

MONTE REDONDO & CARREIRA



ORGÃO INFORMATIVO DE MONTE REDONDO E CARREIRA

EDIÇÃO ESPECIAL

COVID-19

**ESTADO DE
EMERGÊNCIA**

O INIMIGO INVISÍVEL

CONHEÇA A PANDEMIA QUE ESTÁ A AFETAR O MUNDO
CONHEÇA AS MEDIDAS TOMADAS NA FREGUESIA
SAIBA COMO LIDAR COM O ISOLAMENTO

Pg.6 e 7

Plano de Contigência

PLANO DE
CONTINGÊNCIA DA
UNIÃO DAS
FREGUESIAS DE
MONTE REDONDO E
CARREIRA

Pg.3

Atualidade

TRABALHADORES
INDEPENDENTES
E TRABALHADORES
POR CONTA DE
OUTREM

Pg.10 e 11

Psicologia

COVID-19
COMO LIDAR COM A
SITUAÇÃO DE
ISOLAMENTO

Pg.15 e 16

Caros monterredondenses e carreirenses,

O Mundo está a atravessar o maior desafio deste século. Cada um de nós tem, hoje, nas suas mãos, a responsabilidade de evitar que este desafio se torne no maior flagelo alguma vez registado na História da nossa Humanidade.

Chegou a hora de o nosso País estar em uníssono nesta luta. Todos temos a responsabilidade de impedir que o COVID-19 nos vença.

Vamos evitar deslocações desnecessárias; vamos usar as novas tecnologias para contactarmos com serviços, familiares e amigos; vamos ter cuidados redobrados na nossa higienização. Vamos, sobretudo, ser responsáveis.

Ao longo dos últimos dias, têm sido decretadas imensas medidas cujo objetivo é, sobretudo, proteger os cidadãos. Estas medidas modificarão a nossa vida nas próximas semanas, mas acreditem que o que está acontecer é para o bem de todos nós. Serão tempos difíceis para os serviços públicos, para as empresas e, sobretudo, para as famílias, mas, desta forma, combateremos esta terrível situação.

Importa que cada um de nós aceite e compreenda as medidas que, não só o Governo decretou e continuará a anunciar, mas também todas as medidas que a Junta de Freguesia e o Município de Leiria têm tomado. De referir, ainda, que muitos dos nossos empresários terão de impor regras de circulação ou optar pelo encerramento dos seus estabelecimentos e, neste contexto, solicitamos a todos os cidadãos que entendam aquilo que lhes for descrito e aceitem as “novas regras”.

Se não fosse grave, ninguém tomaria a decisão de colocar um País em suspenso. É fundamental o isolamento social. Importa negociar com as entidades patronais dando prioridade às tarefas em regime de teletrabalho.

Importa termos consciência da gravidade da situação, mas importa, também, não entrar em pânico e correr

para os supermercados e adquirir aquilo de que não precisamos com urgência. Todas as alterações em curso irão garantir-nos os bens essenciais à nossa sobrevivência, mas não podemos esquecer que vivemos em comunidade e que todas as famílias necessitam desses bens. Não façamos stock. Adquiram, por favor, o essencial para o dia a dia.

Serenidade, positividade e solidariedade para com o próximo devem ser as palavras de ordem. Unidos vamos ultrapassar todos os nossos medos e vencer esta crise.

Lembrem-se sempre de que antes de se deslocarem para qualquer serviço público, devem telefonar primeiro. Há meios de fazermos o que necessitamos sem que tenhamos de sair de casa.

Estamos juntos nesta luta. Contamos com cada um de vós para travar esta batalha. Nós estamos convosco também.

.....

NOVO CORONAVÍRUS COVID-19

O que deve fazer se tiver sintomas?

Se regressou de uma **área afetada com transmissão comunitária ativa** nos últimos **14 dias** e apresenta **tosse, dificuldade respiratória ou febre** deve:

 **LIGAR SNS 24**

E seguir as recomendações que lhe forem dadas. **Não vá diretamente ao médico ou serviço de urgência.**

EM CASO DE DÚVIDA, LIGUE  **SNS 24** **808 24 24 24**



DIRETORA: Céline Gaspar

DIRETORES ADJUNTOS:

Carlos Alberto Santos e Lina Antónia

CHEFE DE REDAÇÃO: Marta Rodrigues

COLABORADORES:

Ana Carla Gomes

Carla Pinhal - Psicóloga

**REDAÇÃO/PUBLICIDADE/
ASSINATURAS E SERVIÇOS
ADMINISTRATIVOS:**

Rua Albano Alves Pereira nº3

- 2425-617 Monte Redondo LRA;

TELEFONES:

Tel. 244 685 328 / Fax. 244 684 747

noticiasmonterredondo@gmail.com

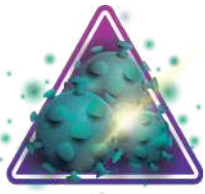
COMPOSIÇÃO E IMPRESSÃO:

FIG - Indústrias Gráficas, S. A.

239 499 922 / fig@fig.pt

DEPÓSITO LEGAL: 362298/13

TIRAGEM: 2330 exemplares



Plano de Contingência

Plano de Contingência da União das Freguesias de Monte Redondo e Carreira

Face à situação grave que se vive no nosso país relativamente à propagação do vírus COVID-19 e considerando a necessidade emergente de medidas de controlo e mitigação, a Junta de Freguesia da União das Freguesias de Monte Redondo e Carreira, deliberou, de acordo com as medidas tomadas pelo Governo, pela Comunidade Intermunicipal da Região de Leiria e pela Câmara Municipal de Leiria, tomar as seguintes medidas:

- Limitação dos serviços de atendimento ao público na secretaria da Junta de Freguesia: **sempre que necessite de usufruir de algum serviço afeto à secretaria da Junta de Freguesia LIGUE-NOS ANTES DE NOS VISITAR – presencialmente apenas se farão PROVAS DE VIDA MEDIANTE MARCAÇÃO PRÉVIA;**
- Suspensão ou cancelamento de eventos organizados ou promovidos pela Junta de Freguesia;
- Indeferimento de quaisquer pedidos de licenciamento de atividades ruidosas de carácter temporário que respeitem a festas populares, romarias, feiras, arraiais e bailes;
- **Encerramento do Balcão Único de Atendimento Municipal em funcionamento na Junta de Freguesia;**
- **Encerramento do Espaço de Cidadão;**
- **Limitação do acesso e horário do Posto dos Correios de Monte Redondo | Limitação de horário entre as 9h00 e as 12h00, permitindo a presença de apenas uma pessoa dentro do edifício,** tendo os restantes cidadãos de aguardar à entrada até ao *terminus* do atendimento anterior;
- Suspensão de todas as atividades de acompanhamento e apoio à família nos estabelecimentos escolares da Freguesia;
- Suspensão de todas as atividades complementares e extracurriculares, nomeadamente aulas de natação, oficina das emoções, judo e jigajoga;
- **Cancelamento da edição de 29 de março da Feira dos 29;**
- **Limitação de acesso ao Mercado da Vila | permanência em simultâneo de apenas um cliente por feirante;**
- **Encerramento de todos os sanitários públicos;**
- **Interdição de todos os parques infantis públicos;**
- **Criação de uma Linha de Apoio Psicológico** para acompanhamento da população no período de isola-

mento social. Esta linha será assegurada em parceria com a psicóloga Carla Pinhal.

- **Encerramento do Pavilhão Desportivo Municipal da Carreira;**
- **Criação de uma Linha de Apoio ao Idoso (934 478 665)** para esclarecimento de dúvidas e colaboração na realização de pequenas entregas ao domicílio (idas à farmácia; ao supermercado; levantamento de receitas no centro de saúde). Este serviço deverá apenas ser utilizado por pessoas residentes na União das Freguesias de Monte Redondo e Carreira com mais de 65 anos, com doença crónica e sem apoio familiar disponível.

Para quaisquer informações adicionais ou concretização de todos e quaisquer serviços prestados pela autarquia deverá o cidadão contactar a Junta de Freguesia através do número de telefone 244 685 328 ou pelo email freguesiamonteredondocarreira@gmail.com.

Este momento requer de toda a população a maior compreensão e sentido de responsabilidade para que, em conjunto, possamos combater o problema que o contágio poderá significar para o país. Importa que todos evitem ao máximo as deslocações e contactos com o exterior. É, sem dúvida, imprescindível que todos possamos colaborar para que o número de casos inicie uma diminuição o mais brevemente possível. O combate desta situação começa em cada um de nós e estamos certos de que, desta forma, rapidamente mitigaremos o problema. Informamos que estas medidas se encontram em vigor por tempo indeterminado, sendo realizada uma avaliação diária à evolução da situação e caso esta produza alterações serão devidamente comunicadas.

ALERTA DE BURLA

CERTIFIQUE-SE QUE CONHECE TODAS AS PESSOAS QUE LHE BATEM À PORTA!

NÃO EXISTEM TESTES DE COVID-19 PORTA À PORTA.

Se lhe baterem à porta sem ter pedido ajuda, e se não são forças de segurança (GNR, outros) DESCONFIE!

Comunicado aos Pais e Encarregados de Educação no âmbito do Plano de Contingência da União das Freguesias de Monte Redondo e Carreira | COVID-19

Considerando a deliberação da Junta de Freguesia da União das Freguesias de Monte Redondo e Carreira e as informações emitidas pela Câmara Municipal de Leiria, informamos o seguinte:

- No sentido de agilizar os procedimentos, o Município de Leiria desmarcou todas as refeições até ao dia 13/04;
- Todos os serviços faturados (refeições, CAF, AAAF e aulas de natação) e não prestados serão descontados ou devolvidos (serão avaliados todos os casos particularmente), aquando da efetiva prestação;
- O Município de Leiria assegura todas as refeições aos alunos beneficiários de escalão A do ASE, mediante marcação na plataforma siga1.edubox.pt pelos encarregados de educação;
- As refeições requisitadas serão entregues nos respetivos estabelecimentos de ensino, em cada dia, até às 12h30, devendo ser levantadas pelos encarregados de educação;



Para quaisquer informações adicionais, deverá o cidadão contactar a Junta de Freguesia através:

- do número de telefone:
244 685 328
- ou pelo email:
freguesiamonteredondoecarreira@gmail.com

Informamos que estas medidas entram em vigor por tempo indeterminado, sendo realizada uma avaliação diária à evolução da situação e, caso esta produza alterações, serão devidamente comunicadas.

**POSTO CTT MONTE REDONDO
NOVO HORÁRIO
PLANO DE
CONTINGÊNCIA
COVID-19**


**EM VIGOR
A PARTIR DE
20 DE MARÇO:**

DAS 9H00 ÀS 12H00

CONTACTO: 244 685 328

MONTE REDONDO
CARREIRA
ONDE A VIDA ACONTECE

ANIMAIS DE ESTIMAÇÃO



NÃO OS ABANDONE!

De acordo com informação da Organização Mundial da Saúde (OMS), não há evidência de que os animais domésticos, tais como cães e gatos, tenham sido infetados e que, consequentemente, possam transmitir o COVID-19

COVID-19: ESTADO DE ALERTA E SERVIÇOS PÚBLICOS

No contexto atual de medidas extraordinárias para resposta à situação epidemiológica do coronavírus/Covid-19, é recomendado que os cidadãos utilizem os canais digitais/internet e telefónicos para acesso a serviços públicos.

Documentos que expiram depois de 9 de março continuam válidos até 30 de junho

Esta medida aplica-se a:
Cartão de Cidadão | Carta de condução
Registo Criminal | Certidões | Vistos de permanência.
Estes documentos não terão de ser renovados e deverão ser aceites para todos os efeitos legais.

