

SAÚDE

EXERCÍCIO

GUIA DE RECURSOS SÉNIOR

COLABORAÇÃO





AMADORA
Cidade



GUIA DE RECURSOS SÉNIOR

ÍNDICE

PAG.
05



RESPOSTAS
SOCIAIS

PAG.
19



EQUIPAMENTOS
DE CULTURA
E LAZER

PAG.
25



APOIOS SOCIAIS
E DE SAÚDE

PAG.
31



PROJETOS
/ATIVIDADES
DA AUTARQUIA
PARA OS SENIORES

PAG.
39



CONTACTOS
ÚTEIS

NOTA DE ABERTURA

À semelhança do país e da Europa, também na cidade da Amadora se constata um aumento na longevidade de vida da população residente. Porque estes anos ganhos têm de ser bem vividos, apostamos no compromisso e desenvolvimento de parcerias através de políticas locais, centradas nas pessoas, de modo a promover o bem-estar e qualidade de vida das famílias.

O Guia de Recursos Sénior divulga o que a cidade tem para oferecer aos seniores e às suas famílias, ao nível de apoios sociais e de saúde, mas também apresentamos os equipamentos de cultura e lazer, projetos e atividades, que promovem a participação socioeconómica e cívica e aprendizagem ao longo da vida.

O Guia de Recursos Sénior, publicado no âmbito do Plano para o Envelhecimento Sustentável da Amadora 2016-25 será disponibilizado em suporte papel e em formato digital, no SITE da autarquia: www.cm-amadora.pt. Pretende ser um documento dinâmico, em permanente atualização, estando aberto aos contributos dos munícipes. Contamos consigo!



AMADORA
Cidade

A PRESIDENTE DA CMA
CARLA TAVARES



AMADORA

CIDADE

AMADORA

CULTIVAR
AMIZADES



CIDADE



AMADORA
Cidade

RESPOSTAS SOCIAIS

GUIA DE RECURSOS SÉNIOR

RESPOSTAS SOCIAIS

O QUE SÃO?

RESPOSTAS DISPONÍVEIS PARA AS PESSOAS, EM FUNÇÃO DO(S) SEU(S) PROBLEMA(S). IMPLICAM O PAGAMENTO DE UM VALOR PARA USUFRUIR DO SERVIÇO, NO CASO DE INSTITUIÇÕES PARTICULARES DE SOLIDARIEDADE SOCIAL (IPSS) O VALOR É DETERMINADO EM FUNÇÃO DOS RENDIMENTOS E DESPESAS DO AGREGADO FAMILIAR.

CONHEÇA AS PRINCIPAIS RESPOSTAS SOCIAIS PARA OS SENIORES:



AMADORA
Cidade



CENTRO DE CONVÍVIO

Resposta social, não residencial, preferencialmente para pessoas autónomas a partir dos 50 anos, onde são dinamizadas atividades recreativas, culturais e de desenvolvimento pessoal com o objetivo de prevenir a solidão e o isolamento social.

SERVIÇOS

- ▶ ANIMAÇÃO **SOCIO CULTURAL**
- ▶ **PARTICIPAÇÃO ATIVA**
EM ATIVIDADES DA COMUNIDADE
- ▶ **LANCHE**
- ▶ **APOIO SOCIAL**





CENTRO DE DIA

Equipamento, não residencial, para seniores com alguma autonomia, disponibilizando serviços e cuidados que contribuem para a promoção da autonomia e das relações interpessoais favorecendo a manutenção das pessoas nas suas casas. Funciona, por norma, em dias úteis das 09h às 18h.



SERVIÇOS

- ▶ REFEIÇÕES
- ▶ ATIVIDADES DE **ANIMAÇÃO**
- ▶ CUIDADOS DE **HIGIENE E CONFORTO PESSOAL**
- ▶ **TRATAMENTO DE ROUPAS**
- ▶ **FÉRIAS ORGANIZADAS**
- ▶ PEQUENOS **SERVIÇOS DE SAÚDE** (NÃO ESPECIALIZADOS)
- ▶ **APOIO À MEDICAÇÃO**
- ▶ **APOIO SOCIAL**



SERVIÇO DE APOIO DOMICILIÁRIO

Prestação de cuidados no domicílio a pessoas e/ou famílias, que se encontrem em situação de dependência e não possam assegurar, temporária ou permanentemente, a satisfação das necessidades básicas e/ou determinadas atividades da vida diária.

ENTIDADES SEM FINS LUCRATIVOS

Os serviços são opcionais (mínimo 2 serviços) e podem incluir, de acordo com o funcionamento de cada instituição

- ▶ PEQUENOS **CUIDADOS DE HIGIENE HABITACIONAL**
- ▶ FORNECIMENTO DE **REFEIÇÕES**



- ▶ CUIDADOS DE **HIGIENE E CONFORTO PESSOAL**
- ▶ APOIO **SOCIAL**
- ▶ ATIVIDADES DE **ANIMAÇÃO E SOCIALIZAÇÃO**
- ▶ TRATAMENTO DE **ROUPAS**

ENTIDADES COM FINS LUCRATIVOS

Resposta do setor privado, personalizada a cada utente, tendo a possibilidade de disponibilizar um acompanhamento até 24h. Pela vasta oferta, aconselhamos a reunir com as entidades e solicitar vários orçamentos.



ESTRUTURA RESIDENCIAL PARA PESSOAS IDOSAS (LAR DE IDOSOS E RESIDÊNCIA)

Equipamento social que visa o alojamento coletivo, temporário ou permanente, para pessoas com mais de 65 anos e/ou com dependência, onde são desenvolvidas atividades de apoio social e prestados

cuidados de enfermagem. No caso das residências, consistem em apartamentos ou moradias com espaços/serviços de utilização comum, para seniores com autonomia total ou parcial.

