

BOLETIM INFORMATIVO DA **UNIÃO DAS FREGUESIAS DE**

# **ALMADA, COVA DA PIEDADE, PRAGAL E CACILHAS**

N.º 9 **JUNHO 2020**

A UNIÃO DAS FREGUESIAS,  
EM PARCERIA COM A AÍPICA,  
GARANTIRAM **REFEIÇÕES PARA  
IDOSOS EM SITUAÇÃO  
DE ISOLAMENTO** DURANTE O  
«ESTADO DE EMERGÊNCIA»  
(PÁG. 6)



**UNIÃO DAS FREGUESIAS**

ALMADA • COVA DA PIEDADE • PRAGAL • CACILHAS



## CONSTITUIÇÃO DO EXECUTIVO 2017-2021



### PRESIDENTE

**Ricardo Jorge Cordeiro Louçã** **CDU**

Administração Geral, Parque Escolar,  
Recursos Humanos, Relações Públicas e  
Proteção Civil

[presidente@uf-acppc.pt](mailto:presidente@uf-acppc.pt)

### ATENDIMENTO AO PÚBLICO

2.<sup>as</sup>-feiras, 15h00 às 17h00, Posto de  
Atendimento da Cova da Piedade;  
3.<sup>as</sup>-feiras, 15h00 às 17h00, Posto de  
Atendimento da Cacilhas;  
4.<sup>as</sup>-feiras, 15h00 às 17h00, Posto de  
Atendimento do Pragal;  
5.<sup>as</sup>-feiras, 15h00 às 17h00, Sede Almada.



### SECRETÁRIA

**Susana Cristina da Fonseca  
Vinagre Montalvo** **CDU**

Informação, Site e Boletim  
[smontalvo@uf-acppc.pt](mailto:smontalvo@uf-acppc.pt)

### ATENDIMENTO AO PÚBLICO

4.<sup>as</sup>-feiras, 14h00 às 17h00,  
todos os Postos de Atendimento,  
sujeito a marcação prévia.



### TESOUREIRA

**Rosa Maria Simão Martins** **CDU**

Tesouraria, Cultura, Juventude  
e Associativismo  
[rmartins@uf-acppc.pt](mailto:rmartins@uf-acppc.pt)

### ATENDIMENTO AO PÚBLICO

2.<sup>as</sup> e 4.<sup>as</sup>-feiras, 14h00 às 17h00,  
todos os Postos de Atendimento,  
sujeito a marcação prévia.



### VOGAL

**Carlos Augusto Aurélio  
Alves Leal** **CDU**

Educação, Ocupação da Via Pública,  
Ação Social e Finanças  
[carlosleal@uf-acppc.pt](mailto:carlosleal@uf-acppc.pt)

### ATENDIMENTO AO PÚBLICO

3.<sup>as</sup>-feiras, - 10h00 às 12h00,  
todos os Postos de Atendimento,  
sujeito a marcação prévia.



### VOGAL

**João Fernando Filipe Marcos** **CDU**

Mov. Associativo, Desporto e Património  
[jmarcos@uf-acppc.pt](mailto:jmarcos@uf-acppc.pt)

### ATENDIMENTO AO PÚBLICO

2.<sup>as</sup> e 4.<sup>as</sup>-feiras, 10h00 às 12h00,  
todos os Postos de Atendimento,  
sujeito a marcação prévia.



### VOGAL

**António Joaquim Cruz Cabral** **CDU**

Rede Viária, Transportes, Toponímia,  
Parques Desportivos e Infantis  
[antoniocabral@uf-acppc.pt](mailto:antoniocabral@uf-acppc.pt)

### ATENDIMENTO AO PÚBLICO

5.<sup>as</sup>-feiras, 15h00 às 17h00, todos os Postos  
de Atendimento, sujeito a marcação prévia.



### VOGAL

**Francisco Martins Cavaco** **CDU**

Iluminação Pública, Higiene Urbana,  
Muros e Muretes  
[fcavaco@uf-acppc.pt](mailto:fcavaco@uf-acppc.pt)

### ATENDIMENTO AO PÚBLICO

3.<sup>as</sup> e 5.<sup>as</sup>-feiras, 15h00 às 17h00, todos  
os Postos de Atendimento, sujeito a  
marcação prévia.

## CONSTITUIÇÃO DA ASSEMBLEIA DA UNIÃO DE FREGUESIAS 2017/2021

### PRESIDENTE

Marta Alexandra Osório de Matos **CDU**

1.<sup>a</sup> SECRETÁRIA

Elsa Maria Alves Dias **CDU**

2.<sup>a</sup> SECRETÁRIA

(a designar entre os membros da  
Assembleia na sua próxima sessão)

Jorge Ismael Fragoso Cabral **CDU**

António Marques de Oliveira **CDU**

João Filipe Dias Alves **CDU**

Sérgio de Sousa Contreiras **CDU**

Pedro António Martins **CDU**

Ilda de Lurdes de Oliveira Dâmaso

Garrett **CDU**

Maria D'Assis Beiramar Lopes  
de Almeida **PS**

André Macedo Soares Ferreira **PS**

Raquel Palhotas Pacheco **PS**

Marco Artur Casanova do Carmo **PS**

Inês Moreira Simões **PS**

Paulo Ricardo Correia Póvoa **PS**

Anabela Barbosa Martins de Pinho **PS**

Ana Lúcia Duarte Massas **BE**

José Luís Damas de Carvalho **BE**

Cristina Maria Zina Herculano **BE**

Célia Maria Infante Mateus **PSD**

Neuza Carina Zambujo Boeiro **PSD**

Aurora Maria dos Santos Moreira **PSD**

NA PÁG. 22 DESTE BOLETIM  
**OUTROS CONTACTOS ÚTEIS  
E AGENDA DE INICIATIVAS**

**WWW.UF-ACPPC.PT**  
**FACEBOOK.COM/UFACPPC**



BOLETIM INFORMATIVO DA  
**UNIÃO DAS FREGUESIAS DE ALMADA,  
COVA DA PIEDADE, PRAGAL E CACILHAS**

EDIÇÃO União das Freguesias de Almada,  
Cova da Piedade, Pragal e Cacilhas  
IMPRESSÃO E ACABAMENTO  
Jorge Fernandes, Lda.  
TIRAGEM 31.500 exemplares  
DEPÓSITO LEGAL 381628/14  
**DISTRIBUIÇÃO GRATUITA**

## CONTACTOS E HORÁRIOS DOS POSTOS DE ATENDIMENTO DIAS ÚTEIS

### SEDE ALMADA

Rua D. Leonor de Mascarenhas, 44 – A  
2804-522 Almada  
Tlf.: 212 722 540  
Fax: 212 722 549  
e-mail: [geralalmada@uf-acppc.pt](mailto:geralalmada@uf-acppc.pt)  
Monos: 800 204 819

Secretaria: 09h00-12h15 e  
das 13h30-16h45  
SMAS: 09h00-12h15 e das 13h30-16h45  
Recolha de Monos: 08h00-12h00 e das  
13h00-16h00 (agendamento da Recolha de  
Monos no horário da Secretaria)

### POSTO DE ATENDIMENTO DA COVA DA PIEDADE

Rua José Ferreira Jorge, 12-B  
2805-181 Almada  
Tlf.: 212 767 948  
Fax: 212 755 112  
e-mail: [geralcovadapiedade@uf-acppc.pt](mailto:geralcovadapiedade@uf-acppc.pt)  
Monos: 800 100 304

Secretaria: 09h00-12h15 e das 13h30-16h45  
SMAS: 09h00-12h15 e das 13h30-16h45  
Recolha de Monos: 08h00-12h00 e  
das 13h00-16h00 (agendamento da Recolha  
de Monos no horário da Secretaria)

### POSTO DE ATENDIMENTO DO PRAGAL

Rua Cidade de Ostrava, 8  
2800-681 Almada  
Tlf.: 212 747 136 / 7  
Fax: 212 757 3 24  
e-mail: [geralpragal@uf-acppc.pt](mailto:geralpragal@uf-acppc.pt)  
Monos: 800 204 800

Secretaria: 09h00-12h15 e das 13h30-16h45  
SMAS: 09h00-12h15 e das 13h30-16h45  
Polivalente: 3.<sup>as</sup> e 5.<sup>as</sup> das 09h15-12h00  
Recolha de Monos: 08h00-12h00 e das  
13h00-16h00 (agendamento da Recolha de  
Monos no horário da Secretaria)  
Oficina: 08h00-12h00 e das 13h00-16h00

### POSTO DE ATENDIMENTO DE CACILHAS

Rua Liberato Teles, 6-A  
2800-291 Almada  
Telf: 21 273 29 43  
Fax: 21 276 02 17  
Monos: 800 204 825  
e-mail: [geralcacilhas@uf-acppc.pt](mailto:geralcacilhas@uf-acppc.pt)

Secretaria: 09h00-12h15 e das 13h30-16h45  
SMAS: 09h00-12h15 e das 13h30-16h45  
Recolha de Monos: 08h00-12h00 e das  
13h00-16h00 (agendamento da Recolha de  
Monos no horário da Secretaria)

### ESPAÇO CIDADÃO ALMADA

Avenida D. Nuno Álvares Pereira, n.º 14M  
2800-078 Almada  
(junto à Oficina de Cultura)  
Telf: 300 003 990

## editorial

Caros Amigos,

Atravessamos momentos difíceis e trágicos para muitas  
famílias, quer pelo efeito direto do novo coronavírus, quer  
por outras causas a ele associadas.

Lembre-mos de quantas famílias, de um dia para o outro,  
ficaram sem qualquer tipo de rendimento e as consequências  
que isso teve e terá para o futuro das suas vidas.

