



Em tempo de pandemia o lento regresso à normalidade



**25 de Abril, as comemorações
em tempos de pandemia**

**25 Abril
2020**

[Nesta Edição]

Câmara Municipal de Mora financia aquisição de ventiladores para o Hospital de Évora

Câmara Municipal de Mora e Juntas de Freguesia desenvolvem ações de desinfeção periódica no Concelho

Câmara Municipal de Mora apoia Economia Local

Câmara Municipal de Mora entrega EPI's a instituições sociais do Concelho

Câmara Municipal e Bombeiros Voluntários de Mora equipam Centro de Apoio

Comissão Municipal de Emergência da Protecção Civil de Mora atua junto dos mais idosos

Plano Municipal de Emergência de Protecção Civil de Mora aprovado na CMEPCM

FIQUE LIGADO! Câmara Municipal promove iniciativas online em tempo de pandemia

Suspensão da leitura e do pagamento de água

Câmara Municipal de Mora isenta rendas de espaços municipais

25 de Abril, as comemorações em tempos de pandemia

Covid-19 depois do Estado de Emergência



Câmara Municipal de Mora
Rua do Município 7490-243 Mora
www.cm-mora.pt
informacao@cm-mora.pt

[Contactos Úteis]

Câmara Municipal de Mora	266 439 070	Centro de Saúde de Mora	266 439 000	Lar Santa Isabel (Pavia)	266 450 127
Museu Interactivo do Megalitismo	266 439 074	Internamento	266 439 040	S.C. da Misericórdia de Mora	266 439 030
Fluviário de Mora	266 448 130	Extensão de Brotas	266 487 167	TÁXIS:	
Junta de Freguesia de Brotas	266 487 136	Extensão de Cabeção	266 447 137	José Miguel Guerra (Mora)	934 401 294
Junta de Freguesia de Cabeção	266 447 180	Extensão de Pavia	266 457 124	José Esteves Guerra (Mora)	917 265 795
Junta de Freguesia de Mora	266 403 295	Farmácia Canelas Pais (Cabeção)	266 448 038		266 403 732
Junta de Freguesia de Pavia	266 450 059	Farmácia Central (Pavia)	266 450 001	Fábio Godinho (Pavia)	266 457 111
Posto de Turismo	266 439 079	Farmácia Central (Malarranha)	266 459 002		935 970 223
Repartição de Finanças Mora	266 403 165	Farmácia Central (Mora)	266 409 044	Clínicas Veterinárias:	
	266 439 225	Farmácia Falcão (Mora)	266 409 021	AlenVet	937 518 388
Conservatória do Registo Civil		GNR Mora	266 439 080	VetMora	266 092 775
Predial e Cartório Notarial	266 439 050	GNR Pavia	266 457 121		912 320 903
Escola EB 2,3/S de Mora	266 403 245	Medimora	266 403 913	Águas - piquete	935 390 705
CTT Mora	266 098 327	Lar de Idosos de Brotas	266 487 194	EDP - iluminação pública	800 506 506
CTT Pavia	266 457 294	Ass. de Cabeção de Solidariedade			
Instituto de Segurança Social -		aos Trabalhadores Idosos	266 448 100		
Delegação de Mora	300 502 502	Lar Nossa Srª da Purificação			
Bombeiros Voluntários de Mora	266 409 100	de Cabeção	266 447 136		
		Lar de Idosos de Mora	266 439 032		

[Ficha Técnica]

Propriedade e Edição: Câmara Municipal de Mora; **Redacção, Fotografia e Concepção Gráfica:** Gabinete de Informação; **Colaboradores:** Centro de Saúde de Mora, Junta de Freguesia de Brotas, Junta de Freguesia de Cabeção, Junta de Freguesia de Mora, Junta de Freguesia de Pavia e Associações e Colectividades do Concelho de Mora; **Periodicidade:** Mensal; **Impressão:** Regiset; **N.º de Exemplares:** 3200

Câmara Municipal de Mora financia aquisição de ventiladores para o Hospital de Évora



A Câmara Municipal de Mora procedeu ao financiamento em 20 mil euros na aquisição de ventiladores que tiveram como destino o Hospital do Espírito Santo de Évora, a unidade de cuidados de saúde distrital, que serve, também, o Concelho de Mora.

A aquisição destes ventiladores visou objectivamente auxiliar os doentes testados positivamente com Covid-19, no referido Hospital.

Com a propagação desta pandemia e com o surgimento de casos confirmados na região do Alentejo, a Câmara Municipal de Mora definiu um conjunto de medidas preventivas e de contenção, aplicando-as aos seus serviços e funcionários, adequando as mesmas à população em geral e à protecção de cada um. Numa dimensão mais alargada, a autarquia destinou também o seu apoio àqueles que estão diariamente naquela que é considerada como a “linha da frente”. A aquisição destes ventiladores foi o contributo e a resposta possível à conhecida carência de equipamentos médicos hospitalares, com vista a aumentar e qualificar a capacidade de resposta do Hospital do Espírito Santo de Évora, especificamente, na prestação de serviços e cuidados de saúde à população, neste momento tão complicado.

A par da Câmara Municipal de Mora, esta medida de apoio abrange igualmente os restantes municípios que integram a Comunidade Intermunicipal do Alentejo Central (CI-MAC). Esta união entre municípios permitiu a aquisição total de seis ventiladores.



EDITORIAL

VAMOS TODOS FICAR BEM

Nos últimos tempos temos vivido um período difícil, para a maioria de nós o mais complicado das nossas vidas.

Nunca nenhum de nós imaginou (nem o melhor dos cineastas de filmes de ficção científica) que um vírus, um ser microscópico com uma dimensão tão insignificante, poderia, no séc. XXI trazer tamanhos estragos à nossa sociedade.

Além dos efeitos que causa na saúde de muitas pessoas infectadas levando inclusive à morte de tanta gente, está a conseguir destruir a economia dos países, mesmo os mais ricos do mundo.

No nosso país terminado o Estado de Emergência, não significa que agora está tudo bem. Esse sentimento poderá levar a que a situação seja muito pior do que aquela que vivemos nas últimas semanas.

Importa continuar a agir com muita responsabilidade. Cada um de nós terá de continuar a ser um agente de Saúde Pública.

É preciso continuar com o afastamento social, desinfetar as mãos e recorrer ao uso de máscara sempre que tal nos seja indicado.

Nada está resolvido e vai levar muito tempo até podermos retornar um pouco da normalidade das nossas vidas. Esta é a “3ª Guerra Mundial” mas com o contributo de todos vamos ganhá-la e **VAMOS TODOS FICAR BEM.**

O Presidente da Câmara Municipal de Mora

Eng.º. Luís Simão Duarte de Matos

Câmara Municipal de Mora e Juntas de Freguesia desenvolvem ações de desinfeção periódica no Concelho

A Câmara Municipal de Mora em conjunto com as Juntas de Freguesia do Concelho, no âmbito do plano traçado para combater o novo Coronavírus, está a desenvolver uma campanha de desinfeção dos espaços públicos, em especial nas áreas residenciais e locais de maior circulação e acumulação populacional, bem como contentores, moloks e demais equipamentos urbanos. Esta medida é periódica, desenvolvendo-se no decorrer desta pandemia, em todas as freguesias.