SERVIÇOS

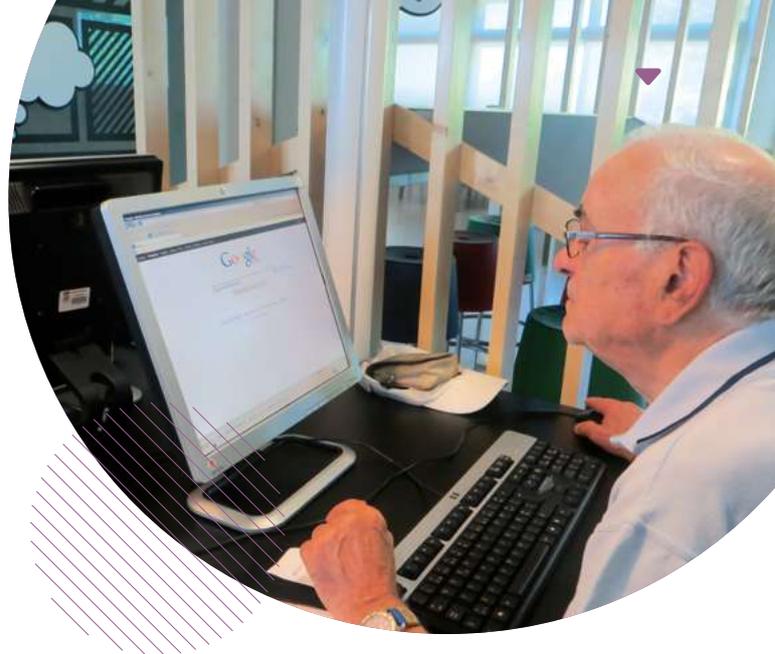
- ▶ SERVIÇO DE **ENFERMAGEM**
- ▶ **ACOMPANHAMENTO MÉDICO**
- ▶ **FISIOTERAPIA**
- ▶ **LIMPEZA DA RESIDÊNCIA**
- ▶ TRATAMENTO DE **ROUPA**
- ▶ **REFEIÇÕES**
- ▶ **APOIO NAS ATIVIDADES** DE VIDA DIÁRIA
- ▶ **ATIVIDADE FÍSICA** E DE ANIMAÇÃO



PERGUNTAS FREQUENTES

QUANTO CUSTA A FREQUÊNCIA DAS RESPOSTAS SOCIAIS PRESTADAS PELAS INSTITUIÇÕES PARTICULARES DE SOLIDARIEDADE SOCIAL?

As participações familiares por frequência das respostas sociais (Centro de convívio, Centro de Dia, Serviço de Apoio Domiciliário e Lar) prestadas pelas IPSS são determinadas pela aplicação de uma percentagem sobre o rendimento médio da família de acordo com o seguinte quadro:



SERVIÇOS E EQUIPAMENTOS

PERCENTAGEM SOBRE O RENDIMENTO PER CAPITA

CENTRO DE DIA

VARIÁVEL ENTRE
45% E 60%

CENTRO DE CONVÍVIO

VARIÁVEL, DE ACORDO COM AS ATIVIDADES E SERVIÇOS PRESTADOS AOS UTENTES

SERVIÇO DE APOIO DOMICILIÁRIO

VARIÁVEL ENTRE
40% E 75%

ESTRUTURA RESIDENCIAL PARA IDOSOS (ERPI)

VARIÁVEL ENTRE
75% E 90%



COMO É CALCULADO O RENDIMENTO PER CAPITA PARA APURAR A COMPARTICIPAÇÃO FAMILIAR?

O rendimento per capita é realizado de acordo com a seguinte fórmula:

$$RC = \frac{RAF/12 - D}{N}$$

[RAF]
Rendimento do Agregado Familiar (anual)

[D]
Despesas mensais fixas

[RC]
Rendimento per capita mensal

[N]
Número de elementos do agregado familiar

LOCALIZAÇÃO DAS RESPOSTAS SOCIAIS

FREGUESIA	EQUIPAMENTO	ENQ. JURIDICO ENTIDADE		RESPOSTA SOCIAL				
		SEM FINS LUCRATIVOS	COM FINS LUCRATIVOS	CC	CD	ERPI	SAD	
							5 DIAS (2º A 6º FEIRA)	7 DIAS (2º A DOM)
ÁGUAS LIVRES	ASS. DE REFORMADOS, PENSIONISTAS E IDOSOS DA BURACA - ARPIB	✓					✓	✓
	ASS. UNITÁRIA DE REFORMADOS, PENSIONISTAS E IDOSOS DA DAMAIA - AURPID	✓		✓				
	C.S.PAROQUIAL N. SR.ª MÃE DE DEUS	✓		✓			✓	✓
	CASAL POPULAR DA DAMAIA	✓			✓		✓	
	SÓLIO LAR		✓				✓	
	SÓLIO XXI		✓				✓	
	STA. CASA DA MISERICÓRDIA DA AMADORA/LAR SAGRADA FAMÍLIA	✓					✓	

▷ CONT. PÁGINA SEGUINTE

FREGUESIA	EQUIPAMENTO	ENQ. JURIDICO ENTIDADE		RESPOSTA SOCIAL					
		SEM FINS LUCRATIVOS	COM FINS LUCRATIVOS	CC	CD	ERPI	SAD		
							5 DIAS (2º A 6º FEIRA)	7 DIAS (2º A DOM)	
ALFRAGIDE	CASA DE REPOUSO ALFRAGIDE		✓			✓			
	FUNDAÇÃO AFID DIFERENÇA AFID GERAÇÃO	✓				✓	✓	✓	
	STA. CASA DA MISERICÓRDIA DA AMADORA/CENTRO RAINHA STA. ISABEL	✓			✓		✓	✓	
	STA. CASA DA MISERICÓRDIA DA AMADORA/LAR DE STO. ANTÓNIO	✓				✓			
ENCOSTA SOL	ASS. UNITÁRIA DE REFORMADOS, PENSIONISTAS E IDOSOS DA BRANDOIA - AURPIB	✓		✓	✓				
	C.S.PAROQUIAL DE ALFORNELOS	✓		✓	✓		✓		
	C.S.PAROQUIAL DA BRANDOIA	✓		✓	✓		✓	✓	
	STA. CASA DA MISERICÓRDIA DA AMADORA/CENTRO DE APOIO À 3º IDADE DO CASAL DA MIRA	✓			✓		✓	✓	

