

## Plano de desconfinamento a partir de Maio

O "Estado de Emergência" que o país atravessava foi levantado e passou para o "Estado de Calamidade", assim decretou o Governo português na semana passada. Ao mesmo tempo apresentou um plano de desconfinamento. O uso da máscara é agora peça fundamental na luta contra a propagação da doença Covid-19 e o seu uso passa a ser obrigatório em determinadas situações.

As medidas agora apresentadas são válidas até ao próximo dia 18 de Maio de 2020.

	Data	Medidas	Condições
Regras Gerais	4/05	Confinamento obrigatório para pessoas doentes e em vigilância ativa Dever cívico de recolhimento domiciliário Proibição de eventos ou ajuntamentos com mais de 10 pessoas Lotação máxima de 5 pessoas/100m <sup>2</sup> em espaços fechados Funerais: com a presença de familiares	
	30-31 /05	Cerimónias religiosas: celebrações comunitárias de acordo com regras a definir entre DGS e confissões religiosas	
Transportes Públicos	4/05	Lotação de 2/3	Uso obrigatório de máscara/ Higienização e limpeza
Trabalho	4/05	Exercício profissional contínuo em regime de teletrabalho, sempre que as funções o permitam	
	1/06	Teletrabalho parcial, com horários desfasados ou equipas em espelho	
Serviços Públicos	4/05	Balcões desconcentrados de atendimento ao público (repartições de finanças, conservatórias, etc.)	Uso obrigatório de máscara / Atendimento por marcação prévia
	1/06	Lojas de cidadão	
Comércio e restauração	4/05	Comércio local: lojas com porta aberta para a rua até 200m <sup>2</sup> Cabeleireiros, manicures e similares Livrarias e comércio automóvel, independentemente da área	- Lojas: Uso obrigatório de máscara / funcionamento a partir das 10h para as lojas que reabrem - Cabeleireiros e similares: Por marcação prévia e condições específicas - Restaurantes: Lotação a 50%, funcionamento até às 23h e condições específicas
	18/05	Lojas com porta aberta para a rua até 400m <sup>2</sup> ou partes de lojas até 400 m <sup>2</sup> (ou maiores por decisão da autarquia) Restaurantes, cafés e pastelarias/ Esplanadas	
	1/06	Lojas com área superior a 400m <sup>2</sup> ou inseridas em centros comerciais	
Escolas e Equipamentos Sociais	18/05	11º e 12º anos ou 2º e 3º anos de outras ofertas formativas (10h-17h) Equipamentos sociais na área da deficiência Creches (com opção de apoio à família)	Escolas: Uso obrigatório de máscaras (exceto crianças em creches e jardins de infância)
	1/06	Creches / Pré-escolar / ATLs	
Cultura	4/05	Bibliotecas e arquivos	
	18/05	Museus, monumentos e palácios, galerias de arte e similares	
Desporto	1/06	Cinemas, teatros, auditórios, salas de espetáculos	Com lugares marcados, lotação reduzida e distanciamento físico
	4/05	Prática de desportos individuais ao ar livre	Sem utilização de balneários nem piscinas
	30-31 /05	Futebol: competições oficiais da 1.ª Liga de Futebol e Taça de Portugal	



**Lillian Castelhão**

Fisioterapeuta e Osteopata C.O.

ProReab – Reabilitação Avançada em Mira

## Fisioterapia: o regresso a uma nova normalidade

Todos já percebemos que não vamos ter um regresso à normalidade como a conhecíamos, mas sim um regresso a uma nova normalidade.

Está para breve o retorno dos serviços de fisioterapia da ProReab, seguindo de forma rigorosa, as indicações da DGS e o Plano de Contingência elaborado internamente.

Em resposta às necessidades de quem nos procura, este retorno será feito seguindo um modelo de trabalho, que privilegia o atendimento único de cada paciente de forma isolada em todo o espaço clínico, com reforço da higienização dos espaços e com a utilização dos devidos equipamentos de proteção individual.