Serviços públicos disponíveis no canal digital

O portal ePortugal reúne informação sobre a grande maioria dos serviços públicos em Portugal (ex. serviços relacionados com o Cartão de Cidadão, segurança social, certidões, registos, finanças, entre muitos outros).
www.https://eportugal.gov.pt

Páginas sobre serviços públicos setoriais

Finanças | IMT | IEFP | Segurança Social

Agendar atendimento para os serviços públicos

Para agendamento nos serviços das Finanças e do Instituto dos Registos e Notariado (Cartão de Cidadão, Passaporte, outros) poderá utilizar a Plataforma de Marcações Online de Serviços: <https://apps.eportugal.gov.pt/marcacoes/marcacoes-do-estado>

Os agendamentos dos serviços da Segurança Social, IEFP e ACT - Autoridade para as Condições de Trabalho são efetuados na plataforma SIGA (também disponível em app). Para efetuar agendamento é necessária uma senha de acesso à Segurança Social Direta: <https://siga.marcacaodeatendimento.pt/>

CENTRO CONTACTO AO CIDADÃO: 303 003 990
CENTRO CONTACTO A EMPRESAS: 303 003 980

LINHA DE APOIO AO IDOSO



PLANO DE CONTINGÊNCIA COVID-19

DAS 10H00
ÀS 18H00
se não conseguir
estabelecer
chamada de
imediato
envie SMS

É residente na União das Freguesias de
Monte Redondo e Carreira?
Tem mais de 65 anos?
Tem uma doença crónica declarada?

NÓS PODEMOS AJUDAR!

Esclarecimento de dúvidas;
Pequenas entregas ao domicílio, como por exemplo:
- Idas à farmácia;
- Idas ao supermercado;
- Contactos com o Centro de Saúde.



LIGUE 934 478 665

Atenção: Só nos deslocaremos para prestar o serviço se ligar para a linha de apoio. Não estabeleceremos contacto sem solicitação.

PLANO DE CONTINGÊNCIA COVID-19

MEDIDAS DE APOIO SOCIAL

- ✓ Isenção de taxas para o pedido de documentos através dos meios digitais;
- ✓ Linha de Apoio aos Idosos (934478665);
- ✓ Linha de Apoio Psicológico (934478669);
- ✓ Apoio às associações locais com pagamento de 50% das despesas de água e luz (até ao máximo de 200€ por associação);
- ✓ Apoio de 1000€ ao Hospital de Leiria para aquisição de materiais para o combate ao vírus COVID-19;
- ✓ Apoio de 500€ para aquisição de equipamentos de proteção para a 5ª Companhia dos Bombeiros Voluntários de Leiria.

NÃO NOS VISITE SEM LIGAR!

Sede da Junta: 244 685 328

Presidente: 934 478 696

E-mail: freguesiamonteredondoeacarreira@gmail.com

COMUNICADO IMPORTANTE — CORONAVÍRUS —

NOVO HORÁRIO DE FUNCIONAMENTO DA FARMÁCIA

2ª a 6ª feira	Sábado e Domingo
9h – 13h	9h – 13h
14h – 20h	15h – 19h

- Atendimento: máximo 2 clientes em simultâneo;
- Prepare previamente a lista de todos os medicamentos e outros produtos que necessita;
- Sempre que possível faça a encomenda através de:
 - Telefone: 244685080, 912693951
 - E-mail: farmacia.sol.mr@gmail.com
 - Online: aplicação das Farmácias Portuguesas
- Desinfecte as mãos à entrada e à saída da farmácia;
- Na farmácia, não toque nos produtos das prateleiras.

Município de Leiria coloca funcionários em teletrabalho e instaura medidas de apoio em tempos de isolamento

À semelhança de muitos outros portugueses, grande parte dos funcionários da Câmara Municipal de Leiria encontram-se em regime de teletrabalho, uma medida tomada esta segunda-feira pelo Executivo Municipal, que anunciou ainda um pacote de apoios de cariz económico e social que totalizam mais de 840 mil euros.

“Estamos conscientes de que esta situação está a causar um profundo impacto económico no nosso tecido social e por isso criámos um conjunto de medidas para reforço da contenção desta pandemia, de apoio às franjas mais carenciadas da nossa população e aos profissionais de saúde e Centro Hospitalar de Leiria”, destacou o presidente da Câmara Municipal de Leiria, Gonçalo Lopes. No que diz respeito a medidas complementares, a Câmara Municipal decidiu decretar um conjunto de medidas no que toca a espaços públicos e e à área de restauração.

Encerramento temporário de todas as esplanadas, procedendo-se à respetiva suspensão do pagamento de taxa municipal correspondente ao período do encerramento;

Encerramento temporário das roulottes de venda ambulante e suspensão do pagamento da taxa municipal correspondente ao período do encerramento;

Fecho temporário dos parques infantis municipais, skate park's e parque canino municipal.

Suspensão do pagamento de estacionamento nas zonas A e C, e nos parques de estacionamento da Fonte Quente e do Mercado de Sant'Ana, no período correspondente ao encerramento.

MEDIDAS DE APOIO

Nesta situação emergente de saúde pública, o Município de Leiria determinou, ainda, um conjunto de medidas de apoio, que totalizam mais de 847 mil euros e que beneficiarão direta e indiretamente toda a população:

- Atribuição de um apoio financeiro de 100 mil euros ao Centro Hospitalar de Leiria para aquisição de ventiladores e outro material médico;
- Disponibilização de quartos de alojamento para profissionais de saúde que durante esta fase deles necessitem;
- Apoio pontual extraordinário às instituições que se viram

BENEFÍCIOS CLIENTES

- Isenção da tarifa fixa de água para todos os clientes durante o mês de abril
- Suspensão dos cortes de fornecimento de água e flexibilização do pagamento das faturas de água
- Disponibilização da suspensão de contrato, sem custos para clientes não domésticos que encerram instalações

SMAS de Leiria
— a cuidar da sua água!



obrigadas, neste período de contingência, a suspender atividades consideradas de interesse municipal e/ou que tiveram de lançar medidas de resposta à atual situação de emergência, no valor global de 300 mil euros a distribuir pelas instituições requerentes;

