JUNTA DE FREGUESIA DE CASAL DE CAMBRA

Obras para requalificação da Lagoa

Deram início às obras para requalificação da Lagoa de Casal de Cambra. A obra realizada pela Câmara Municipal de Sintra tem a duração prevista de 150 dias e visa a reconstrução total da Lagoa e área envolvente.

Colocação de novos mupis

No seguimento do reforço da sua politica de comunicação, a Junta de Freguesia, aplicou mais 3 novos mupis destinados à colocação de informação para a população.

Colocação de abrigos nas paragens

A Câmara Municipal de Sintra aplicou diversos abrigos nas paragens da freguesia, de forma a dar uma maior comodidade aos utilizadores dos Transportes Públicos.

Aplicação de grelhas

Com intuito de melhorar o espaço público da nossa freguesia, foram colocadas novas grelhas na Praceta das Comunidades.

Obras em curso na Av. de Santa Marta

As obras que se encontram a decorrer na Av. de Santa Marta estão a avançar conforme previsto.

Obras de construção do Complexo Funerário

As obras de construção do Complexo Funerário de Casal de Cambra estão a decorrer num bom ritmo. Prevê-se a abertura dentro de poucos meses. Será uma estrutura única a nível Nacional.

Obras na Av. de Lisboa

Construção de reforço de muro envolvente à Igreja, que se encontrava fissurado e instável.

Obras em curso na Escola EB 1 n°2

A construção do novo edifício escolar na Escola EB1 nº2 decorre dentro da normalidade. Este investimento no valor de 589.315,69 euros acrescidos de Iva, realizado pela Câmara Municipal de Sintra, visa a melhoria das condições do ensino, traduzido no aumento das salas de aula, melhorando as acessibilidades e melhorando a disponibilidade e proximidade do pessoal docente e não docente. A construção do novo edifício ficará ligado ao edifício já existente.

Percurso de Caminhada

A Junta de Freguesia em colaboração com a Câmara Municipal de Sintra, encontra-se a realizar mais um percurso de caminhada na zona superior do Parque Urbano,

Remoção dos parques infantis existentes

Iniciámos a remoção dos parques infantis existentes no Parque Urbano para construção do Parque Intergeracional de Casal de Cambra. A obra orçada em 100.000 euros acrescidos de IVA, são resultado do Contrato realizado entre a Câmara Municipal de Sintra e Junta de Freguesia, que permitirá dotar o espaço público com um equipamento moderno e destinado à prática desportiva e lazer entre gerações.

Elevação do desporto de competição

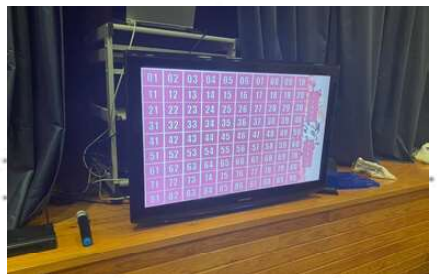
Felicitamos a Academia de Jiu-Jitsu Zr Team de Casal de Cambra, na pessoa do atleta Adauto Oliveira por se ter sagrado campeão em Roma, contribuindo para a elevação do desporto de competição de Casal de Cambra e do Concelho de Sintra. Parabenizamos o atleta e academia.

Zumba Solidário

Realizou-se, no dia 8 de março - Dia da Mulher - a actividade de Zumba Solidário organizada pelo professor Ivo Zacarias em parceria com a Junta de Freguesia. Neste dia especial, o evento contou com a participação de mulheres de várias idades, que contribuíram com um bem alimentar ou produto de higiene para reforço da loja alimentar. A Junta de Freguesia agradeceu a participação através da entrega de uma flor a todas as participantes.

Bingo Solidário - Dia da Mulher

Realizou-se no dia 7 de Março, no Salão Nobre da Junta de freguesia, a segunda edição do Bingo Solidário - Dia da Mulher, levada a cabo pela Associação Cultural Outros Rituais. Esta iniciativa visou a angariação de fundos para o projeto solidário “Uma camisa, um vestido”, destinado a ajudar as crianças desfavorecidas na Guiné-Bissau.



SABIA QUE...

Temos um serviço gratuito de recolha de monos?

Poderá agendar a recolha de monos e verdes através do nº de telefone: 219 816 720 ou através do email: secretaria@jf-casaldecambra.pt. A recolha de monos e verdes é diária e pode ser feita à sua porta.

A RECOLHA DE MONOS É GRATUITA.

Ajude-nos a manter a Freguesia limpa, O ambiente agradece.

