



Norauto

GUIA
NORAUTO
PARA CADA
MOMENTO
DO SEU DIA



- 03** GUIA NORAUTO
PARA CADA MOMENTO
DO SEU DIA
- 04** GESTOS PARA CUIDAR
DA SUA VIATURA
NO DOMICÍLIO
- 08** MANTER-SE EM FORMA
EM CASA
- 10** MOMENTOS EM FAMÍLIA
- 12** CULTURA
E ENTRETENIMENTO
- 14** INFORMAÇÕES ÚTEIS

GUIA NORAUTO PARA CADA MOMENTO DO SEU DIA

Face à actual conjuntura, muitos são os desafios e as restrições a cumprir. Ficar em casa em teletrabalho, quarentena, ou mesmo para poder estar com os filhos são uns deles.

Em alguns momentos do dia certamente muitos já se perguntaram o que poderão fazer para poder ocupar o tempo da melhor maneira, outros estão permanentemente conectados, seja à internet ou simplesmente à televisão. Este é o momento de sermos criativos e de nos mantermos ativos, mas também informados e actualizados.

A Norauto preparou algumas sugestões para que possa ocupar o seu dia da melhor maneira, cuidando de si e dos seus!

#JuntosSomosMaisFortes

GESTOS PARA CUIDAR DA VIATURA NO DOMICÍLIO

Aproveite uma parte do tempo livre em casa e dedique um pouco de tempo a cuidar da viatura. Prepare-a para a Primavera!

1. ASPIRAR

Comece por limpar o interior da viatura e depois aspire. Não se esqueça de limpar os tapetes, bem como o porta bagagens e até no porta-luvas. É recomendada a desinfecção do Habitáculo. Este processo elimina bactérias e maus odores em apenas 15 minutos.

SABIA QUE...

Quando se fala em ar do habitáculo, fala-se na qualidade do ar externo mas existe outra ameaça: A poluição bacteriana. Numa viatura existem cerca de 800 bactérias por cm²! É surpreendente! As principais causas são a exposição ao sol, a humidade no interior do habitáculo, passando também por constipações, gripes e outros vírus.... Sem a higienização da viatura, as bactérias podem propagar-se rapidamente! (verificar dados de uma fonte sobre as bactérias)

2. SUPERFÍCIES

Passe de seguida à limpeza das diferentes superfícies do habitáculo: interior da porta, painel de instrumentos... Para o efeito utilize produtos de limpeza e renovadores de plástico que farão as superfícies brilhar e ficar com um aspecto renovado. Não utilize os produtos directamente nas superfícies, utilize sobre panos de microfibras.

>> Para a limpeza dos bancos, utilize um produto de limpeza têxtil!

3. EXTERIOR

Utilize um shampoo de limpeza adequado. Para uma melhor eficácia, comece pelo o tecto, vá descendo até ao pára choques e termine com um produto específico de limpeza para as jantes e para os pneus. Finalize com o polimento.

SABIA QUE...

Segundo o código da estrada após a limpeza exterior da sua viatura antes de iniciar a marcha deverá verificar sempre os travões da sua viatura para prosseguir em segurança!



4. VIDROS

Utilize uma esponja nova, uma camurça ou uma microfibras e um produto limpa vidros, e está preparado para iniciar a limpeza sem riscos! Para os fãs de soluções naturais, o vinagre branco também é muito eficaz!

Não se esqueça do interior dos mesmos.

5. VERIFIQUE AS ESCOVAS LIMPA VIDROS

Frequentemente, depois do inverno, a borracha das escovas fica gasta. A paragem prolongada pode também ser um agente de danos, sendo necessária a sua substituição para garantir uma boa visibilidade em estrada.

6. OS CANTOS ESCONDIDOS

Durante o inverno, existe acumulação de resíduos no chassis e no interior do pára choques ou mesmo nas jantes. Estes sítios são muitas frequentemente esquecidos durante a limpeza corrente, mas esta etapa é essencial para evitar ferrugem e corrosão. O ideal é usar uma lavadora de alta pressão.