Alerta-se para que se mantenha a distância enquanto os trabalhos estejam a decorrer, bem como se aguarde que as zonas intervencionadas sequem devidamente, para que possam ser utilizadas em segurança. Mais se alerta que não é aconselhável a circulação com animais de companhia nas áreas desinfetadas.



Câmara Municipal de Mora apoia Economia Local

No âmbito da pandemia Covid-19, a Câmara Municipal de Mora aprovou no dia 29 de Abril, em reunião ordinária, mais uma medida de apoio aos empresários do Concelho. A partir de agora e até ao final do ano 2020, está isento o pagamento das taxas que dizem respeito à publicidade e à ocupação de espaços públicos com esplanada.

Sensível ao impacto negativo que este período complicado tem no tecido empresarial e social do Concelho e, conseqüentemente, na vida de inúmeras famílias, a autarquia tem adotado gradualmente um conjunto de medidas que pretendem apoiar

a economia local. Este é mais um contributo para que no Concelho de Mora continue a existir estímulo económico no presente e, também, nos tempos futuros.

A Câmara Municipal de Mora

encontra-se em permanência a avaliar a evolução da situação, para que de forma célere possa atuar e adotar medidas suplementares que sejam respostas concretas face às reais necessidades da população.

**ISENÇÃO
NAS TAXAS**

Câmara Municipal de Mora entrega EPI's a instituições sociais do Concelho

Com vista a atenuar os efeitos decorrentes da pandemia de Covid-19 que está a assolar Portugal, a Câmara Municipal de Mora procedeu à entrega de Equipamentos de Protecção Individual (EPI's) a cinco instituições sociais do Concelho.

As instituições às quais se destinou esta entrega foram os Lares de Idosos da Associação de Reformados de Brotas, Associação de Solidariedade aos Trabalhadores Idosos de Cabeção, Nossa Senhora da Purificação de Cabeção, Santa Casa da Misericórdia de Mora e Santa Casa da Misericórdia de Pavia.

Nos materiais entregues a cada uma destas instituições estão incluídos 15 litros de gel desinfectante para mãos, 10 litros de gel desinfectante para superfícies, 5100 luvas e 600 máscaras. Estes Equipamentos de Protecção Individual são para uso dos profissionais que desempenham funções nas referidas instituições, contribuindo para o aumento da sua protecção e dos utentes, reduzindo igualmente o risco de propagação do novo Coronavírus.

Esta medida de apoio da Câmara Municipal de Mora pretende, para além do supramencionado, colmatar de alguma forma os esforços, essencialmente



financeiros, que estas instituições são obrigadas a enfrentar nesta altura complicada em que têm mais gastos, para que consigam continuar a dar a valiosa resposta social que os seus utentes precisam. É do entendimento da edilidade que os Lares de Idosos do Concelho devem continuar a dispôr de todas as condições de trabalho e segurança, para que lhes seja possível garantir a

qualidade dos seus serviços destinados a uma das faixas etárias mais desprotegidas da sociedade, como é a população sénior.

A Câmara Municipal de Mora continuará atenta às necessidades das instituições sociais locais, estando previstas mais entregas de EPI's à medida que os mesmos sejam disponibilizados no mercado.

Câmara Municipal e Bombeiros Voluntários de Mora equipam Centro de Apoio

A Comissão Municipal de Emergência da Protecção Civil de Mora (CMEPCM) encontra-se, desde o primeiro momento, a acompanhar o desenvolvimento da propagação do novo Coronavírus em Portugal.

A mesma Comissão tem desenvolvido um conjunto de medidas essenciais de prevenção, nomeadamente no que diz respeito ao levantamento de necessidades da população e serviços do Concelho de Mora.

Nesse sentido, a Câmara Municipal e os Bombeiros Voluntários de Mora (BVM), duas das entidades que integram a CMEPCM, desenvolveram esforços para em conjunto equiparem um Centro de Apoio que ficará instalado na Casa do Povo de Mora.

O referido Centro de Apoio está equipado com 44 camas, 30 das quais cedidas pela DGESTE e as restantes 14 pertença dos BVM. Este espaço desempenhará duas importantes funções. Uma, como área de alojamento para elementos da Protecção Civil,

caso surjam Covid-19 positivos nos operacionais locais, situação que obrigará à substituição dos mesmos por elementos de outras corporações de Bombeiros. E uma outra, como unidade local de isolamento, em que serão acolhidas pessoas em situação de isolamento, caso não o possam cumprir na sua casa, e apenas se o espaço não estiver já a ser utilizado para a primeira função referida.

A Comissão Municipal de Emergência continuará atenta à situação epidemiológica do país, de forma a que em tempo útil possa adequar as medidas adoptadas, dando resposta a eventuais necessidades.

Nunca é demais referir que é de extrema importância que todas as pessoas cumpram as recomendações emitidas pelas entidades oficiais, protegendo-se a si e ao próximo.

Saiba que a Câmara Municipal de Mora disponibiliza online informação actualizada: www.cm-mora.pt e facebook @camaramunicipalmora.

Comunicado BVMora

A Direcção reunida no dia 20 de Abril, tomou conhecimento através do seu CMDT, de que várias entidades empresariais, colectivas, individuais e municipais, têm estado desde o início da Pandemia COVID-19, a apoiar os seus Bombeiros, quer através de equipamentos de protecção individual quer através de outros bens materiais (por exemplo, refeições), entendeu o seu órgão executivo, endossar a todos que tiveram estes gestos de solidariedade os seus sinceros agradecimentos por tal manifestação de apoio.

A Direcção

Comissão Municipal de Emergência da Protecção Civil de Mora atua junto dos mais idosos

A Comissão Municipal de Emergência da Protecção Civil de Mora (CMEPCM), tendo em conta a atual situação que se vive em Portugal com a propagação do Covid-19, dirigiu parte do seu trabalho para uma das faixas etárias mais desprotegidas, que são os idosos do Concelho de Mora, nomeadamente os que se encontram mais isolados.

Esta Comissão Municipal é integrada pelas principais entidades no terreno: Câmara Municipal de Mora, Bombeiros Voluntários, Guarda

Nacional Republicana, Centro de Saúde, Autoridade de Saúde, Hospital do Espírito Santo de Évora, Instituto da Segurança Social e Juntas de Freguesia do

Concelho. O seu trabalho é fundamental em panoramas como o que se verifica atualmente, na resposta às necessidades da população.

Neste sentido, conforme supramencionado, a CMEPCM tomou as seguintes medidas de auxílio à população idosa:

Em estreita colaboração, o Centro de Saúde e as farmácias locais agilizam o processo de receita/aquisição de medicamentos. Assim, os idosos podem deslocar-se diretamente à sua farmácia habi-

tual, levantam os medicamentos em falta, a farmácia informa o Centro de Saúde e o médico de família passa a respetiva receita. Desta forma evitam-se as deslocações desnecessárias e os aglomerados de utentes.