A União das Freguesias de Almada, Cova da Piedade, Pragal  
e Cacilhas, procurou desde o começo da pandemia, apesar dos  
recursos limitados que tínhamos, dar o contributo possível às  
pessoas que, de acordo com os dados que tínhamos, estavam  
em situação de fragilidade agravada pelo confinamento  
obrigatório a que fomos sujeitos. Mas o nosso apoio estendeu-  
se aos alunos das escolas básicas com a tiragem de fotocópias  
através dos nossos serviços que se mantiveram “abertos”,  
tornando assim possível que esses alunos continuassem a  
trabalhar em casa de acordo com a orientação dos professores.

Apesar de tudo, queremos também salientar que toda a  
programação definida até à data do aparecimento do vírus  
manter-se-á em datas oportunas assim que os requisitos  
necessários para a sua realização sejam cumpridos.

Não podemos deixar aqui de chamar a atenção, perante  
esta tragédia que se abateu sobre o nosso País, para a urgente  
aplicação da Lei das Finanças Locais, há muito aprovada e  
nunca aplicada no que às freguesias diz respeito.

Com o aproximar do fim do mandato em 2021, mas com  
a entrada em vigor já em janeiro do próximo ano das novas  
competências para as Juntas de Freguesia, é urgente a  
aplicação da Lei acima mencionada para melhor prestarmos  
apoio as populações que nos elegeram e não sermos  
delegações das Câmaras Municipais, afirmando a nossa  
autonomia e tendo sempre presente as características de  
cada freguesia, aliás questões que têm sido defendidas em  
vários congressos da ANAFRE.

Não podíamos terminar sem aqui trazer a todas as entidades  
que connosco trabalharam para levarem àquelas pessoas a  
ajuda de que tanto precisavam o nosso eterno agradecimento  
à AIPICA e seus funcionários e também à Caritas Paroquial da  
Cova da Piedade com os seus voluntários.

Nestes agradecimentos não podíamos deixar de referir  
todos, sem exceção, os nossos trabalhadores, Assistentes  
Operacionais e Assistentes Técnicos que deram e hão de  
continuar a dar o seu contributo inestimável sempre que  
for necessário.

Um enorme Bem Hajam!

Ricardo Jorge Cordeiro Louçã

Presidente da União das Freguesias de Almada,  
Cova da Piedade, Pragal e Cacilhas

# Em Almada, Cova da Piedade, Pragal e Cacilhas a luta contra a Covid-19 fez-se todos os dias, ao lado da população

De repente, em março, de um dia para o outro, a vida como a conhecíamos mudou. Escolas encerradas, a maioria das lojas fechadas, ruas desertas, projetos adiados, franjas mais desfavorecidas da população a precisar (ainda mais) de apoio, serviços que eram presenciais a terem que passar a ser prestados à distância, medidas de contenção e proteção contra a pandemia de covid-19, que parou o mundo, a implementar. A União das Freguesias de Almada, Cova da Piedade, Pragal e Cacilhas não parou. Num momento, em que voltamos aos poucos à normalidade possível, é tempo de balanço sobre o que foi feito para lutar contra o novo coronavírus e apoiar as populações neste período difícil da nossa vida em comunidade.

## Escola: para que nenhum menino fique para trás

A União das Freguesias de Almada, Cova da Piedade, Pragal e Cacilhas disponibilizou à Comunidade Educativa, durante o período de pandemia de covid-19 que obrigou ao encerramento das escolas e ao recurso ao ensino à distância, a impressão gratuita dos trabalhos de casa decorrentes das atividades propostas pelos professores.

O objetivo desta medida foi apoiar todos os alunos que não tivessem a possibilidade de imprimir os trabalhos em casa. Foram apoiados 97 alunos, da Escola Básica Rogério Ribeiro, EB n.º 1 do Pragal, EB/JI Feliciano Oleiro, EB 2, 3 D. António da Costa, EB n.º 3 da Cova da Piedade (Caranguejais), EB n.º 1 de Almada (D. Maria da Silva), EB/JI Cataventos da Paz, EB/JI da Cova da Piedade (Rua de Angola), EB n.º 1 da Cova da Piedade (Av. da Fundação), EB n.º 2 da Cova da Piedade (Rua de Mazagão). Foram impressos 11.043 exemplares de trabalhos escolares.

## Campanha Solidária de recolha de computadores e tablets

Na sequência da pandemia Covid-19 e da consequente transição de aulas e avaliações para o regime não-presencial, a Associação de Estudantes da Escola Secundária Fernão Mendes Pinto em parceria com a União das Freguesias de Almada, Cova da Piedade, Pragal e Cacilhas lançaram uma Campanha de Recolha de computadores/tablets para alunos que não têm forma de assistir às aulas on-line. A recolha do material está ser assegurada pela União das Freguesias de Almada, Cova da Piedade, Pragal e Cacilhas, que também estabeleceu contactos institucionais com empresas do ramo e já entregou 14 computadores oferecidos pelo projecto “O Futuro está ON” a oferta destes. A doação destes equipamentos informáticos reveste-se de grande relevância, uma vez que permitirá a vários estudantes carenciados o acompanhamento efectivo de aulas não presenciais e a realização de avaliações à distância.

## Material de proteção para as IPSS

Muitas Instituições Particulares de Solidariedade Social das freguesias da União debateram-se neste período com dificuldades a vários níveis, nomeadamente devido à escassez de material de proteção individual que se sentiu nos primeiros tempos do combate à pandemia. No sentido de as apoiar e garantir a proteção de trabalhadores e utentes destas entidades que desenvolvem um importante trabalho e asseguram no terreno o combate à pandemia Covid-19 e o apoio social àqueles que dele necessitam, a União das Freguesias de Almada, Cova da Piedade, Pragal e Cacilhas procedeu à entrega de materiais de proteção individual, como máscaras cirúrgicas, viseiras, luvas descartáveis, óculos de proteção e gel desinfetante. Entre as instituições apoiadas estão a AIPICA, a ARPCA, a URPICA, o Centro Paroquial de Almada, o Centro Paroquial de Cacilhas, a ACEDA, a Santa Casa da Misericórdia de Almada (S. Lazáro) e o Centro Paroquial Padre Ricardo Gameiro. Para o efeito, a União das Freguesias adquiriu 180 luvas descartáveis, 400 máscaras cirúrgicas, 720 máscaras FFP2, 288 óculos de proteção e 50 viseiras, tendo contado com o apoio do Rotary Club de Almada e da Farmácia Ideal que, a este número, acrescentaram 2.000 máscaras cirúrgicas, 94 viseiras, 200 pares de óculos e 276 gel desinfetante.

## Cobertores para quem deles precisou

A União das Freguesias de Almada, Cova da Piedade, Pragal e Cacilhas desenvolveu uma Campanha de recolha e entrega de cobertores, edredons, lençóis e atoalhados, no Pavilhão do Ginásio Clube do Sul, em articulação com esta entidade e a Câmara Municipal de Almada, disponibilizando e garantindo o funcionamento do espaço.



## Parques fechados temporariamente, a abrir assim que não constituam risco para a saúde pública

No âmbito das medidas de prevenção face à epidemia de Covid-19, para reduzir o risco de exposição e contágio, nomeadamente entre os mais novos, a União das Freguesias de Almada, Cova da Piedade, Pragal e Cacilhas procedeu ao encerramento dos recintos de desporto ou recreio instalados em espaços públicos, que se encontrem sob sua gestão:

### COVA DA PIEDADE

- Parque da Juventude – Rua Ferreira de Castro;
- Parque de Basquetebol – Rua D. Dinis;
- Parque Desportivo – Rua Jerónimo Osório;
- Ringue Desportivo – Praça Camilo Castelo Branco;

### CACILHAS

- Quintal Desportivo de Cacilhas – Rua António Nobre;
- Parque Infantil – Rua António Nobre;
- Polidesportivo da Quinta da Alegria;

### PRAGAL

- Ringue Abel Salazar – Rua Abel Salazar;
- Ringue da Quinta da Horta;
- Ringue do Bairro do Matadouro.



# União das Freguesias e AIPICA garantem refeições para idosos em situação de isolamento



Todas as manhãs, enquanto vigorou o estado de emergência, a cozinha da sede da AIPICA – Associação das Iniciativas Populares para a Infância do Concelho de Almada –, encheu-se de voluntárias que interromperam o seu confinamento para confeccionar refeições para aqueles que mais precisavam.

O desafio partiu da União das Freguesias e foi prontamente aceite pela presidente da direção da AIPICA, Ana Bela Falcão, médica, que tem estado todos os dias, lado a lado com as trabalhadoras, a assegurar esta missão. “Não podia ser de outra forma. Somos AIPICA e somos solidárias”, diz, vestindo, como sempre, a camisola da instituição, que tem 11 unidades educativas de creche, pré-escolar e ATL e esteve encerrada entre 16 de março e 18 de maio.

A mobilização foi feita por Adília André, funcionária do escritório, também presença diária. “As pessoas estavam desejosas de ajudar e logo no primeiro contacto a maioria disse que sim. Não conseguiam ficar em casa quando sabiam que havia idosos a precisar de ajuda”, diz a trabalhadora.

De avental, luvas, touca e máscara, umas descascam cenouras ou batatas, outras cortam pão e fazem sandes, outras preparam os saquinhos com a fruta e as saladas, outras cozinham a sopa e os pratos principais que depois serão embalados numa autêntica linha de montagem definida para facilitar a tarefa e ter tudo

pronto pelas 11 horas, quando os trabalhadores da União de Freguesias chegam para recolher as refeições e proceder à distribuição.

Paula Cristino, nutricionista da AIPICA, é a responsável pela elaboração das ementas, mas também “põe a mão na massa” diariamente. Estava em casa há três semanas quando o desafio foi feito e não hesitou. “Começámos a 6 de abril e depois de tanto tempo em casa, foi estranho sair, ainda em pleno estado de emergência. Mas se precisam de nós, avançamos”, diz.