Comunicado do Presidente da Junta de Freguesia

Dirijo esta mensagem a todos os cidadãos, empresários e comerciantes.

Após a declaração do Presidente da República que declarou o estado de emergência para todo o território nacional permitindo adotar medidas necessárias à contenção da propagação da doença COVID-19, é necessário estarmos cientes que apenas com a ajuda de todos poderemos travar esta pandemia.

A Junta de Freguesia encontra-se disponível para prestar auxílio a quem necessite e em coordenação com as demais instituições da Freguesia e do Concelho.

Encontrar-nos-emos a trabalhar em horário presencial reduzido e apelamos à população que utilize os contactos alternativos aos presenciais, e apenas se dirija à Junta de Freguesia para casos urgentes e inadiáveis, estaremos disponíveis telefonicamente, por email e redes sociais.

Apelamos para que não utilizem os parques infantis, campos de jogos, equipamentos de fitness ou outro qualquer equipamento de lazer existente no espaço publico, (embora de acesso livre, estes equipamentos encontram-se encerrados)

Apelamos a todos os empresários e comerciantes que cooperem com a população não encerrando totalmente (principalmente os que vendem bens de primeira necessidade), potenciando as entregas ao domicílio.

É necessário ter em especial atenção para com as famílias mais vulneráveis e população idosa ou população isolada. A cooperação e informação de todos é essencial, bem como a cooperação de todas as instituições da Freguesia, cidadãos, comerciantes e empresários.

O **sucesso das medidas de contenção** depende, essencialmente, da colaboração dos **cidadãos e das instituições,** de **todos nós**.

A serenidade de todos é fundamental, pelo que se **apela ao esforço de todos no cumprimento da missão de cada um.**

O distanciamento social é obrigatório, mas temos de ser conscientes e olhar pelo próximo.

Estaremos sempre disponíveis.

Presidente

Mário Santos

Junta de Freguesia de Casal de Cambra
Rua de Bragança nº1
2605-727 Casal de Cambra - Sintra

Estabelecimentos Comerciais abertos ao público

A Junta de Freguesia de Casal de Cambra deixa aqui a lista de alguns estabelecimentos comerciais abertos na freguesia.

Apelamos aos comerciantes e empresários da freguesia que mantenham os seus negócios a funcionar e que queiram constar desta lista que enviem informação para o seguinte email: secretaria@jf-casaldecambra.pt

Nome	Tipo de Serviço	Forma de Serviço	Contacto
Félix & Santos, Lda	Oficina	Aberto	219816510/ 934188870
Casimiro da Silva Rodrigues	Oficina	Aberto - Urgências	219815295/ 914079161
Casa Clarinha - De: Mundicés, Lda	Rações	Aberto	934096120
Glasscar de: Fabio Pacheco Antunes	Limpeza Auto	Aberto	961166385
Farmais	Farmácia	Aberto	219815129/ 914259480
Sarilauto - J.M. Santos, Lda.	Peças Auto	Aberto	917223511
Oculista Ideal de Santa Apolónia, Lda	Oculista	Aberto	218142355/ 967170917
Farmácia Casal de Cambra	Farmácia	Aberto	219804193
Metalúrgica Barreira & Grãos, Lda		Aberto	219343426
Ali Telecom	Telemóveis	Aberto	920046465
Jocartécnica-Engenharia e Construção SA	Construção	Aberto	917334841
PC Pronto - Microclean Lda.	Informática	Aberto	219815862
Magnólia Padaria Pastelaria, Lda	Padaria/ Pastelaria	Aberto - Take Way	912347644
Bazar da Gracinda	Bazar	Aberto	964838760
Lavandaria Self-Service do Casal	Lavandaria	Aberto	937969006
Fisio Bem-Estar - Cent. Massagem Terap	Fisioterapia	Aberto - Urgências	933508727
Bica das Cores Lda	Tintas	Aberto	218019185/ 939310192
Papelaria Carrilho	Papelaria	Aberto	219800437
Sempre Necessário unip, Lda.	Supermercado	Aberto	912532012
Papelaria Rodrigues	Papelaria	Aberto	962941482
Aviário Casal de Cambra	Rações	Aberto	917285134
Restaurante Beira Alta	Restaurante	Aberto - Take Way	219805783
Clínica Germano de Sousa	Exames Clínicos	Aberto de manhã	219813145
Microprisma	Carpintaria	Aberto	219801796/964085731
Bernardino - Mat. Construção e Sanitários	Materiais Construção	Aberto	219801743
Luar de Prata	Padaria/ Pastelaria	Aberto - Take Way	219812823
Trik-Trik	Padaria/ Pastelaria	Aberto	214012247
CNS - Comércio de Tintas Lda.	Tintas	Aberto	219805314
Caixitorre	Aluminos	Aberto	219816379
Alcofinha	Charcutaria	Aberto	965878514
Isabel -Mini Mercado Municipal	Mini-Mercado	Aberto - Manhã	914022877
Arco Iris	Restaurante	Take Way	219802752
Caixivários	Aluminos	Aberto	219812491
Casa Freitas	Eletrodomésticos	Aberto	219818430
Paula - Frutaria Mercado Municipal	Futaria	Aberto	919777425
Casa de Jogo "Sorte São Jorge"	Jogo	Aberto	
Oficina Rafael Pico	Oficina	Aberto	914376920
Papelaria Cantinho da Belita	Papelaria	Aberto	
Restaurante Beira Alta	Restaurante	Take Way - Entregas Domicilio	219805783
Telepizza	Restaurante	Take Way	
Frutaria Arnaldo	Frutaria	Take Way - Entregas Domicilio	219801907
Auto Garantido	Comercio Automóvel	Por Marcação	968341931/ geral@autogarantido.com
Azulcer Cerâmicas, Lda	Cerâmicas	Aberto	965629339
The Big B. Hamburgaria	Restaurante	Take Way - Uber Eats	
Terra Viva	Frutaria	Aberto	926972973
Terminal	Pastelaria	Take Away	218239376
Pastelaria Fatinha	Pastelaria	Take Away - Entregas Domicilio	963432879
Ramiro Cal Garrido	Drogaria	Aberto	968128318
Ferro e Dedal	Engomadoria	Aberto	968605530
Café O Desporto	Café	Take Away	
Talho O Diniz	Talho	Aberto - Entregas ao Domicilio	219801893 / 917045891
Grão de Café	Café	Take Away	