(...) a GNR e as Juntas de Freguesia procederam à listagem da população idosa do Concelho, assinalando os casos mais emergentes dos que vivem isolados nos montes e/ou sozinhos em casa.

Por outro lado, a GNR e as Juntas de Freguesia procederam à listagem da população idosa do Concelho, assinalando os casos mais emergentes dos que vivem isolados nos montes e/ou sozinhos em casa. O acompanhamento destes casos é feito pelos serviços da GNR. Para os idosos isolados com mais de 70 anos, está prevista a entrega de um Kit alimentar, ao abrigo do programa de apoio que a Fundação

Em estreita colaboração, o Centro de Saúde e as farmácias locais agilizam o processo de receita/aquisição de medicamentos.

Benfica assinou com a Guarda Nacional Republicana.

Por recomendação desta mesma Comissão, e depois de estabelecido o contacto com todos os lares de idosos do Concelho de Mora, estes assumiram o importante papel de direcionar também as suas atenções para os casos de isolamento, prestando auxílio sempre que se justificar. Sobre os idosos em regime de Centro de Dia, estes foram encaminhados para as suas casas onde estão a ser igualmente acompanhados pelos serviços domiciliários das respetivas instituições.

A Comissão Municipal de Emergência da Protecção Civil de Mora reúne regularmente, de forma a manter o acompanhamento permanente da evolução desta pandemia e a adequar todas as medidas adotadas, que permitam colmatar as carências da população e dos serviços locais.



Câmara Municipal de Mora

Plano Municipal de Emergência de Protecção Civil de Mora aprovado na CMEPCM

Devido à pandemia do novo Coronavírus, a Comissão Municipal de Emergência da Protecção Civil de Mora aprovou, em reunião realizada no dia 25 de Março, o Plano Municipal de Emergência de Mora (PMEPCM).

O PMEPCM de Mora foi elaborado em consonância com as directivas emanadas pela Comissão Nacional de Protecção Civil. Encontrando-se o mesmo, articulado com o Plano Nacional de Emergência de Protecção Civil, Plano Distrital de Emergência de Protecção Civil de Évora, Planos Municipais de Emergência de Protecção Civil dos concelhos vizinhos.

O referido Plano destina-se, conforme a legislação em vigor, a fazer face à generalidade das situações de aciden-



Câmara Municipal de Mora

te grave ou de catástrofe que possam ocorrer no âmbito territorial e administrativo do Concelho de Mora. É um instrumento flexível e dinâmico, em permanente actualização, que define as linhas de orientação para as acções de preven-

ção e resposta operacional, garantindo a unidade de direcção e controlo. Assim como uma adequada articulação e coordenação dos agentes de Protecção Civil e dos organismos e entidades de apoio a empenhar em caso de necessidade.

8 Suspensão da leitura e do pagamento de água

Na sequência do Estado de Emergência decretado em virtude da pandemia do Covid-19, a Câmara Municipal de Mora procedeu à suspensão da leitura do contador e do pagamento presencial da factura da água, por tempo indeterminado e sem prejuízo para ninguém. Não haverá também pagamento de juros na fatura da água nem cortes no abastecimento, até finais de Agosto.

Conforme indicado no aviso, por agora, as facturas da água são emitidas com leitura por estimativa, remetendo os acertos para quando a situação normalizar, sem penalizações a atribuir. Quem quiser pode, no entanto, fornecer a leitura do seu contador aos serviços camarários através dos contactos disponíveis. Estando o pagamento presencial suspenso, a Câmara Municipal de Mora dá a opção, a quem quiser, para que o mesmo seja feito por meio de transferência bancária, disponibilizando no mesmo aviso os dados bancários para tal. Há a salientar que tanto para quem fornecer a leitura, como para quem efectuar o pagamento por transferência bancária, deve informar a Câmara Municipal de Mora, fornecendo os seus dados de consumidor e no caso do pagamento, enviar o respectivo comprovativo.

Solicitamos que consulte a informação detalhada no presente aviso.



AVISO

A Câmara Municipal de Mora informa que na sequência do Estado de Emergência decretado e das medidas excepcionais e provisórias adotadas no âmbito da pandemia provocada pelo COVID-19, está suspensa a leitura do consumo de água.

Enquanto se mantiver a suspensão da leitura, as faturas serão emitidas por estimativa ou pela leitura enviada pelo consumidor. Quando for retomada a normalidade das leituras, serão feitos os respetivos acertos sem qualquer penalização para o consumidor.

Contudo, pode proceder à comunicação da leitura do seu contador, através do contacto com os serviços municipais, todos os dias até ao dia 30 de cada mês para os endereços eletrónicos aguas@cm-mora.pt ou geral@cm-mora.pt, ou nos dias úteis através de contacto telefónico 266 439 070 ou telemóvel 937 746 268, indicando o número de consumidor a que a mesma diz respeito e o valor da contagem.

Caso não tenha pagamento por débito direto, pode optar por pagar por transferência bancária para o IBAN PT50 0035 0513 00000035830 80 (Caixa Geral de Depósitos) ou para o IBAN PT50 0045 6240 40114266918 95 (Caixa Agrícola). Nesse caso, deve enviar cópia do comprovativo de pagamento com a indicação do número de consumidor para o email: tesouraria@cm-mora.pt.

Mora, 1 de Abril de 2020

O Presidente da Câmara Municipal

Luis Simão Duarte de Matos

Câmara Municipal de Mora isenta rendas de espaços municipais

Em reunião ordinária realizada a 1 de Abril, o executivo municipal deliberou por unanimidade isentar o pagamento de rendas dos estabelecimentos comerciais a funcionar em espaços municipais. Esta isenção corresponde aos meses de Março, Abril e Maio e está atribuída a todas as lojas sediadas no Mercado Municipal, Cafelítico, Bar do Parque Ecológico do Gameiro e Casas de Romaria.

Esta isenção integra um conjunto de medidas adicionais fixadas pela Câmara Municipal de Mora, no âmbito do Estado de Emergência decretado pelo Governo, que levou ao encerramento de muitos negócios e/ou a uma quebra substancial dos rendimentos, incluindo os acima mencionados. Pretende assim a autarquia, fazer face de alguma forma às consequências trazidas pelo Coronavírus, contribuindo, nomeadamente, para a manutenção de postos de trabalho, dos rendimentos das famílias e da viabilidade destes estabelecimentos comerciais.





↘Hastear da bandeira nos Paços do Concelho



↘Hastear da bandeira na Freguesia de Cabeção

25 de Abril, as comemorações em tempos de pandemia

Câmara Municipal de Mora comemora os 46 anos da Revolução dos Cravos com iniciativas online, em virtude das limitações provocados pela pandemia Covid-19 e do Estado de Emergência em que o país se encontra.

Com um programa adaptado a esta nova realidade, a autarquia lançou o desafio à população para assistirem a partir das suas casas, às iniciativas online que assinalaram as comemorações do Dia da Liberdade. Assim, entre os dias 20 e 25 de Abril, foram vários os momentos partilhados na rede social facebook da Câmara Municipal que homenagearam uma das datas mais importantes da história de Portugal. O objetivo é apenas um, o mais importante, que Abril se continue a cumprir.

