



Guia de recursos **Sénior**



AMADORA



VIVER BEM COM A IDADE

FICHA TÉCNICA

Edição: Câmara Municipal da Amadora

Design e Produção: Tópicos e Sinais

Fotografias: Câmara Municipal da Amadora

Tiragem: 160 exemplares

Dezembro, 2023



ÍNDICE

NOTA DE ABERTURA	03
1. RESPOSTAS SOCIAIS	05
2. EQUIPAMENTOS DE CULTURA E LAZER	21
3. APOIOS SOCIAIS E DE SAÚDE	27
4. PROJETOS/ATIVIDADES DA AUTARQUIA PARA OS SÉNIORES	33
5. CONTACTOS ÚTEIS	39

A Presidente da CMA
Carla Tavares



NOTA DE ABERTURA

De acordo com os Censos de 2021, é possível constatar um aumento do envelhecimento e da longevidade na população residente no território da Amadora, constituindo este um recurso importante no crescimento da nossa cidade.

Para que estes anos ganhos sejam 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 residentes no município da Amadora e às suas respetivas 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 2016-2025, será disponibilizado em suporte papel e em formato digital, no SITE da autarquia: www.cm-amadora.pt. Este Guia é um documento dinâmico, em permanente atualização, estando aberto aos contributos dos munícipes.

Contamos consigo!



Respostas Sociais



AMADORA



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 séniores:

CENTRO DE CONVÍVIO

Resposta social, não residencial, preferencialmente para pessoas autónomas a partir dos 50 anos, de apoio a atividades sociais, recreativas e culturais, organizadas e dinamizadas com participação ativa das pessoas idosas de uma comunidade. Os centros de convívio têm como objetivo prevenir a solidão e o isolamento social, proporcionando serviços como:

- ▶ Animação sociocultural;
- ▶ Participação ativa em atividades da comunidade;
- ▶ Lanche;
- ▶ Apoio social.

CENTRO DE DIA

Equipamento social, não residencial, que presta um conjunto de serviços que contribuem para a manutenção no seu meio sociofamiliar, das pessoas com 65 ou mais anos, que necessitem dos serviços prestados por este equipamento. Funciona, por norma, em dias úteis das 09h às 18h, proporcionando os seguintes 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

Resposta social que consiste na prestação de cuidados e serviços a famílias e ou pessoas que se encontrem no seu domicílio, em situação de dependência física e ou psíquica e que não possam assegurar, temporária ou permanentemente, a satisfação das suas necessidades básicas e ou a realização das atividades instrumentais da vida diária, nem disponham de apoio familiar para o efeito.

- **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

Resposta social desenvolvida em equipamento, destinada a alojamento coletivo, de utilização temporária ou permanente, para pessoas com mais de 65 anos e/ou com dependência. Os serviços podem incluir:

- ▶ Serviço de enfermagem;
- ▶ Acompanhamento médico;
- ▶ Fisioterapia;
- ▶ Limpeza da residência;
- ▶ Tratamento de roupa;
- ▶ Refeições;
- ▶ Apoio nas atividades de vida diária;
- ▶ Atividade física e de animação.



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

As comparticipações 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 familiar, 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%



2. COMO É CALCULADO O RENDIMENTO MÉDIO PARA APURAR A COMPARTICIPAÇÃO FAMILIAR?

O rendimento médio do agregado familiar 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			
		S/ fins lucrativos	C/ fins lucrativos	CC	CD	ERPI	SAD			
							5 dias (2ª a 6ª feira)	7 dias (2ª a dom)		
Águas Livres	Ass. de Reformados, Pensionistas e Idosos da Buraca - ARPIB	X						X		
	Ass. Unitária de Reformados Pensionistas e Idosos da Damaia	X		X						
	C.S.Paroquial Nossa Sr.ª Mãe de Deus	X		X				X		
	Casal Popular Damaia	X			X		X			
	Sólio LAR		X			X				
	Sólio XXI		X			X				
	Sta. Casa Misericórdia/Lar Sagrada Família	X				X				