- Aos alunos do escalão A da Ação Social Escolar será garantido o acesso a refeições, mediante a marcação na plataforma siga1.edubox.pt, efetuada pelos encarregados de educação;
- O valor das mensalidades dos meses de março e abril às atividades de animação e apoio à família (pré-escolar)

será compartilhado a 100%, numa verba estimada de 120 mil euros;

- Será lançado o programa “Refeições ao domicílio” para a população com mais de 65 anos ou portadora de doença crónica atestada, entre o período de 18 de março e 09 de abril, sendo o valor estimado em 10 mil euros;
- Isentar os leirienses do montante da componente fixa da água na tarifa no mês de abril, num valor estimado de 300 mil euros;
- Prorrogação, por um período de 30 dias, dos prazos de pagamento de contraordenação e coimas, habitação social, rendas, refeições escolares, publicidade e demais taxas correspondentes a licenciamentos diversos;
- Suspensão do pagamento, até ao final do ano, de taxas municipais no Mercado de Levante e dos operadores de têxteis do Mercado Falcão;
- Participação de 100% no valor de duas mensalidades do Programa Viver Ativo e Academia Sénior, num valor estimado de 17 mil euros.

● Fonte: www.cm-leiria.pt

HORÁRIOS

UNIÃO DAS FREGUESIAS DE MONTE REDONDO E CARREIRA

SERVIÇO PRESENCIAL ENCERRADO

PROVAS DE VIDA SERÃO REALIZADAS POR MARCAÇÃO

OUTROS SERVIÇOS SERÃO REALIZADOS
POR MEIO DIGITAL OU TELEFONE

NÃO NOS VISITE SEM LIGAR!

Todos os contactos deverão ser precedidos por contacto telefónico

Sede da Junta: 244 685 328

Presidente: 934 478 696

E-mail: freguesiamonteredondoecarreira@gmail.com

COVID-19: A pandemia que chegou para ficar.

Entenda o que é o vírus, que cuidados deverá ter e o porquê do isolamento

O QUE É O CORONAVÍRUS?

Os coronavírus são uma família de vírus que podem causar infecções nas pessoas. Normalmente, estas infecções afetam o sistema respiratório, podendo ser semelhantes à gripe ou evoluir para uma doença mais grave, como pneumonia. O novo coronavírus, designado SARS-CoV-2, foi identificado pela primeira vez em dezembro de 2019 na China, na cidade de Wuhan. Este novo agente nunca tinha sido identificado anteriormente em seres humanos. A fonte da infecção é ainda desconhecida.



COMO SURTIU O NOVO CORONAVÍRUS?

Segundo as informações publicadas pelas autoridades internacionais, a fonte da infecção é desconhecida e ainda pode estar ativa. A maioria dos casos está associada a um mercado em Wuhan (Wuhan's Huanan Seafood Wholesale Market), específico para alimentos e animais vivos (peixe, mariscos e aves). O mercado foi encerrado a 1 de janeiro de 2020. Como os primeiros casos de infecção estão relacionados com pessoas que frequentaram este mercado, suspeita-se que o vírus seja de origem animal, mas não há certezas. Isto porque já foram confirmadas infecções em pessoas que não tinham visitado este mercado.

QUAIS OS SINTOMAS?

Podemos identificar três principais sintomas deste vírus: febre (acima dos 37,5°), tosse (geralmente seca) e dificuldades respiratórias.

Em casos mais graves, pode causar pneumonia grave com insuficiência respiratória aguda, falência renal e de outros órgãos, e eventual morte. Contudo, a maioria dos casos recupera sem sequelas.



TOSSE



FEBRE



DIFICULDADES RESPIRATÓRIAS

COMO É TRANSMITIDO O VÍRUS?

O COVID-19 transmite-se por contacto próximo com pessoas infetadas pelo vírus, ou superfícies e objetos contaminados. Esta doença 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.



LAVAR AS MÃOS



DISTÂNCIA SOCIAL



ETIQUETA RESPIRATÓRIA



ISOLAMENTO

Lavar as mãos: Deverá lavar as mãos frequentemente, com água e sabão, durante pelo menos 20 segundos.

Distância social: Deverá manter a distância de pelo menos 2 metros de cada pessoa.

Etiqueta respiratória: Tapar nariz e boca quando tossir ou espirrar usando um lenço de papel ou o braço. NUNCA use as mãos, elas são uma forma de contágio fácil.

Isolamento: Fique em casa. Saia apenas para coisas imprescindíveis como idas à farmácia e compras essenciais. Não receba visitas.

QUAL O PERÍODO DE INCUBAÇÃO?

Estima-se que o período de incubação da doença (tempo decorrido desde a exposição ao vírus até ao aparecimento de sintomas) seja entre 2 e 14 dias. A transmissão por pessoas assintomáticas (sem sintomas) ainda está a ser investigada.

NO QUE CONSISTE O ISOLAMENTO SOCIAL?

Consideramos isolamento social o ato que evita o contacto próximo com outras pessoas ou equipamentos/objetos não essenciais e que, eventualmente, poderão transmitir o vírus. Neste ponto, importa referir que as mulheres grávidas e pessoas com problemas respiratórios, em particular, deverão ter uma especial atenção aos cuidados a ter, nomeadamente a etiqueta respiratória, o uso de máscara constante e a lavagem e desinfecção das mãos. Recomenda-se ainda o isolamento profilático de todas as mulheres que estejam grávidas.

Desta forma, alguns há cuidados a ter em conta:

ISOLAMENTO SOCIAL



**Não tenha contacto direto com outras pessoas.
Não receba visitas e opte pelo contacto à distância;**



Não partilhar utensílios domésticos e sempre que possível proceder à sua lavagem entre 70º e os 90º;



Saia de casa apenas para coisas essenciais, (ida à farmácia, compras essenciais) devidamente protegido com máscara, luvas e desinfetante;



Quando sair de casa evite proximidade com outras pessoas mantendo, pelo menos 2 metros de distância;



Antes de entrar em casa descalce os sapatos, troque de roupa e lave as mãos.