O mesmo sentimento é partilhado pelas educadoras Ana Domingos e Sofia Rendilheiro, as auxiliares Isabel Graça, Joaquina Jesus e Olga Rodrigues ou a cozinheira Eugénia Pimenta, que no dia em que visitámos a instituição estavam “ao serviço”. “Acaba por nos fazer pôr as coisas em perspetiva, estamos a ser úteis, num momento difícil, fazendo um trabalho que não é habitualmente o nosso, e isso acaba por dar algum sentido a isto tudo”, diz Sofia Rendilheiro em uníssono com Ana Domingos, que “também não conseguia ficar em casa”.

Durante o mês de abril e início de maio, foram confeccionadas cerca de 60 refeições por dia, que incluem sopa, prato, salada, fruta, lanche e pão, sendo que à sexta-feira o número era a dobrar, para o fim de semana. Em meados de maio, as refeições passaram a ser confeccionadas e distribuídas à segunda, quarta e sexta, e neste momento, até finais de junho, são-no à segunda e sexta, sendo preparados mais de 130 menus em cada um dos dias.

A União das Freguesias, em parceria com a AIPICA, já procedeu à entrega ao domicílio de cerca de 2500 refeições para os idosos que se encontram em situação de isolamento, num contexto em que se pedia que estes ficassem em casa como medida de proteção. Este apoio foi dado a idosos que constam do mapeamento elaborado pela Comissão Social de Freguesias, que foram contactados no sentido de perceber as necessidades que identificavam e solicitaram apoio por se encontrarem em situação de isolamento.



## A liberdade passa sempre por aqui

Em Almada, o 25 de Abril é sempre, mas este ano, em virtude das limitações provocadas pelas medidas de contenção da pandemia de covid-19, não pôde ser comemorado como todos os anos é, nas ruas, com o Desfile Popular, organizado pelas Juntas de Freguesia do Concelho de Almada e o Movimento Associativo do Concelho de Almada. A revolução fundadora da democracia e da liberdade em Portugal não deixou no entanto de ser celebrada.

Num ato simbólico, o Presidente da União das Freguesias de Almada, Pragal, Cova da Piedade e Cacilhas e a Presidente da Assembleia de Freguesia depuseram uma coroa de flores junto ao Monumento aos Perseguidos, símbolo de todos os homens e mulheres vítimas da perseguição fascista, “os que deram a liberdade e até a própria vida pela liberdade dos outros”.

A população também respondeu à chamada e às 15h00, em todas as freguesias, foram muitos os que juntaram vozes para cantar a Grândola, Vila Morena, uma das senhas da revolução dos cravos, que, em resposta ao apelo da União de Freguesias, foram feitos em papel e enfeitaram janelas e varandas de Almada, Pragal, Cova da Piedade e Cacilhas.

## As mulheres saíram à rua num dia assim

Em 1910, a comunista alemã Clara Zetkin propôs a criação de um Dia Internacional da Mulher, na 2.ª Conferência Internacional de Mulheres, em Copenhaga, a ser celebrado todos os anos em todo o mundo. Embora este só viesse a ser instituído oficialmente em 1975, pelas Nações Unidas, desde o início do século XX que a luta pela igualdade e pelos direitos das mulheres era assinalada com manifestações e greves de mulheres em vários países, no dia 8 de março, muito ligadas ao movimento operário e à reivindicação do direito ao voto. Mais de cem anos depois, dezenas de mulheres continuam a ser assassinadas em contexto de violência conjugal, entre as vítimas de violência doméstica, cerca de 80 por cento são mulheres, que continuam a ganhar menos do que os homens e a ser mais vulneráveis à pobreza, à precariedade no trabalho e ao desemprego. É sobre elas que continua a pesar a maior fatia das tarefas domésticas e são elas as principais vítimas de exploração sexual, violação, assédio e tráfico de pessoas.

Foi sobre isso o Debate “Direitos da Mulher - Presente e Futuro”, promovido no âmbito das comemorações do Dia Internacional da Mulher, pela União das Freguesias de Almada, Cova da Piedade, Pragal e Cacilhas, no dia 7 de Março, na Academia Almadense, com a presença de duas dirigentes do Movimento Democrático das Mulheres (MDM), Maria Aberto Branco, membro da Direção Nacional, Conselho Nacional e responsável do Núcleo de Almada, e Elsa Dias, membro do Conselho Nacional e do Núcleo de Almada.

Foi por isso que no dia 8 de março milhares de mulheres, também de Almada, se juntaram à Manifestação Nacional de Mulheres, em Lisboa.

E foi por isso que o Executivo da União das Freguesias percorreu várias ruas de Almada, Cova da Piedade, Pragal e Cacilhas, oferecendo uma flor a cada mulher, num gesto simbólico que já se tornou uma tradição.





**ANA PINA**, DIRETORA DA ESCOLA SECUNDÁRIA FERNÃO MENDES PINTO (PRAGAL)

## “Imagino um regresso às aulas em setembro muito emotivo. Os miúdos precisam de nós e nós precisamos deles”

*Ana Pina fala sobre o desafio que os últimos meses têm representado para professores e alunos, com as limitações impostas pelo combate à pandemia de covid-19, do que espera para o futuro e da importância de uma escola solidária, igual e virada para a comunidade.*

Em março, de um dia para outro, devido à pandemia de covid-19, a escola teve que se reinventar e montar um sistema de ensino à distância. Que lição se retira daqui?

Isto mostrou mais uma vez a capacidade criativa dos portugueses em geral, mas dos professores em

particular. Uma capacidade criativa e de adaptação tanto mais louvável quanto a classe docente se situa na generalidade acima dos 50 anos. Reinventou-se de um dia para o outro e por detrás disso está a paixão pelos miúdos, a vontade de não os deixar para trás, especialmente os mais vulneráveis, que fez com que professores que nunca tinham trabalhado com tecnologias arranjassem soluções.

**O que mudou nestes meses?**

Provavelmente, mudámos todos um bocadinho. Em maio, numa reunião da OCDE, em que participei com peritos, políticos, professores e alunos, os nossos meninos portugueses, ao contrário, por exemplo, dos japoneses, que só falavam dos exames e das notas, mostraram grande preocupação o bem estar afetivo e emocional – quando é que nos podemos abraçar? Penso que essa é uma questão de que vamos ter que cuidar muito no regresso às aulas, que ainda está a ser estudado e redesenhado em todo o mundo, não só em Portugal. Nunca a figura do professor foi tão valorizada, pelos miúdos e mesmo pelos encarregados de educação.

**Há alguma coisa de positivo a sair desta crise?**

Eu sempre achei que as crises são também oportunidades de crescimento: pessoal, social, organizacional. Claro de que há situações que me preocupam muito e a todos, porque, independentemente de tudo o que fizemos, houve quem tivesse ficado para trás e perdido a única âncora que tinha, que era escola, mas a verdade é que esta situação também permitiu um exercício de autorreflexão que nos pode ajudar a perceber que as pessoas constroem-se na relação. O ato pedagógico é um ato relacional.

*As tecnologias não substituem a pedagogia, enriquecem-na, abrem outros caminhos, mas a escola é fundamental. Terá que ser repensada, (...) teremos que acautelar que todos, têm acesso a equipamentos e a apoios.*

**E como é que isso se trabalha à distância?**

As tecnologias não substituem a pedagogia, enriquecem-na, abrem outros caminhos, mas a escola é fundamental. Terá que ser repensada, poderá passar por um sistema misto, com uma parte presencial e uma parte à distância, mas seja qual foi o salto que se dê, teremos que acautelar que todos, e sublinho o todos, têm acesso a equipamentos e a apoios. Este foi sempre o meu drama nestes últimos meses.

**Um dos projetos que a Escola Secundária Fernão Mendes Pinto lançou, em parceria com a União das Freguesias de Almada, Cova da Piedade, Pragal e Cacilhas, foi uma campanha de angariação de material eletrónico para os alunos que mais precisam. Como correu?**

Está ainda a correr. A associação de estudantes estabeleceu parcerias e além da União das Freguesias tivemos a colaboração do agrupamento 270 dos escoteiros de Almada. Estou convencida que vai correr bem. Dei prioridade, se não houver para todos, àqueles que não vão regressar à escola neste ano letivo e continuam com ensino à distância, ou seja do 7.º ao 10.º ano.

**E como foi o regresso do 11.º e do 12.º anos ao ensino presencial?**

Foi muito bom. O que se notou foi uma atitude cívica muito forte por parte dos miúdos. O que tem

sido mais difícil? Trabalhar com a máscara. Para os miúdos é complicado, mas para os professores, que têm um papel mais ativo, é ainda mais. Mas os alunos estão muito cooperantes e a adotar um comportamento também cuidador, que é muito interessante. Eu sou muito otimista e acredito que tudo isto pode humanizar uma humanidade que estava a desumanizar-se.

**E os pais, como tem sido a relação com eles, muitos em casa, em teletrabalho ou lay off ou desemprego, em situações complicadas e a ter ainda que gerir os miúdos e a escola?**

Pedi desde o início aos diretores de turma que fossem a peça chave nesta ligação com a família, com os alunos e com os pais. Temos tido o cuidado de tentar apoiá-los e tenho reunido com os representantes dos pais, no sentido de os envolver nas decisões. E devo dizer que tenho recebido muitos e-mails simpáticos, de reconhecimento do trabalho dos professores. Para problemas complexos, soluções integradas e colaborativas. Penso que esta foi uma oportunidade de alguns pais e alunos baixarem defesas e deixarem de pensar que o professor é o inimigo e está ali só para dar uma nota. É mais do que isso o professor.