▷ CONT. PÁGINA SEGUINTE

FREGUESIA	EQUIPAMENTO	ENQ. JURIDICO ENTIDADE		RESPOSTA SOCIAL				
		SEM FINS LUCRATIVOS	COM FINS LUCRATIVOS	CC	CD	ERPI	SAD	
							5 DIAS (2º A 6º FEIRA)	7 DIAS (2º A DOM)
FALAGUEIRA VENDA NOVA	ASS. UNITÁRIA DE REFORMADOS, PENSIONISTAS E IDOSOS DA FALAGUEIRA - AURPIF	✓			✓		✓	
	SFRAA- Q.S. MIGUEL	✓			✓			✓
	AMORAMA	✓					✓	✓
MINA ÁGUA	ASSOCIAÇÃO OLHAR COM SABER	✓					✓	✓
	ASSORPIM	✓		✓				
	C.S.PAROQUIAL DE S. BRÁS	✓			✓		✓	✓
	CASA DE REPOUSO CILINHA DA AMADORA		✓		✓	✓		
	CUIDAR EM FAMÍLIA		✓				✓	✓
	DIGNUSCARE		✓				✓	✓
	LAR DE S. BRÁS		✓			✓		

▶ CONT. PÁGINA SEGUINTE

FREGUESIA	EQUIPAMENTO	ENQ. JURIDICO ENTIDADE		RESPOSTA SOCIAL				
		SEM FINS LUCRATIVOS	COM FINS LUCRATIVOS	CC	CD	ERPI	SAD	
							5 DIAS (2º A 6º FEIRA)	7 DIAS (2º A DOM)
MINA ÁGUA	MIMINHOS AOS AVÓS DA AMADORA		✓				✓	✓
	STA. CASA DA MISERICÓRDIA DA AMADORA/RESIDÊNCIA ARISTIDES DE SOUSA MENDES	✓			✓	✓	✓	
	ASS. SOCORROS MÉDICOS O VIGILANTE	✓					✓	
VENTEIRA	CEBESA	✓		✓	✓		✓	
	CENTRAL CLÍNICA CREUTZBURG		✓				✓	✓
	CVP - DELEGAÇÃO DA AMADORA	✓					✓	
	STA. CASA DA MISERICÓRDIA DA AMADORA/ CASA VENTEIRA	✓					✓	✓
	UNIÃO REFORMADOS, PENSIONISTAS E IDOSOS DA AMADORA - URPIA	✓			✓			

Fonte: Carta Social, 14/08/19



AMADORA

ESPAÇOS VERDES
CULTURA

CIDADE





AMADORA
Cidade

EQUIPAMENTOS DE CULTURA E LAZER

GUIA DE RECURSOS SÉNIOR





DESIGNAÇÃO	LOCALIZAÇÃO	MAIS INFORMAÇÕES
BIBLIOTECA MUNICIPAL FERNANDO PITEIRA SANTOS	VENTEIRA	
RECREIOS DA AMADORA	VENTEIRA	
CINETEATRO D. JOÃO V	ÁGUAS LIVRES	CÂMARA MUNICIPAL DA AMADORA
CASA ROGUE GAMEIRO	VENTEIRA	
GALERIA MUNICIPAL ARTUR BUAL	VENTEIRA	
MUSEU MUNICIPAL DE ARQUEOLOGIA	MINA DE ÁGUA	
COMPLEXO DE PISCINAS DA REBOLEIRA	VENTEIRA	
COMPLEXO DESPORTIVO DA DAMAIA	ÁGUAS LIVRES	CLUBE NataÇÃO DA AMADORA
PISCINA DA VENTEIRA	VENTEIRA	
PISCINA DE ALFORNELOS	ENCOSTA DO SOL	
PISCINA DA BURACA		JF ÁGUAS LIVRES
COMPLEXO DESPORTIVO MUNICIPAL MONTE DA GALEGA	ENCOSTA DO SOL	
EQUIPAMENTOS DE MANUTENÇÃO AO AR LIVRE	TODAS AS FREGUESIAS DA AMADORA	CÂMARA MUNICIPAL DA AMADORA
PISTAS DE CAMINHADA	TODAS AS FREGUESIAS DA AMADORA	
PARQUES/JARDINS MUNICIPAIS	TODAS AS FREGUESIAS DA AMADORA	

ÁGUAS LIVRES

- 1 PARQUE URBANO DO NEUDEL
- 2 PARQUE DR. ARMANDO ROMÃO
- 3 JARDIM DOS AROMAS

ALFRAGIDE

- 4 PARQUE DO ZAMBUJAL
- 5 PARQUE URBANO ALTO DOS MOINHOS
- 6 PARQUE DO MOINHO
- 7 PARQUE DA RIBEIRA

ENCOSTA DO SOL

- 8 PARQUE URBANO DO RIO DA COSTA
- 9 PARQUE LINEAR DE ALFORNELOS
- 10 PARQUE DA PISTA DE ALFORNELOS
- 11 PARQUE LUÍS DE CAMÕES
- 12 PARQUE DO LARGO DA PARREIRINHA

FALAGUEIRA - VENDA NOVA

- 13 PARQUE DA BD TURMA DA MÓNICA/MAURICIO DE SOUSA
- 14 MATINHA DA VENDA NOVA
- 15 JARDIM AMADORA ESTE / ESTRADA DOS SALGADOS
- 16 PARQUE AVENTURA

