a criação do Centro de Coordenação Operacional Municipal, uma estrutura de comando e controlo das operações. A monitorização da situação

no concelho passa pelas reuniões diárias deste grupo coordenador, onde é debatida a situação no concelho e a forma como as medidas de contingência estão a ser implementadas e recebidas pela população, bem como os seus resultados, e são decididas as ações e medidas a tomar.



Privilegiados Serviços Online para assuntos relacionados com água e saneamento

Câmara assegura abastecimento e garantia de qualidade da água

Uma vez que a água é um bem essencial à vida humana e um aliado precioso na atual emergência de saúde pública e o seu abastecimento um serviço essencial para a população, a Câmara Municipal do Seixal definiu condições que asseguram a sua continuidade e garantem a qualidade da água. O objetivo é dar resposta à população e cumprir as recomendações das entidades competentes e reguladoras.

A autarquia mantém no terreno as equipas do piquete, assim como as que operam nas centrais de água, no controlo na qualidade e de intervenção nas redes públicas. Mantém ainda a reparação de todas as roturas nas redes públicas de água, assim como a sua manutenção, e assegura a execução de novos ramais de água, de modo que não sejam comprometidos os prazos para ligação à rede pública solicitados pelos requerentes. Durante este regime excecional de contingência são privilegiados os Serviços Online, de modo que se evite o contacto presencial, tendo a câmara municipal suspenso as leituras e realizando as faturas por estimativa. Não são feitas confirmações de leitura ou aferições, nem são tratados processos de refaturação por rotura.

A autarquia estabeleceu ainda um prazo de 90 dias para pagamento de todas as faturas emitidas após o dia 19 de março.

Como ajudar

- Faça um uso racional e adequado da água;
- Verifique a existência de fugas nas redes prediais e proceda à sua reparação;
- Comunique à Câmara Municipal do Seixal sempre que detete roturas e/ou anomalias nas redes públicas de água através do telefone 210 976 044 e dos Serviços Online da Câmara Municipal do Seixal;
- Utilize o email camara.geral@cm-seixal.pt ou os Serviços Online da autarquia para rescisão ou celebração de novos contratos;
- Envie as suas leituras para o email camara.geral@cm-seixal.pt, telefone 800 500 210 ou IVR (Unidade de Resposta Audível);
- Registe-se no Balcão Digital da Água, onde poderá igualmente comunicar a leitura do contador, mas também aderir à fatura eletrónica, consultar o seu histórico de consumos e aceder às últimas faturas.



Cumpra os procedimentos de deposição estabelecidos

Recolha de resíduos urbanos é serviço prioritário

Para que outros fiquem em casa, muitos trabalhadores da Câmara Municipal do Seixal continuam a trabalhar para garantir a prestação de serviços públicos essenciais à população.

Assim acontece na recolha de resíduos sólidos urbanos, onde ainda assim poderão surgir constrangimentos nos circuitos de recolha, pelo que se apela ao respeito pelos períodos de deposição e para que não sejam colocados resíduos no exterior dos equipamentos.

A autarquia informa ainda que a entrega de novos contentores porta a porta continua igualmente a ser efetuada, encontrando-se, porém, suspensas:

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

Como proceder

- Cumpra os períodos de deposição estabelecidos;
- Acondicione bem os resíduos em saco fechado e, sempre que possível, reforçando o mesmo com um segundo saco;
- Reforce a higienização e desinfecção do seu contentor individual de resíduos urbanos, se possível, com lixívia e com uma frequência semanal.

- Os resíduos provenientes de higiene pessoal devem ter um tratamento mais cuidado, devendo garantir que ficam bem-acondicionados para não colocar em risco os trabalhadores da recolha. Uma boa opção poderá passar por colocá-los em saco próprio, fechado, dentro de um saco maior;
- Evite produzir resíduos não necessários, como resíduos verdes e monos;
- Abra a tampa dos contentores e *moloks*, coloque os resíduos e feche novamente. A tampa destes equipamentos não tem mais probabilidade de conter coronavírus do que, por exemplo, uma caixa multibanco (deverá ter o cuidado de higienizar as mãos de imediato). Contamos consigo. A colocação dos resíduos no interior do contentor é essencial para manter os níveis de salubridade das vias urbanas e espaços públicos;
- Não deposite resíduos em papelarias ou contentores cheios, procure um equipamento próximo ainda com espaço para o fazer;
- No concelho do Seixal mantém-se a recolha diferenciada, pelo que deve continuar a separar os resíduos recicláveis e a colocá-los nos respetivos contentores (amarelo para as embalagens, verde para o vidro e azul para o papel).

Reforçar a higiene urbana

Ações de desinfeção do espaço público

A Câmara Municipal do Seixal está a promover ações de desinfeção do espaço público, em todas as freguesias do concelho, utilizando dois processos diferentes.

Um deles é a aplicação de um produto desinfetante homologado pelas entidades competentes na via pública, nomeadamente em equipamentos de recolha de resíduos sólidos urbanos, papelarias, ecopontos e zonas circundantes, na envolvente de centros de saúde, farmácias, instituições sociais e entidades de proteção civil.

O outro processo é uma solução inovadora de desinfeção no quadro do combate à covid-19. Trata-se da utilização das viaturas de monda térmica, habitualmente destinadas a eliminar ervas só com água, para desinfetar as superfícies. É usada apenas água quente, sem recurso a produtos químicos, e a desinfeção é feita de forma quase instantânea. Neste procedimento, é utilizada a lança do controlo regular de ervas, mantendo a distância de cerca de 1-3 cm da área a limpar, bastando a aplicação de 1 a 2 segundos por área.

Nas ações de desinfeção, os trabalhadores municipais utilizam equipamento de proteção individual adequado, que inclui fato completo, calçado, luvas e máscara.



Desinfeção de espaços públicos



Lavagem de contentores



Desinfeção da via pública



Desinfeção de abrigo de passageiros



Desinfeção de ecopontos



Desinfeção de equipamentos e zonas circundantes



Câmara substitui Segurança Social no apoio às instituições Executivo entrega equipamentos de proteção individual

As associações de idosos e reformados do concelho desempenham um papel fundamental no bem-estar desta faixa da população e a Câmara Municipal do Seixal presta-lhes apoio contínuo.

