

# NEWSLETTER

ESPAÇO Ó

ASSOCIAÇÃO PARA O  
DESENVOLVIMENTO  
COMUNITÁRIO DO  
CONCELHO DE  
ÓBIDOS

MARÇO  
2020

[www.espaco-o.com](http://www.espaco-o.com)





## COVID - 19 E Agora?

Hoje, em virtude do estado de emergência Mundial decretado pela Organização Mundial de Saúde devido á propagação do COVID 19, assistimos a uma realidade que nunca antes experienciamos. Os receios aumentam, as expectativas diminuem e o desconforto, a incerteza e o medo, começam a instalar-se na nossa comunidade.

O isolamento social, foi o que se pediu a todos os cidadãos. O Espaço Ó foi pioneiro na implementação desta medida e no dia 12 de Março, após reunião geral entre os órgãos sociais da associação e todos os seus empreendedores, as suas portas fecharam-se.

A decisão foi unânime, no entanto, não se prespetivava ainda quais os impactos económicos que podiam daí advir. Sabíamos quando começara, mas estávamos seguramente longe de saber quando iria acabar.

Muitos dos nossos empreendedores (residentes e não residentes), tem o seu produto/projeto direccionado para o turismo/turista, e irão, como todos, sofrer grandes quebras de rendimentos face à ausência de pessoas, no entanto, surge agora a necessidade de fazer com que todos estes se reinventem e possam adaptar os seus projetos a esta nova realidade.

Foi esse o desafio que lançámos aos nossos empreendedores e produtores. Na próxima Edição, apresentaremos, seguramente, algumas soluções.

Por outro lado, e se podemos considerar algum aspeto positivo da situação em que vivemos, devemos enaltecer o enorme espirito de colaboração e cidadania que surgiu por parte de muitos residentes e instituições no concelho de Óbidos.

Sendo o Espaço Ó uma Associação de âmbito Comunitário, e face á responsabilidade social da mesma, através do seu núcleo de Saúde & Intervenção Social, surgiu o Projeto **"VAMOS NÓS POR SÍ"**.

O projeto foi desenvolvido a pensar naqueles que face às circunstâncias difíceis em que vivemos, correm maior perigo. Querendo proteger a vida dos mais idosos, e dos mais vulneráveis, associaram-se a este projeto 53 voluntários e 11 parceiros institucionais com o objetivo suprir as necessidades "destas populações" indo por elas às compras de bens alimentares, à farmácia ou apenas tratar de outros assuntos como o pagamento de fatura, ou o envio de correspondência...

**A todas as entidades parceiras e a todos os voluntários que se associaram a esta causa, o meu enorme reconhecimento. OBRIGADO!**

## RICARDO DUQUE

**PRESIDENTE**  
ASSOCIAÇÃO PARA O DESENVOLVIMENTO  
COMUNITÁRIO DO CONCELHO DE ÓBIDOS

MAR'2020

NEWSLETTER

ASSOCIAÇÃO PARA O  
DESENVOLVIMENTO COMUNITÁRIO DO  
CONCELHO DE ÓBIDOS

# Espaço Ó

EDIÇÃO Nº 3 | ESPAÇO DE ATIVAÇÃO COMUNITÁRIA



## VAMOS NÓS POR SÍ

**UM PROJETO A PENSAR NA POPULAÇÃO MAIS VULNERÁVEL DO CONCELHO DE ÓBIDOS**

Em virtude do Estado de Emergência Mundial decretado pela Organização Mundial de Saúde devido à Propagação do COVID 19 em Portugal, e após ter sido declarada situação de Alerta, o ESPAÇO Ó - Associação para o Desenvolvimento Comunitário do Concelho de Óbidos, desenvolveu em tempo record o projeto "**VAMOS NÓS POR SÍ**"

Este projeto foi desenvolvido a pensar naqueles que, face às circunstâncias que hoje atravessamos, são mais vulneráveis, nomeadamente Idosos e Doentes Crónicos. O mesmo, prevê a existência de um banco de voluntários, particularmente jovens entre os 18 e os 30 anos, que, no período necessário, garanta que quer os idosos, quer os doentes crónicos, através de uma linha telefónica (912 268 168) de 2ª a 6ª entre as 10H e as 17H possam solicitar que lhe façam as compras domésticas ou a ida à farmácia levantar a sua medicação, assim como a prestação de outro tipo de serviço, como por exemplo a ida ao balcão da Junta de Freguesia, ou dos CTT.

Este programa em poucos dias, consolidou cerca de 53 voluntários, 11 Parceiros Institucionais e 7 Agentes Económicos que se disponibilizaram a implementar uma "linha verde" de acesso.