Uma retrospectiva feita com recurso a fotografias de comemorações passadas (1982 - 2013), oficinas criativas, momentos musicais, desportivos, culturais e criativos, compuseram as atividades propostas durante a semana. Sábado de manhã, as bandeiras foram hasteadas em todas as Juntas de Freguesia do Concelho e na Câmara Municipal de Mora. Tarde fora, online foi apresentada a exposição “Pintar Abril, com trabalhos da autoria dos alunos das escolas do Concelho; houve um momento de poesia “Juntos pela Palavra”, pelo Centro Cultural de Cabeção; às 15h a “Grândola, Vila Morena” foi entoada às janelas das casas e nas Juntas de Freguesia; “Cantar Abril” foi o momento musical da tarde, com participação de Ricardo Dias, Débora Matos, Rita Casanova e José Pedro Aniceto; a encerrar as comemorações o documentário “Lembrar é Viver”, que além de para alguns despertar recordações de tempos passados, dá a conhecer a outros tantos o 25 de Abril de antigamente.

Neste programa comemorativo organizado pela Câmara Municipal de Mora, encontram-se subjacentes dois objetivos principais. O primeiro, não deixar passar em vão a comemoração dos 46 anos do 25 de Abril e o segundo, incentivar a população a permanecer em casa, dando sentido a umas das expressões mais ouvidas nas últimas semanas, “FIQUE EM CASA!”. Os tempos são outros, é um facto, mas fica o desejo de que no próximo ano esta data já se possa comemorar em conjunto, na rua, em espírito de festa e confraternização.



↘Hastear da bandeira na Freguesia de Mora



↘Hastear da bandeira na Freguesia de Brotas



↘Hastear da bandeira na Freguesia de Pavia



↘Hastear da bandeira na delegação da JF de Pavia, em Malarranha



Resumo das Deliberações das Reuniões de Câmara

Em Reunião de Câmara realizada a 5 de Fevereiro de 2020 foi deliberado:

Projeto de arquitetura: deliberado por unanimidade aprovar o projeto de arquitetura em nome de Cabeça de Casal da Herança de António Luís Filipe, para remodelação de imóvel sito em Mora.

Projetos de especialidades: deliberado por unanimidade considerar que os projetos de especialidade apresentados em nome de Pedro Manuel Pedras e Esmeraldina Rosa Chaleiras Pedras, cumprem a legislação aplicável. Mais foi deliberado por unanimidade isentar os mesmo da apresentação do projeto de gás.

Emissão de certidões: presentes os seguintes pedidos de emissão de certidões comprovativas de que não era exigível a licença de utilização à data da construção – Carlos Manuel Carreira Fideiro, prédio em Mora; João Pedro Costa Pontes, na qualidade de mediador imobiliário, prédio em Mora; Ana Sousa Marcelino Boshoff, prédio em Mora; Caixa Geral de Depósitos, S.A., prédio em Mora.

Casas degradadas: presentes as seguintes informações da Divisão de Obras e Urbanismo referentes a Casas Degradadas, dos seguintes prédios – prédios sitos na Rua de Cabeção nº42, em Mora; na Rua Nova nº4, em Pavia; inscritos na matriz predial urbana de Cabeção números 384 e 953; sito no Largo Infante D. Henrique nº5, em Cabeção; a Câmara Municipal tomou conhecimento e deliberou por unanimidade proceder em conformidade com o constante na informação da Divisão de Obras e Urbanismo.

Procedimento por concurso público “Reabilitação das empresas do Fluvial de Mora” – aprovação do PSS (CPR 22-2019); deliberado por unanimidade aprovar o documento “Plano de Segurança e Saúde”, referente à referida empreitada.

Grupo Desportivo e Recreativo dos Trabalhadores da CMM Escola de Natação: deliberado por unanimidade conceder um subsídio no valor de 4500€ destinado a apoiar a sua atividade desportiva 2019/2020.

Declarações de compromissos plurianuais de pagamentos em atraso e de recebimentos em atraso a 31/12/2020: a Câmara Municipal tomou conhecimento da informação da Divisão Administrativa e Financeira relativamente ao assunto em epígrafe.

Despachos do Sr. Presidente: - em que determinou abrir procedimento tipo consulta prévia para “aluguer de duas tendas para a MoraPescas2020” e mais determinou que sejam consultadas as seguintes empresas: Modular Eventos, Lda., Jetstand – Montagem de Feiras e Exposições, Lda., Multitendas – Comércio e Aluguer de Tendas, S.A., com valor base de 48.500€; - em que aprovou a 3ª modificação orçamental que contempla a 2ª alteração permutativa ao Orçamento da Despesa 2020 e a 2ª alteração permutativa ao Plano das Atividades Municipais 2020-2023. - em que determinou adjudicar à firma Multitendas – Comércio e Aluguer de Tendas, S.A. o aluguer de duas tendas para a MoraPescas 2020, pelo valor de 48.499€, mais determinou aprovar a minuta do contrato; - em que determinou abrir procedimento tipo concurso público para “fornecimento de gásóleo aditivado base”, com o valor base de 144.000€.

Cedência de transporte: deliberado por unanimidade aprovar a cedência de transporte às seguintes instituições – Agrupamento de Escolas de Mora para as visitas de estudo a Fronteira, 3 de Março, ao Vimieiro, 24 de Março, e a Santa Margarida 25 de Março; Che Morense, para ir a Estremoz, 16 de Fevereiro.

Tolerâncias de ponto: deliberado por unanimidade conceder as seguintes tolerâncias de ponto para o ano 2020 - 24 de Fevereiro - Segunda-Feira de Carnaval; 25 de Fevereiro - Terça-Feira de Carnaval, fixado pelo ACEP; 24 de Dezembro - Véspera de Natal; 31 de Dezembro - Véspera de Ano Novo; Segundas-feiras das Feiras Anuais das Freguesias para os Trabalhadores aí colocados, com exceção dos Trabalhadores colocados na Freguesia de Brotas que terão tolerância de ponto na segunda-feira da Feira de Mora; Dia de Aniversário do Trabalhador, fixado pelo ACEP. São igualmente concedidas todas as tolerâncias concedidas pelo Governo à Administração Central.

Em Reunião de Câmara realizada a 19 de Fevereiro de 2020 foi deliberado:

Prorrogação de prazo para elaboração do Plano Diretor Municipal de Mora: deliberado por unanimidade aprovar - 1 - Aprovar a prorrogação do prazo de elaboração da revisão do Plano Diretor Municipal de Mora por mais 20 meses, com efeitos a contar da data do fim do prazo anteriormente estabelecido, nos termos do n.º 6 do artigo 76.º do Decreto-Lei n.º 80/2015, de 14 de maio, com vista à continuidade e legitimação dos procedimentos e atos já praticados; 2 - Publicitar a deliberação no Diário da República e proceder à sua divulgação na comunicação social, na plataforma colaborativa de gestão territorial e no sítio eletrónico do Município, nos termos do art. 76.º do diploma acima mencionado.