Joaquim Santos, presidente da Câmara Municipal do Seixal, e vereadores da autarquia têm visitado estas instituições, para se inteirarem do modo como estão a enfrentar a atual situação e das suas eventuais necessidades. Estas visitas são sempre realizadas no estrito cumprimento das regras de segurança (permanecendo no exterior, e apenas em contacto com duas pessoas de cada associação). Na sequência destes contactos, a autarquia tem disponibilizado equipamento de proteção individual, tal

como luvas e máscaras, e tem reforçado junto da Segurança Social a reivindicação para que esta assuma as suas responsabilidades para com as associações de reformados e os mais idosos.

Seixal em casa

Porque os idosos constituem o grupo da população mais vulnerável à covid-19, a autarquia, em parceria com instituições sociais, juntas de freguesia e sociedade civil acionou o plano de apoio social #SeixalEmCasa que reúne 25 entidades.

Este plano, em funcionamento desde o dia 23 de março, disponibiliza três linhas telefónicas de apoio solidário, que permitem dar uma resposta integrada a idosos, pessoas

em isolamento, com doenças crónicas ou famílias monoparentais com menores de 12 anos a cargo.

A rede de parceiros e voluntários disponibiliza diariamente, ao domicílio, serviços como alimentação, incluindo refeições confecionadas, receitas e medicamentos, apoio psicológico, entre outros.

A Linha de Encaminhamento Social, a cargo da autarquia, oferece também o atendimento a surdos seniores do concelho do Seixal em Língua Gestual Portuguesa através do Skype.

Pretende-se que estas camadas mais vulneráveis da população possam ficar resguardadas em suas casas, contribuindo desta forma para a contenção da pandemia.

Linha 65

Uma das instituições parceiras neste plano é a Criar-T, responsável pela Linha 65, de apoio a pessoas com mais de 60 anos, e que também foi visitada por Joaquim Santos.

Na ocasião o presidente da câmara municipal agradeceu o empenho e a determinação dos que estão na linha da frente, reafirmou o compromisso do município de tudo fazer para salvaguardar a saúde de todos e apelou ao esforço conjunto para vencer esta luta.

Caso queira ajudar e ser voluntário na prestação destes ou outros apoios, contacte a sua junta de freguesia e associe-se a esta rede de entretajuda.

#SEIXALEMCASA LINHAS DE APOIO SOCIAL

LINHA DE ENCAMINHAMENTO SOCIAL

210 976 220
ou ddsc@cm-seixal.pt
Apoio aos surdos seniores via Skype:
brigadassolidarias@cm-seixal.pt

2.ª a 6.ª feira, das 9.30 às 12.30 horas
e das 14 às 17.30 horas
PESSOAS EM ISOLAMENTO, COM DOENÇAS CRÓNICAS OU FAMÍLIAS MONOPARENTAIS, COM MENORES DE 12 ANOS A CARGO



LINHA 65

800 20 88 75 ou mail@criar-t.org
2.ª a domingo, das 9 às 18.30 horas

SENIORES COM MAIS DE 60 ANOS



LINHA DE APOIO PSICOLÓGICO «A VOZ DO AMOR»

964 764 398
ou vozdoamor2000@gmail.com
2.ª a 6.ª feira, das 14 às 20 horas

PESSOAS EM ISOLAMENTO



SEJA VOLUNTÁRIO, CONTACTE A SUA JUNTA DE FREGUESIA!



Parceria entre a autarquia e a Criar-T Centro de Acolhimento Temporário recebe pessoas sem-abrigo

Uma das medidas da autarquia no âmbito do trabalho de parceria com as instituições sociais para dar uma resposta integrada no combate à pandemia da covid-19 foi a criação do Centro de Acolhimento Temporário para Pessoas em Situação de Sem-Abrigo, no Pavilhão Desportivo Escolar Manuel Cargaleiro, em Amora.

Esta valência tem capacidade para 12 pessoas em simultâneo, uma vez que dispõe de 12 camas. Dispõe ainda de um espaço para refeições, bem como balneários e instalações sanitárias para homens e mulheres. Existe também um espaço para isolamento, com acesso a balneário e instalações sanitárias e separadas das restantes.

A gestão do centro é uma parceria em que, durante o dia, a CRIAR-T assegura o acompanhamento e distribuição de refeições aos utentes e, no período da noite, a Câmara Municipal do Seixal garante a segurança do espaço.

Esta resposta social é acompanhada pelo NPISA – Núcleo de Planeamento e Inter-

venção Sem-Abrigo do Seixal, cuja coordenação técnica é assegurada pela CRIAR-T – Associação de Solidariedade. A parceria do NPISA é constituída pelas seguintes entidades: Câmara Municipal do Seixal; CRIAR-T – Associação de Solidariedade; Instituto da Segurança Social – Centro Distrital de Setúbal; Centro Paroquial de Bem-Estar Social de Arrentela; Centro Paroquial de Bem-Estar Social de Fernão Ferro; Santa Casa da Misericórdia do Seixal; Agrupamentos dos Centros de Saúde de Almada e Seixal; Polícia de Segurança Pública; Centro de Emprego e Formação Profissional do Seixal; Hospital Garcia de Orta e Guarda Nacional Republicana.

O vice-presidente da Câmara Municipal do Seixal, Joaquim Tavares, acompanhado da vereadora da área social, Manuela Calado, visitou no dia 2 de abril o espaço e junto do presidente da CRIAR-T inteirou-se de como se irá desenrolar o processo de acolhimento.

Autarquia e Animalife cooperam Não abandone o seu animal

Os cães e os gatos são os melhores amigos e companheiros dos humanos. O amor e respeito pelo seu animal de companhia deve ser uma constante e a covid-19 não deve constituir uma desculpa para abandonar o seu amigo de quatro patas.

Nesse sentido, a Câmara Municipal do Seixal e a Associação Animalife assinaram um protocolo com o objetivo de entregar ração e outros bens essenciais aos animais de estimação cujos donos tenham maiores dificuldades socioeconómicas, designadamente neste período de pandemia.

Pretende-se, em tempos de crise sanitária e económica, travar casos de abandono

dos animais de estimação, prestando o apoio às famílias carenciadas que tenham cães e gatos, para terem acesso a ração para os seus animais.

Para poder beneficiar desta ajuda, basta enviar um email para o CROACS – Centro de Recolha Oficial de Animais de Companhia do Seixal, descrevendo a situação. Contactos: croacs@cm-seixal.pt ou 210 976 200.