EXISTE TRATAMENTO E VACINA PRA O COVID-19?

O tratamento para a infeção por este novo coronavírus é dirigido aos sinais e sintomas que os doentes apresentam. Atualmente, não existe vacina contra o SARS-CoV-2. Sendo um vírus recentemente identificado, estão em curso as investigações para o seu desenvolvimento.

● Fonte: www.covid19.min-saude.pt

RECOMENDAÇÕES RELATIVAS A FUNERAIS E CERIMÓNIAS FÚNEBRES

- Recomendamos que nas cerimónias apenas estejam presentes os familiares diretos;
- A existir velório a urna deve estar fechada;
- A cerimónia fúnebre sairá diretamente, em viatura própria, da sala do velório para o cemitério ou para o crematório;
- Evitar condolências através de abraços ou afagos;
- Nas trasladações e/ou remoções aconselhamos os familiares a não acompanhar os procedimentos;
- Poderá ser feita uma celebração religiosa de despedida no cemitério ou crematório;
- Evitar aglomerados de pessoas e manter a distância aconselhada pelas autoridades.

NOTA: Estas medidas são RECOMENDADAS E NÃO OBRIGATORIAS. Estas são apenas para zelo do interesse superior dos cidadãos, inclusive dos familiares que serão alertados para toda esta situação.

**MANTENHA A SUA FÉ...
EM CASA**

POR
SI



POR
TODOS

**AS CELEBRAÇÕES RELIGIOSAS
FORAM TEMPORADIAMENTE
SUSPENSAS.**

**USUFRIA DAS POSSÍVEIS
OFERTAS CELEBRATIVAS NA
TV, RÁDIO E INTERNET.**

TRABALHADORES independentes e por conta de outrem



SOU TRABALHADOR INDEPENDENTE.

Que tipo de apoio financeiro posso ter?

Como trabalhador independente pode ter um apoio financeiro excecional, no valor de um terço da base de incidência contributiva mensualizada referente ao primeiro trimestre de 2020.

Para um período de 30 dias, o limite é:

Mínimo – 438,81 euros (valor do Indexante de Apoios Sociais – IAS)

Máximo – 1.097,03 euros (valor de 2,5 IAS)

Se o período de encerramento do estabelecimento de ensino for inferior a um mês recebe o valor proporcional.

Durante quanto tempo terei direito a este apoio e como o poderei requerer?

Durante o período em que for decretado o encerramento da escola, exceto se o mesmo coincidir com férias escolares. O apoio é requerido através da Segurança Social Direta, em formulário próprio.

São devidas contribuições para a segurança social sobre o valor do apoio?

Sim, o apoio deve ser declarado na Declaração Trimestral, estando sujeito à respetiva contribuição para a segurança social.

Se o meu filho ficar doente durante o período de encerramento das escolas, recebo algum apoio?

Sim, se durante o encerramento da escola decretado pelo Governo, a criança ficar doente suspende-se o pagamento da prestação excecional de apoio à família e aplica-se o regime geral de assistência a filho.

Esta situação também se aplica aos trabalhadores por conta de outrem.

O meu cônjuge está em casa em teletrabalho. Posso beneficiar do apoio excecional à família durante o encerramento das escolas?

Não. Em caso de um dos progenitores estar em teletrabalho o outro não pode beneficiar deste apoio excecional.

Esta situação também se aplica aos trabalhadores por conta de outrem.

Quais as medidas de apoio em caso de redução da atividade económica do trabalhador Independente?

- Apoio financeiro extraordinário à redução da atividade económica;
- Diferimento do pagamento de contribuições.

Quais as condições para ter direito ao apoio extraordinário?

- Estar abrangido exclusivamente pelo regime dos trabalhadores independentes;
- Não ser pensionista;
- Ter tido obrigação contributiva em pelo menos 3 meses consecutivos há, pelo menos, 12 meses;
- Estar em situação comprovada de paragem total da sua atividade, ou da atividade do referido setor, em consequência do surto do COVID-19.

Como comprovo a paragem total da atividade ou da atividade do referido setor?

Comprova a paragem total da atividade mediante declaração sob compromisso de honra ou, no caso de Trabalhadores Independentes em regime de contabilidade organizada, do contabilista certificado.

Qual o valor do apoio financeiro e por quanto tempo tenho direito a ele?

O valor do apoio é o da remuneração registada como base de incidência contributiva, com o limite máximo de 438,81 euros (1 IAS). Tem direito ao apoio financeiro a partir do mês seguinte ao da apresentação do requerimento, pelo período de um mês, prorrogável mensalmente, até um máximo de 6 meses.

No período em que estiver a receber o apoio financeiro tenho de pagar as contribuições? Quando as devo pagar?

As contribuições serão sempre devidas, mesmo quando estiver a receber o apoio financeiro. No entanto, pode pedir o adiamento das mesmas para depois da cessação do apoio. A partir do segundo mês posterior à cessação do apoio. Estes valores podem ser pagos através de acordo prestacional, num prazo máximo de 12 meses em prestações mensais e iguais.

Trabalhadores por conta de outrem

Tenho filho(s) menor de 12 anos e vou ter de ficar em casa para o(s) acompanhar. As faltas ao trabalho são justificadas?

Sim, as faltas são justificadas. O trabalhador deve comunicar à entidade empregadora o motivo da ausência através de formulário próprio. Se o seu filho for maior de 12 anos, apenas tem direito à justificação de faltas e ao apoio, se o mesmo tiver deficiência ou doença crónica.

Que tipo de apoio financeiro posso ter e durante quanto tempo?

Desde que não seja possível exercer a sua atividade em regime de teletrabalho, tem direito a um apoio financeiro excecional correspondente a 2/3 da sua remuneração base, sendo a mesma suportada em partes iguais pela entidade empregadora e pela Segurança Social. Poderá usufruir do apoio durante o período em que for decretado o encerramento da escola, exceto se coincidir com férias escolares.