Averbamento de processo: deferido por unanimidade deferir o averbamento do processo nº038/98 para o nome de Luís Alexandre dos Santos Silva Dias.

Requalificação do Mercado Municipal de Mora – Viveiro de Empresas – Erros e Omissões – Esclarecimentos: deliberado por unanimidade comunicar a todos os concorrentes os esclarecimentos às questões solicitadas pela empresa ALGO-MAPE - SOCIEDADE DE CONS-TRUÇÕES CIVIS E INDUSTRIAIS e da correção dos erros e omissões identificados e aceites.

Relatórios de Acompanhamento da execução dos contratos interadministrativos de delegação de competências entre o Município de Mora e as Freguesias de Brotas, Cabeção, Mora e Pavia – 2º semestre de 2019: tomou conhecimento e deliberou por unanimidade enviá-los à Assembleia Municipal para conhecimento.

1ª alteração ao Mapa de Pessoal 2020: deliberado por unanimidade aprovar a proposta e enviá-la à Assembleia Municipal para aprovação.

1ª alteração modificativa ao Orçamento 2020: deliberado por unanimidade manifestar o seu acordo com a proposta e submeter à aprovação da Assembleia Municipal.

Relatório semestral da situação económica e financeira do Município de Mora: deliberado por unanimidade enviar o mesmo à Assembleia Municipal para apreciação.

Raid “O Caminho Mais Longo 2020” de Chaves a São Brás de Alportel: deliberado por unanimidade não ver inconveniente à passagem do passeio pelo Município.

Prova Maratona “500 Milhas ACP”: deliberado por unanimidade não ver inconveniente à passagem da prova pelo Concelho de Mora.

38ª Volta ao Alentejo: deliberado por unanimidade não ver inconveniente à passagem da prova pelo Concelho de Mora.

Abertura de concurso para a exploração do bar “Cafelítico”: deliberado por unanimidade abrir o referido concurso.

Transporte de alunos para a Escola do 1ºCEB e JI de Pavia – Repartição de encargos e assunção de compromissos plurianuais: deliberado por unanimidade enviar à Assembleia Municipal o pedido de autorização, para apreciação e votação.

Aquisição de Gásóleo Aditivo Base – Repartição de encargos e assunção de compromissos plurianuais: deliberado por unanimidade enviar à Assembleia Municipal o pedido de autorização, para apreciação e votação.

Despachos do Sr. Presidente: - em que determinou abrir procedimento tipo ajust-

te direto para “Fornecimento Contínuo de Carvão de Azeitona para as Caldeiras das Piscinas Municipais”. Mais determinou que seja consultada a seguinte empresa: Agri-Mendes - Agricultura e Comércio, Lda. O valor base do procedimento é de 19.110€. - em que determinou adjudicar à firma Mercaria Alentejana - Supermercados, Lda. o “Fornecimento contínuo de gasolina aditivada 95”, pelo valor de 3.723€ mais IVA. - em que considerando que no procedimento por Ajuste Direto AD 01/2020, “Pista de Atletismo de Pavia”, nenhum concorrente apresentou proposta, determinou a extinção do procedimento e a revogação da decisão de contratar constante do meu despacho datado de 13 de janeiro de 2020. - em que determinou abrir procedimento tipo Ajuste Direto para execução da “Pista de Atletismo de Pavia”. Mais determinou que seja consultada a empresa João Artur Cornacho & Filhos, Lda. O valor base do procedimento é de 15.500€. - em que aprovou a 5ª Alteração Orçamental, que contempla, a 3ª alteração permutativa ao Orçamento da despesa 2020. - em que determinou, adjudicar à firma Luís Miguel Diogo Unipessoal, Lda., o “Fornecimento contínuo de cimento”, pelo valor de 5.390€ mais IVA. - em que determinou adjudicar à firma J.A.V. - Materiais de Construção, Lda., o “Fornecimento contínuo de materiais de construção civil”, pelo valor de 8.606,90€ mais IVA. - em que determinou abrir procedimento tipo Ajuste Direto para “Prestação de serviços para transporte de alunos para a Escola do 1º CEB/JI de Pavia”. Mais determinou que seja consultada a empresa Fábio Miguel Nunes Godinho. O valor base do procedimento é de 6.900€.

Cedência de transporte: deliberado por unanimidade aprovar a cedência de transporte às seguintes instituições – Grupo de Cantares de Cabeção para atuação em Ponte de Sôr, 28 de Março; Agrupamento de Escolas de Mora, para as visitas de estudo à Fundação Eugénio de Almeida, em Évora, 12 de Março, ao Centro de Ciência Viva em Estremoz, 30 de Abril, ao Museu Calouste Gulbenkian, em Lisboa, 25 de Maio, e ao Jardim Zoológico de Lisboa, 28 de Maio; Grupo de Cantares Alentejanos de Brotas, para atuação em Vendas Novas, 4 de Abril.

Em Reunião de Câmara realizada a 18 de Março de 2020 foi deliberado:

Período antes da ordem do dia: pela Sr.ª Ver.ª, Paula Cristina Calado Chuço foi colucada a seguinte pergunta ao Sr.ª Presidente da Câmara: face à evolução do surto do COVID-19, existem mais medidas de contingência previstas, que possam reforçar e ajudar na prevenção? O Sr.ª Presidente da Câmara, Luís Simão Duarte de Matos, agradeceu a preocupação manifestada pela Sr.ª Ver.ª.

Projeto de arquitetura e especialidade: aprovado por unanimidade os projetos em nome de Valentim João Aleixo de Matos.

Projetos de especialidades proc.º 11/2019: deliberado por unanimidade deferir os projetos de especialidades em nome de Pedro Miguel Alves Figueiredo e Sofia Isabel Cuba Baixa.

Auditoria de revisão de classificação – casas de campo: deliberado por unanimidade manter a classificação dos edifícios vistoria-dos, “MONTE DO CUCA”, em Pavia, e “CASAS DE ROMARIA - CONFRARIA DAS ÁGUIAS”, em Brotas. Mais deliberou por unanimidade dar conhecimento do resultado do procedimento ao Turismo de Portugal I.P.

Piscinas Municipais – Contratação de pessoal de apoio à Época Balnear: deliberado por unanimidade abrir os referidos concursos pelo período de 11 de Maio a 30 de Setembro, para 3 pessoas para a limpeza; 2 pessoas para a bilheteira e 2 pessoas para vigilantes, de 5 de Junho a 30 de Setembro.

Ata do concurso para exploração do bar “Cafelítico”: deliberado por unanimidade homologar o resultado do referido concurso, atribuindo a exploração do bar ao Sr. Nilton José Pinto Nunes pelo valor mensal de 75€.

Aluguer de lojas no Mercado Municipal de Mora: deliberado por unanimidade arrendar as lojas 2, 2-1, 2-2 para abrir um espaço de Estética e Cabeleireiro à Sr.ª loare Cristina Lacto, pelo valor mensal de 25€/módulo.