**A Fernão Mendes Pinto tem uma série de projetos com a comunidade. Como é que isso ficou no meio desta pandemia?**

Temos um Gabinete de Projetos e Relações com o Exterior, que é da responsabilidade de uma professora que já está reformada, mas está de manhã à noite na escola e tem uma alma do tamanho do mundo e temos imensos projetos, temos os selos de Escola Intercultural e Escola Solidária, e temos mantido o cérebro ativo, mas alguns deles tiveram que ser adiados. Vamos retomar as atividades possíveis, de forma gradual e responsável. Mas sim, numa época de confinamento, há um emagrecimento enorme da abordagem.

**Como é que imagina o regresso às aulas em setembro?**

Imagino algo de muito emotivo, porque estamos todos com fome uns dos outros, os miúdos precisam de nós e nós precisamos deles e essa aproximação é uma ferramenta que, se usarmos com habilidade pode ser muito construtiva. A filósofa Hannah Arendt dizia que a educação é a preparação dos nossos meninos para o mundo renovado e eu tenho muita confiança nos nossos miúdos.



## COLETIVO ESTUÁRIO

# “A ideia é sair do limite das nossas varandas e melhorar o lugar onde vivemos”

“Lembra-me um sonho lindo”, do Fausto, é o que vem ao ouvido ao falar com Diogo Salvador, Vasco Maio e Pedro Rebelo, três dos moradores na Rua António Nobre, em Cacilhas, que fazem parte do Estuário Coletivo, um grupo informal que tem dinamizado diversas intervenções no espaço público do bairro onde vive, de forma a melhorá-lo, e trazido vizinhos, arte, música e convívio para a rua.

Nos últimos três meses não tanto, devido ao confinamento a que a pandemia de covid-19 obrigou. O que não impediu o coletivo de reinventar formas de intervenção para animar a vizinhança, como aconteceu nas noites de 25 de abril e 1 de maio e tem acontecido regularmente, com palmas e música à janela em homenagem a todos os que estão na chamada linha da frente a combater a pandemia.

“O projeto do Estuário passa muito por sair dos limites da nossa varanda e mobilizar as pessoas para melhorar o lugar onde vivemos e estamos todos os dias”, explica Vasco. “É por aí, ir fazendo coisas com que todos concordem, em que todos participem e que não só beneficie cada um, individualmente, mas todos os que aqui vivem, coletivamente. O importante é que existam coisas feitas para as pessoas sentirem que é possível intervir no espaço comum em que vivem”, concorda Diogo. “É preciso combater a ideia de que o espaço público não é de todos e que a sua gestão cabe a uma entidade exterior e distante. É isso que leva as pessoas a desligarem-se, distanciarem-se e até desresponsabilizarem-se. A nossa ideia é envolvermos. Se as pessoas forem intervenientes diretas, muito mais facilmente preservam e melhoram o espaço comum”, acrescenta Pedro.

Os três já se conheciam do Miratejo, onde cresceram, e aqui, em Cacilhas, querem dar aos filhos o que tiveram quando eram miúdos: ruas para brincar e espaço para explorar. Foi por aí que tudo começou, com uma carta assinada pelos moradores do bairro à União de Freguesias de Almada, Cova da Piedade,



Pragal e Cacilhas, a pedir um parque infantil, que viria a ser inaugurado em setembro de 2018, resultado de um processo colaborativo entre moradores e autarquia, explica Diogo, diante do parque agora interditado no âmbito das medidas de prevenção da covid-19.

“Há aqui muitas famílias com filhos pequenos, só no meu prédio são cerca de 30 crianças, e quando para cá viemos não havia nada, só prédios e carros estacionados. Começámos a falar na ideia de um parque infantil e avançámos com a carta. A União de Freguesias foi receptiva e com o parque vieram as crianças para a rua. Agora é uma tristeza ver isto vazio, por causa da covid-19, mas vamos esperar que a coisa passe depressa e isto volte a encher. Começou por aí, pela vontade de eles crescerem num lugar melhor do que era quando aqui chegámos. Depois as coisas foram aparecendo, as pessoas foram-se juntando e a ideia do estuário, o lugar onde tudo desagua e desova, ganhou forma”.

Inaugurado o parque infantil, junto a dois muros mesmo a pedirem para ser transformados em murais, a União de Freguesias de Almada, Cova da Piedade, Pragal e Cacilhas lançou o desafio de os pintarem. Outro projeto a unir a comunidade, pensado durante meses e executado em 15 dias pelos três artistas plásticos do coletivo, Vasco Maio, Manuel Santos e Tiago Hesp, em setembro de 2019. Um tríptico, em

que, nas palavras de Vasco, “cada um usou linguagens diferentes, mas que abraçam a mesma ideia de união entre as pessoas”. No mês em que nasceu o mural, nasceram mais duas crias do Estuário, o Vicente, filho do Vasco, e o João, filho do Tiago, futuros utilizadores do parque infantil.

Pelo meio, o coletivo organizou dois piqueniques na rua e um arraial nos santos populares, para os quais todo o bairro foi convidado, fez casinhas para pássaros com a colaboração dos mais novos, com a assinatura do Estuário, que foram colocadas nas árvores e que são uma experiência a repetir e não parou, nem em tempos de pandemia.

Além da música e das palmas à janela todos os dias, as comemorações do 25 de Abril e do 1 de Maio foram um momento especial para a vizinhança. Às 15 horas do dia da revolução cantou-se e tocou-se a Grândola, Vila Morena à janela e à noite foram projetadas num dos prédios imagens de Tamara Alves e Mais Menos, artistas do coletivo Underdogs, criadas para celebrar abril em todo o país, ao som de E Depois do Adeus e outras canções de intervenção, que acabaram por descer à rua tocadas por alguns vizinhos músicos do bairro. “Funcionou tão bem que repetimos no 1 de maio”, conta Diogo, que adianta alguns dos próximos projetos em que o coletivo Estuário está a trabalhar: mais dois murais e numa intervenção nos pinos de cimento do parque de estacionamento de Cacilhas (junto aos Bombeiros Voluntários).

“Já pedimos autorização à União de Freguesias, mas somos nós que vamos comprar as tintas e pôr as famílias do bairro a pintar. Queríamos que tivesse como ideia de fundo estes tempos de confinamento e a passagem dos dias ou das semanas ou dos meses em que estamos fechados para fisicamente não nos esquecermos do que se passou e do que havia antes, os abraços”, diz Diogo. “Devíamos pôr a música do Sérgio Godinho em loop para não nos esquecermos de como se dá um abraço e para que servem os braços”, acrescenta o Pedro. “Queremos que aqueles pinos deixem de ser apenas cimento e passem a ter cor e digam alguma coisa. Também temos o projeto de continuar com as projeções, numa perspetiva de arte efémera, que está duas ou três horas numa fachada e depois vai para outro sítio, para levar a artes às pessoas, nestes tempos de confinamento. Temos é que procurar paredes boas para fazer isso”, diz Vasco.

Não hão de faltar. Que outras ruas e bairros e comunidades encontrem dinâmicas como a que está a ser construída na António Nobre. Não é impossível, está visto.



## Três artistas, quatro freguesias, uma serigrafia

A arriba fóssil como impressão digital, o monumento aos Perseguidos, o pórtico da Lisnave meio caído, o Cristo Rei, e entre eles, o mapa de Almada, Cova da Piedade, Pragal e Cacilhas, numa serigrafia a preto e branco assinada pelos artistas plásticos almadenses Manuel Santos, Tiago Hesp e Vasco Maio, desafiados pela União de Freguesias a criar uma obra visual com elementos representativos das quatro freguesias. O trabalho final foi apresentado em janeiro e à serigrafia (30 exemplares) cada um dos artistas acrescentou a sua interpretação pessoal intervindo com técnicas de pintura diversas sobre a mesma (10 exemplares de cada). “Foi um desafio interessante porque nos obrigou a conciliar linguagens”, diz Vasco Maio, que escolheu trabalhar visivelmente a arriba fóssil, que “é a primeira imagem que se vê de Almada quando se chega por mar”.

## O Teatro Extremo sempre a lançar sementes

Para uma era de extremos, é necessário um teatro extremo. Talvez faça mais sentido do que nunca este slogan do Teatro Extremo, que apesar de ter as suas atividades presenciais no Teatro-Estúdio António Assunção, em Almada, suspensas, devido à pandemia de covid-19, mantém a massa cinzenta a fervilhar. Além de ter disponibilizado online, no seu canal de YouTube, algumas das suas criações, como “Pedro e o Lobo” ou “Era Uma Vez... Ou lá o que é que é”, está a preparar a 25ª edição do Festival Sementes - Mostra Internacional de Artes para o Pequeno Público, que este ano, ao contrário do que sempre acontece, não pôde ter lugar entre meados maio e 1 de junho, Dia da Criança, e teve que ser adiado, tendo agora como data prevista o período de 24 de julho a 2 de agosto.

As Oficinas de Teatro e Oficinas de Teatro para Seniores, que resultam de um protocolo com a União das Freguesias de Almada, Cova da Piedade, Pragal e Cacilhas, também tiveram que ser adiadas e prevê-se o seu reagendamento em função da evolução epidemiológica do país.

[www.teatroextremo.com](http://www.teatroextremo.com)



## Jazz'me Online

Em Almada, o grupo Cine Incrível – Alma Danada, que fechou portas a 12 de março, tem a decorrer, desde 30 de abril, uma campanha de crowdfunding [NIB Alma Danada: (PT50) 0033 0000 4542 9570 9250 5], para fazer face às despesas que, ao contrário dos espetáculos, não foram suspensas, e tem em cartaz, nos meses de maio e junho, o Jazz'me Online, uma iniciativa que tem o apoio da União das Freguesias de Almada, Cova da Piedade, Pragal e Cacilhas, “através do qual foi possível pagar aos músicos”, como pode ler-se na página de Facebook da Associação Criativa.