Quem me vai pagar o apoio financeiro?

A parcela respeitante à segurança social é entregue à entidade empregadora e é esta que paga a totalidade ao trabalhador. Este apoio tem como valor mínimo 635 euros (1 salário mínimo nacional). O valor máximo do apoio é de 1905 euros (3 vezes o salário mínimo nacional), sendo por isso o valor máximo suportado pela Segurança Social de 952,5 euros (1,5 salário mínimo nacional).

Como posso pedir o apoio financeiro?

O apoio excecional à família deve ser pedido através da sua entidade empregadora que terá de atestar não haver condições para outras formas de prestação de trabalho, nomeadamente, o teletrabalho.

Sobre o valor do apoio são devidas contribuições e quotizações para a segurança social?

Sim. O trabalhador paga a quotização de 11% do valor total do apoio. A entidade empregadora suporta 50% da contribuição que lhe cabe pelo total do apoio.

As empresas podem recusar que um trabalhador preste teletrabalho, mesmo que seja uma função compatível com essa prestação à distância? Em que situações?

Não, durante a vigência destas medidas, o teletrabalho pode ser determinado unilateralmente pelo empregador ou requerido pelo trabalhador, sem necessidade de acordo, desde que compatível com as funções exercidas.

● Fonte: www.contaspoupanca.pt

MONTE REDONDO, CARREIRA
ONDE A VIDA ACONTECE

PLANO DE CONTINGÊNCIA COVID-19

LINHA DE APOIO PSICOLÓGICO
DAS 10H00 ÀS 18H00
se não conseguir estabelecer chamada de imediato envie SMS



934 478 669

"AO SEU LADO... À DISTÂNCIA DE UM TELEFONEMA" O SERVIÇO É GRATUITO*

Tem dúvidas?
Está em isolamento?
Precisa de orientações para lidar com os seus filhos em casa?
Não está sozinho. Estamos consigo.

*Custo da chamada de acordo com tarifário do seu operador

Carla Pinhal | Psicóloga
Cédula Profissional 12144

APOIO AO IDOSO
MUNICÍPIO DE LEIRIA

o Município tem adotado algumas medidas de apoio, designadamente à população idosa e pessoas com doença crónica, grupo considerado mais vulnerável à infeção COVID-19, assim:



- Foi implementado um programa de fornecimento de refeições dirigido à população idosa e pessoas com doença crónica, que não possuam suporte familiar ou apoio institucional;
- As refeições são facultadas pelas IPSS locais com quem a Câmara protocolou este serviço;
- Para requerer o serviço, basta contactar via email ou por telefone:

cmleiria@cm-leiria.pt
244 839 500 | 244 839 501
244 839 592 | 244 839 602
Junta de Freguesia: 244 685 328
Presidente da Junta: 934 478 696

Medidas implementadas no estado de emergência

O estado de emergência decretado dia 18 de março pelo Presidente da República, Marcelo Rebelo de Sousa, trouxe medidas que deverão e terão de ser respeitadas por todos os cidadãos, especialmente pelos mais velhos. Neste período de 15 dias de estado de emergência, que poderá ser prorrogado, os cidadãos só deverão circular na via pública em determinadas circunstâncias.

O documento estabelece que os cidadãos só podem circular na via pública para algum dos seguintes propósitos:

- Aquisição de bens e serviços;
- Desempenho de atividades profissionais que não possam ser realizadas a partir do domicílio pessoal em regime de teletrabalho;
- Aquisição de suprimentos necessários e essenciais ao exercício da atividade profissional, quando esta esteja a ser exercida em regime de teletrabalho;
- Deslocações por motivos de saúde, designadamente para efeitos de obtenção de cuidados de saúde e transporte de pessoas a quem devam ser administrados tais cuidados.

Deslocações por outros motivos de urgência, designadamente para efeitos de:

- Transporte nos casos em que haja necessidade de aco-

lhimento de emergência de vítimas de violência doméstica ou tráfico de seres humanos;

- Deslocações de médicos-veterinários, de detentores de animais para assistência médico-veterinária, de cuidadores de colónias autorizadas pelos municípios, de voluntários de associações zoófilas com animais a cargo que necessitem de se deslocar aos abrigos de animais e de equipas de resgate de animais;
- Deslocações por razões familiares, para assistência de pessoas vulneráveis, pessoas portadoras de deficiência, filhos, progenitores, idosos ou outros dependentes;
- Deslocações por outras razões familiares imperativas, designadamente o cumprimento de partilha de responsabilidades parentais, conforme determinada por acordo entre os titulares das mesmas ou pelo tribunal competente;
- Deslocação a agências bancárias e agências de corretores de seguros ou seguradoras;
- Deslocações de curta duração para efeitos de atividade física, sendo proibido o exercício de atividade física coletiva, considerando-se, para este efeito, mais de duas pessoas;
- Deslocações de curta duração para efeitos de passeio dos animais de companhia;
- Deslocações por parte de pessoas portadoras de livre-trânsito, emitido nos termos legais, no exercício das respetivas funções ou por causa delas;

ESTADO DE EMERGÊNCIA

Dever geral de recolhimento domiciliário
População em geral

SÓ PODEM SAIR DE CASA PARA:

Aquisição de bens e serviços;
(supermercado, farmácia, CTT, bancos)

Atividades profissionais;

Assistência a familiares;

Acompanhamento de menores;

Passeios com animais de estimação.

ESTADO DE EMERGÊNCIA

DEVER ESPECIAL DE PROTEÇÃO
Pessoas vulneráveis
Pessoas com mais de 70 anos

SÓ PODEM SAIR DE CASA PARA:

Aquisição de bens e serviços;
(supermercado, farmácia, por exemplo)

Deslocações ao banco ou CTT;

Deslocação ao Centro de Saúde;

Passeios curtos;

Passeios com animais de estimação.