Concurso Público para requalificação do Mercado Municipal de Mora – Viveiro de Empresas – Não adjudicação e revogação da decisão de contratar: deliberado por unanimidade: 1 - A não adjudicação, em conformidade com a alínea c) do n.º 1 do artigo 79.º, do DL n.º 18/2008, de 29 de janeiro, na sua atual redação “Por circunstâncias imprevisíveis, seja necessário alterar aspetos fundamentais das peças do procedimento;” 2 - A revogação da decisão de contratar de acordo com o artigo 80.º do DL n.º 18/2008, de 29 de janeiro, na sua atual redação. 3 - Dar início a um novo procedimento em conformidade com o n.º 3 do artigo 79.º do DL n.º 18/2008, de 29 de janeiro, na sua atual redação.

Concurso Público para requalificação do Mercado Municipal de Mora – Viveiro de Empresas – Abertura de procedimento: deliberado por unanimidade abrir o referido concurso público. Mais foi deliberado por unanimidade aprovar o projeto de execução, bem como do anúncio, do programa do procedimento caderno de encargos e demais documentos. O valor base do procedimento é de 188.000€ mais IVA. Mais foi deliberado por unanimidade candidatar o projeto ao financiamento dos fundos comunitários ao abrigo do quadro comunitário “Portugal 2020”.

1ª Alteração ao Regulamento Interno de Duração e Organização do Horário de Trabalho dos Serviços Municipais e 1ª Alteração às Normas Internas de Registo e Controlo da Pontualidade e Assiduidade dos Trabalhadores do Município de Mora: deliberado por unanimidade aprovar os dois documentos.

Tabela de preços a aplicar no Museu Interativo do Megalitismo – 1ª alteração 2020: deliberado por unanimidade aprovar.

Pagamento de recibo de água em prestações: deliberado por unanimidade autorizar o pagamento da importância de 438.55€ em 6 prestações mensais, conforme solicitado por Luís Leonel Pereira, referente ao recibo de água em nome de António Luís Milheiras.

Despachos do Sr. Presidente: - em que determinou adjudicar à firma Agri-Mendes - Agricultura e Comércio, Lda., o “Fornecimento contínuo de carvão de azeitona para as caldeiras das Piscinas Municipais”, pelo valor de 19.110€ mais IVA. - em que aprovou a 7ª Alteração Orçamental, que contempla, a 5ª alteração permutativa ao Orçamento da despesa 2020. - em que determinou não pagar as horas noturnas, feitas no dia 24 de fevereiro de 2020, pelo funcionário Ricardo Manuel Nunes Teixeira, devido ao facto de as mesmas não terem sido autorizadas previamente. Mais determina que as horas feitas sejam pagas como diurnas, não dando lugar a qualquer compensação por terem sido feitas no período noturno. - Considerando: 1 - A evolução do vírus COVID-19, no nosso País; 2 - Que o entendimento do Executivo do Município de Mora é que, a melhor forma de evitar a evolução deste vírus é a prevenção; 3 - Que foi elaborado e ativado o Plano de Contenção para os Serviços Municipais; Determino que até 31 de Março de 2020: 1 - Sejam canceladas ou adiadas todas as iniciativas Municipais; 2 - Sejam encerradas as Piscinas Municipais e todos os Serviços ali desenvolvidos; 3 - Seja encerrada a Oficina da Criação e todos os Serviços ali desenvolvidos; 4 - Sejam encerrados o Museu do Megalitismo, Casa Museu Manuel Ribeiro de Pavia e Centro Cultural de Cabeção e todas as atividades ali desenvolvidas; 5 - Seja encerrado o Fluvial de Mora e todas as atividades ali desenvolvidas; 6 - Sejam suspensas todas as exposições a decorrer neste período; 7 - Sejam suspensas as aulas da Universidade Sénior do Concelho; 8 - Sejam suspensas as aulas no âmbito do Envelhecimento Ativo; 9 - Sejam suspensas todas as aulas no âmbito da Escola do Desporto, Escola de Dança e Escola de Música; 10 - Sejam suspensos todos os Cursos de Rendas e Bordados e Artes Decorativas; 11 - Sejam suspensas todas as cedências de transporte a Associações, Coletividades e outras Instituições; 12 - Não deverá haver a participação dos Trabalhadores dos Serviços Municipais em Ações de Formação não essenciais. No final de Março a situação será reavaliada. O presente despacho tem efeitos imediatos. Mais se determina a divulgação do presente despacho; considerando: 1 - A evolução do vírus COVID-19, no nosso País; 2 - Que o entendimento do Executivo do Município de Mora é que, a melhor

forma de evitar a evolução deste vírus é a prevenção; 3 - Que foi elaborado e ativado o Plano de Contenção para os Serviços Municipais; Determino que: 1 - A deslocação aos serviços de atendimento municipal, seja feita apenas em casos de estrita necessidade; 2 - Nos Serviços de atendimento ao público apenas poderá estar uma pessoa de cada vez; 3 - Está condicionada a circulação no edifício dos Paços do Concelho ao pessoal externo ao serviço. - No seguimento do despacho do dia 11 de Março de 2020, mais determino: 1 - O encerramento de todos os equipamentos desportivos, e das atividades que aí se desenvolvam; 2 - A suspensão da cedência de todas as Instalações Municipais; 3 - O encerramento de todos os Parques Infantis do Concelho. - em que determino que dada a situação de Pandemia devido ao vírus COVID-19 e ao facto de a maioria dos serviços municipais estarem encerrados, o Horário de Trabalho do Funcionário Manuel Joaquim Lopes seja o seguinte, a partir do dia 17 de março de 2020, inclusive: 7:00 às 12:00 e das 14:00 às 16:00. - em que determino, que dada a situação de Pandemia devido ao vírus COVID-19, os funcionários do Município de Mora com filhos menores de 12 anos, poderão requerer o regime de teletrabalho, o qual será analisado e será deliberado, caso a caso, consoante a viabilidade do mesmo. - em que determino prorrogar o prazo para apresentação do serviço referente ao “Desenvolvimento da Aplicação Móvel “Pescas em Portugal” e “Tour Guides - Fluvial” no âmbito do Projeto LIFE Águeda - LIFE 16 ENNVPT/000411”, por mais 4 meses.

Em Reunião de Câmara realizada a 1 de Abril de 2020 foi deliberado:

Auditoria de Revisão de Classificação, Casa de Campo: deliberado por unanimidade manter a classificação do empreendimento ruetico “Herdade de Val Poço”, em Pavia. Mais deliberou por unanimidade dar conhecimento do resultado do procedimento ao Turismo de Portugal I.P.

Emissão de Certidões – Isenção de Licença de Utilização: presentes o seguinte pedido de emissão de certidões comprovativas de que não era exigível a licença de utilização à data da construção – João Pedro Costa Pontes, em Cabeção. Deliberado por unanimidade emitir parecer favorável.