Alunos dos escalões A e B Câmara fornece mais de 2400 refeições gratuitamente

Numa época de emergência, a Câmara Municipal do Seixal continua a apoiar os alunos dos escalões A e B da Ação Social Escolar da rede pública de jardins de infância e escolas do 1.º ciclo do concelho, com o fornecimento de refeições, mesmo durante a pausa letiva da Páscoa que se prolonga até 13 de abril. Até ao momento foram já fornecidas gratuitamente 2405 refeições, numa média diária de 142 refeições, sem qualquer participação do Ministério da Educação.

Os pais ou encarregados de educação que pretendam este apoio devem informar a sede ou direção dos agrupamentos, onde as refeições serão entregues ou, em alternativa, noutra escola indicada pelo agrupamento. Estas são servidas em regime de take-away e em descartáveis individuais para serem consumidas em casa.

Agrupamento de Escolas Dr. António Augusto Louro

Escola Básica Dr. António Augusto Louro
Tel.: 212 277 200 / 15

Email: eb23augustolouro@gmail.com

Agrupamento de Escolas João de Barros

Escola Secundária João de Barros
Tel.: 212 559 800

Email: joaodebarros.diretor@gmail.com

Agrupamento de Escolas Nun'Álvares

Escola Básica de Nun'Álvares

Tel.: 212 210 207 / 77

Email: direcao@aenunalvares.edu.pt

Agrupamento de Escolas Paulo da Gama

Escola Básica Paulo da Gama

Tel.: 212 211 672

Email: direcao.avepgama@gmail.com

Agrupamento de Escolas Pedro Eanes Lobato

Escola Básica Pedro Eanes Lobato

Tel.: 212 211 020

Email: pedroeaneslobato@gmail.com; secretaria@eb23-pedro-eanes-lobato.rcts.pt

Agrupamento de Escolas de Pinhal de Frades

Escola Básica Carlos Ribeiro

Tel.: 212 254 969 / 212 260 330

Email: direcao.pinhalfraades@aepinhalfra-

des.pt; secretaria.eb23pf@gmail.com

Agrupamento de Escolas Terras de Larus

Escola Básica da Cruz de Pau

Tel.: 212 269 810 / 212 269 813

Email: eb23.cruzpau@gmail.com

Agrupamento de Escolas de Vale de Milhaços

Escola Básica de Vale de Milhaços

Tel.: 212 548 260/5

Email: eb23valedemilhacos@gmail.com

Contacte 967 881 035 ou mail@criar-t.org Linha de apoio a vítimas de violência doméstica

«Não fique no silêncio» é o mote de um apoio a vítimas de violência doméstica desenvolvido pela Câmara Municipal do Seixal, em parceria com a CRIAR-T, o Agrupamento de Centros de Saúde de Almada-Seixal, a Polícia de Segurança Pública e a Guarda Nacional Republicana.

Atenta a uma realidade escondida que

pode ser agravada pela obrigação de confinamento devido à covid-19, a Estrutura de Apoio à Vítima do Concelho do Seixal tem ao seu serviço o número de telefone 967 881 035 e o endereço eletrónico mail@criar-t.org, disponível de segunda a sexta-feira entre as 14.30 e as 17 horas.



NOVO CORONAVÍRUS | COVID-19

DURANTE O PERÍODO DE ISOLAMENTO

Muitos dos infetados pela covid-19 poderão ser tratados em casa, se os sintomas não se manifestarem de forma grave. Serão, no entanto, contagiosos para outros. Por isso, é preciso ter cuidados especiais.



PERMANEÇA EM CASA

Não se dirija ao trabalho, à escola ou a espaços públicos, nem utilize transportes públicos.



SEPARADO DE OUTROS

Deve permanecer numa divisão própria e evitar contacto com outros em espaços comuns.



NÃO PARTILHE ITENS

Não partilhe pratos, copos, utensílios de cozinha, toalhas, lençóis ou outros artigos pessoais.



NÃO RECEBA VISITAS

Não convide pessoas para sua casa. Caso seja urgente falar com alguém, faça-o por telefone.



LIGUE ANTES AO MÉDICO

Evite deslocar-se desnecessariamente a serviços de saúde e ligue antes para averiguar alternativas.



LAVE AS MÃOS

Lave as mãos frequentemente, com água e sabão durante, pelo menos 20 segundos.



MÁSCARA, SE NECESSÁRIO

Deve utilizar uma máscara quando estiver com outras pessoas.



AO ESPIRRAR E TOSSIR

Tape a boca e o nariz com um lenço descartável, deite o lenço no lixo e lave as suas mãos.



MONITORIZE SINTOMAS

Meça a sua temperatura diariamente e informe se surgir um agravamento dos sintomas.



CUIDADO COM RESÍDUOS

Coloque os resíduos produzidos num saco de plástico diferente dos restantes. Encha apenas até 2/3 e feche bem.

MEDIDAS GENÉRICAS



Se partilhar a divisão, deve utilizar máscara. Caso não possa fazê-lo, as pessoas com quem está devem fazê-lo.



Deixe o telefone operacional para comunicar com os profissionais de saúde.



Limpeza com lixívia (10cc por cada litro de água).

NA COZINHA



Roupa e lençóis, **devem ser introduzidos num saco fechado**, ao transportar para a máquina de lavar roupa.



Caixote do lixo com abertura de pedal, no seu interior um saco com fecho.



Lave a louça e talheres a **altas temperaturas** (se possível na máquina).

NO QUARTO



Manter a porta sempre **fechada**



Deixar a divisão onde está, **bem ventilada para o exterior**

NA CASA DE BANHO



Lave as mãos **corretamente, e frequentemente** com água e sabão (de forma ocasional com uma solução à base de álcool).



Se possível, deixar uma casa de banho **para uso exclusivo do doente**. Caso contrário, limpar e desinfetar minuciosamente a casa de banho após a utilização.



FONTE: DIREÇÃO-GERAL DA SAÚDE

Evitar a propagação da doença Medidas de prevenção

A covid-19 transmite-se através de gotículas libertadas pelo nariz ou boca quando tossimos ou espirramos, que podem atingir diretamente a boca, nariz e olhos de quem estiver próximo.

As gotículas podem depositar-se nos objetos ou superfícies que rodeiam a pessoa infetada. Por sua vez, outras pessoas podem infetar-se ao tocar nestes objetos ou superfícies e depois tocar nos olhos, nariz ou boca com as mãos.