Comunicado do Centro de Saúde de Casal de Cambra

É urgente todos adotarmos estas medidas preventivas.

15 de Março de 2020. 17h

Caros utentes da UCSP Casal de Cambra

Esta é uma fase de extrema preocupação para todos nós. Estamos a braços com uma situação nunca vista, de pandemia por Coronavírus. Assim, solicitamos a todos os utentes que sigam as seguintes recomendações:

1. Fiquem em casa, evitando ao máximo as saídas para espaços onde ficarão próximos de outras pessoas. Não sabemos se estamos contaminados ou se os outros o estão (pode demorar até 14 dias para sentirmos os primeiros sintomas)

2. Nomeie na sua família o adulto mais saudável e esse elemento deve ser quem sai, apenas para comprar alimentos ou medicamentos

3. Lavem as mãos, com sabão, pelo menos por 20 segundos. Se não puder lavar as mãos desinfecte-as com solução alcoólica ou com álcool. Este procedimento deve acontecer sempre que tocar em maçanetas, corrimões, terminais multibanco, interruptores, etc.

4. Sempre que regresse a casa e a tempos certos (exemplo: de hora a hora), deve desinfectar o seu telemóvel (e não o passar para as mãos de outras pessoas, como por vezes fazemos)

5. Procure ter alimentos e medicamentos para alguns dias, para todos as pessoas da sua casa. Medicamentos gerais como paracetamol (ex: ben-u-ron), um termómetro e medicamentos também para todas as doenças crónicas dos membros da família (hipertensão, diabetes, asma), para algumas semanas

6. O nosso horário mantém-se, até à data, das 8 às 18h, nos dias úteis

7. Caso utilize e-mail, pode enviar a sua questão para ucsp.ccambra@arslvt.min-saude.pt. Esta será sempre respondida pelo profissional mais adequado para o fazer (Assistente Técnico, Enfermeira ou Médico). Pode pedir medicação para a sua doença crónica por esta via, pedir prorrogação (aumento do tempo) da sua baixa, marcar pensos, colocar questões sobre vacinação ou consultas

8. Caso não possa ou queira enviar e-mail, poderá ligar para os números 219814800/1/2/3/4/5. Estamos a fazer um esforço adicional para atender todos os telefonemas

9. Caso tenha questões relativamente ao que fazer para ficar em casa com filhos menores*, em quarentena ou outros assuntos relacionados com a Segurança Social, deve ligar o 300 502 502. O formulário disponível no *site* deverá ser preenchido e enviado conforme instruções, à entidade patronal, não necessitando qualquer deslocação aos serviços nem atestado médico.