Os concertos podem ser vistos e ouvidos através do canal de YouTube ou da página de Facebook da Alma Danada.

[www.youtube.com/user/CineIncriveloficial](http://www.youtube.com/user/CineIncriveloficial)

[www.facebook.com/cineincrivel](http://www.facebook.com/cineincrivel)

## Um conto infantil no Dia Mundial da Criança

Este ano, devido à pandemia de covid-19, as celebrações do Dia Mundial da Criança tiveram que ser diferentes. A pensar nisso e nas nossas crianças, a União das Freguesias pediu à contadora de histórias Ana Sofia Paiva que contasse uma história para lhes oferecer neste dia especial. Merecem sempre, mas este ano mais do que nunca depois destes meses todos com a escola à distância, os amigos longe e as brincadeiras suspensas. O Dia Mundial da Criança foi criado para lembrar os seus direitos: ao amor, à proteção, à educação, à saúde, aos cuidados, ao bem-estar, a crescer em segurança, à brincadeira. E, acrescentamos nós, a que lhes contem uma história todos os dias. Especialmente no seu dia.

A União das Freguesias de Almada, Cova da Piedade, Pragal e Cacilhas ofereceu-lhes a história do macaco que do rabo fez navalha, da navalha fez sardinha, da sardinha fez farinha, da farinha fez menina, da menina fez camisa e da camisa fez viola, tão bem contada por Ana Sofia Paiva.

## E agora, já se percebe melhor a importância do comércio local?

A pandemia de covid-19 e o período de estado de emergência fecharam centros comerciais e todos os estabelecimentos considerados não essenciais. Ir às compras, mesmo que de bens de primeira necessidade, tornou-se um exercício complicado, que exigiu, além de uma logística considerável, uma boa dose de paciência. Filas de espera, pôr máscara, tirar máscara, desinfetar mãos e carrinhos de compras,

manter a distância das outras pessoas e sobretudo não estar fora de casa mais do que o tempo necessário.

O “desconfinamento”, no início de maio, com a reabertura da maioria do comércio local, ainda que com limitações e diversas regras de proteção, fez as pessoas sentirem que aos poucos voltavam à normalidade, uma ainda estranha e nova normalidade, mas uma normalidade que já permitia

ir ao cabeleireiro ou beber um café, sentado numa esplanada, por exemplo.

Os últimos meses tornaram mais clara a importância do comércio local e de proximidade. Cresceu a procura de quem está à nossa porta e manteve a sua porta aberta ou a abriu assim que isso lhe foi permitido. Fomos ouvir alguns comerciantes das quatro freguesias da União, sobre o antes e depois do confinamento.

### SEM FOLGAS

Manuel Martins, proprietário, com a mulher, da nova Tasca d'Avenida, na Av. Afonso Henriques, em Almada, foi um dos que manteve a porta aberta. Tinham passado dois meses da inauguração do espaço a que deu cara e ementa nova, após três meses de obras de remodelação, quando o novo coronavírus veio virar a vida de todos, e o negócio de Manuel em particular, do avesso.

O empresário não baixou os braços nem se deixou vencer e, de um dia para o outro, depois de decretado o estado de emergência, passou ao regime de take-away, só ele e a mulher, sem folgas nem



descanso. “Já tínhamos alguns clientes e informámo-los de que passaríamos a trabalhar desta forma. As pessoas podiam vir buscar ou encomendar, que nós garantimos o serviço de entregas gratuito. E correu muito bem”, diz Manuel Martins, que nota agora, depois do desconfinamento, menor movimento.

“Acho que as pessoas ainda estão com muito medo, sobretudo de vir almoçar ou jantar ao restaurante. Têm medo de se expor”. A esplanada, entretanto aberta, tem procura sobretudo ao fim da tarde, mas nestes primeiros tempos de reabertura, ainda é pelo take-away que a maioria dos clientes opta. Com cozinha tradicional portuguesa, petiscos, marisco e os caracóis e caracoletas da época, a Tasca d'Almada espera que o verão abra os apetites e traga as pessoas de volta à vida normal, com as devidas precauções e distanciamento. Sempre de máscara posta, Manuel Martins continua a cozinhar com orgulho o projeto que iniciou em janeiro.



## SENSAÇÃO ÚNICA DA SOLIDARIEDADE

Izabel Guimarães também não baixou os braços nestes últimos meses. Dois dias antes de ter sido decretado o estado de emergência, fechou portas para adaptar o seu espaço comercial e o trabalho às exigências de saúde pública que a situação pandémica impôs e em três dias a pastelaria Sensação Única, na Cova da Piedade, reabriu portas, com uma mesa a separar o interior do exterior.

“Foi difícil para todo o mundo, mas com um pouco de esforço conseguimos. A nossa maior preocupação foi que não faltasse apoio às pessoas que precisavam, sobretudo os mais velhos, que procuravam muito o serviço de take away, porque era arriscado sair para ir às compras”, diz Izabel, que à porta da pastelaria mantém desde março uma caixa solidária muito movimentada, entre os que lá deixam bens e os que os recolhem.



“Quando abri a pastelaria, procurei saber junto da União das Freguesias e da Câmara Municipal se havia alguma associação que precisasse de ajuda e eles indicaram a ACEDA – Associação Cristã Evangélica de Apoio Social – à qual passei a oferecer todos os dias 20 sopas, 20 peças de fruta e 20 pães. Mas durante o estado de emergência todos os dias batiam-me à porta pessoas a pedir ou uma sopa ou um pão com manteiga, e, por mais que queiramos ajudar, nunca conseguimos ajudar todo o mundo. Foi então que surgiu a ideia da Caixa Solidária e foi uma

grande surpresa perceber que havia tanta gente disposta a contribuir. A caixa está sempre cheia, as pessoas vêm pôr e vêm buscar e não vemos ninguém a abusar, muito pelo contrário, vê-se que são pessoas que precisam mesmo. Assim conseguimos ajudar mais gente”, conta emocionada a proprietária da pastelaria Sensação Única, que nota menos clientela desde que se iniciou o desconfinamento.

“É normal, há mais coisas abertas e não há tanta procura de take-away. As pessoas vêm mais para beber o cafezinho e aproveitar a esplanada. Vendemos menos refeições”, diz, notando um grande contraste entre os que ainda têm muito medo de sair e os que já se comportam como se a pandemia tivesse deixado de existir. O que continua a preocupá-la são as necessidades por que tantos estão a passar: “Acho que agora muitos estão ainda em maiores dificuldades, por isso é importante manter a solidariedade”.

não eram clientes habituais e passaram a vir cá abastecer-se”, diz, acrescentando que também o serviço de entregas aumentou bastante nesse período.

As três lojas estiveram sempre abertas e do lado de cá não houve medo, de acordo com o proprietário. “Tomámos as medidas de proteção e continuámos a trabalhar como sempre fizemos”, diz. “Da parte dos clientes é que sentimos maior receio”.

Se espera que este aumento de clientes se mantenha? “Era bom, mas a tendência é para normalizar. Já se nota uma diminuição desde que tudo começou a reabrir”.



em Cacilhas, também conhecidas como “D. Augusta”, é testemunha desse fenómeno.

“No período de confinamento, notei um aumento de cerca de 50 por cento na clientela dos três estabelecimentos, muitos que

## A OUTRA LINHA DA FRENTE

As farmácias têm sido outras das linhas da frente no combate à covid-19, com uma sobrecarga de trabalho, principalmente no início da pandemia, devido à corrida ao álcool, gel desinfetante, máscaras e luvas. Muitas optaram, por uma questão de proteção, por trabalhar com o balcão à porta ou pelo postigo, normalmente utilizado apenas no horário noturno, mas a Magalhães, na Rua Capitão Leitão, em Almada, manteve a porta aberta, garantindo a proteção dos funcionários através de acrílicos no balcão, de equipamento de proteção individual como máscaras e luvas e da divisão da equipa em dois turnos, para diminuir o risco



de contágio. Isso contribuiu para uma maior fluidez do atendimento e menos filas à porta, o que, de acordo com a farmacêutica Ana Teresa Alves, poderá ser uma das explicações para o aumento de clientes, de novos clientes e do volume de negócio.

“No início da pandemia, tivemos muita procura porque as pessoas tinham medo que acabasse o

## ADAPTAÇÃO À NOVA NORMALIDADE

A Quotidien é uma das papelarias e livrarias mais populares do Pragal. Muito concorrida, quando a pandemia se instalou entenderam os proprietários que era mais prudente, por uma questão de se preservarem a si e às suas famílias, fecharem até estarem reunidas as condições para prestar o serviço que prestam em segurança.

“O espaço é pequeno, as pessoas tinham pouco cuidado e não mantinham o distanciamento e a situação afigurava-se complicada, por isso considerámos que o mais correto era encerrar durante um mês. Reabrimos a 20 de abril, já com os acrílicos colocados e todo o material de proteção individual garantido, com a ajuda dos nossos fornecedores, o que nos permitiu retomar a atividade



de em segurança”, explica Paula Valério, uma das proprietárias.