Por isso, recomendamos especial atenção às seguintes medidas preventivas para evitar a propagação da doença:

- Saia de casa apenas para aquisição de bens de primeira necessidade ou medicamentos;
- As saídas devem ser breves e perto da sua área de residência;
- Mantenha o distanciamento social;
- Respeite as medidas de higiene e etiqueta respiratória;
- Lavar frequentemente as mãos, com água e sabonete, esfregando-as bem durante pelo menos 20 segundos;
- Reforçar a lavagem das mãos antes e após o contacto com alimentos, após o uso das instalações sanitárias e após o contacto com superfícies no trabalho ou nos transportes públicos (maçanetas das portas, botões de elevador, etc.);
- Usar, em alternativa, para higiene das mãos, uma solução antisséptica de base alcoólica;



- Usar lenços de papel (de utilização única) para se assoar;
 - Deitar os lenços usados num caixote do lixo e lavar as mãos de seguida;
 - Tossir ou espirrar para um lenço (de utilização única) ou para o braço com o cotovelo fletido, e não para as mãos;
 - Evitar tocar nos olhos, no nariz e na boca;
 - Limpar com frequência as superfícies e equipamentos de contacto (teclado, secretária, telemóvel, etc.).
- Por si, pela sua família, por todos nós. Fique em casa.

Hospital Garcia de Orta Apoio psicológico em tempo de pandemia

Desde o dia 2 de março que o Hospital Garcia de Orta disponibiliza seis números de telefone para apoiar psicologicamente os utentes, famílias e profissionais de saúde afetados pela situação de pandemia.

A Covid 19 – Linha de Apoio Psicológico do Hospital Garcia de Orta é um recurso transitório de intervenção psicológica de emergência aos profissionais de saúde e utentes (crianças, adolescentes e suas famílias; e adultos e suas famílias) do hospital e tem como objetivos o suporte emocional dos utentes que, direta ou indiretamente, se encontrem em sofrimento psicológico relacionado com a pandemia e o apoio atempado aos profissionais, cujo desgaste em situação pandémica pode acelerar e promover vulnerabilidade psicossocial, picos de stresse e exaustão.

Horários

Profissionais de saúde: de segunda a sexta-feira, das 8 às 17 horas, através dos números 924 471 940 e 924 471 941. Utentes: de segunda a sexta-feira, das 10 às 18 horas, pelos números 924 471 942 e 924 471 943 (para crianças, adolescentes e suas famílias) e 924 471 944 e 924 471 945 (para adultos e suas famílias).



Seixal exige abertura imediata da unidade de rastreio à covid-19

Em articulação com o Agrupamento de Centros de Saúde Almada-Seixal (ACES Almada-Seixal), a autarquia cedeu um edifício e dotou-o de meios técnicos e humanos para a criação da Unidade de Rastreio da Covid-19. Situado na R. Qta. Nossa Senhora do Monte Sião, n.º 1, Torre da Marinha, Arrentela, o objetivo do equipamento é a realização de testes de diagnóstico prescritos pelas autoridades de saúde. Tendo estado prevista a abertura para dia 27 de março, esta nunca aconteceu, pelo que o presidente da Câmara do Seixal enviou ofícios à

ministra da Saúde, ao presidente da Administração Regional de Saúde e ao diretor executivo do ACES Almada-Seixal a reivindicar a abertura do centro e a exigir a realização urgente de testes à covid-19 no Seixal. A autarquia soube que o centro começará a funcionar no dia 16 de abril, situação que considera inadmissível e alerta para a importância da realização prioritária de testes aos bombeiros, utentes e profissionais de lares de idosos e da Unidade de Cuidados Continuados Integrados do Concelho do Seixal.



Área Dedicada à Covid-19

O funcionamento dos centros de saúde do concelho do Seixal foi ajustado para responder às necessidades da comunidade. Assim, os centros de saúde estão a contactar os utentes para reduzir a atividade programada presencial, privilegiando a resposta a situações agudas.

O Agrupamento de Centros de Saúde Almada-Seixal aconselha os utentes, no caso de sentirem problemas de saúde, a ligarem para a linha SNS24 e evitarem deslocações aos equipamentos de saúde.

No Seixal, a Unidade de Saúde Familiar da Torre da Marinha, Rua Distrito de Lobata, 1, 2840-400, Arrentela, passou a funcionar unicamente como Área Dedicada à Covid-19 (ADC), ou seja, espaço onde é feita a avaliação e o tratamento de doentes com sintomas. Só podem aceder utentes referenciados pelo serviço SNS24 ou pelas respetivas unidades de saúde (a equipa de saúde procede ao encaminhamento).

A Área Dedicada à Covid-19 funciona todos os dias, das 8 às 20 horas. Contacto direto da USF Torre da Marinha: 924 153 694, usf.torre@arslvt.min-saude.pt.

Os utentes da Unidade de Saúde Familiar da Torre da Marinha passaram a ser atendidos no Centro de Saúde do Seixal.

As restantes unidades funcionais do Agrupamento de Centros de Saúde Almada-Seixal mantêm-se em funcionamento de segunda a sexta-feira, das 8 às 20 horas, através dos contactos diretos:

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

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

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

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

USF Servir Saúde: 924 153 576, usf.servirsaude@arslvt.min-saude.pt;

USF FF Mais: 924 153 774, usf.ffmais@arslvt.min-saude.pt;

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

USF Cuidar Saúde: 924 153 699, usf.cuidarsaude@arslvt.min-saude.pt;

USF Pinhal dos Frades: 924 153 886, usf.pinhalfrades@arslvt.min-saude.pt;

Unidade de Apoio à Gestão do Agrupamento de Centros de Saúde Almada-Seixal, Gabinete Cidadão – atendimento não presencial, das 9.30 às 13 e das 14 às 17.30 horas: 214 077 9 53, almadaseixal.gc@arslvt.min-saude.pt.



**SEJA UM AGENTE
DE SAÚDE PÚBLICA**

Linha SNS24 – 808 24 24 24

Ligue sempre para a linha SNS24 caso tenha sintomas

Os sintomas mais frequentes associados à infeção pela covid-19 são:

- febre (temperatura $\geq 38^{\circ}\text{C}$)
- tosse
- dificuldade respiratória (por exemplo, falta de ar)

Também pode surgir dor de garganta, corrimento nasal, dores de cabeça e/ou musculares e cansaço. Em casos mais graves, pode levar a pneumonia grave com insuficiência respiratória aguda, falência renal e de outros órgãos, e eventual morte.