MINA DE ÁGUA

- 17 PARQUE DAS ARTES E DO DESPORTO
- 18 PARQUE URBANO DO ALTO DA MIRA
- 19 PARQUE FONTE DAS AVENCAS
- 20 PARQUE DO VENTO
- 21 PARQUE DO MOINHO DO GUIZO
- 22 PARQUE CENTRAL

VENTEIRA

- 23 PARQUE FANTASIA
- 24 PARQUE DA ILHA MÁGICA DO LIDO
- 25 PARQUE DELFIM GUIMARÃES
- 26 PARQUE DA JUVENTUDE
- 27 PARQUE CONDE GUIMARÃES

-  **EQUIPAMENTOS DE MANUTENÇÃO**
-  **PISTAS DE CAMINHADA EXISTENTE (32418 M)**
-  **PARQUES URBANOS/JARDINS**
-  **LIMITE DE CONCELHO**

SINTRA



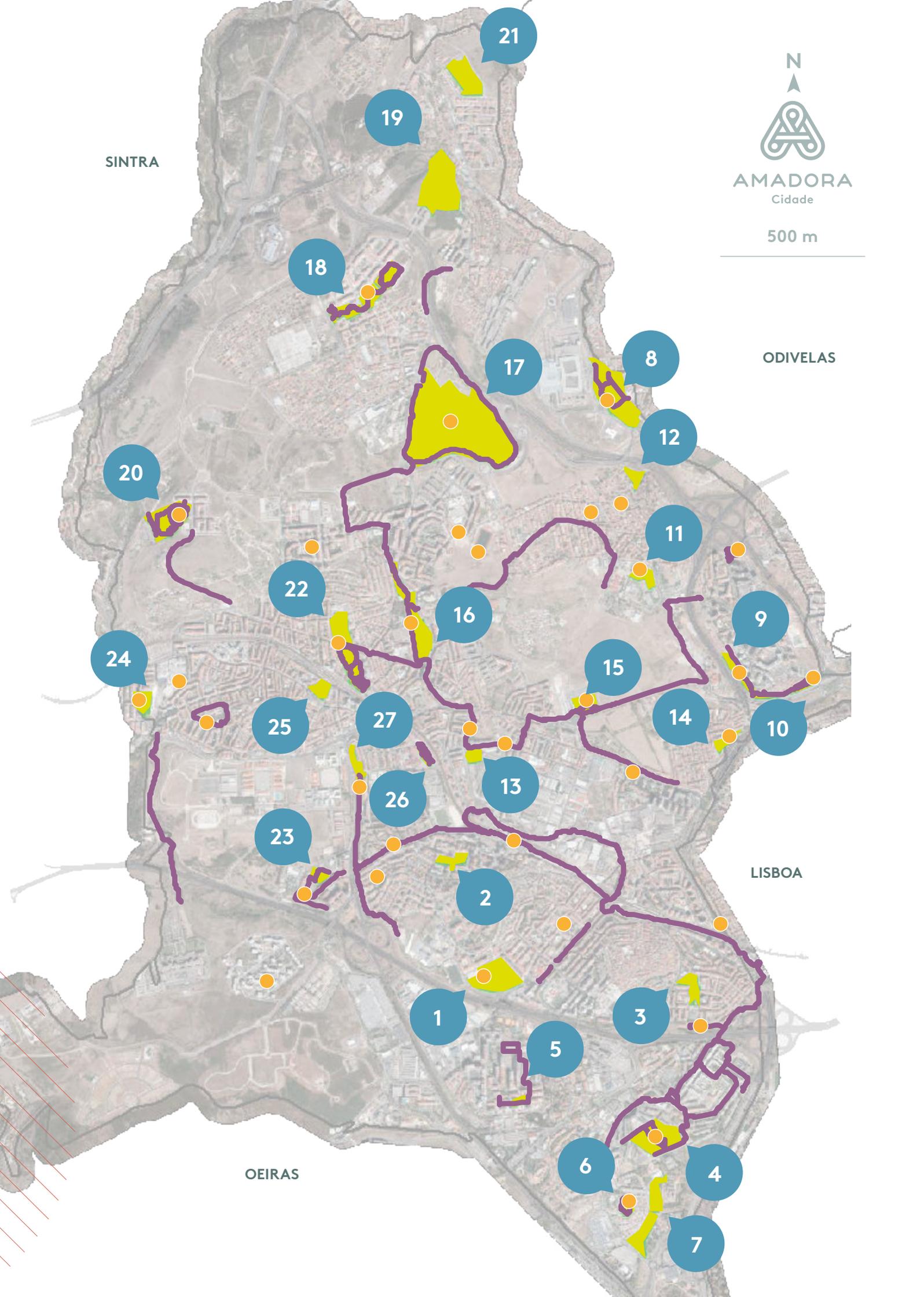
AMADORA
Cidade

500 m

ODIVELAS

LISBOA

OEIRAS



AMADORA

APOIA E ENVOLVE

PROMOVE
A SAÚDE



CIDADE



AMADORA
Cidade

APOIOS SOCIAIS E DE SAÚDE

GUIA DE RECURSOS SÉNIOR



POLICIA

POLICIA



AMADORA
cidade

eo



ÁREA	DESIGNAÇÃO	O QUE É?	MAIS INFORMAÇÕES
ATENDIMENTO SOCIAL GERAL	SAAI - SISTEMA DE ATENDIMENTO E ACOMPANHAMENTO INTEGRADO	Atendimento social e acompanhamento às pessoas/famílias residentes na Amadora.	JUNTAS DE FREGUESIA
	SAEVV - SERVIÇO DE ATENDIMENTO E ACOMPANHAMENTO A VÍTIMAS DE VIOLÊNCIA	Atendimento e acompanhamento a vítimas de violência, disponibilizando informações sobre os direitos e recursos existentes, bem como apoio na articulação com os serviços competentes na matéria.	
ATENDIMENTO ESPECIALIZADO	BALCÃO DA INCLUSÃO	Atendimento aos munícipes com deficiência ou incapacidade e respetivas famílias, que presta informação sobre direitos e recursos existentes, medidas de proteção social, formação profissional e emprego.	CMA - DIVISÃO DE INTERVENÇÃO SOCIAL
	PENSÃO POR VELHICE	Valor pago mensalmente, substituindo as remunerações de trabalho, destinado a proteger os beneficiários do regime geral de Segurança Social, na situação de velhice.	
SUBSÍDIOS/ PRESTAÇÕES SOCIAIS	PENSÃO SOCIAL DE VELHICE	Valor pago mensalmente para proteger as pessoas na velhice, que não se encontrem abrangidos por qualquer regime de proteção social.	INSTITUTO DA SEGURANÇA SOCIAL, IP