COVID-19



O isolamento das famílias é necessário para a contenção da COVID-19. MAS PODE AUMENTAR O RISCO DE VIOLÊNCIA DOMÉSTICA.

Fique o mais segura possível durante o isolamento:

- Avalie se pode fazer quarentena junto de familiares ou pessoas amigas que lhe ofereçam condições de segurança.
- Identifique membros da família, vizinhança e pessoas amigas que a possam acolher ou ajudar.
- Combine códigos de emergência (sinal, gesto, palavra, objeto na janela acordado com vizinhos).



#portugalcontraaviolência

Ligue 800 202 148, 116 006 ou 112

- Deslocações por parte de pessoal das missões diplomáticas, consulares e das organizações internacionais localizadas em Portugal, desde que relacionadas com o desempenho de funções oficiais;
- Retorno ao domicílio pessoal;
- Outras atividades de natureza análoga ou por outros motivos de força maior ou necessidade impreterível, desde que devidamente justificados.

O documento refere ainda que os veículos “podem circular na via pública para realizar as atividades mencionadas no número anterior ou para reabastecimento em postos de combustível”. Mas o Governo alerta também que “todas as deslocações efetuadas devem ser respeitadas as recomendações e ordens determinadas pelas autoridades de saúde”.

Isolamento obrigatório, encerramento de estabelecimentos e funcionamento dos transportes públicos

Está estipulado o isolamento obrigatório, ainda que no domicílio, de todos os cidadãos em vigilância ativa pelas autoridades de saúde, sob pena de crime de desobediência. Quanto à regulamentação referente a estabelecimentos comerciais ficam impedidas de funcionar atividades de hospitalidade e restauração, salvo as que forneçam refeições em regime de take-away ou entregas ao domicílio, assim como equipamentos culturais (cinemas, teatros,

circos, jardins zoológicos, entre outros) e outros locais de aglomeração como ginásios, piscinas, pavilhões, desfiles e festas. No que diz respeito aos transportes públicos é obrigatória a limpeza diária nos veículos, de acordo com as recomendações do Ministério da Saúde. O número máximo de passageiros será reduzido para um terço dos lugares disponíveis, por forma a garantir a distância adequada entre utilizadores dos transportes.

O que pode funcionar?

O governo salvaguarda que algumas atividades continuam em funcionamento:

- Cantinas ou refeitórios que se encontrem em regular funcionamento e noutras unidades de restauração coletiva cujos serviços de restauração sejam praticados ao abrigo de um contrato de execução continuada;
- Comércio eletrónico, atividades de prestação de serviços que sejam prestados à distância, sem contacto com o público, ou que desenvolvam a sua atividade através de plataforma eletrónica;
- Comércio a retalho ou atividades de prestação de serviços situados ao longo da rede de autoestradas e no interior das estações ferroviárias, aeroportuárias, fluviais e nos hospitais, a menos que tenha sido ou venha a ser determinado o encerramento daquelas infraestruturas.

● Fontes: www.jornaleconomico.sapo.pt/ e www.dn.pt

CONTENÇÃO
COVID-19



MONTE REDONDO E CARREIRA FICA EM CASA



#MONTEREDONDOECARREIRAFICAEMCASA

Proteja-se a si e aos outros

COVID-19

Como lidar com a situação de isolamento

O isolamento contribui para conter a propagação do vírus e os que se encontram nesta situação contribuem decisivamente para manter a sua segurança e a dos outros.

COMO CUIDAR DE SI PRÓPRIO?

Mantenha-se informado e compreenda o risco – as notícias das redes sociais podem criar a ilusão de que existe um perigo e um risco maior do que aquele que realmente existe. Procure estar atualizado sobre o que se passa, mas limite a sua exposição a notícias que possam aumentar a sua ansiedade e preocupação. Escolha fontes de informação de instituições oficiais (como os sites da DGS e OMS ou SNS24) e consulte-as uma a duas vezes por dia. Não tenha medo de saber e fazer perguntas sobre a doença, o diagnóstico e o tratamento a profissionais de Saúde.

MANTENHA O CONTACTO COM AMIGOS E FAMILIARES

Falar com pessoas de quem gosta e em quem confia é uma das melhores formas de reduzir a ansiedade, a solidão ou o aborrecimento durante o período de isolamento. Use o telefone, o email, as mensagens e as redes sociais para permanecer em contacto com amigos e familiares. Fale “cara a cara” utilizando as videochamadas.

REALIZE ATIVIDADES DE QUE GOSTA E RELAXE

Leia um livro, veja filmes, séries ou os seus programas favoritos, envolva-se em atividades e tarefas que lhe deem prazer e tranquilidade. Aproveite a oportunidade para fazer coisas para as quais não costuma ter tempo.

MANTENHA AS SUAS ROTINAS E ATIVIDADES HABITUAIS, DENTRO DO POSSÍVEL

Levante-se à hora habitual vista-se e faça as refeições a horas. Se for possível, trabalhe a partir de casa. Faça exercício físico (exercícios simples no chão, dança, yoga) e tenha uma alimentação equilibrada.

MANTENHA-SE ESPERANÇOSO E CONFIANTE DE QUE TUDO VAI CORRER BEM

Fale sobre a sua experiência e os seus sentimentos com amigos, familiares ou profissionais de saúde. Confie nas suas capacidades para lidar com situações adversas, nos profissionais de saúde e recorra às estratégias que costumam resultar consigo noutras situações difíceis.

Depois da experiência de isolamento podemos sentir um **MISTO DE EMOÇÕES** – tristeza, raiva, alívio e ter

dificuldade em conectarmo-nos com amigos e familiares, sobretudo aqueles que revelaram receio de contrair a doença por terem tido contacto connosco.

Se experienciar stresse, nervosismo ou ansiedade extremas, dificuldades em dormir, comer de mais ou de menos, incapacidade em realizar as atividades do dia a dia ou desejo de consumir álcool e drogas para lidar com a situação, fale com um profissional de saúde (médico, psicólogo).