O período de contágio (tempo decorrido entre a exposição ao vírus e o aparecimento de sintomas) é atualmente considerado de 14 dias. A transmissão por pessoas assintomáticas (sem sintomas) ainda está a ser investigada.

O que fazer

Se tiver alguns destes sintomas, deve ligar para a linha SNS24 808 24 24 24. Terá várias opções e deve escolher a que mais se adequa ao seu caso:

- Se não tem febre, nem tosse, nem qualquer outro sintoma, mas esteve perto de uma pessoa que tem covid-19 ou que fez recentemente o teste, marque 0 (zero).

Nesta opção é recolhido o número de utente para que seja possível transferir a informação para o médico da unidade de saúde e respetivo delegado de saúde. Estes farão o acompanhamento da situação clínica e só em caso de necessidade /avaliação médica contactam o utente.

- Se tem febre ou tosse, marque 1.
- Se apresentar outros sintomas sem ser febre ou tosse, marque 2.
- Se pretende esclarecimentos sobre a covid-19, marque 3.

Deve seguir as orientações que lhe são dadas e evitar estar próximo de outras pessoas.

De acordo com os sintomas, poderá ficar em casa, ser encaminhado para a área dedicada para avaliação e tratamento de doentes com covid-19 a funcionar no edifício da Unidade de Saúde Familiar da Torre da Marinha.

Não se dirija para nenhum destes locais sem ligar primeiro para a linha SNS24.

Se não tiver sintomas da covid-19, mas necessitar de cuidados de saúde, contacte primeiro o seu centro de saúde através do telefone ou email (contactos disponíveis na pág. 10 e em cm-seixal.pt).



Equipamento reforça capacidade de resposta a doentes covid-19 Câmara Municipal do Seixal apoia Hospital Garcia de Orta

A Câmara Municipal do Seixal colocou ao serviço do Hospital Garcia de Orta, em Almada, uma estrutura com 700 m² que irá permitir alargar a resposta desta unidade hospitalar no combate à covid-19.

A autarquia assumiu também a montagem do equipamento, bem como a colocação de piso isolante e a instalação elétrica de suporte.

A estrutura foi montada no dia 7 de abril e recebeu a visita do presidente da Câmara Municipal do Seixal, que deste modo pôde verificar no local as potencialidades do equipamento. Este servirá para uma primeira avaliação dos doentes que

ali cheguem com sintomas associados à covid-19 e será um espaço de transição, onde os utentes permanecerão no máximo 12 horas, sendo depois encaminhados de acordo com o seu estado de saúde.

Joaquim Santos explica que «esta é mais uma medida especial para apoiar os municípios do Seixal, que devido à ausência de um hospital no seu concelho têm de recorrer ao Garcia de Orta. O objetivo da câmara é e será sempre o de oferecer à sua população o acesso às melhores condições de saúde», assegura o presidente da câmara.



Agentes de proteção civil e instituições sociais Equipamentos de proteção individual oferecidos pela autarquia

A Câmara Municipal do Seixal está a dotar as forças de segurança e os diversos agentes de proteção civil, assim como as várias instituições sociais e juntas de freguesia do concelho, com equipamentos de proteção individual para apoiar as operações no terreno indispensáveis ao combate à covid-19. A distribuição deste material contribui para uma maior confiança dos operacionais. A autarquia assegura igualmente as refeições diárias às equipas de socorro no terreno. Até ao fecho desta edição do *Seixal Boletim Municipal*, as forças de proteção civil e segurança tinham recebido já 200 litros de gel, 86 dispensadores de parede, 438 fatos e batas, 1838 máscaras, 454 óculos, 7750 pares de luvas, 60 toucas, 60

proteções para pés e 2315 refeições. Por sua vez, as instituições sociais receberam 3910 máscaras, 9300 pares de luvas, 49 doseadores, 22 recargas de gel, 92 fatos, 257 batas, 500 aventais, 224 proteções para os pés, 135 óculos, 100 toucas e sete unidades de desinfetante de superfície.

Trata-se de um investimento total da autarquia superior a 500 mil euros para garantir a segurança, quer dos trabalhadores da autarquia, quer todos os agentes de primeira linha. A câmara municipal está também a fazer chegar as diferentes doações deste tipo de materiais, de várias empresas locais, nacionais e internacionais, às entidades de apoio social e socorro às populações a quem se destinam.

Amora, Corroios, Seixal, Arrentela e Aldeia de Paio Pires Juntas de freguesia tomam medidas contra a covid-19

As juntas de freguesia do concelho implementaram um conjunto de iniciativas que incluíram o encerramento de parques urbanos, espaços de jogo e recreio e equipamentos infantis, entre outros.

As juntas são também parceiras no projeto municipal #SeixalEmCasa que apoia cidadãos idosos, famílias monoparentais com crianças menores a cargo e pessoas com mobilidade reduzida ou doenças crónicas.

Amora

Isolados, Mas Não Sós é um projeto que garante a distribuição de refeições aos que delas necessitam e presta outro tipo de apoios, como idas aos CTT.

Comércio Tradicional, Resposta Local é outra medida da autarquia, que disponibiliza na sua página eletrónica e redes sociais uma lista das lojas de comércio tradicional que funcionam com serviços de take-away, entregas ao domicílio e vendas online.

A junta tem ainda promovido atuações de artistas na rua para as pessoas em casa, assim como a celebração de aniversários,

de varanda para varanda, reforçando o sentido de comunidade e vizinhança.

Corroios

A Junta de Corroios determinou o adiamento do Festival de Música Moderna, o encerramento dos auditórios José Queluz e de Miratejo, bem como do Parque Urbano da Quinta da Marialva, para promover o distanciamento social. Está também a trabalhar com um empresário da freguesia para fornecimento de viseiras para os voluntários que prestam apoio aos mais necessitados. Em parceria com a Câmara do Seixal, a junta implementou a iniciativa Cabaz Solidário, que conta com voluntários para operacionalizar a logística de recolha, embalagem e distribuição de alimentos. Está ainda a divulgar os comerciantes que realizam vendas ao domicílio.

A iniciativa Arco-íris em Corroios desafia a fazer um desenho do arco-íris (#vaificartudobem), associado a referências do território. Os trabalhos podem ser enviados para geral@jf-corroios.pt e são divulgados na página eletrónica da junta e nas redes sociais.