▷ CONT. PÁGINA SEGUINTE

ÁREA	DESIGNAÇÃO	O QUE É?	MAIS INFORMAÇÕES
SUBSÍDIOS / PRESTAÇÕES SOCIAIS	COMPLEMENTO POR DEPENDÊNCIA	Prestação em dinheiro atribuída a pessoas que se encontrem em situação de dependência e que precisam da ajuda de outra pessoa para satisfazer as necessidades básicas da vida quotidiana.	
	CSI - COMPLEMENTO SOLIDÁRIO PARA IDOSOS	Apoio em dinheiro pago mensalmente aos idosos com baixos recursos.	INSTITUTO DA SEGURANÇA SOCIAL, IP
	PSI - PRESTAÇÃO SOCIAL PARA A INCLUSÃO	Prestação em dinheiro paga mensalmente a pessoas com deficiência, com vista a promover a sua autonomia e inclusão social.	
	RSI - RENDIMENTO SOCIAL DE INSERÇÃO	Prestação em dinheiro destinada a proteger as pessoas que se encontrem em situação de pobreza extrema para assegurar a satisfação das suas necessidades mínimas.	
SAÚDE	SAPA - SISTEMA DE ATRIBUIÇÃO DE PRODUTOS DE APOIO	Comparticipação monetária para a aquisição de produtos de apoio que promovam a autonomia e a qualidade de vida (exemplo: fraldas, próteses, aparelhos auditivos, camas articuladas,...).	INSTITUTO DA SEGURANÇA SOCIAL, IP

▷ CONT. PÁGINA SEGUINTE

ÁREA	DESIGNAÇÃO	O QUE É?	MAIS INFORMAÇÕES
SAÚDE	MÉDICO DENTISTA	Apoio a pessoas referenciadas pelo médico de família, com doenças crónicas (diabetes, neoplasia, patologia cardíaca ou respiratória crónica, insuficiência renal em hemodiálise ou diálise peritoneal e transplantados), possibilitando o acesso a todo o tipo de tratamentos, exceto intervenções estéticas.	ACES AMADORA
	DESCANSO DO CUIDADOR - REDE NACIONAL DE CUIDADOS CONTINUADOS INTEGRADOS - UNIDADES DE LONGA DURAÇÃO E MANUTENÇÃO (ULDM)	Resposta de apoio social e cuidados de saúde em regime de internamento com duração máxima de 90 dias por ano, quando há necessidade de descanso do principal cuidador.	
HABITAÇÃO	ÁGUA	Tarifa social de água e saneamento para clientes economicamente vulneráveis.	SIMAS OEIRAS AMADORA
	ELETRICIDADE E GÁS NATURAL	Desconto atribuído trimestralmente a clientes economicamente vulneráveis através de tarifa social de eletricidade.	DIREÇÃO GERAL DE ENERGIA E GEOLOGIA
TRANSPORTES	NAVEGANTE METROPOLITANO + 65	Passe social para pessoas com mais de 65 anos que permite utilizar todos os serviços de transporte público regular de passageiros, nos 16 municípios da área metropolitana de Lisboa pelo valor de 20€/mês.	POSTO DE VENDA DA VIMECA OU CP

PARTICIPAÇÃO CÍVICA

ENVELHECIMENTO
SAUDÁVEL



CIDADE

AMADORA



AMADORA
Cidade

PROJETOS/ATIVIDADES DA AUTARQUIA PARA OS SENIORES

GUIA DE RECURSOS SÉNIOR

PROJETOS /ATIVIDADES DA AUTARQUIA PARA OS SENIORES

CONSULTE O SITE DA CMA
WWW.CM-AMADORA.PT

UTILIZE O EMAIL
ACCAO.SOCIAL@CM-AMADORA.PT

CONTACTE O
800 207 632
(LINHA GRATUITA, DIAS ÚTEIS DA **9h-13h/14h-17h**)

DIRIJA-SE À **CÂMARA MUNICIPAL DA AMADORA**
DIVISÃO DE INTERVENÇÃO SOCIAL NA PCTA.
CAROLINA SIMÕES, S/N, VENTEIRA.



NOME DO PROJETO	BREVE DESCRIÇÃO	A QUEM SE DESTINA?	QUANTO CUSTA?
LINHA DE APOIO SOCIAL	Linha que presta informação sobre projetos/atividades do Município, procurando dar resposta a necessidades identificadas pelos munícipes.	Municípios da Amadora.	Gratuito.
CARTÃO AMADORA 65+	Cartão que proporciona o acesso a bens e serviços da autarquia, bem como descontos em várias empresas do concelho, nas áreas da saúde, apoio domiciliário, restauração, lazer, beleza, entre outras.	Residentes na Amadora pensionistas ou reformados, com idade igual ou superior a 65 anos ou pessoas com incapacidade permanente, pensionistas ou reformados.	Gratuito.
LINHA MUNICIPAL DE SAÚDE	Proporciona cuidados de saúde básicos, no período noturno, aos fins-de-semana e feriados (2.º a 6.º feira das 21H às 06H), fins-de-semana e feriados (24H), através da possibilidade de deslocação de médico ao domicílio do utente. Serviço em parceria com a Associação de Socorros Médicos “O Vigilante”.	Beneficiários do Cartão Amadora 65+.	Gratuito.