Vamos  
**NÓS**  
POR SI

**28 DE MARÇO**

**DIA NACIONAL DA JUVENTUDE**

**ESPAÇO Ó**

**81 FAMILIAS APOIADAS**

VAMOS NÓS POR SÍ - NRº ENTREGAS

MARÇO

0

2

0

4

0

6

0

8

0



# ALGUMAS DAS COMUNICAÇÕES... O QUE É O ESTADO DE EMERGÊNCIA ?

Vamos  
**NÓS**  
POR SI

FAQ 1  
**O QUE É O ESTADO DE EMERGÊNCIA?**

Estado de exceção apenas declarado em casos de agressão efetiva/iminente por forças estrangeiras, de grave ameaça/perturbação da ordem constitucional democrática ou de calamidade pública, e que permitem a suspensão/restricção de determinados direitos, liberdades e garantias dos cidadãos na medida do necessário para conter a ameaça.

ESPAÇO Ó

Vamos  
**NÓS**  
POR SI

FAQ 2  
**EM QUE AFETA A NOSSA VIDA?**

A Declaração de Estado de Emergência confere às autoridades, competências para tomar as providências necessárias e adequadas ao pronto restabelecimento da normalidade constitucional. Eis alguns exemplos:

- Condicionamento do Trânsito de Pessoas;
- Proibição da Circulação de Veículos;
- Declaração de Quarentena Obrigatória; ....

ESPAÇO Ó

Vamos  
**NÓS**  
POR SI

FAQ 3  
**QUAIS SÃO AS EXCEÇÕES?**

- Aquisição de Bens e Serviços;
- Deslocações por motivos de saúde, designadamente para obtenção de cuidados de saúde e transporte de pessoas a quem devam ser administrados tais cuidados;
- Deslocações por razões familiares, para assistência de pessoas vulneráveis, pessoas portadoras de deficiência, filhos, progenitores, idosos ou outros dependentes ....

ESPAÇO Ó

Vamos  
**NÓS**  
POR SI

FAQ 3  
**CONTINUAÇÃO**

- Deslocações por parte de pessoas portadoras de livre trânsito, emitido nos termos legais, no exercício das respetivas funções ou por causa delas;
- Retorno ao domicílio pessoal;
- Outras atividades de natureza análoga ou por outros motivos de força maior ou necessidade impreterível, desde que devidamente justificados.

ESPAÇO Ó

Vamos  
**NÓS**  
POR SI

ESPAÇO Ó

**SPORT 17** DISPONIBILIZA VIATURA  
O Projeto "Vamos Nós por Si" agradece ao empresário Miguel Reis





Vamos  
**NÓS**  
POR SI

**POPULAÇÃO ALVO**  
RESIDENTES NO CONCELHO DE ÓBIDOS  
PESSOAS COM + 65 ANOS  
PESSOAS COM DOENÇA CRÓNICA

**VAMOS POR SI!**  
AO SUPERMERCADO  
À FARMÁCIA  
À JUNTA DE FREGUESIA

SEGUNDA a SEXTA  
10H às 17H

LIGUE PARA  
**912 268 168**

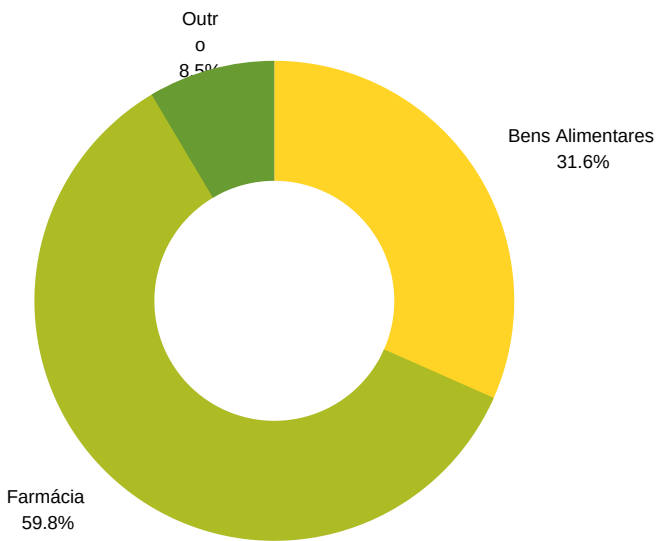
E DIGA-NOS O QUE PRECISA!