Seixal, Arrentela e Aldeia de Paio Pires

Os serviços administrativos da união das freguesias estão centralizados nas instalações no Seixal, no Largo da Igreja. No entanto, foi solicitado aos municípios que utilizem preferencialmente o telefone 211 316 223 ou o email geral@jf-seixalarrentelapaiopires.pt. Disponibiliza ainda os contactos: 212 277 360 (Arrentela);

212 275 390 (Seixal) e 212 273 800 (Aldeia de Paio Pires).

A união das freguesias tem estado a resolver as questões colocadas ou a encaminhá-las para as entidades competentes. Foram ainda encerrados os cemitérios e mercados municipais, espaços com grande afluência, para evitar o contágio pela covid-19. A união de freguesias é também parceira no projeto municipal #SeixalEmCasa.



O COMÉRCIO LOCAL ESTÁ À SUA PORTA

**_TAKE-AWAY
_ENTREGAS AO DOMICÍLIO**

#FIQUE EM CASA



O comércio de proximidade é uma opção a considerar durante o período de contenção que enfrentamos, devido à pandemia da covid-19. No sentido de apoiar o comércio local e ajudar os munícipes que estão em casa a cumprir o dever de isolamento social, a Câmara Municipal do Seixal, com o apoio da Associação de Comércio, Indústria e Serviços, está a divulgar as atividades comerciais do concelho na área alimentar e bens de primeira necessidade que se encontram a operar em regime de *take-away* e/ou entrega ao domicílio.

Na página da autarquia, em cm-seixal.pt, pode ficar a saber quais os estabelecimentos que aderiram a este método de trabalho e os contactos disponíveis.

Contacte a mercearia, talho, padaria ou farmácia, para que os produtos lhe sejam entregues em casa. Frutas, legumes, laticínios, congelados, carne, peixe, refeições confeccionadas e mesmo os remédios de que necessita... aqui tem um pouco de tudo. Também os mercados municipais do concelho continuam abertos, mas adaptados à nova realidade. Nesta altura, optar pelo comércio local para fazer compras de bens essenciais e ficar em casa é a melhor arma para conter a propagação da doença e apoiar a economia local.



A trabalhar para si e pela sua saúde Os serviços que funcionam durante o estado de emergência

Apesar do estado de emergência, existem serviços que continuam em atividade: minimercados, supermercados, hipermercados, frutarias, talhos, peixarias e padarias. Bem como mercados municipais, apenas para venda de produtos alimentares, e a restauração que funcione no regime de confeção de refeições prontas a levar para casa. Ao nível dos serviços de saúde, continuam a funcionar farmácias, oculistas e estabelecimentos de produtos médicos e ortopédicos e de cosméticos e higiene.

O mesmo se aplica a serviços públicos essenciais e respetiva manutenção, como água, luz, gás natural e gases de petróleo liquefeitos canalizados, comunicações eletrónicas, serviços postais e de transporte. Estão ainda em funcionamento os serviços disponibilizados pela Câmara do Seixal ao nível da recolha e tratamento de águas re-

siduais, recolha e tratamento de efluentes, serviços de gestão de resíduos sólidos urbanos e de higiene urbana.

Estão abertas papelarias e tabacarias, clínicas veterinárias, floristas, drogarias, postos de combustível, oficinas de reparação de automóveis e motociclos, de venda de peças e serviços de reboque. A lista contempla ainda estabelecimentos de venda de eletrodomésticos, equipamento informático e de comunicações, serviços bancários e seguros, funerárias, serviços de segurança ou de vigilância, atividades de limpeza, desinfeção e similares, entregas ao domicílio e alojamento estudantil.

Planeamento e consumo de alimentos Como ir às compras e o que comprar em tempos de covid-19

A Direção-Geral da Saúde (DGS) criou um manual onde sugere um *kit* com o necessário para 15 dias. Quanto à água, a resposta é inequívoca: da torneira.

O manual esclarece que não existe transmissão através dos alimentos, mas são necessários reforços nas boas práticas de higiene e de segurança na compra, preparação e confeção dos alimentos.

Organizar a lista

Verifique os alimentos que tem em casa; depois planeie as refeições que fará nas duas semanas, assegurando a utilização dos alimentos que ainda tem. Compre apenas os alimentos que fazem falta. Opte por alimentos com prazo de validade longo e de elevado valor nutricional em detrimento de alimentos com densidade energética. Evite o manuseamento dos alimentos a

não ser para colocar no carrinho de compras; cumpra as distâncias de segurança; evite tocar nos olhos, nariz e boca com as mãos; lave bem as mãos antes e depois da ida às compras.

Quantidades por pessoa

Já nas compras, leve 1 kg de cereais ou em alternativa 500 g de cereais + 1 pacote de bolacha Maria e 200 g de tostas. O pão é boa opção se puder congelar. No grupo do arroz, massa e batatas, recomendam-se 3 kg. A mesma quantidade de fruta, optando pela mais durável. Adquirir 2,5 kg de hortícolas, sendo os congelados uma boa opção. Nos laticínios: 6 litros de leite ou 14 iogurtes ou 600 g de queijo. Leve ainda 2 kg de carne e ou peixe, 6 latas de conservas de pescado, 6 ovos e 1 kg de leguminosas (feijão, grão, ervilhas).

Candidaturas até dia 20 de abril Câmara municipal abre concursos para 46 postos de trabalho

Num contexto de incerteza económica e de ameaça do crescimento do desemprego, a Câmara Municipal do Seixal tem a decorrer entre 6 e 20 de abril candidaturas a vários procedimentos concursais comuns, na modalidade de contrato de trabalho em funções públicas por tempo indeterminado, para exercício de funções na autarquia. Podem candidatar-se trabalhadores com e sem vínculo de emprego público previamente constituído, nos termos do disposto no n.º 3 e n.º 4 do artigo 30.º da Lei n.º 35/2014, de 20 de junho.

- Ref.º 13/PCC/2019 – 5 postos de trabalho para a carreira e categoria de técnico superior – engenheiro civil – código BEP: OE202004/0041;
- Ref.º 14/PCC/2019 – 26 postos de trabalho para a carreira e categoria de assistente operacional – condutor de máquinas pesadas e veículos especiais – código BEP: OE202004/0042;
- Ref.º 15/PCC/2019 – 5 postos de trabalho para a carreira e categoria de assistente

operacional – motorista de transportes coletivos – código BEP: OE202004/0043;

- Ref.º 16/PCC/2019 – 7 postos de trabalho para a carreira e categoria de assistente operacional – auxiliar de ação educativa – código BEP: OE202004/0045;
- Ref.º 17/PCC/2019 – 3 postos de trabalho para a carreira e categoria de assistente operacional – tripulante de embarcações tradicionais – código BEP: OE202004/0046.