▷ CONT. PÁGINA SEGUINTE

NOME DO PROJETO	BREVE DESCRIÇÃO	A QUEM SE DESTINA?	QUANTO CUSTA?
AMASÉNIOR BEM ESTAR	Serviço de cabeleireiro, manicure/pédicure e estimulação corporal na associação parceira “Olhar com Saber” e/ou no domicílio.	Beneficiários do Cartão Amadora 65+.	O valor de cada serviço depende do escalão de rendimentos do beneficiário do CA65+.
AMASÉNIOR APOIO ALIMENTAR AOS FINS DE SEMANA E FERIADOS	Fornece refeições aos fins-de-semana e feriados para utentes de Serviço de Apoio Domiciliário e Centro de Dia de entidades sem fins lucrativos da Amadora.	Beneficiários do Cartão Amadora 65+ integrados em resposta social nos dias úteis.	Comparticipação de acordo com o escalão de rendimentos, gratuito para os utentes do 1º escalão.
OFICINA DE LIMPEZA	Disponibiliza um serviço de limpeza domiciliária completa e personalizada até 4 ações de limpeza/ano. Serviço prestado através de parceria com a Fundação AFID Diferença.	Beneficiários do Cartão Amadora 65+.	O valor do serviço depende do escalão de rendimentos.
OFICINA MULTISERVIÇOS	Realização de pequenas reparações/ arranjos em habitação do parque privado e cooperativo.	Beneficiários do Cartão Amadora 65+.	Gratuito. É da responsabilidade do beneficiário adquirir o material necessário.
STAPA - SISTEMA TELEFÓNICO DE ASSISTÊNCIA PERMANENTE DA AMADORA	Serviço de teleassistência que disponibiliza equipamento de atendimento telefónico permanente, para melhorar as condições de vida das pessoas em situação de dependência ou isolamento. Resposta em parceria com a Santa Casa da Misericórdia da Amadora e com a Helphone.	Beneficiários do Cartão Amadora 65+.	O valor do serviço depende do escalão de rendimentos do beneficiário do CA65+ Serviço gratuito para os utentes do 1º escalão.

▷ CONT. PÁGINA SEGUINTE

NOME DO PROJETO	BREVE DESCRIÇÃO	A QUEM SE DESTINA?	QUANTO CUSTA?
AMASÉNIOR IDENTIDADES	Sessões de teatro nas instituições parceiras ou em casa dos seniores. Este projeto possibilita a estimulação da memória, a motricidade, relações interpessoais e intergeracionais através da parceria com a Escola Superior de Teatro e Cinema e Assoc. dos Amigos da ESTC.	Seniores integrados em resposta social de Centro de Dia ou Convívio da Amadora.	Gratuito.
AMASÉNIOR LAZER	Proporciona férias em locais diversificados do país entre maio e outubro. Projeto em parceria com as Juntas de Freguesia e URPIA.	Municípios com idade igual ou superior a 60 anos, reformados e/ou pensionistas.	Comparticipação de acordo com o escalão de rendimentos.
AMASÉNIOR VIVA +	Ateliês ocupacionais, cursos teóricos e atividades físicas diversas, distribuídos pelas freguesias do município. O programa funciona de outubro a junho e desenvolve-se em parceria com as Juntas de Freguesia, Centros Sociais e Paroquiais e Associações Culturais e Desportivas.	Municípios com 55 ou mais anos.	Comparticipação de acordo com número de atividades frequentadas.
BOCCIA SENIOR	Atividade desportiva que melhora a autonomia funcional e fomenta a participação social e comunitária.	Seniores integradas em respostas sociais de centro de dia ou convívio.	Gratuito.
HIDROSÉNIOR	Atividade física de hidroginástica dinamizada nas piscinas municipais em parceria com o Clube de Natação da Amadora.	Seniores residentes na Amadora	Comparticipação de acordo com o escalão de rendimentos.

▷ CONT. PÁGINA SEGUINTE

NOME DO PROJETO	BREVE DESCRIÇÃO	A QUEM SE DESTINA?	QUANTO CUSTA?
BANCO MUNICIPAL DE AJUDAS TÉCNICAS	Disponibiliza equipamentos de ajudas técnicas (ex: canadianas, andarilho, cama articulada, ...) indispensáveis à autonomia e/ou melhoria das condições de saúde das pessoas dependentes nos seus domicílios.	Pessoas em situação de dependência permanente ou temporária residentes na Amadora.	Comparticipação de acordo com o escalão de rendimentos, gratuito para os utentes do 1º escalão.
PROJETO MOBILIDADE E ACESSIBILIDADES	Visa a eliminação de barreiras arquitetónicas através da realização de obras de adaptação ou de instalação de equipamentos/sistemas de elevação na residência.	Municípios com mobilidade reduzida.	Comparticipação de acordo com escalão de rendimentos tendo por base os IAS.
APOIO AO CUIDADOR	Sessões de informação e capacitação em grupo nas áreas de literacia em saúde; comunicação e desenvolvimento pessoal; aspetos práticos do cuidar. Disponibiliza também sessões de capacitação no domicílio aos cuidadores informais ensinando o saber fazer através da demonstração e ainda a possibilidade de participar num grupo de apoio a cuidadores informais. Atividades dinamizadas em parceria com a Coop LINQUE.	Cuidadores informais da Amadora.	Gratuito.
DO MAIOR PARA O MAIS PEQUENO	Projeto de solidariedade que consiste na confeção pelos seniores, de produtos relevantes para pais e bebés.	Seniores integrados em resposta social de Centro de Dia ou Convívio da Amadora.	Gratuito.
BANCO LOCAL DE VOLUNTARIADO	Proporciona o encontro entre pessoas que de forma desinteressada pretendem participar voluntariamente em atividade(s) de interesse social e entidades promotoras de voluntariado na Amadora.	Pessoas com mais de 16 anos.	Gratuito.