Legalização de prédios urbanos: deliberado por unanimidade autorizar o Sr. Presidente da Câmara Municipal de Mora, Luís Simão Duarte de Matos, a outorgar a escritura de justificação de primeira inscrição e posterior registo dos seguintes prédios - Freguesia de Cabeção: edifício onde se encontra instalada a Junta de Freguesia, inscrito na matriz predial urbana sob o n.º 59; edifício da anterior Escola primária, atual Casa das Associações, inscrito na matriz predial urbana sob o n.º 917; edifício onde funciona a Cantina Escolar, inscrito na matriz predial urbana sob o n.º 1048. Freguesia de Mora: Edifício onde funcionaram os antigos Paços do Concelho e que atualmente tem o espólio da antiga Biblioteca Municipal e funciona a Universidade Sénior, inscrito na matriz predial urbana sob o n.º 363.

Abertura de concurso através de hasta pública para exploração do bar das Piscinas Municipais: deliberado por unanimidade abrir o referido concurso.

Concurso público “aquisição de uma viatura pesada de passageiros de 51 lugares para transporte escolar - erros e omissões: deliberado por unanimidade não aceitar a alteração pretendida.

Despachos do Sr. Presidente: - em que determino certificar que para os prédios onde funcionam a Cantina Escolar de Cabeção, a Antiga Biblioteca, em Mora, a Junta de Freguesia de Cabeção e a Casa das Associações de Cabeção, não era exigível à data da sua construção o licenciamento municipal e respetiva licença de utilização. Deliberado por unanimidade ratificar o despacho; - em que determino abrir procedimento tipo consulta prévia para “Apoio na Implementação do Sistema de Normalização Contabilística para as Administrações Públicas (SNC-AP)”. Mais determino que sejam consultadas as seguintes empresas: Louro & Pena; NJV Contabilidade e Gestão Lda.; Pocalentejo, Lda. O valor base do procedimento é de 13.500€; - em que determino adjudicar à firma Lubrificante - Combustíveis e Lubrificantes, Lda. o “Fornecimento contínuo de Gásóleo aditivado base”, pelo valor de 116.760€ mais IVA. - em que determino, abrir procedimento tipo Ajuste Direto para “Aquisição de Viatura Ligeira de Passageiros – Usada”. Mais determino que seja consultada a seguinte empresa: PR Auto - Comercio de Automóveis de Paulo de Oliveira Ribeiro. O valor base do procedimento é de 15.450€. - em que devido à situação de emergência de saúde pública que atualmente se vive tem determinado medidas e diretrizes relativas à salvaguarda também do bem estar e saúde dos trabalhadores em geral e, por outro lado, da necessidade de funcionamento dos serviços públicos, nomeadamente os de natureza essencial. Para as funções que são compatíveis de prestação por teletrabalho, a regra vai no sentido desse regime de prestação. Há, no entanto, outras funções com as quais esse regime é incompatível, sendo indispensável que sejam asseguradas. É o caso, por exemplo de serviços de higiene e limpeza públicas, assegurar o abastecimento de água, entre outros. Convém prevenir que o eventual agravamento da emergência de saúde pública, com risco de afetação e indisponibilização de uma grande parte dos recursos humanos, venha a comprometer drasticamente a real possibilidade de cumprimento daquelas exigências, justifica-se, por isso a adoção de medidas de gestão dos recursos humanos disponíveis que minimizem os riscos de uma futura indisponibilidade generalizada. Por isso, julga-se prudente a adoção de medidas que potenciem, no limite das possibilidades, o isolamento e confinamento social, na linha das orientações publicamente difundidas. Sendo certo que o evoluir da situação pode determinar a todo o momento a adoção ou alteração de medidas, quer de natureza pontual quer mais genérica, ao abrigo designadamente das competências reconhecidas à presidente da câmara pelo n.º 2 do art. 35º da Lei 75/2013, de 12 de Setembro, determina-se desde já o seguinte: os trabalhadores afetos aos serviços de Construção Civil, Parque de Máquinas e Oficina, Eletricidade, Armazém e Carpintaria, Divisão de Obras e Urbanismo, Divisão Administrativa e Financeira, Expediente, Serviços Urbanos e Ambiente, Serviço de Águas, Unidade de Ação Sócio-Cultural, Gabinete de Apoio à Vereação, Gabinete de Informática, Fluvial de Mora, serviços das Vias, Higiene e Limpeza passarão a prestar funções em 2 blocos, com alternância quinzenal. O regime acima exposto não determinará por si só perda ou diminuição de retribuição e não obsta a que, por decisão pontual por parte das entidades ou superiores hierárquicos ou dos vereadores dos respetivos pelouros, e sem necessidade de qualquer outra fundamentação, sejam individual e pontualmente determinadas medidas respeitantes ao modo, tempo, local e condições da prestação de trabalho para cada um dos trabalhadores abrangidos. Mais, determino que todos os trabalhadores referidos se mantenham contactáveis. Os trabalhadores podem ser chamados ao exercício de funções, a qualquer momento, pelo Vereador responsável pelo Pelouro. Dado o Estado de Emergência, poderão ainda ser convocados para comparecer ao serviço para exercer funções que não sejam as que lhe são adstritas em condições normais. A Câmara Municipal tomou conhecimento.

– em que aprovou a 8ª Alteração Orçamental, que contempla, a 6ª alteração permutativa ao Orçamento da Despesa 2020 e a 2ª alteração permutativa ao Plano Plurianual de Investimentos 2020-2023. - em que aprovou a 9ª Alteração Orçamental, que contempla, a 7ª alteração permutativa ao Orçamento da Despesa 2020 e a 4ª alteração permutativa ao Plano das Atividades Municipais 2020-2023. - em que determino, abrir procedimento tipo Concurso Público para “Aquisição de Serviços - Espetáculos de Música para a Expomora2020”, sendo valor base do procedimento é de 105.000€. - atendendo à situação de Estado de Emergência, causado pela Pandemia do Surto do Vírus COVID-19, determina: suspender toda e qualquer acumulação de funções auferida pelos trabalhadores da Câmara Municipal de Mora a partir da presente data e por tempo indeterminado.

Isenção do pagamento de rendas: deliberado por unanimidade manifestar o seu acordo com a proposta do Senhor Presidente, ficando isentas do pagamento de renda as Lojas do Mercado Municipal, Cafelítico, Bar do Parque Ecológico do Gameiro e Casas de Romarias de Brotas, nos meses de Março, Abril e Maio.

Instituto Politécnico de Beja - aceitação de estágio curricular/protocolo: deliberado por unanimidade autorizar a realização de Estágio Curricular referente ao curso de Agronomia (Erasmus), para estagiária Azadeh Kabiri.



Mais Vale Prevenir...

Dia Mundial do Rim

TEMA 2020 “Saúde dos Rins para Todos”

A celebração do Dia Mundial do Rim ocorre na segunda quinta-feira do mês de Março, em 2020 dia 12. Criada pela Organização Mundial da Saúde (OMS) em 2006, tem como objetivo consciencializar a população mundial para a importância do rim na saúde do Homem e reduzir a ocorrência de problemas de saúde ligados a doença renais.

Estima-se que 850 milhões de pessoas em todo o mundo apresentem doenças renais de várias causas.