A formalização das candidaturas deve ser realizada preferencialmente em suporte eletrónico, mediante o preenchimento do formulário digital disponível nos Serviços Online do site da câmara municipal. Em alternativa está também disponível um formulário para impressão que poderá ser preenchido e remetido, bem como a documentação obrigatória, pelo correio, com aviso de receção para: Alameda dos Bombeiros Voluntários 45, 2844-001 Seixal. Saiba mais em cm-seixal.pt ou através do telefone 212 276 700.

Candidaturas até dia 4 de maio Atribuição de talhões nas hortas urbanas

Estão abertas as candidaturas para a atribuição de talhões nos espaços agrícolas do Alto do Moinho e do Soutelo para o cultivo de produtos agrícolas de natureza sazonal, orientados pelos princípios da agricultura sustentável.

No Espaço Agrícola do Alto do Moinho, localizado na freguesia de Corroios, foram colocados a concurso 36 talhões de 50 m² cada, de cultivo para hortas recreativas, e no Espaço Agrícola do Soutelo, na freguesia de Amora, serão reatribuídos 5 talhões de 150 m² cada para hortas sociais.

Estas hortas são talhões orientados para

a subsistência alimentar em complemento ao rendimento familiar, assim como para fins mais recreativos, onde fica privilegiado o contacto com a natureza e a sua finalidade terapêutica.

Os interessados podem consultar as regras de participação estabelecidas no Regulamento da Rede de Hortas Urbanas do Município do Seixal em cm-seixal.pt. Devem ainda preencher a ficha de candidatura disponível em cm-seixal.pt nos Serviços Online e anexar a documentação solicitada no n.º 3 do artigo 13.º do regulamento. Mais informações através do telefone 210 976 011 ou do email seixal.limpo@cm-seixal.pt.

Tolerância de ponto nos dias 9 e 13 de abril Assegurado combate à covid-19, piquetes de águas e recolha de resíduos

O presidente da Câmara Municipal do Seixal, através do despacho n.º 714-PCM/2020, de 7 de abril, concedeu tolerância de ponto aos trabalhadores da autarquia nos dias 9 e 13 de abril. A medida respeita a especificidade da quadra da Páscoa e assegura a recolha convencional, enterrada e semienterrada de resíduos sólidos urbanos nos dias 9, 11 e 13 de abril, assim como a desinfeção de ruas e equipamentos. Por sua vez, a recolha porta a porta não será realizada no dia 10 de abril.

O mesmo despacho garante ainda os serviços de fornecimento de água, bem como

o funcionamento dos piquetes de água e de saneamento, operadores de centrais de água e trabalhadores que, no âmbito dos serviços essenciais, sejam necessários para assegurar a continuidade do abastecimento e qualidade da água. São ainda assegurados os serviços públicos essenciais criados no âmbito das medidas extraordinárias de combate ao contágio por covid-19, designadamente o Centro de Coordenação Operacional Municipal, o fornecimento de refeições nas escolas a todos os alunos abrangidos pelos escalões A e B e o funcionamento do Plano de Apoio Social.

Funcionamento das farmácias Encomende e receba em casa

Nestes dias difíceis que estamos a viver, as Farmácias Portuguesas lançaram a campanha «Há Luzes Que Não Se Apagam – Vamos Vencer o COVID-19», disponibilizando informação sobre a prevenção e proteção perante a pandemia.

As farmácias apelam à população que solicite esclarecimentos ao balcão da sua farmácia sobre a covid-19, mas sempre seguindo as medidas de contingência adotadas por cada estabelecimento, seja na entrega de medicamento e informação através do postigos, seja aguardando pela sua vez na fila, mantendo as distâncias de segurança. Antes de sair de casa, marque

a sua visita pelo telefone ou email da farmácia; prepare a mensagem com a receita eletrónica ou organize as receitas em papel; faça uma lista de todos os produtos e medicamentos que pretende levar; escreva a lista, preferencialmente, no seu telemóvel; desinfete as mãos, o telemóvel e o cartão de pagamento.

Saiba ainda que as farmácias também estão disponíveis para levar os seus medicamentos e outros produtos farmacêuticos a casa, basta contactar a sua farmácia. As Farmácias Portuguesas e os CTT estabeleceram uma parceria para o viabilizar.