7. VERIFIQUE A PRESSÃO DOS PNEUS

A pressão dos pneus pode afectar a condução, travagem e mesmo o consumo de combustível. Um pneu com a pressão desajustada terá um desgaste mais rápido e poderá colocar em risco a segurança dos passageiros. Antes de sair de casa, preferencialmente de manhã verifique a pressão e se necessário utilize um manómetro!

SABIA QUE...

As pressões recomendadas pelos fabricantes variam consoante o modelo?

Consulte a pressão adequada para a viatura na etiqueta que se encontra na porta do condutor ou no autocolante localizado na tampa de combustível.

Norauto

OFICINA MÓVEL



SE PRECISAR DE FAZER UM SERVIÇO DE PNEUS, OU BATERIAS A NORAUTO VAI ATÉ SI

agendamento do serviço das 10h às 18h, de Domingo a 6^a feira em Lisboa e Porto.

DESLOCAÇÃO GRATUITA

- PROFISSIONAIS DE SAÚDE
- BOMBEIROS
- FORÇAS DE SEGURANÇA

DISPONÍVEL

DIAS

6/7

**PORTO
LISBOA**

Para marcações/informações/orçamentos:

707 10 10 44*

* Custo das chamadas da rede fixa 0,10 Eur/minuto e da rede móvel 0,25 Eur/minuto, sendo ambas taxadas ao segundo após o 1^o minuto. Valores sujeitos a IVA.



8. VERIFIQUE OS NÍVEIS

Entre as várias verificações essenciais de segurança, as dos níveis dos vários líquidos são fundamentais. Óleo de motor, óleo de travões, líquido de refrigeração, líquido lava vidros, AdBlue...

9. NÃO FIQUE SEM BATERIA

Nesta fase em que a paragem da viatura é longa, recomendamos medidas que garantam a manutenção da bateria. Deste modo sugerimos o procedimento mais simples e prático tendo em conta as circunstâncias:

>> Veículos com MAIS de 3 anos:

Colocar a viatura a trabalhar por cerca de 10 a 15 minutos, pelo menos 1 vez por semana.

>> Veículos com MENOS de 3 anos:

Colocar a viatura a trabalhar por cerca de 10 a 15 minutos, pelo menos 1 vez de 15 em 15 dias.

A boa notícia é que em nenhum dos casos é necessário circular e irá garantir que terá a sua viatura a funcionar sempre que necessitar!

10. CUIDE DE SI

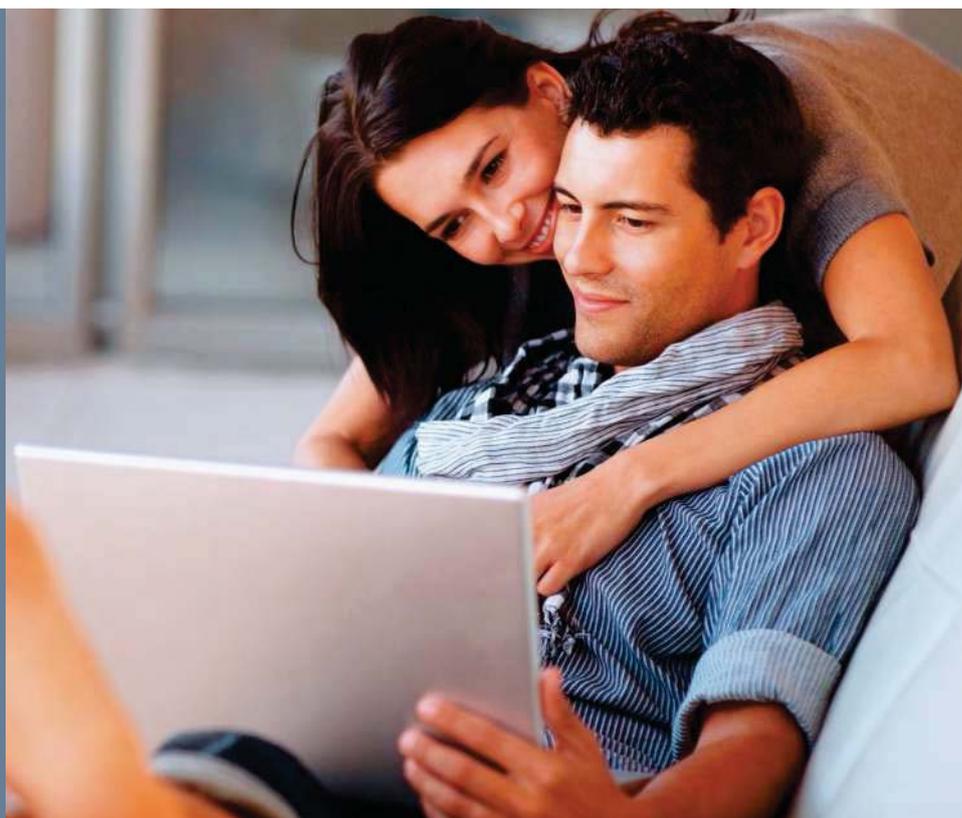
O carro está limpo e mimado...certamente que em breve poderá usá-lo sem condicionantes.