Os pequenos passos de abertura não deixam de nos obrigar a um esforço permanente de prevenção, com cuidados ainda mais reforçados. A prioridade passa pela sua e nossa segurança e o rigor dos programas de reabilitação, não será colocado em causa.

Recomendamos a utilização dos contactos telefónicos (912 860 928) para triagem, esclarecimentos e agendamento de consultas.

Avaliações e consultas não urgentes, têm sempre a possibilidade de decorrerem por via telefónica, ou por outro meio de comunicação não presencial.

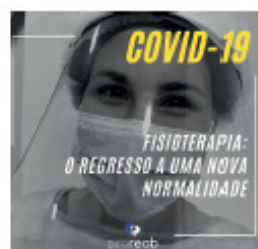
Dispomos de fisioterapia especializada em diversas valências para as quais pode agendar a sua marcação.

Fisioterapia ortopédica, pediátrica, respiratória, reabilitação pavimento pélvico, fisioterapia desportiva, reeducação postural global, pilates clínico (individual e online), fisioterapia crânio mandibular, neurológica, treino funcional e drenagem linfática descongestiva.

Estaremos cá para vos receber.

Para mais informações contacte-nos: 912860928

www.proreab.pt · <https://www.facebook.com/proreab/>



## MUNICÍPIO DE MIRA - CÂMARA MUNICIPAL EDITAL N.º 2812020

RAUL JOSÉ REI SOARES DE ALMEIDA, PRESIDENTE DA CÂMARA MUNICIPAL DE MIRA Faz Público que, na sequência da deliberação tomada em Reunião do Executivo datada do dia 12 de março de 2020 e conforme o Aviso n.º 6683/2020, publicado na li Série do Diário da República n.º 77, de 20 de abril de 2020, se encontra aberto de 21 de abril a 12 de maio de 2020, um período de Participação Preventiva no âmbito da proposta de Alteração ao Plano de Urbanização de Mira.

Durante este período poderão os interessados, via web no SIGMira em "Processos em Discussão", e apresentar sugestões ou esclarecimentos e obter informações sobre questões que possam ser consideradas no âmbito da elaboração da proposta de Alteração ao Plano de Urbanização de Mira através dos seguintes endereços de email [planeamento@cm-mira.pt](mailto:planeamento@cm-mira.pt) ou [geral@cm-mira.pt](mailto:geral@cm-mira.pt).

Para constar e devidos efeitos, se publica este edital e outros de igual teor, que vão ser afixados nos lugares de estilo.

Paços do Município, 20 de abril de 2020  
O Presidente da Câmara Municipal

(Raul Almeida)

Voz de Mira n.º 945 de 1 de Maio de 2020

## VOZ de MIRA

### Sr. Assinante

Nesta fase que todos atravessamos surgiram novas dificuldades que são desafios para o futuro.

Este jornal não é exceção na crise que atravessa o sector do jornalismo com a agravante que é feito com recursos reduzidos e tem o cariz de jornal local.

A forma mais directa da ajuda está na mão dos assinantes que, ao regularizarem a sua assinatura, nos dão um folgo suplementar para continuarmos a editar o jornal.

Apelamos que regularizem a assinatura. Sem isso o nosso trabalho deixa de valer.

A regularização das assinaturas é fundamental para a sustentabilidade deste jornal.

Para saber a sua situação quanto à sua assinatura pode fazê-lo através do número: 231 451 286

ou pode utilizar o correio electrónico: [vozemira@gmail.com](mailto:vozemira@gmail.com)

A regularização pode ser feita através do seguinte NIB: PT50 0033 0000 501 241 87 013 05



**DR. IURI ABREU**  
CENTRO MÉDICO DENTÁRIO

Clinica - Geral | Prótese fixa | Prótese removível  
Implantologia | Ortodontia | Endodontia | Pediatria

**ATENDEMOS CHEQUE DENTISTA**

TEL: 231 472 469 - AVENIDA CIDADE DE COIMBRA - 159 r/c-H, PRAIA DE MIRA  
AGENDAMENTO VIA WhatsApp - 918857920