Em Portugal existem cerca de 800 mil pessoas com insuficiência renal crónica (IRC), que surge muitas vezes associada a doenças crónicas como diabetes, hipertensão arterial, doenças cardiovasculares, obesidade, doenças auto-imunes ou história familiar de doenças renais. Destes, cerca de 16 mil estão em tratamento substitutivo da função renal (Hemodiálise/Diálise Peritoneal) e dois mil em lista de espera para um transplante renal.

A doença renal crónica evolui, na maior parte das vezes, sem sintomas associados. Muitas vezes os sintomas só surgem quando os rins já perderam 90% da função, daí a denominação de doença silenciosa.

As Insuficiência Renal Aguda (IRA) consiste numa diminuição rápida e grave da capacidade dos rins filtrarem e eliminarem os resíduos metabólicos do sangue. Geralmente é tratável e reversível.

Em Portugal a prevalência de doentes sob tratamento substitutivo da função renal tem vindo a aumentar anualmente e a incidência de doentes em diálise é das mais elevadas da Europa.

Algumas funções do rim:

- Eliminação da água e produtos resultantes do metabolismo, como a ureia e a creatinina, que em excesso são tóxicas para o organismo;
- Regulação do equilíbrio corporal de líquidos e sais minerais;
- Activação da vitamina D, indispensável à saúde dos ossos;
- Regulação do volume sanguíneo e da pressão arterial através de um mecanismo hormonal, chamado sistema renina-angiotensina-aldosterona;
- Produção da hormona eritropoietina, fundamental na formação dos glóbulos vermelhos.

Cuidados a ter com os rins

Os cuidados que devemos ter com os rins são muito simples:

- Beber muita água
- Reduzir o consumo de sal
- Fazer exames (creatinina)



- Controlar diabetes e hipertensão
- Não fumar
- Limitar o consumo de álcool
- Fazer exercício físico

Alguns sinais que podem estar associados à doença renal:

- “Inchaço” nos olhos e nos membros inferiores ao acordar;
- Urinar com mais frequência, especialmente durante a noite;
- Aparecimento de urina espumosa;
- Fadiga causada por anemia relacionada com o “sofrimento” do rim;
- Falta de apetite, náuseas e vómitos quando os valores da ureia no sangue já são muito elevados:

Tratamento da doença renal:

Quando os rins deixam de funcionar, pode ser necessário iniciar um tratamento diálise, cuja função é substituir as funções excretoras do rim.

A hemodiálise surge como uma opção de tratamento que permite remover as toxinas e o excesso de água do organismo. Nesta técnica depurativa, uma membrana artificial é o elemento principal de um dispositivo designado dialisador, vulgarmente conhecido por “rim artificial”, um acesso vascular é criado ou implantado cirurgicamente no doente, e é depois através deste que o sangue pode ser extraído do organismo com segurança, transportado no circuito extracorporeal e devolvido ao corpo. Geralmente, a hemodiálise é efetuada num hospital ou numa unidade de diálise, normalmente 4 horas 3 vezes por semana.

Outra opção poderá ser a diálise peritoneal, nesta técnica a pessoa, ou alguém próximo, introduz o dialisante na cavidade peritoneal através de um catéter colocado na parte inferior do abdómen. Uma membrana fina, chamada peritoneu, reveste as paredes da cavidade peritoneal e cobre todos os órgãos nela contidos. Na diálise peritoneal, o

peritoneu actua como membrana de diálise. A diálise peritoneal não requer equipamento tecnicamente avançado, é atualmente uma técnica de substituição da função renal de grande eficácia.

A hemodiálise e a diálise peritoneal são igualmente eficazes e não se excluem.

Outra opção no tratamento da doença renal é o transplante renal, consiste na realização de uma cirurgia na qual um rim saudável de um doador é colocado na pessoa (recetor) com insuficiência renal crónica. O transplante é um tratamento, não é uma cura!

A transplantação renal é, na maior parte das vezes, aplicada em doentes que já se encontram em programa de diálise, embora seja possível efetuar-la antes de iniciar tratamento dialítico.

As grandes vantagens que a transplantação renal apresenta em relação às técnicas dialíticas resultam de o rim transplantado ser um órgão vivo que possui todas as funções que lhe são próprias. Para além de, por meios naturais, regular o metabolismo de diversas substâncias (água, sódio, potássio, etc.) e de eliminar outras que são tóxicas, também produz hormonas que regulam funções muito importantes, designadamente, entre outras, as que promovem a formação dos glóbulos vermelhos do sangue e as que regulam regeneração dos ossos. Por isso, e por permitir que o doente se liberte de algumas das restrições impostas pela diálise, a transplantação renal é a modalidade terapêutica que facultava uma melhor qualidade de vida e uma maior esperança de vida. No entanto, nem todos os doentes renais são candidatos aptos para transplante renal. Existem certas condições clínicas que não permitem a realização de um transplante.



CÂMARA MUNICIPAL DE MORA

COVID-19

INFORMAÇÕES

Covid-19 depois do Estado de Emergência

O surgimento de casos de Covid-19 levou a que o Governo português decretasse o Estado de Emergência, como forma de adotar as medidas necessárias para proteção da saúde pública.

Depois de Portugal passar por três períodos de 15 dias cada, em Estado de Emergência - a primeira vez, de 19 de Março a 2 de Abril, depois de 3 e 17 de Abril e, por mais uma vez, de 18 de Abril até 2 de Maio – é necessário fazer a pergunta “O que vem a seguir?”.

Nestes últimos dois meses, a vida da população em geral sofreu uma reviravolta. Foi necessária a adaptação a uma nova realidade que incluiu, para tudo, medidas restritivas e/ou obrigatórias que visavam acima de tudo a proteção de todos.

O Covid-19 é considerado uma pandemia que afeta não só Portugal, mas muitos outros países. E apesar de neste momento se prever a não renovação do Estado de Emergência, é necessário compreender que o vírus não está de todo extinto, nem há previsão de quando isso vai acontecer. Neste sentido, é importante que haja uma consciencialização da população para que, enquanto formos obrigados a conviver com este vírus sem sabermos onde ele está, permaneçam os hábitos de proteção adotados até aqui. Por isso, depois do Estado de Emergência devemos contar com a manutenção das normas de higienização social e pessoal, normas de afastamento social, de



contenção e proteção e de limitação à circulação. Por outras palavras, devemos cumprir com a etiqueta respiratória; higienizar com frequência as mãos; recorrer à utilização de máscaras sociais em espaços fechados (por exemplo, quando vamos ao supermercado ou a uma consulta); evitar deslocações desnecessárias e grandes aglomerados de pessoas, evitando assim o contacto social; mantermo-nos em casa sempre que possível.

Estão previstas medidas de desconfinamento, mas que não se traduzirão

num voltar à normalidade de imediato. De forma gradual haverá uma readaptação da vida em geral, nomeadamente da economia que necessita retomar o ritmo da sua atividade e fazer Portugal funcionar.

O maior apelo que se pode fazer para os próximos tempos, que serão também eles de contenção porque continuarão a surgir casos de Covid-19, é que a vida de todos se pautar pela autodisciplina na proteção de cada um individualmente e, consequentemente, de quem lhe é próximo.