Até lá... cuide de Si, cuide dos Seus! Nós estaremos sempre por perto!



 [LIGAÇÃO AO SITE](#)

SIGA AS
RECOMENDAÇÕES
E FIQUE EM CASA,
MAS SE PRECISAR
DE ALGUM PRODUTO,
A LOJA ONLINE
[norauto.pt](#)
VAI TER CONSIGO.



MANTER-SE EM FORMA EM CASA

Com as medidas de prevenção aplicadas, manter os bons hábitos da prática de exercício físico pode parecer difícil ou mesmo impossível.

Os ginásios e recintos desportivos encerraram, o estado de emergência tem obrigado milhões de pessoas, em todo o mundo, a períodos de isolamento para evitar a propagação do vírus, o que dificulta a prática de exercício mesmo ao ar livre, quer seja caminhadas, corridas ou passeios de bicicleta, que desde que não sejam em grupo poderá continuar a fazer.

Lembre-se a actividade física é uma boa forma de ocupar o seu tempo, mantendo-o saudável e ajudando a gerir o stress!

Online poderá encontrar muitos exercícios para fazer em casa através de vídeos ou sites dedicados à actividade física, apresentamos-lhe algumas sugestões para que se possa manter activo sem sair de casa!



TEM PASSADO MUITO TEMPO NO SOFÁ?

Saiba como ele pode ser um bom aliado para praticar alguns exercícios.



AGACHAMENTOS

Sente-se e levante-se do sofá sem a ajuda das suas mãos. Faça quantas repetições conseguir. Cuidado com a postura.



FLEXÕES

Posicione-se apoiando os braços no sofá e dê dois passos grandes para trás. Dessa maneira flexione os braços empurre com força e volte para posição inicial.



ABDOMINAIS

Sentado na beira do seu sofá coloque as pernas estendidas à sua frente e não encoste no chão. Apoie as mãos na parte onde está sentada e flexione os quadris e joelhos, trazendo-os até o peito. Volte para a posição inicial e faça quanta repetições conseguir.



É SÓCIO DE UM GINÁSIO?

Se for sócio de algum ginásio consulte a existência de aulas virtuais, um novo conceito e inovador, que o convida à prática de exercício a partir de casa, desde aulas de ioga, de tonificação, de treino funcional... Tudo para que se possa manter em forma e participar activamente ao longo do dia nas diversas aulas.

 **Exercícios e Treinos >>**
BOTÕES COM LIGAÇÃO AOS SITES

SOLINCA

Planos de Treino

UC+ATIVA

Universidade de Coimbra

FITNESS HUT

INSTAGRAM

LES MILLS™

On demand

DESPORTO U. PORTO

FACEBOOK

MOMENTOS EM FAMÍLIA

Com as escolas fechadas, as crianças passam agora muito mais tempo com os pais em casa, é importante manter as rotinas quer com momentos de estudo mas também com momentos lúdicos em família!





Também pode optar por voltar a ler aquele livro que tanta gosta, fazer um puzzle para desenvolver a capacidade de atenção e memória (...)