**11** PARCEIROS  
INSTITUCIONAIS

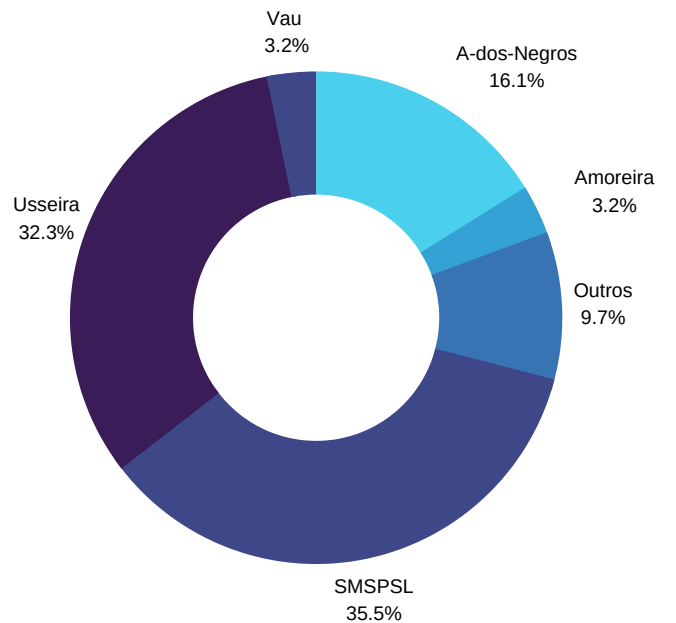
**7** AGENTES  
ECONÓMICOS

**53** VOLUNTÁRIOS

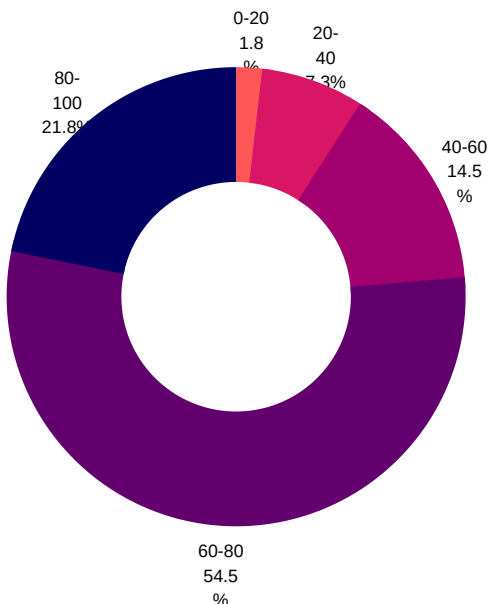
### TIPOLOGIA DO APOIO



### DISTRIBUIÇÃO POR FREGUESIAS



### DISTRIBUIÇÃO POR FAIXA ETÁRIA



**81**

**FAMILIAS APOIADAS**  
MARÇO 2020



# - COMUNICADO DE ENCERRAMENTO -



## INFORMAÇÃO

ADCCO, 12 de Março 2020

Em virtude do Estado de Emergência Mundial decretado pela Organização Mundial de Saúde devido à Propagação do COVID 19 em Portugal, o **ESPAÇO Ó** - Associação para o Desenvolvimento Comunitário do Concelho de Óbidos, decidiu **suspender toda a atividade (formações, aulas, ensaios, eventos, reuniões), assim como encerrar ao público todos os espaços do qual é responsável até que se verifiquem condições para a sua reabertura.**

- a) AVOCADO - COFFE & HEALTHY FOOD
- b) OK - OBIDOS KALACK
- c) TABERNA PASTO DA VILA
- e) MARIA - TRIPA DE AVEIRO
- f) MACARON D'ÓBIDOS
- g) MERCADÓ
- h) LOJA IDENTIDADE
- i) BOOK EXCHANGE
- j) ATELIER NATASHA FARIA
- l) ATELIER CECILIA RIBEIRO
- m) ATLEIER CARLOS OLIVEIRA
- n) LIVRARIA E TIPOGRAFIA ARTES & LETRAS
- o) ESPAÇO Ó GAEIRAS

A capacidade de adaptação a cada momento e situação é um enorme desafio para a nossa sociedade e, neste caso, também um forte contributo para minimizar o impacto desta ameaça que a todos preocupa.

A Associação está em contacto com as entidades competentes, e atenta aos desenvolvimentos, tendo como prioridade a preservação da saúde pública.

**#VALORIZAMOSPESSOAS**

O Presidente,

Ricardo Miguel Pereira Duque



## Jovens voluntários levam medicamentos e compras aos idosos

Fazendo-o de forma informal ou em grupo, dezenas de jovens da região estão a ajudar quem tem dificuldades em sair de casa para fazer as suas compras, sobretudo de bens essenciais e medicamentos, durante este período de isolamento social

Fátima Ferreira  
fferreira@gazetacaldas.com

Na tarde de terça-feira, os voluntários do Espaço Ó, em Óbidos, já tinham respondido a quatro pedidos, três deles para a entrega de medicamentos e um de compras no supermercado. **“Tratou-se, sobretudo, de pessoas idosas que tinham as receitas médicas e que não podiam ir à farmácia levá-las”**, explicou à *Gazeta* Ricardo Duque, presidente da associação.