AMAR O PRÓXIMO
É

O LEMA
DO
VOLUNTÁRIO

VOLUNTA

É

A M



CIDADE

SEMPRE PRESENTE

MAIS
PROXIMA



AMADORA



AMADORA
Cidade

CONTACTOS ÚTEIS

GUIA DE RECURSOS SÉNIOR

CONTACTOS ÚTEIS

CÂMARA
MUNICIPAL
DA AMADORA

geral@cm-amadora.pt

21 436 90 00

DIVISÃO DE
INTERVENÇÃO
SOCIAL

accso.social@cm-amadora.pt

21 436 90 53

LINHA DE APOIO
SOCIAL (GRATUITA)

800 207 632

LINHA MUNICIPAL
DE SAÚDE (PARA
BENEFICIÁRIOS
DO CARTÃO
AMADORA 65+)

21 493 00 10

SEGURANÇA
SOCIAL DIRETA

300 502 502



AMADORA
Cidade



EMERGÊNCIA E SEGURANÇA

NÚMERO NACIONAL DE SOCORRO	112
LINHA NACIONAL DE EMERGÊNCIA SOCIAL	144
INTOXICAÇÕES E ENVENENAMENTOS	808 250 143
LINHA DE SAÚDE 24	808 242 424
ASSOCIAÇÃO HUMANITÁRIA DOS BOMBEIROS VOLUNTÁRIOS DA AMADORA	21 4 98 11 00
PSP AMADORA - DIVISÃO POLICIAL	21 492 95 90 / 21 492 96 30
PSP - ESQUADRA DE TRÂNSITO	21 496 93 20
PSP 60ª ESQUADRA - SÃO BRÁS	21 493 68 16 / 21 494 62 10
PSP 61ª ESQUADRA - REBOLEIRA	21 499 23 30
PSP 63ª ESQUADRA - DAMAIA	21 497 1429
PSP 64ª ESQUADRA - ALFRAGIDE	21 470 43 50
PSP 65ª ESQUADRA - BRANDOA	21 476 07 91
PSP 65ª ESQUADRA - ALFORNELOS	21 476 72 15
POSTO DE POLÍCIA - CENTRO COMERCIAL DOLCE VITA TEJO/BRANDOA	21 478 26 13
PSP 67ª ESQUADRA - VENDA NOVA	21 474 48 99

▷ CONT. PÁGINA SEGUINTE

POSTO DE POLÍCIA - HOSPITAL PROF. DOUTOR FERNANDO FONSECA	21 434 83 92
POLÍCIA MUNICIPAL	21 436 90 14
SERVIÇO MUNICIPAL DE PROTEÇÃO CIVIL	21 436 90 15

RESPOSTAS SOCIAIS

ÁGUAS LIVRES	ASS. DE REFORMADOS, PENSIONISTAS E IDOSOS DA BURACA - ARPIB	21 472 07 40
	ASS. UNITÁRIA DE REFORMADOS, PENSIONISTAS E IDOSOS DA DAMAIA - AURPID	21 490 28 48
	C.S.PAROQUIAL N. SR.ª MÃE DE DEUS	21 471 35 19
	CASAL POPULAR DA DAMAIA	21 490 60 90
	SÓLIO XXI/SÓLIO LAR	21 496 25 90
	STA. CASA DA MISERICÓRDIA DA AMADORA/LAR SAGRADA FAMÍLIA	21 490 00 68
ALFRAGIDE	CASA DE REPOUSO ALFRAGIDE	21 471 65 72
	FUNDAÇÃO AFID DIFERENÇA	21 472 40 40
	FUNDAÇÃO AFID DIFERENÇA - AFID GERAÇÃO	21 096 21 70

▷ CONT. PÁGINA SEGUINTE

ALFRAGIDE	STA. CASA DA MISERICÓRDIA DA AMADORA/CENTRO RAINHA STA. ISABEL	21 472 73 70
	STA. CASA DA MISERICÓRDIA DA AMADORA/LAR DE STO. ANTÓNIO	21 472 22 57
ENCOSTA SOL	ASS. UNITÁRIA DE REFORMADOS PENSIONISTAS E IDOSOS DA BRANDOA	21 474 11 27
	C.S.PAROQUIAL DE ALFORNELOS	21 476 78 30
	C.S.PAROQUIAL DA BRANDOA	21 474 22 01
	STA. CASA DA MISERICÓRDIA DA AMADORA - CENTRO DE APOIO À 3ª IDADE DO CASAL DA MIRA	21 491 41 11
FALAGUEIRA - VENDA NOVA	ASS. UNITÁRIA DE REFORMADOS PENSIONISTAS E IDOSOS DA FALAGUEIRA	21 475 10 51
	SFRAA - Q.S. MIGUEL	21 474 22 19
MINA ÁGUA	ASSOCIAÇÃO OLHAR COM SABER	21 492 62 36
	AMORAMA	21 491 06 39
	ASSORPIM	21 492 49 16
	C.S.PAROQUIAL DE S. BRÁS	21 492 94 50
	CASA DE REPOUSO CILINHA DA AMADORA	21 494 29 25
	CUIDAR EM FAMÍLIA	21 246 10 84
	DIGNUSCARE	21 496 35 19
	LAR DE S. BRÁS	21 492 29 98