Certamente que a televisão e videojogos também farão parte da rotina de muitas crianças e adolescentes, contudo o tempo dedicado a estas atividades deve ser limitado.

Para apoiar as crianças nos estudos, existem várias plataformas online agora com acesso gratuito, como a **Escola Virtual** e a **Aula Digital** da Leya que o ajudam a rever a matéria dada e a praticar exercícios, bem como em participar em aulas virtuais com os professores e colegas de turma.

Também pode optar por voltar a ler aquele livro que tanta gosta, fazer um puzzle para desenvolver a capacidade de atenção e memória, vai ter tempo para isso mas também para brincar!

Há quanto tempo não joga às cartas, ao Monopólio ou até mesmo a um jogo de xadrez?



 [IMAGENS COM LIGAÇÃO AOS SITES](#)

*(...) plataformas online agora com acesso gratuito, como a **Escola Virtual** e a **Aula Digital** da Leya (...)*

**É TEMPO DE UNIÃO,
RETOME ESTES E MUITOS OUTROS JOGOS DE TABULEIRO
PARA QUE POSSA PASSAR O TEMPO EM FAMÍLIA
E CRIAR MOMENTOS PARA
RELAXAR E DIVERTIR-SE!**

**APROVEITE CADA MOMENTO E DESFRUTE
DO TEMPO COM QUEM MAIS AMA.**

CULTURA E ENTRETENIMENTO

Nas últimas semanas foram muitas as notícias sobre concertos cancelados, espetáculos adiados e outros eventos culturais com futuro incerto. Não só em Portugal, é algo que está a acontecer um pouco por todo o mundo.

Todavia, continua a existir a possibilidade de aceder a entretenimento e cultura sem sair de casa!

Aproveite para ver séries, filmes, ouvir música, ler livros... e mesmo para pôr a conversa em dia, quer seja com um telefonema ou através das redes sociais, com aquele amigo que já não vê há muito tempo!

Dedique uma parte do dia à leitura, lembra-se daquele livro que comprou mas que ainda está em cima da prateleira? Aproveite agora para o ler e à noite porque não ver uma série ou um filme? Durante o dia enquanto trabalha ponha a rádio a tocar, e assim ao mesmo tempo ouve música fica a par também das actualidades. Poderá também assistir a concertos online, de vários artistas nacionais e internacionais, através de várias plataformas online como redes sociais, site **Playit Safe, Stay Home**, e até mesmo teatros e danças com a **Odisseias** que lhe proporciona várias sugestões gratuitas.



Poderá também assistir a concertos online, de vários artistas nacionais e internacionais (...)



SABIA QUE TAMBÉM PODE VISITAR MUSEUS SEM SAIR DE CASA?

As novas tecnologias tem a capacidade de nos levar a todo o lado, e porque não aproveitar para fazer uma viagem virtualmente e adquirir conhecimentos dos mundo?

 **Aproveite para visitar >>**
BOTÕES COM LIGAÇÃO AOS SITES

MUSEU BRITÂNICO

Londres

MUSEU DE PERGAMON

Alemanha

GALERIA DE ARTE

Washington D.C.

MUSEU CALOUSTE GULBENKIAN

Lisboa

MUSEU NACIONAL DE HISTÓRIA NATURAL E DA CIÊNCIA

Lisboa

TORRE DE BELÉM

Lisboa

MUSEU DE SÃO ROQUE

Lisboa

PALÁCIO NACIONAL DE SINTRA

Sintra

INFORMAÇÕES ÚTEIS

Uma das medidas de prevenção para a contenção da propagação do Covid-19, passa também por alargar prazos de forma a evitar a concentração de pessoas em locais públicos.

INSPEÇÃO PERIÓDICA COM PRAZO PRORROGADO POR 5 MESES

“Os veículos a motor e seus reboques, ligeiros ou pesados, que devessem ser apresentados à inspeção periódica no período que decorre desde 13 de março de 2020 até ao dia 30 de junho de 2020, veem o seu prazo prorrogado por cinco meses contados da data da matrícula.”