FARMÁCIAS | ABR | MAI

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

ABREU CARDOSO | R. Cidade Setúbal, 1-B, Corroios | 212 545 585
ALÉM TEJO | Av. Dr. Arlindo Vicente, 20 A e 20 B Torre da Marinha | 212 223 736
ALVES VELHO | R. Luís de Camões, 27, Torre da Marinha | 212 211 132
BAIRRO NOVO | R. da Liberdade, 105-A, Bairro Novo | 212 220 959
BENTO LINO | Av. de Vale de Milhaços, 34, Corroios | 212 532 601
BIOTIFAR | R. José Carlos Ary dos Santos, 2-A, Miratejo | 212 536 351
CENTRAL DA AMORA | R. MFA, loja 22, Amora | 212 257 108
CENTRAL DE PAIO PIRES | Av. General Humberto Delgado, 9-11, Paio Pires | 212 210 365
DO VALE | R. da Cordoaria, 5 B, Cruz de Pau | 212 255 919
DUARTE RAMOS | Centro Comercial Belsul, 11, Lj. 29, Cruz de Pau | 212 268 930
FLOR DA MATA | Av. 23 de julho, 56 | 213 157 308
FOGUETEIRO | Av. 1.º de Maio, 93 A e B, Fogueteiro | 212 229 522
FONSECA | Pátio das Artes, 36 loja C8, Estrada dos Foros de Amora | 212 259 813
FOROS DE AMORA | Estrada dos Foros de Amora, 120-A-B | 212 260 579
GODINHO | Largo da Igreja, 51, Seixal | 212 213 580
HOLON VALE DE MILHAÇOS | R. Alexandre Herculano, 2 A, Vale de Milhaços | 212 530 256
LUSITANA | Rua João Gil, 2, Arrentela | 212 277 959
PINHAL DE FRADES | R. Dr. Raul Machado, lote 52, Pinhal de Frades | 212 244 224
MATOS LOPES | R. 25 de Abril, 20 r/c, Amora | 212 246 355
MOURA CARNEIRO | RioSul Shopping, Loja 0.044 A | 212 277 868
NOBRE GUERREIRO | Av. Marcos de Portugal, 20-A, Amora | 212 276 470
NOVA AMORENSE | R. Oliveira Martins, 4-B, Paivas | 212 268 818
NOVA SANTA MARTA | Av. Rui Grácio, 84 - A/B, Santa Marta do Pinhal | 213 462 687
NOVAIS | Av. José António Rodrigues, 89-A, Aldeia de Paio Pires | 212 225 495
NUREI | R. da Igreja, Lt. 831 A, r/c, Fernão Ferro | 212 120 384
QUINTA DA TORRE | Av. 25 de Abril, 65, Torre da Marinha | 212 224 750
ROMANA | R. Gil Vicente, 25, Vale de Milhaços | 212 546 293
SÃO BENTO | R. Ana Castro Osório, 10-A, Amora | 212 225 539
SEIXAL | Av. Vasco da Gama, 15, Seixal | 212 222 658
SERUCA LOPES | Trav. Paz, 4-B, Casal do Marco | 212 210 369
SILVA CARVALHO | Praceta Emídio Santana, 6 - 6 A | Aldeia de Paio Pires | 210 993 415
SOUSA MARQUES | Av. Luís de Camões, 2, Miratejo | 212 555 006
ST.ª MARTA DO PINHAL | R. Mário Sampaio Ribeiro, 7, St.ª Marta do Pinhal | 212 255 300
UNIVERSO | Av. 25 de Abril, 60 B, Corroios | 212 535 084
VALE BIDARRA | R. Luís de Camões, Lt. 350, Fracção A e B, Fernão Ferro | 212 121 121

**NA LINHA
DA FRENTE**

**_POR SI
_PELA SUA FAMÍLIA
_POR TODOS NÓS**

#FIQUEEMCASA



Medidas do estado de emergência

Limitações à circulação na Páscoa

Sabemos que a Páscoa é tradicionalmente celebrada em família, mas devido à atual situação o ano de 2020 terá de ser comemorado de modo diferente, apenas com o seu agregado familiar.

As medidas excecionais, com a renovação do estado de emergência, criam limitações adicionais ao direito de circulação, sobretudo na Páscoa.

Entre 9 e 13 de abril está proibida a circulação fora do concelho de residência permanente, salvo por motivos de saúde ou de urgência e para ir trabalhar.

Durante este mesmo período, Portugal vai ainda encerrar ao tráfego de passageiros todos os aeroportos. Serão, no entanto, permitidos voos para repatriamento de portugueses deslocados no estrangeiro ou voos de Estado e de natureza humanitária.

Vai também ser limitada a duas pessoas a capacidade de transporte em veículos ligeiros, exceção feita a familiares diretos. No caso de um veículo com nove lugares, será possível transportar três pessoas. Esta medida aplica-se durante todo o período do estado de emergência.

Na Páscoa, fique em casa e não receba visitas. Por si, pela sua família, por todos nós.



Sugestões para quem está em casa

Autarquia propõe atividades culturais e recreativas

Neste período de permanência obrigatória em casa para a maioria da população, a câmara municipal propõe atividades para toda a família, de modo que se mantenham ativos e entretidos pequenos e grandes! Deixamos aqui várias sugestões, que podem ser acompanhadas no Facebook ou no canal Youtube da autarquia.

Hora do Conto

A Biblioteca Municipal do Seixal faz chegar a magia das histórias, fábulas e contos à casa de cada um. Os mais novos podem ouvir uma história através dos vídeos disponibilizados no canal Youtube da autarquia. É lá que os técnicos da biblioteca fazem o que sempre fizeram: contam histórias e encarnam personagens que saem das páginas dos livros. «As Gravatas do Meu Pai», de Pedro Seromenho, ou «Este É o Lobo», de Alexandre Rampazo, são alguns dos contos que, desde o dia 17 de março, a autarquia

tem feito chegar aos pequenos leitores que por enquanto não podem ir assistir ao vivo à Hora do Conto.

O serviço também tem recomendado livros para os adultos. Este é o tempo para ler ou reler os clássicos que ficaram na memória de alguns. «Frei Luís de Sousa», de Almeida Garrett, ou o «Livro do Desassossego», de Fernando Pessoa, são propostas a considerar.

Ecomuseu Municipal

Se quiser ficar a saber mais sobre a história o património municipal, esteja atento às sugestões do Ecomuseu Municipal do Seixal. Por exemplo, o estudo dedicado ao abastecimento público de água no concelho do Seixal associado ao inventário de marcos fontanários, chafarizes, lavadouros e poços públicos; ou os estudos arqueológicos que permitem entender a olaria romana da Quinta do Rouxinol.

Música

No sentido de promover o trabalho dos artistas locais, o Facebook da autarquia já deu a conhecer o trabalho de Charles Sangnoir, afinal nada como a música para alegrar os dias mais cinzentos. Para quem não conhece, esta pode ser a oportunidade de saber quem é Carlos Monteiro, músico, produtor e ainda artista plástico do concelho.

O Espaço 58 é uma sala de *streaming* por onde têm passado projetos musicais de jovens do distrito, pode agora assistir a alguns dos concertos que passaram por lá.

Teatro

Outra opção é rever as produções da Animateatro – Associação de Teatro e Animação do Seixal, como a peça «Estações», uma das suas criações de teatro para bebés. A companhia que ao longo dos anos ofereceu ao público uma rica programação

cultural atua agora para si no palco da sua casa.

Desporto

A autarquia disponibiliza igualmente vídeos no com sessões de atividade física para toda a família. Estão todos convidados a realizar um circuito de treino funcional, uma excelente oportunidade para manter a sua saúde.

Passeio em 360°

Por fim, mas não menos importante, pode sempre visitar em casa o património histórico, cultural e natural do concelho, através do Seixal 360°, o canal de realidade virtual do município do Seixal. Os episódios podem ser vistos em seixal360.vrtv.pt ou descarregando a aplicação para óculos virtuais e telemóveis que está disponível no mesmo endereço.



NA LINHA DA FRENTE

_POR SI
_PELA SUA FAMÍLIA
_POR TODOS NÓS

#FIQUEEMCASA