* *Download* do formulário em http://www.seg-social.pt/documents/10152/16841480/COVID_DeclaracaoApoioExcecional_Familia/d36b5c44-0a62-4ad0-867e-1e300e7cb604

10. Caso tenha sintomas semelhantes aos de uma gripe, como febre (acima dos 38ºc), tosse, dores no corpo, expectoração, proceda como sempre fez, tomando caldos, chás, vigiando a febre e tomando medicamentos para a febre (paracetamol)

11. Caso tenha os sintomas referidos acima há mais de 3 dias, deve contactar a Linha Saúde24, gratuita nesta fase, **808 24 24 24**. É possível que demorem algum tempo a atender, poderá ser necessário aguardar em linha algum tempo

12. Caso tenha todos os sintomas referidos e tenha também dificuldade em respirar, ligue para a Saúde24. Se não atenderem num tempo considerado aceitável para a situação, e só no caso de haver dificuldade respiratória a agravar-se, poderá ligar para o 112

13. Foi-nos confimado pela Diecção Executiva do nosso ACeS que o e-mail que circula nas redes sociais tem dado resposta a situações e/ou dúvidas não urgentes, pelo que o poderão utilizar: atendimento@sns24.gov.pt

14. Não deve recorrer ao Centro de Saúde com sintomas ligeiros ou por um motivo não emergente, pois poderá expôr outros utentes, bem como os seus profissionais de saúde, à infeção por Covid19. Deverá evitar toda e qualquer deslocação não emergente aos Serviços de Saúde, até que tenhamos um melhor controlo da situação

TODOS JUNTOS, CONSEGUIREMOS MINIMIZAR AS MORTES E PROTEGER A NOSSA VIDA

Equipa da UCSP Casal de Cambra

Comunicado da Clínica Onda de Sorrisos

Tendo por base a defesa e o interesse da Saúde Pública, publicamos a informação que julgamos ser do interesse da população em caso de urgência, relacionada com a medicina dentária.

Tendo por base a defesa e o interesse da Saúde Pública, e com o objetivo de reduzir uma eventual afluência desnecessária de utentes aos Centros de Saúde e Hospitais por questões relacionadas com a Saúde Oral e que não se enquadram no quadro do Covid-19 ou de outras urgências hospitalares, **as Clínicas Onda de Sorrisos** encontram-se em funcionamento apenas e só para atender urgências de Medicina Dentária *(24h por dia)*.

Para o efeito, **as Clínicas de Odivelas e de Casal de Cambra estarão disponíveis para:**

- Disponibilizar uma linha aberta *(ver contactos infra)* para filtrar estes casos de urgência;
- Prescrição de medicação em situação de urgência, de forma gratuita;
- Disponibilizar os seus espaços junto das entidades locais, Câmaras, Juntas de Freguesia, Associações, etc. para prestação de serviços de urgência *(com ou sem custo, dependendo das situações);*

Esta decisão surge no seguimento do decreto emitido pelo Governo, em que determinou a suspensão de toda e qualquer actividade de Medicina Dentária, com exceção de situações urgentes e inadiáveis. O despacho produz efeitos a partir de 16 de Março e estará em vigor durante 2 semanas, podendo ser prorrogado.

Estamos ao vosso inteiro dispor, através dos seguintes meios:

- **Tel. 219 336 987 / Tlm. 968 257 958**
- **Email:** geral@ondadesorrisos.com
- **Redes Sociais (Facebook e Instagram)**

Com os melhores cumprimentos,
A equipa Onda de Sorrisos

Clínica Onda de Sorrisos - Praça Cidade de Odivelas, nº4 lj3 – Colinas do Cruzeiro, 2675-639 Odivelas
Clínica Onda de Sorrisos – Rua José Carlos dos Santos nº5 – Entrecampos, 1700-241 Lisboa
Clínica Onda de Sorrisos - Av. De Lisboa, 26A 2605-776, Casal de Cambra
Telf.: 219 336 987 - Tlm.: 968 257 958 - geral@ondadesorrisos.com
www.ondadesorrisos.com – www.facebook.com/ondadesorrisosclinica

Linha Sintra Sénior

A Linha Sintra Sénior é um serviço gratuito que visa rececionar, encaminhar e apoiar os munícipes em questões relacionadas com idosos residentes no concelho de Sintra, através de visitas domiciliárias, contactos e articulação com parceiros e outros serviços da Câmara.

Objetivos do Programa:
Informar, esclarecer e orientar o idoso e/ou família; acompanhar situações promovendo um trabalho de parceria em articulação com as entidades envolvidas; encaminhar as situações para as instituições, articulando com os serviços disponíveis na comunidade; apoiar e combater o isolamento e a solidão; estabelecer pontos de diálogo entre pessoas e entre instituições, no sentido de garantir a eficácia da resposta; promover a reflexão sobre os problemas apresentados, no sentido de se contribuir para a procura de respostas e para a compreensão dos fenómenos relacionados com o envelhecimento.