SE ESTÁ EM ISOLAMENTO COM CRIANÇAS

Uma situação de isolamento pode ser particularmente difícil para crianças pequenas. Podem sentir-se tristes, ansiosas, com medo, confusas com a alteração das rotinas diárias e com saudades dos amigos. Podem fazer mais “birras” e mostrar-se mais dependentes, irritáveis e terem dificuldade em adormecer.

Aceite que existirão conflitos e “birras”. Seja compreensivo e paciente perante estes comportamentos e tente resolvê-los rapidamente. Dê-lhes oportunidade para expressarem os seus sentimentos e receios. Explique-lhes o que se passa e tranquilize-as, utilizando linguagem apropriada à idade. Explique-lhes a importância do isolamento e assegure-as de que são apenas alguns dias. As crianças podem ficar facilmente perturbadas pelo que ouvem ou veem na televisão. Limite a sua exposição a notícias que as possam perturbar, procurando informá-las em linguagem adequada sobre a situação atual.

Procure **manter as atividades diárias habituais**, nomeadamente a hora das refeições e de ir dormir, proporcionando-lhes espaço para brincar.

Encare a situação de isolamento como uma **oportunidade de passarem mais tempo juntos** e realizarem **atividades em conjunto**.

Não recorra exclusivamente à televisão e a outras tecnologias. Aproveitem para **realizar atividades para as quais não costumam ter tempo**: jogos de tabuleiro, trabalhos manuais, desenhos, leitura.

No caso de crianças em idade escolar, peça ao professor que lhe envie por email **informação de estudo, atividades ou trabalhos**.

Assegure que, sendo possível, durante o dia, os cuidadores, à vez, têm algum **tempo apenas para si próprios**. E que, havendo mais de uma criança, também possa haver espaço para realizarem atividades em separado.

SE TEM UM AMIGO OU FAMILIAR (MAIS IDOSO) EM ISOLAMENTO...

Ligue-lhe e mostre-se disponível para falar.

Expresse o seu apoio e amor.

Sugira-lhe atividades que o possam manter interessado. Agradeça-lhe o que está a fazer e recorde-o que se está a proteger a si próprio e aos que o rodeiam, impedindo o vírus de se propagar. Mantenha-o informado. Recolha informação que o possa ajudar a determinar com exatidão os riscos que corre, de modo a poder tomar as precauções razoáveis.

O QUE ESPERAR DESTA SITUAÇÃO DE ISOLAMENTO? REAÇÕES POSSÍVEIS A TODOS NÓS

Reagimos de formas diferentes às situações, tendo em consideração quem somos e as nossas experiências passadas. Não existe uma forma “certa” de reagir. No entanto, numa experiência de isolamento é normal e comum sentirmos:

ANSIEDADE E MEDO E PREOCUPAÇÃO relativamente à nossa saúde e à saúde de amigos e familiares,

com o facto de amigos ou familiares terem de ficar em isolamento por terem contactado connosco, de ficarmos afastados do trabalho e com as dificuldades de não poder sair de casa e realizar as rotinas habituais.

INCERTEZA sobre o que vai acontecer e o tempo que será necessário permanecermos em isolamento.

SOLIDÃO por estarmos afastados daqueles de quem gostamos e do “resto do mundo”.

FRUSTRAÇÃO E ABORRECIMENTO por estarmos impedidos de realizar as nossas rotinas e atividades habituais.

RAIVA, por estarmos em isolamento ou pensarmos que fomos expostos ao vírus devido à negligência de outras pessoas.

TRISTEZA, MEDO, FALTA DE ESPERANÇA, desejo de consumir **álcool e drogas**, alterações de **apetite** ou dos hábitos de **sono**.

Texto adaptado do documento da OPP – Ordem dos Psicólogos Portugueses de Março de 2020

● Carla Pinhal
Psicóloga

INFORMAÇÃO DA UNIDADE DE SAÚDE DE CUIDADOS PERSONALIZADOS NORTE MONTE REDONDO

A UCSP NORTE encontra-se em SERVIÇOS MÍNIMOS, em resposta à fase de mitigação COVID-19. Estamos a reformular o espaço/serviço e a aguardar todo o material de proteção adequado à fase em questão e ao atendimento presencial à população. Enquanto isso, mantemos a assistência aos utentes na sua maioria através de telefone/email.

Lembramos que basta um profissional infetado para numa semana contagiar dezenas de utentes, e cada um destes utentes as suas famílias/amigos/outros contactos. Certos da V. compreensão, tentaremos ser breves e embora dependentes de entidades superiores, tudo faremos para que assim seja.

Situações de doença aguda ou dúvidas sobre sintomas: contacto/agendamento preferencial por telefone no próprio dia (244 685 692), idealmente as dúvidas ligar entre as 9 e as 12h.

Deverá estar atento ao seu telemóvel/telefone, o médico irá ligar-lhe.

Consultas de vigilância/ programadas para ver Exames: devem deixar os exames na caixa do correio do Centro de Saúde, na véspera (ou no próprio dia) da sua consulta.

Consultas programadas pela iniciativa do utente serão desmarcadas.

Pedidos de Receituário: deixam pedido receituário num envelope com nome, data nascimento, nº utente e nº de contacto (preferencialmente deixar nº telemóvel, via preferencial para lhe enviarmos a receita)

Assuntos enfermagem: se não for possível contacto telefónico, enviar email para cmsantos3@arscentro.min-saude.pt

Cuidados de Enfermagem: mantém-se administração de injetáveis, cuidados de penso, vacinas do Plano Nacional de Vacinação (mantém-se na hora prevista, mas se houver alteração serão contactados)

Consultas de vigilância de Saúde Materna: se estiver grávida e ainda não teve a sua primeira consulta de gravidez, deve ligar para agendar. Restantes consultas de saúde materna: deverá deixar exames na véspera e o médico contactará.

Consultas de vigilância de Saúde Infantil: 1ª consulta do recém-nascido é presencial. Restantes contactos serão para Plano Nacional de Vacinação com equipa de Enfermagem.