Até 4 de maio, estiveram com a “loja à porta” e a partir dessa data, em que se iniciou a primeira fase do desconfinamento, abriram totalmente, salvaguardando todas as regras de segurança. “O acesso é limitado e asseguramos que toda a gente respeita o distanciamento, entra com máscara e desinfeta as mãos antes de folhear um livro ou

stock de medicamentos que habitualmente tomam e por causa dos produtos de proteção, como álcool gel e máscaras. Houve também um acréscimo de novos clientes, que não conhecíamos, que penso que também tem que ver com o facto de as pessoas que moram por aqui, estando em casa, em teletrabalho, acabarem por vir à farmácia mais próxima, quando precisam”, diz Ana Teresa Alves, que regista com agrado o facto de, em geral, os clientes, tanto durante o período de confinamento como depois, terem demonstrado sempre grande civismo e os cuidados de proteção aconselhados, como o uso de máscara e a manutenção do distanciamento físico. “Tem corrido tudo muito melhor do que se esperava.”.

escolher um material de papelaria. Como é óbvio, isso traduz-se numa redução significativa de clientes. Continua a haver movimento, mas a venda média baixou significativamente”, diz Paula, que além de livros e material escolar, vende jornais, revistas e jogo, que também teve uma redução da procura.

“Retirámos a mesa onde as pessoas raspavam as raspadinhas e retirámos todos os boletins que possam ser manuseados, isso faz com que diminua aquela compra mais repetida. Na altura do confinamento, havia muito menos gente na rua, e da parte da tarde, a partir das 16h00, quase não tínhamos negócio. Agora, há mais gente, embora estejamos com um horário condicionado). Mas penso que progressivamente as coisas vão voltar à normalidade possível. Ainda estamos todos em fase de adaptação”.



## Reforçar a oferta no desporto, na educação e na ação Social

No sentido de reforçar e alargar as ofertas na área da Educação, do Desporto e da Ação Social, em colaboração com as Escolas e o com o Movimento Associativo Popular, a União das Freguesias de Almada, Cova da Piedade, Pragal e Cacilhas, celebrou, em janeiro, protocolo de cooperação com as seguintes entidades:

- » União Futebol Clube “Os Pastilhas”, para aulas de iniciação ao Xadrez Curricular;
- » Clube Basket de Almada, para aulas de iniciação ao Basquetebol Curricular;
- » Associação Coelhoinhos Escola Clube de Ciclismo de Lisboa, para aulas de iniciação ao Ciclismo Curricular;
- » Almadança, para aulas de iniciação ao Ballet Curricular;
- » Escola Secundária Fernão Mendes Pinto, para o projeto Suporte Básico de Vida “Ajudar a Salvar”;
- » Incrível Almadense, para o “Projeto Borboleta”- Aulas de Música Instrumental;
- » Academia Almadense, para o projeto “Academia de Xadrez”, dirigido a jovens praticantes da modalidade;
- » Clube Desportivo e Recreativo da Ramalha, para o contrato do Polidesportivo da Ramalha;
- » Clube de Futsal de Almada, para o contrato do Polidesportivo da Romeira;
- » Ordem dos Advogados, Delegação de Almada, para reforço do Gabinete de Apoio ao Cidadão, com o novo serviço de Apoio Jurídico a pessoas com carências económicas.



## Ao lado das coletividades

Com as atividades e serviços suspensos desde meados de março, devido à pandemia de covid-19, que obrigou ao encerramento e cancelamento de todos os eventos e atividades desportivas e culturais, são muitas as coletividades da União das Freguesias de Almada, Cova da Piedade, Pragal e Cacilhas que se debatem com graves dificuldades de subsistência. Sem fontes de rendimento, mas com despesas fixas que têm que continuar a honrar, nomeadamente, salários de trabalhadores, rendas de imóveis e pagamentos a fornecedores de água e luz, por exemplo, a situação financeira agrava-se à medida que o tempo passa e as soluções e apoios falham. O da União das Freguesias não falha. O executivos tem acompanhado a situação e reunido com os dirigentes de todas as coletividades e associações, para auscultação sobre as dificuldades sentidas e a necessidade de apoios. Para fazer face aos problemas mais graves e urgentes, a União concedeu já apoio a seis associações: a Associação de Coletividades do Concelho de Almada (1275,00 €), à Sociedade Filarmónica Incrível Almadense (4500,00€), ao Beira Mar Atlético Clube de Almada (2500,00 €), ao Sport Almada e Figueirinhas (2500,00€), à Gerações Sorriso (1500,00 €) e à Alma Danada (800,00 €). Apoios a outras associações e coletividades estão a ser ultimados, estimando-se que o total investido seja de 35075,00€. Não deixar cair o Movimento Associativo é uma das causas da União das Freguesias.

## Desporto: conquistas e adiamentos

O ano de 2020 prometia grande atividade no que ao desporto diz respeito. A União das Freguesias trabalhou com os vários clubes e associações – ACCA, Beira Mar Atlético Clube de Almada, Clube de Futsal de Almada, Clube de Ginástica de Almada, Almadança, Almada Atlético Clube, Ginásio Clube do Sul, SFUAP, SRUP, AIRFA, SFIA, Escola de Ténis de Almada, Clube de Ciclismo de Almada, Basket Almada Clube – no sentido de elaborar um vasto programa desportivo e cultural para este ano. No entanto, em março a pandemia de covid-19 veio interromper os planos traçados.

Ficaram lançadas as sementes para uma colaboração duradoura baseada no respeito e admiração pelo trabalho executado pelo movimento associativo, mas muitas das atividades tiveram que ser adiadas e estão em processo de reagendamento.

Até março, foi realizado o Passeio Cultural, com 30 participantes, e festejou-se, pela primeira vez em Almada, o Dia Mundial do Ténis, com 200 participantes em colaboração com a Escola de Ténis de Almada e as escolas do ensino básico. A União das Freguesias, através das diversas parcerias e protocolos estabelecidos, proporcionou ainda às escolas e aos cerca de 4500 alunos do ensino básico atividades desportivas como a dança, o basquetebol, o ciclismo, o xadrez, os jogos e a música.

Por realizar, mas à espera de reagendamento, que terá sempre em atenção as recomendações da Direção Geral de Saúde, ficaram o II Troféu Juvenil de Almada – ciclismo; o III Sarau Gímico; a I Gala de Dança; uma Caminhada; um Passeio Cultural; o II Troféu de Andebol; o Torneio de Ténis (adaptado); o Encontro de Final de Ano de Xadrez; o Encontro de Final de Ano de Basquetebol; o Encontro de Final de Ano de Dança; o Basquetebol de Rua nos ringues da União de Freguesias. A União mantém a confiança de que algumas destas atividades ainda possam ser realizadas este ano e espera a participação de todos, a aplaudir os atletas das quatro freguesias.

## Antes tarde que nunca

A União das Freguesias tudo tem feito para que a cultura e as celebrações tradicionais e populares não parem, mas dada a situação epidemiológica do país, algumas das iniciativas programadas poderão sofrer alterações e reagendamentos. É no entanto intenção da União das manter, em datas a definir com associações e entidades parceiras exteriores, as seguintes iniciativas: Concerto Musical; Festas de N.ª Sr.ª da Cova da Piedade; Festa da Gastronomia; Feira do Fumeiro/Chocolate; Tasquinhas e Burricadas de Cacilhas.





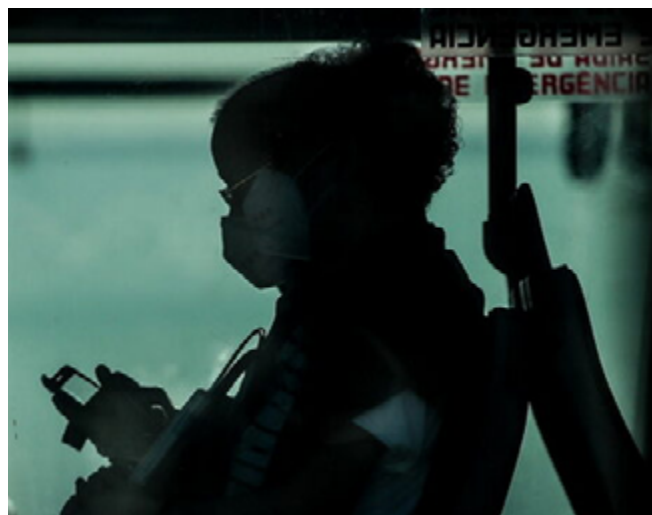
# A revolução não pode esperar na paragem do autocarro

O passe Navegante, Metropolitano e Municipal, criado em abril de 2019, foi um marco importante para a revolução urgente e necessária que a AML – Área Metropolitana de Lisboa – está a preparar no setor do transporte rodoviário e que prevê que todos os operadores integrem uma única entidade, a Transportes Metropolitanos de Lisboa, que, através da marca Carris Metropolitana, oferecerá, de acordo com Carlos Humberto, presidente da AML, a oferta de “mais transporte rodoviário nos dias úteis, em horas de ponta e fora das horas de ponta, ao fim de semana, à noite, significando um acréscimo de oferta superior a 40 por cento”. Segundo o responsável, “a frota será melhor, porque será rejuvenescida, terá regras de qualidade ambiental que os operadores terão que cumprir, terá uma fiscalização muito intensa sobre o cumprimento dos horários, das carreiras, do conforto, da limpeza, da manutenção, etc., e que se não forem cumpridos implicarão penalizações para os operadores”.

*A empresa de transportes rodoviários que serve a população da União das Freguesias faz os utentes esperar e desesperar nas paragens de autocarro*

Almada, Cova da Piedade, Pragal e Cacilhas fazem parte da Área Metropolitana de Lisboa e a TST (Transportes Sul do Tejo) deverá ser uma das operadoras a integrar esta entidade. Mas enquanto a revolução não chega, a empresa de transportes rodoviários que serve a população da União das Freguesias faz os utentes esperar e desesperar nas paragens de autocarro.

A pandemia de covid-19 e o período de confinamento e estado de emergência justificou a suspensão de carreiras e alterações de horários, mas a verdade é que já em janeiro de 2020 a empresa tinha comunicado a supressão de duas carreiras – 101 A, que ligava Cacilhas ao Cristo Rei e 583, que ligava a mesma freguesia a Setúbal, e a diminuição de horários



de pelos menos oito carreiras, afetando as populações de Almada, Cova da Piedade, Pragal e Cacilhas.