Beneficiários:
A comunidade em geral, nas questões relacionadas com os idosos residentes no concelho de Sintra.

Como ter acesso?
Através de uma linha telefónica gratuita, com o nº 800 206 275, assegurada 24 horas por dia, que visa rececionar, encaminhar e apoiar os cidadãos em questões relacionadas com idosos residentes no município de Sintra.Atendimento telefónico, 24 horas/dia, estipulado do seguinte modo:- dias úteis das 9h00 às 16h00 - assegurado pela Divisão de Saúde e Ação Social;- dias úteis das 16h00 às 9h00, feriados e fins de semana - assegurados pelo Serviço Municipal de Proteção Civil.

Coronavírus (COVID-19)
RECOMENDAÇÕES da Direção-Geral de Saúde

CORONAVÍRUS (COVID-19)

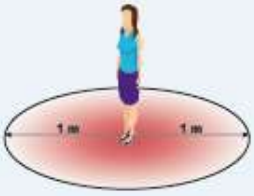
RECOMENDAÇÕES | RECOMMENDATIONS

Quando espirrar ou tossir tape o nariz e a boca com o braço ou com lenço de papel que deverá ser colocado imediatamente no lixo

When coughing or sneezing cover your mouth and nose with your forearm or with tissue paper that should be placed immediately in the trash

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

Wash your hands frequently with soap and water or an alcohol -based solution



Se regressou de uma área afetada, evite contacto próximo com outras pessoas

If you returned from an affected area, avoid contact close with people

EM CASO DE DÚVIDA LIGUE

IF IN DOUBT, CALL

SNS 24

808 24 24 24

REPÚBLICA PORTUGUESA SAÚDE

SNS SERVIÇO NACIONAL DE SAÚDE

DGS desde 1899 Direção-Geral da Saúde

AVISO

ESTÃO SUSPENSAS TODAS AS ATIVIDADES CULTURAIS, DESPORTIVAS E RECREATIVAS PROMOVIDAS PELA JUNTA DE FREGUESIA E NOS ESPAÇOS FECHADOS SOB GESTÃO DA MESMA. PARA MAIS INFORMAÇÕES LER O EDITAL N° 10/2020

CASAL DE CAMBRA

Edital nº10/2020

Mário Pedro de Moura Lopes dos Santos, Presidente da Junta de Freguesia de Casal de Cambra, vem por este meio tornar público:

- De acordo com o Centro Europeu para a Promoção e Controlo de Doenças, Portugal encontra-se numa situação de introdução múltipla e transmissão local limitada relativamente à infeção pelo novo coronavírus (COVID-19);
- No entanto, a evolução epidemiológica que, de acordo com a Direção Geral de Saúde, se verifica em certas regiões do país, aponta para um cenário de rápido crescimento pelo novo coronavírus (COVID-19);
- A observância dos princípios da precaução e da proporcionalidade aconselha à tomada de medidas mitigadoras da infeção pelo novo coronavírus (COVID-19), designadamente no âmbito da realização de atividades ao nível do município e da freguesia que, pelo número de participantes envolvidos, proveniência dos mesmo ou condições da sua realização, possam potenciar riscos inadequados;
- A adoção de medidas de caráter preventivo na fase inicial de uma doença epidémica se afigura mais eficaz para conter a mesma.

Considerando estes factos, determina-se a implementação das seguintes medidas com efeitos imediatos, até **03 de abril**:

1. O horário de atendimento dos **serviços da Junta de Freguesia** passará a funcionar nos seguintes moldes: atendimento presencial limitado ao período da manhã, entre as 09h00 e as 12h30;
2. O horário de atendimento do **Posto de Correios** passará a funcionar nos seguintes moldes: atendimento presencial limitado a ao período da manhã, entre as 09h00 e as 12h30;
3. São suspensas todas as atividades culturais, desportivas e recreativas promovidas pela Junta de Freguesia e nos espaços fechados sob gestão da mesma.

Sempre que possível deverá ser privilegiado o contacto com os serviços através de telefone (219816720) ou correio eletrónico (secretaria@jf-casaldecambra.pt).

Casal de Cambra, 11 de março de 2020

O Presidente

JUNTA DE FREGUESIA CASAL DE CAMBRA

Mário Santos

ta de Freguesia de Casal de Cambra - Rua de Bragança nº 1, 2605-727 Casal de Cambra/ Tel. 219 816 720, E-mail: secretaria@jf-casaldecambra.pt/ NIF 506 856 704