

Desconfinamento:  
atualização  
**22 de julho**

# ATIVIDADE FÍSICA E DESPORTIVA



## MUNICÍPIOS FASE 1



### O QUE É PERMITIDO?

Desde que no cumprimento das orientações definidas pela DGS, é permitida:

- a) A prática de todas as atividades de treino e competitivas profissionais e equiparadas, desde que sem público;
- b) A prática de todas as atividades de treino e competitivas amadoras, incluindo de escalões de formação, sendo admitida a presença de público desde que com lugares marcados, distanciamento e com limite de lotação correspondente a 33% da lotação total do recinto desportivo;
- c) A prática de todas as atividades de treino e competitivas amadoras, incluindo de escalões de formação, fora de recintos desportivos, sendo admitida a presença de público com limites de lotação e regras a definir pela DGS;
- d) A prática de atividade física ao ar livre e em ginásios e academias.

### HORÁRIOS:

Abertura: antes das 10h00

Encerramento: 1h00



Restantes municípios



## MUNICÍPIOS RISCO ELEVADO



### O QUE É PERMITIDO?

A prática de atividade física e desportiva, em contexto de treino e em contexto competitivo, pode ser realizada sem público, desde que no cumprimento das orientações definidas pela DGS.

### HORÁRIOS:

Abertura: antes das 10h00

Encerramento: 22h30 (Instalações desportivas onde ocorra prestação de serviços, cujo funcionamento seja admitido nestes municípios)



Águeda, Alcobaça, Alcoutim, Amarante, Anadia, Arruda dos Vinhos, Avis, Barcelos, Bombarral, Braga, Cadaval, Caldas da Rainha, Cantanhede, Cartaxo, Castelo de Paiva, Castro Marim, Chaves, Coimbra, Constância, Elvas, Estarreja, Fafe, Felgueiras, Figueira da Foz, Guarda, Guimarães, Leiria, Marco de Canaveses, Marinha Grande, Mogadouro, Montemor-o-Novo, Montemor-o-Velho, Murtosa, Óbidos, Ourém, Ovar, Paços de Ferreira, Paredes de Coura, Penafiel, Porto de Mós, Rio Maior, Salvaterra de Magos, Santa Maria da Feira, Santarém, Santiago do Cacém, São João da Madeira, Serpa, Torres Vedras, Trofa, Valpaços, Viana do Castelo, Vila do Conde, Vila Real, Vila Viçosa e Vizela.



## MUNICÍPIOS RISCO MUITO ELEVADO

“

### O QUE É PERMITIDO?

Desde que no cumprimento das orientações específicas da DGS, é permitida:

- a) A prática de todas as atividades de treino e competitivas profissionais e equiparadas, desde que sem público;
- b) A prática de todas as atividades de treino e competitivas, desde que sem público, de modalidades desportivas de baixo e médio risco descritas nas competentes orientações da DGS;
- c) A prática de atividade física ao ar livre, em grupos de até seis pessoas;
- d) A prática de atividade física e desportiva em ginásios e academias, estando proibida a realização de aulas de grupo e de modalidades desportivas que não sejam de baixo ou médio risco de acordo com as orientações da DGS.

### HORÁRIOS:

**Abertura:** antes das 10h00

**Encerramento Prestação Serviços:**

**Dias úteis:** 21h00

**Fins-de-semana e feriados:** 15h30

Albergaria-a-Velha, Albufeira, Alcochete, Alenquer, Aljustrel, Almada, Amadora, Arraiolos, Aveiro, Azambuja, Barreiro, Batalha, Benavente, Cascais, Espinho, Faro, Gondomar, Ílhavo, Lagoa, Lagos, Lisboa, Loulé, Loures, Lourinhã, Lousada, Mafra, Maia, Matosinhos, Mira, Moita, Montijo, Nazaré, Odivelas, Oeiras, Olhão, Oliveira do Bairro, Palmela, Paredes, Pedrógão Grande, Peniche, Portimão, Porto, Póvoa de Varzim, Santo Tirso, São Brás de Alportel, Seixal, Sesimbra, Setúbal, Silves, Sines, Sintra, Sobral de Monte Agraço, Tavira, Vagos, Valongo, Vila do Bispo, Vila Franca de Xira, Vila Nova de Famalicão, Vila Nova de Gaia, Vila Real de Santo António e Viseu.

## LIMITAÇÕES DE CIRCULAÇÃO AML

Encontram-se excecionadas as deslocações para desempenho de funções **profissionais ou equiparadas**, desde que devidamente atestadas.

São equiparadas a atividades profissionais as atividades de **atletas de alto rendimento, de seleções nacionais das modalidades olímpicas e paralímpicas, da 1.ª divisão nacional ou de competição de nível competitivo correspondente de todas as modalidades dos escalões de seniores masculino e feminino, os que participem em campeonatos internacionais, a atividade de acompanhantes destes atletas em desporto adaptado, bem como as respetivas equipas técnicas e de arbitragem.**

É ainda admitida a circulação mediante **apresentação de comprovativo de realização laboratorial de teste** de amplificação de ácidos nucleicos (TAAN) ou de teste rápido de antigénio (TRAg) para despiste da infeção por SARS -CoV -2 com resultado negativo, realizado, respetivamente, nas 72 ou 48 horas anteriores à sua apresentação, ou, alternativamente, mediante apresentação do Certificado Digital COVID da União Europeia, o qual dispensa a apresentação de comprovativo de realização de teste para despiste da infeção por SARS -CoV -2.

Limitações Circulação Municípios Risco Elevado e Risco Muito Elevado: Considerando a Resolução do Conselho de Ministros n.º 86-A/2021, de 1 de julho, foi aditado que em municípios de risco elevado e muito elevado, diariamente, no período compreendido entre as 23h00 e as 05h00, os cidadãos devem abster-se de circular em espaços e vias públicas, bem como em espaços e vias privadas equiparadas a vias públicas, e permanecer no respetivo domicílio, sem prejuízo das exceções previstas no artigo 11.º do Decreto n.º 9/2020, de 21 de novembro.