Depois de a União das Freguesias ter manifestado o seu desacordo com a decisão tomada pela TST de suspender as ligações a Lisboa, considerando que “prejudicava os utentes e acrescentava e potenciava desnecessários fatores de risco para quem tinha de se deslocar por razões de trabalho ou outras previstas nas limitações impostas pelo estado de emergência”, a mesma anunciou que a partir de 18 de maio eram reativadas, entre outras, as carreiras 160, que liga Almada à Praça do Areeiro, em Lisboa e a 176, que faz a ligação de Almada à Cidade Universitária, e a 1 de junho, a 152, que liga Almada à Praça de Espanha.

Ainda assim, o descontentamento é grande, uma vez que, graças ao passe Navegante, o aumento da procura destes autocarros aumentou consideravelmente (e a TST é compensada por isso através do financiamento da AML), mas a frequência de autocarros não corresponde. O 176 tem um intervalo médio de duas horas e o 160 de 40 minutos, o que leva a que, num contexto como o atual, em que a lotação não pode ultrapassar os dois terços, é manifestamente pouco.

A União das Freguesias continuará a lutar, no âmbito daquelas que são as suas competências, garante o executivo, por uma melhor e maior mobilidade para as suas populações.

## OBRAS

# A União das Freguesias está a melhorar estes espaços

Desde o início do ano, a União das Freguesias de Almada, Cova da Piedade, Pragal e Cacilhas prosseguiu a execução de obras, beneficiando as calçadas de várias ruas num total de 4.246,78m<sup>2</sup>, aplicados em 228 locais, num investimento de 28.036,04 euros. Procedeu também à reparação de 36 bancos de madeira distribuídos pelas quatro freguesias.

Os próximos espaços a serem melhorados, num investimento total de 14.329,70 euros serão o ringue da Rua António Nobre, em Cacilhas, com substituição das redes de vedação, de andebol e de basquetebol e a colocação de uma porta nova; o ringue da Praceta de Angola, em Almada, com a substituição da tabela, aro e rede de basquetebol; o ringue da Rua das 7 Chaves, na Cova da Piedade, que terá redes de vedação e cesto de basquetebol novos. No polidesportivo do Largo da Romeira, na Cova da Piedade, o piso será reparado e as redes de andebol substituídas enquanto o da Rua Abel Salazar, no Pragal, será requalificado com porta, postes, tabela e cesto de basquetebol novos. Também no polidesportivo da Quinta da Alegria, em Cacilhas, a porta será substituída.



# O ringue do Pombal vai ficar como novo

**É OBRA! E NÓS FAZEMO-LA!**

A União das Freguesias está a requalificar o recinto Polidesportivo do Pombal, na Cova da Piedade, num investimento de 64.759,87 euros. Esta é mais uma das obras levadas a cabo pela União no sentido de proporcionar às crianças, jovens e famílias das quatro freguesias espaços aprazíveis para a prática de atividades desportivas e lúdicas. Vem juntar-se à construção do Parque Infantil de Cacilhas e à requalificação dos polidesportivos da Quinta da Alegria, da Romeira e da Ramalha.

As obras de requalificação do ringue do Pombal serão executadas em 3 fases:

- 1- Desmantelamento de vedação atual. Valor de empreitada: 2.152,50 euros.
- 2 - Pavimentação do recinto desportivo. Valor de empreitada: 26.578,21 euros.
- 3 - Instalação de nova vedação, pintura e marcações do pavimento e colocação dos equipamentos desportivos. Valor de empreitada: 36.029,16 euros.





**ANA RUTE VITORINO**, PSICÓLOGA DA UFACPPC

## “Este ano, estimamos duplicar o número de consultas: mais de 400”

*A União de Freguesias de Almada, Cova da Piedade, Pragal e Cacilhas dispõe de um Gabinete de Apoio à Criança e ao Adolescente que disponibiliza gratuitamente à população mais jovem consultas de acompanhamento psicológico. Falámos com a psicóloga Ana Rute Vitorino sobre a importância deste serviço.*

### Como funciona o Gabinete de Apoio à Criança e ao Adolescente e quantos miúdos acompanha?

O gabinete tem duas dimensões: o atendimento direto, através de consulta psicológica, que abrange as crianças e adolescentes das freguesias da União – Almada, Cova da Piedade, Pragal e Cacilhas – e uma vertente de prevenção e promoção da saúde mental, que tem como objetivo realizar workshops para pais e professores sobre diversas temáticas relacionadas com o desenvolvimento psicológico. Efetivou-se ainda uma parceria com o Centro de Desenvolvimento da Criança do Hospital Garcia de Orta para receção à comunidade educativa, através da qual realizámos já debates temáticos nas escolas, um sobre bullying e outro sobre os novos desafios da escola.

### Quem pode aceder a estas consultas e como?

O critério de acesso é morar numa das quatro freguesias da União. As famílias podem recorrer

diretamente e solicitar a marcação de consulta nos postos de atendimento, mas também acontece estas serem encaminhadas pelas escolas, através dos professores do primeiro ciclo ou dos diretores de turma.

### Há uma articulação com a escola e psicólogo escolar?

Quando há necessidade, sim, para avaliação de determinados aspetos, mas muitas vezes as famílias não querem dar conhecimento à escola ou privam-se de lhe dar informação e tento trabalhar isso porque é muito importante que a escola e os professores tenham informação para fazerem o enquadramento das dificuldades emocionais e comportamentais da criança, que podem afetar o desempenho e sucesso escolar.

### Quais são os principais problemas que levam os pais a procurar este apoio?

São sobretudo as alterações emocionais e comportamentais. Crianças, por exemplo, que até eram expansivas e tinham curiosidade por aprender e a dada altura entristecem ou se zangam muito e a família tem dificuldade de gerir. É importante distinguir alterações de perturbações. A perturbação é algo que já está instalado no funcionamento e pode ter um impacto na construção da personalidade da criança ou do jovem, alteração pode ser transitória e ter que ver com a fase de desenvolvimento. Há questões de desenvolvimento que trazem inerentes alterações emocionais que é preciso não patologizar, mas para as quais às vezes nem os pais nem os professores estão preparados.

### E essas são a maioria?

Sim, diria que cerca de 95 por cento. Tendemos a patologizar tudo, mas a maioria dos casos têm que ver com alterações transitórias do desenvolvimento, que é preciso compreender para enquadrar.

### Quantas crianças e jovens acompanha neste momento?

Catorze e tende a aumentar porque desde fevereiro passámos a ter dois dias de atendimento semanal, à tarde, quatro horas em cada dia, para que a periodicidade das consultas fosse semanal de forma a reforçar a aliança terapêutica e encurtar o processo. Em 2019, que era só um dia por semana, fizemos 202 consultas, para uma média de 14 a 16 utentes. Este ano, estimamos fazer cerca de 400 e poucas consultas, o dobro, o que levará a encurtar os processos terapêuticos (que dependendo da gravidade da situação duram entre seis meses a um ano e meio) e permitirá ir renovando mais o número de utentes. Em média, por ano, são 14 utentes, mas não são sempre os mesmos, porque quando um tem “alta”, entra outro. Durante o ano passado, entraram nove novos casos. Este ano, já recebemos três novos casos.

### São mais crianças ou mais adolescentes?

Está bastante bem equilibrado. Não será sete, sete, mas talvez oito a nove crianças e o restante adolescentes. Temos as alterações emocionais e comportamentais, temos as perturbações de ansiedade, temos as perturbações de humor, em que estão incluídas as depressões, e também as dificuldades de aprendizagem, que além do acompanhamento psicológico precisam de apoios escolares específicos.

### Num caso de depressão, por exemplo, faz ligação com o hospital?

Se houver necessidade, sim. Dos 14, só tenho um caso que é seguido em pedopsiquiatria no hospital e que toma medicação. Quando há um quadro depressivo na infância isso deixa mazelas, mas há uma maleabilidade da personalidade (que só está formada aos 21, 23 anos) que permite ultrapassá-lo com acompanhamento psicológico e sem recurso a medicação. Nessas idades, tudo faço nesse sentido, mas há situações em que é necessária uma dimensão de trabalho multidisciplinar.

### Como é que este tempo de confinamento e escola à distância, provocado pela pandemia de covid-19, se fez sentir na sua consulta, que passou também a ser online?

Afetou mais os jovens do que as crianças, o que de certo modo tem lógica, porque as crianças sentem-se protegidas, estão em casa, com a família, muitos não têm uma relação boa com a escola e viram com bons olhos deixar de ir e estar mais tempo com os pais, apesar

de referirem saudades dos amigos. Nos jovens, notei muito maior ansiedade com este período, por vários fatores, nomeadamente a preocupação com o trajeto escolar - e quanto mais avançado o nível de ensino, maior a ansiedade – e o afastamento dos amigos. Trabalhar muito com eles esta questão e sugeri várias atividades e estratégias positivas para lidar com a situação, a que aderiram muito bem, crianças e adolescentes.



### Que marcas é que acha que este período pode deixar nestes miúdos mais vulneráveis?

No caso da infância, o risco de se fecharem mais, nomeadamente a nível da utilização das plataformas digitais, porque está tudo no computador ou no telemóvel: as aulas, os jogos, os amigos. Penso que esse poderá ser o maior impacto no caso da infância, até porque nessas plataformas não é tão preciso gerir as emoções, consomem e não há grande interação, não têm que lidar com os medos, com as frustrações, com os não e a negociação a que obrigam, portanto pode haver um comprometimento das competências socioemocionais, que são importantíssimas do ponto de vista da autoconfiança, da autoestima e da autonomia. Se não estivermos atentos, pode tornar-se um problema.