O Decreto Lei n.º 10-C/2020, de 23 de março, estabelece medidas excepcionais e temporárias de resposta à pandemia COVID-19 para as inspeções técnicas periódicas. Na sequência do decreto de estado de emergência em todo o país, os Centros de Inspeção encontram-se encerrados até dia 30 de junho.

No entanto, haverá veículos que terão de fazer a Inspeção Obrigatória e nesses casos será assegurada a prestação dos serviços mínimos, aos seguintes veículos:

- a) Automóveis pesados de passageiros (M2 e M3);
- b) Automóveis pesados de mercadorias (N2 e N3);
- c) Reboques e semirreboques com peso bruto igual ou superior 3500 kg (O3 e O4), com exceção dos reboques agrícolas;
- d) Automóveis ligeiros licenciados para o transporte público de passageiros e ambulâncias;
- e) Reinspeções a veículos anteriormente reprovados;
- f) Inspeções para atribuição de nova matrícula de importados usados;
- g) Inspeções extraordinárias para reaver documentos;
- h) Automóveis ligeiros de passageiros (M1), utilizados para transporte internacional, para deslocação autorizada;
- i) Automóveis utilizados no transporte escolar.

Para mais informações adicionais [consulte o comunicado no IMT](#) 



DOCUMENTOS EXPIRADOS SÃO VÁLIDOS ATÉ 30 DE JUNHO

O governo decretou que, devido à pandemia de Covid-19,

“as autoridades públicas passam a aceitar, para todos os efeitos legais, a exibição dos documentos previstos no Decreto-Lei nº 10-A/2020, de 13 de março, cujo prazo de validade tenha expirado a partir de 24 de fevereiro”.

Entre os documentos que serão aceites pelas autoridades estão, por exemplo, o Cartão de Cidadão, a Carta de Condução, o registo criminal, bem como certidões, documentos e vistos relativos à permanência em território nacional.

PAGAMENTO DE PARQUÍMETROS

Porto e Lisboa suspenderam o pagamento de parquímetros até 9 de abril.

A Câmara de Lisboa decidiu suspender o pagamento do estacionamento na via pública e os residentes poderão estacionar gratuitamente nos parques da Empresa Municipal de Mobilidade e Estacionamento - EMEL.



Links úteis >>

BOTÕES COM LIGAÇÃO AOS SITES

INSTITUTO DA MOBILIDADE E DOS TRANSPORTE, I.P.

DGS

EPORTUGAL.GOV.PT

COVID19ESTAMOSON.GOV.PT

CÂMARA MUNICIPAL DE LISBOA

EMEL

CÂMARA MUNICIPAL DO PORTO





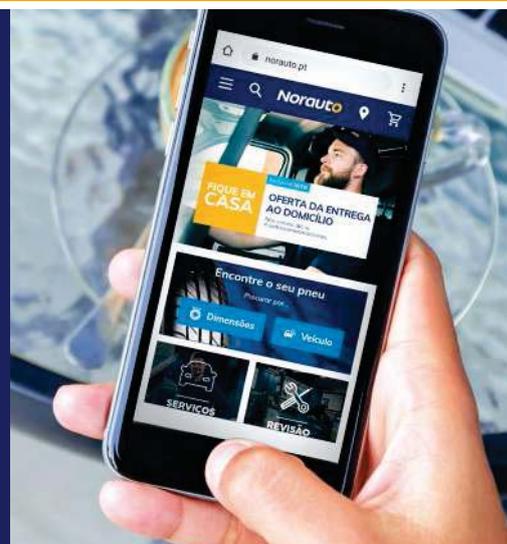
**SIGA AS
RECOMENDAÇÕES
E FIQUE EM CASA**

#JuntosSomosMaisFortes

**SE PRECISAR DE ALGUM PRODUTO COMPRE
ONLINE COM TODA A COMODIDADE**

- Mais de 40 000 produtos disponíveis
- Marcação dos serviços de oficina online
- Promoções exclusivas
- Pagamento seguro
- Levantamento no centro
- Entrega ao domicílio

 **norauto.pt**



Norauto