O projecto “Vamos nós por si” está a decorrer desta a passada segunda-feira e foi desenvolvido a pensar naqueles que, face às circunstâncias actuais, são mais vulneráveis, como é o caso dos idosos e dos doentes crónicos. Tem um banco de voluntariado, composto ao início da semana por cerca de 40 voluntários, a sua maioria jovens, que garantem o apoio através de uma linha telefónica (912268168) de segunda a sexta-feira, entre as 10h00 e as 17h00.

Coordenado pela associação, e tendo como parceiros a autarquia de Óbidos, a Delegação de Saúde e a Protecção Civil, os responsáveis pelas farmácias e superfícies comerciais do concelho, este banco de voluntariado pretende centralizar a ajuda e chegar ao maior número de pessoas de forma coordenada e responsável. E têm uma linha verde junto das superfícies comerciais e farmácias. Os voluntários receberam formação por parte dos responsáveis de



Os voluntários vão às compras e depois entregam na casa das pessoas, sobretudo idosos e doentes crónicos

saúde para proceder da forma mais correcta de modo a garantir a sua própria segurança e a das pessoas que recebem os produtos. **“Para evitar o duplo contacto, as pessoas fazem o pedido por chamada telefónica e é registado, depois a associação vai às compras e paga (adiantando o pagamento) e só no momento da entrega é que as**

**pessoas fazem o pagamento”**, explica Ricardo Duque, acrescentando que centralizam um conjunto de pedidos, vão às compras e depois vão entregar a casa. Os interessados em participar podem inscrever-se através do e-mail [espaco.obidos@gmail.com](mailto:espaco.obidos@gmail.com) ou por mensagem para o 912 268 168. Nas Caldas foi criado um grupo de

moderadores via Whatsapp, que tem por objectivo que os mais jovens escrevam um bilhete a disponibilizar-se para ajudar os mais idosos e o coleem na porta do seu prédio. E que, caso haja conhecimento de pedidos fora da área de residência dos voluntários, essa informação seja partilhada no grupo, para tentar encontrar soluções. ■

## NO FACEBOOK....

OesteCIM - Comunidade Intermunicipal do Oeste  
15 min · 🌐

Uma iniciativa a aplaudir! De forma a que o vírus não se propague, e de maneira a proteger a vida dos mais idosos, e dos mais vulneráveis, a Associação Espaço Ó voluntaria-se a ir fazer as compras e entregar nas suas casas.

**Espaço Ó**  
Publicado por Ricardo Duque  
16 de março às 19:55 · 🌐

VAMOS NÓS POR SI

Hoje, fizemos o primeiro domicílio!

Se és "saúdavel", e estás disponível para ajudar os outros, INSCREVE-TE AQUI.

<https://forms.gle/mKcFaTJZjwqmsUG79>

Hoje por eles, amanhã por nós!

#VALORIZAMOSPESSOAS #VAMOSNÓSPORSI

Ajude-nos a divulgar. PARTILHE!

#COVID19

**Farmácia Senhora da Ajuda**  
domingo às 19:48 · 🌐

Entregas ao Domicílio - VAMOS NÓS POR SI

A Farmácia associa-se ao projeto VAMOS NÓS POR SI, uma iniciativa do Espaço Ó.

Se vive no concelho de Óbidos e tem mais de 65 anos ou sofre de uma doença crónica, ligue para o 912 268 168 ou para a Farmácia (960 173 114) e diga-nos o que precisa!

Consigo. Pela sua Saúde.

#covid19  
#valorizamospessoas

Página inicial Sobre Serviços Críticas Foto

**Farmácia Oliveira**  
Publicado por Margarida Belga  
1 h · 🌐

Caro utente, por favor tente deslocar-se o mínimo possível à sua farmácia. Primeiro verifique se precisa realmente do medicamento em questão e, se sim, contacte a farmácia através do número de telefone 262959198, email [farmaciaooliveiraobidos@gmail.com](mailto:farmaciaooliveiraobidos@gmail.com) ou por mensagem privada no Facebook. O objectivo é vir apenas levantar o medicamento, permanecendo o menos tempo possível à espera, ou o medicamento ser entregue no domicílio. Relembramos que existe um serviço de apoio para residentes no concelho de Óbidos designado "Vamos nós por si". Passem esta mensagem por favor.



Vamos

# NÓS

## POR SI



LIGUE PARA

# 912 268 168

E DIGA-NOS O QUE PRECISA !

### POPULAÇÃO ALVO

RESIDENTES NO CONCELHO DE ÓBIDOS  
PESSOAS COM + 65 ANOS  
PESSOAS COM DOENÇA CRÓNICA

### SEGUNDA a SEXTA

10H às 17H

### VAMOS POR SI !

AO SUPERMERCADO  
À FARMÁCIA  
À JUNTA DE FREGUESIA

#COVID19

#VALORIZAMOSPESSOAS