### E nos adolescentes?

Níveis de ansiedade bastante elevados. A ansiedade pode ser adaptativa desde que tenha níveis saudáveis, que mobiliza para atingir objetivos. Quando passamos a estar bloqueados pelo medo e dominados por pensamentos negativos circulares, deixamos de nos perspetivar positivamente. O que eu trabalho com eles para isto não ter tanto impacto é mostrar-lhes que esta limitação da liberdade é transitória e não compromete a liberdade interior de criação, descoberta e exploração de interesses. Não é nada fácil, mas a partir do momento em que identificamos essa possibilidade, ampliamos o nosso campo de visão.

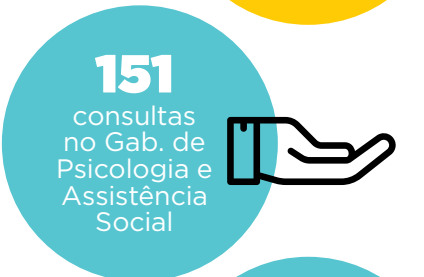
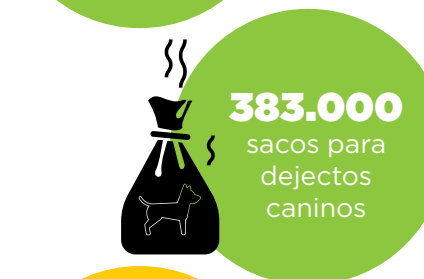


## Não deite os monos no lixo. A União das Freguesias recolhe-os gratuitamente

Sofás, cadeiras, móveis, eletrodomésticos, quando as pessoas fazem arrumações, redecoreções ou obras de remodelação, muitas vezes o caixote do lixo mais próximo fica rodeado daquilo a que chamamos os monos domésticos, que atraem mais lixo e poluam e desfeiam a via pública. A recolha de monos é um dos serviços que a União das Freguesias de Almada, Cova da Piedade, Pragal e Cacilhas oferece gratuitamente à sua população. Em vez de os despejar na rua, ligue para estes números, que a sua junta recolhe.

### SERVIÇO DE RECOLHA DE MONOS

**ALMADA** 800 204 819  
**COVA DA PIEDADE** 800 100 304  
**PRAGAL** 800 204 800  
**CACILHAS** 800 204 825



## A União das Freguesias recolheu 99.820 quilos de entulho de janeiro a maio

Se está a fazer pequenas obras em casa ou no seu estabelecimento comercial, deve contactar a União das Freguesias para aceder ao serviço de sacos de entulho, que se destinam a reunir e depois transportar os resíduos decorrentes da obra. Para isso, o requerente só tem que preencher uma requisição nos postos de atendimentos da União das Freguesias e apresentar o seu cartão de cidadão. Cada saco custa 15,61 euros e mais informações sobre este serviço estão disponíveis no site [www.uf-acppc.pt](http://www.uf-acppc.pt).

## Gabinete de Apoio ao Cidadão reabre a 22 de junho

Devido às medidas de contingência da covid-19, o atendimento presencial dos vários serviços prestados pelo Gabinete de Apoio ao Cidadão foi suspenso. Mas a partir do dia 22 de junho voltarão a estar abertos à população, nos horários normais, tanto o Gabinete de Enfermagem como o Apoio Psicológico e o Apoio Jurídico à População com carências económicas.



## Consultas de psicologia, apoio jurídico e medição da tensão arterial, colesterol e glicemia

São estes os serviços que a União das Freguesias de Almada, Cova da Piedade, Pragal e Cacilhas oferece à população através do Gabinete de Apoio ao Cidadão.

O Apoio Psicológico teve este ano um reforço de horário, com mais um dia por semana de atendimento, às quartas e quintas feiras.

O Gabinete de Enfermagem, a que pode recorrer para medir a tensão arterial, o colesterol e a glicemia está aberto um dia por semana, em cada uma das freguesias da União.

O novo serviço de Apoio Jurídico à População com carências económicas está também disponível semanalmente em cada uma das freguesias, sujeito a inscrição e marcação prévia.

Mais informações em [www.uf-acppc.pt](http://www.uf-acppc.pt). Aproveite os apoios que a sua União das Freguesias lhe dá.

### COVID-19

## A pandemia ainda não acabou – cuidados a manter

Com o desconfinamento, muitos baixam a guarda quanto às medidas de proteção para evitar o contágio e a propagação do novo coronavírus. Lembramos por isso os cuidados que deve continuar a ter:

- Lavar as mãos regularmente com sabão azul e branco durante 20 segundos e, quando fora de casa, desinfetar regularmente com álcool gel ou gel desinfetante.
- Evitar levar as mãos à cara, nariz, boca e olhos
- Usar sempre máscara em espaços fechados
- Manter o distanciamento físico
- Evitar aglomerações de pessoas

### SERVIÇOS PÚBLICOS

**CÂMARA MUNICIPAL DE ALMADA**  
**GERAL** 212 724 000  
**AMBIENTE, HABITAÇÃO, TRÂNSITO** 212 549 700

**SMAS (GERAL)** 212 726 000  
**SMAS (LEITURAS)** 212 726 101  
**SMAS (PIQUETE, AVARIAS)** 212 726 152

**EDP (LEITURAS)** 800 507 507  
**EDP (AVARIAS ELÉCTRICAS)** 800 506 506

### SERVIÇOS DE URGÊNCIA

**EMERGÊNCIA** 112  
**HOSPITAL GARCIA DE ORTA** 212 940 294  
**SOS CRIANÇA** 217 931 617  
**UNIDADE SAÚDE FAMILIAR (COVA PIEDADE)** 212 738 410  
**CENTRO DE ATENDIMENTO TOXICODEPENDENTES** 212 729 860

**BOMBEIROS/AMBULÂNCIA**  
**ALMADA** 212 722 290  
**CACILHAS** 212 722 520  
**TRAFARIA** 212 950 093

**PROTECÇÃO CIVIL** 212 946 579

**PSP ALMADA** 212 722 634  
**PSP (GRÁTIS)** 800 205 146



**CONTACTOS E HORÁRIOS  
DOS POSTOS DE ATENDIMENTO  
DIAS ÚTEIS**

**SEDE**

**ALMADA**

Rua D. Leonor de Mascarenhas, 44 – A  
2804-522 Almada  
Tlf.: 212 722 540  
Fax: 212 722 549  
e-mail: geralalmada@uf-acppc.pt  
Monos: 800 204 819

Secretaria: 09h00-12h15 e  
das 13h30-16h45  
SMAS: 09h00-12h15 e das 13h30-16h45  
Recolha de Monos: 08h00-12h00 e das  
13h00-16h00 (agendamento da Recolha de  
Monos no horário da Secretaria)

**POSTO DE ATENDIMENTO  
DA COVA DA PIEDADE**

Rua José Ferreira Jorge, 12-B  
2805-181 Almada  
Tlf.: 212 767 948  
Fax: 212 755 112  
e-mail: geralcovadapiedade@uf-acppc.pt  
Monos: 800 100 304

Secretaria: 09h00-12h15 e das 13h30-16h45  
SMAS: 09h00-12h15 e das 13h30-16h45  
Recolha de Monos: 08h00-12h00 e  
das 13h00-16h00 (agendamento da Recolha  
de Monos no horário da Secretaria)

**POSTO DE ATENDIMENTO  
DO PRAGAL**

Rua Cidade de Ostrava, 8  
2800-681 Almada  
Tlf.: 212 747 136 / 7  
Fax: 212 757 3 24  
e-mail: geralpragal@uf-acppc.pt  
Monos: 800 204 800

Secretaria: 09h00-12h15 e das 13h30-16h45  
SMAS: 09h00-12h15 e das 13h30-16h45  
Polivalente: 3.<sup>as</sup> e 5.<sup>as</sup> das 09h15-12h00  
Recolha de Monos: 08h00-12h00 e das  
13h00-16h00 (agendamento da Recolha de  
Monos no horário da Secretaria)  
Oficina: 08h00-12h00 e das 13h00-16h00

**POSTO DE ATENDIMENTO  
DE CACILHAS**

Rua Liberato Teles, 6-A  
2800-291 Almada  
Telf: 21 273 29 43  
Fax: 21 276 02 17  
Monos: 800 204 825  
e-mail: geralcacilhas@uf-acppc.pt

Secretaria: 09h00-12h15 e das 13h30-16h45  
SMAS: 09h00-12h15 e das 13h30-16h45  
Recolha de Monos: 08h00-12h00 e das  
13h00-16h00 (agendamento da Recolha de  
Monos no horário da Secretaria)

**ESPAÇO CIDADÃO ALMADA**

Avenida D. Nuno Álvares Pereira, n.º 14M  
2800-078 Almada  
(junto à Oficina de Cultura)  
Telf: 300 003 990

**CORONAVÍRUS (COVID-19)**

**PROTEJA-SE A SI E  
AOS OUTROS**



Quando espirrar ou tossir  
tape a boca e nariz com o  
cotovelo ou com um lenço  
de papel que deverá colocar  
imediatamente no lixo

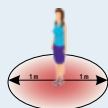


Lave frequentemente as  
mãos com água e sabão  
ou use solução à base de  
álcool



Lave e desinfeste as maçanetas  
das portas, corrimãos e as  
superfícies em que se toque  
com frequência

Se regressou de alguma área afetada,  
**por favor fique alerta nos próximos 14 dias:**



**EVITE CONTACTO  
COM OUTRAS PESSOAS**



**AVALIE E REGISTE A  
TEMPERATURA CORPORAL  
2 VEZES POR DIA**

**e se desenvolver algum dos seguintes  
sintomas:**



**TOSSE**



**FEBRE**



**DIFICULDADE RESPIRATÓRIA**

**LIGUE**

**SNS 24**

**808 24 24 24**