▷ CONT. PÁGINA SEGUINTE

MINA ÁGUA

MIMINHOS AOS AVÓS DA AMADORA **21 134 43 41**

STA. CASA DA MISERICÓRDIA DA AMADORA/RESIDÊNCIA
ARISTIDES DE SOUSA MENDES **21 472 22 00**

ASS. SOCORROS MÉDICOS “O VIGILANTE” **21 498 99 00**

CEBESA **21 492 30 82**

VENTEIRA

CENTRAL CLINICA CREUTZBURG **21 499 00 19**

CVP - DELEGAÇÃO DA AMADORA **21 498 98 60**

STA. CASA DA MISERICÓRDIA DA AMADORA/CASA VENTEIRA **21 491 26 61**

UNIÃO DE REFORMADOS, PENSIONISTAS E IDOSOS DA AMADORA - URPIA **21 491 81 71**

JUNTAS DE FREGUESIA

SEDE - BURACA **21 470 26 00**

JUNTA DE FREGUESIA DE ÁGUAS LIVRES

DELEGAÇÃO - DAMAIA **21 499 07 38**

DELEGAÇÃO - REBOLEIRA **21 495 21 81**

JUNTA DE FREGUESIA DE ALFRAGIDE

SEDE **21 471 49 24**

JUNTA DE FREGUESIA DE ENCOSTA DO SOL

SEDE - BRANDOA **21 476 84 00**

▷ CONT. PÁGINA SEGUINTE

JUNTA DE FREGUESIA DE ENCOSTA DO SOL	DELEGAÇÃO - ALFORNELOS	21 476 73 50
	DELEGAÇÃO - CASAL DA MIRA	21 493 81 94
JUNTA DE FREGUESIA FALAGUEIRA - VENDA NOVA	SEDE - FALAGUEIRA	21 498 53 90
	DELEGAÇÃO - VENDA NOVA	
JUNTA DE FREGUESIA DA MINA DE ÁGUA	SEDE - CASAL DE SÃO BRÁS	21 493 20 35
	DELEGAÇÃO - MINA	21 493 20 35
	DELEGAÇÃO - CARENQUE	21 406 32 06
	DELEGAÇÃO - A-DA-BEJA	21 981 62 40
JUNTA DE FREGUESIA DA VENTEIRA	SEDE - VENTEIRA	21 498 55 80 / 93 494 35 49
	DELEGAÇÃO - REBOLEIRA	21 495 94 79 / 92 567 06 92



SAÚDE

ASSOCIAÇÃO DE SOCORROS MÉDICOS "O VIGILANTE"	214 989 900
CLIMA - CLÍNICA MÉDICA DE ALFRAGIDE - SCMA	800 104 004
COOP. LINQUE – CUIDADOS PALIATIVOS EM CASA	916 678 700
ECL AMADORA – CUIDADOS CONTINUADOS INTEGRADOS	21 490 62 17
	GERAL: 21 434 82 00
HOSPITAL PROFESSOR DOUTOR FERNANDO FONSECA	CONSULTAS: 21 434 82 40
	SERVIÇO SOCIAL: 21 434 83 53



▷ CONT. PÁGINA SEGUINTE

UCSP AMADORA	21 493 01 13
UCSP ANTÓNIO ARNAUT (BURACA)	21 472 55 30
UCSP BRANDOA	21 476 69 07
USF ALMA MATER (VENTEIRA)	21 051 36 70
USF AMATO LUSITANO (VENDA NOVA)	21 499 23 11
USF ARCO IRÍS (VENTEIRA)	21 493 01 13
USF CONDE LOUSÃ (DAMAIA)	21 490 62 31
USF RIBEIRO SANCHES (CASAL S. BRÁS)	21 492 91 20
USF VENDA NOVA	21 499 21 10

* Referidos apenas os equipamentos de saúde públicos e de economia solidária

FORMAÇÃO, CULTURA E LAZER

ACADEMIA INTERGERACIONAL DE ALFORNELOS	96 046 40 78
CUTLA - CLUBE UNIVERSITÁRIO TEMPO LIVRE DA AMADORA	21 498 50 24
USIA - UNIVERSIDADE SÉNIOR INTERGERACIONAL DA AMADORA	21 491 02 60

SERVIÇOS

DIREÇÃO GERAL DE ENERGIA E GEOLOGIA - ATENDIMENTO TARIFA SOCIAL	808 100 808
SIMAS - SERVIÇOS INTERMUNICIPALIZADOS DE ÁGUA E SANEAMENTO DE OEIRAS E AMADORA	211 146 011
	AVARIAS NA VIA PÚBLICA 800 202 419

SERVIÇOS PÚBLICOS DA AMADORA

CONSERVATÓRIA DO REGISTO CIVIL DE AMADORA	214 929 280
CONSERVATÓRIA DO REGISTO PREDIAL DA AMADORA 1º	214 929 410
CONSERVATÓRIA DO REGISTO PREDIAL DA AMADORA 2º	214 929 420
SERVIÇO DE FINANÇAS DA AMADORA - 1 MINA	214 929 300
SERVIÇO DE FINANÇAS DA AMADORA - 2 VENDA NOVA	214 758 800
SERVIÇO DE FINANÇAS DA AMADORA - 3 REBOLEIRA	214 969 500
TRIBUNAL JUDICIAL DA COMARCA DE LISBOA OESTE - AMADORA	211 550 100



7 DICAS PARA UMA VIDA SAUDÁVEL E FELIZ

TENHA UMA ALIMENTAÇÃO EQUILIBRADA

MANTENHA-SE HIDRATADO – BEBA ÁGUA

PRATIQUE EXERCÍCIO FÍSICO

VIGIE A SAÚDE ATRAVÉS DE VISITAS
REGULARES AO MÉDICO

EXERCITE O CÉREBRO

DURMA BEM

SEJA SOCIALMENTE ATIVO E CULTIVE
AMIZADES



AMADORA
Cidade

GUIA DE RECURSOS SÉNIOR

LINHA APOIO SOCIAL:
800 207 632
GRATUITO



APOIO
SOCIAL

ANIMAÇÃO

TELF.: **21 436 90 53**
E-MAIL: accao.social@cm-amadora.pt