FREGUESIA	EQUIPAMENTO	ENQ. JURIDICO ENTIDADE					RESPOSTA SOCIAL			
		S/ fins lucrativos	C/ fins lucrativos	CC	CD	ERPI	SAD			
							5 dias (2ª a 6ª feira)	7 dias (2ª a dom)		
Alfragide	Fundação Afid Diferença*	X			X			X		
	Fundação Afid Diferença- AFID Geração	X					X			
	Sta. Casa Misericórdia/Centro Rainha Sta. Isabel*	X			X			X		
	Sta. Casa Misericórdia/Lar de Sto. António	X					X			
Encosta Sol	Ass. Unitária de Reformados, Pensionistas e Idosos da Brandoa	X		X	X					
	C.S.Paroquial Alfoanelos	X		X	X		X			

GUIA DE RECURSOS SÉNIOR

FREGUESIA	EQUIPAMENTO	ENQ. JURIDICO ENTIDADE		RESPOSTA SOCIAL						
		S/ fins lucrativos	C/ fins lucrativos	CC	CD	ERPI	SAD			
							5 dias (2ª a 6ª feira)	7 dias (2ª a dom)		
Encosta Sol	C.S.Paroquial da Brandoa	X			X				X	
	Sta. Casa Misericórdia- Centro de apoio à 3ª Idade do Casal da Mira*	X			X				X	
Falagueira Venda Nova	Ass. Unitária de Reformados Pensionistas e Idosos da Falagueira	X			X		X			
	SFRAA - Q.S. Miguel	X			X				X	
Mina Água	AMORAMA	X							X	
	Associação Olhar com Saber	X							X	
	ASSORPIM	X		X						

FREGUESIA	EQUIPAMENTO	ENQ. JURIDICO ENTIDADE		RESPOSTA SOCIAL						
		S/ fins lucrativos	C/ fins lucrativos	CC	CD	ERPI	SAD			
							5 dias (2ª a 6ª feira)	7 dias (2ª a dom)		
Mina Água	C.S.Paroquial de São Brás	X			X				X	
	Lar Casal de S. Brás		X					X		
	Sta. Casa Misericórdia/ Residência Aristides de Sousa Mendes*	X					X		X	
Venteira	Ass. Socorros Médicos Vigilante*	X					X			
	CEBESA	X			X		X			
	Cruz Vermelha de Portugal - Delegação da Amadora *	X					X			
	Sta. Casa Misericórdia/Casa Venteira*	X							X	

* Serviço de Apoio Domiciliário com abrangência concelhia



Equipamentos de cultura e lazer



AMADORA



2. EQUIPAMENTOS DE CULTURA E LAZER

DESIGNAÇÃO	LOCALIZAÇÃO	CONTACTOS	MAIS INFORMAÇÕES
Biblioteca Municipal Fernando Piteira Santos	Venteira	214 369 054	Câmara Municipal da Amadora
Recreios da Amadora	Venteira	214 369 055	
Cineteatro D. João V	Águas Livres	214 975 187	
Casa Roque Gameiro	Venteira	214 369 058	
Galeria Municipal Artur Bual	Venteira	214 369 059	
Museu Municipal de Arqueologia	Mina de Água	214 369 090	Clube Natação da Amadora
Complexo de Piscinas da Reboleira	Venteira	214 901 190	
Complexo Desportivo da Damaia	Águas Livres	935 081 278	
Piscina da Venteira	Venteira	935 081 278	
Piscina de Alfovelos	Encosta do Sol	935 081 935	
Piscina da Buraca	Águas Livres	214 702 600	JF Águas Livres
Complexo Desportivo Municipal Monte da Galega	Encosta do Sol	214 369 051	Câmara Municipal da Amadora
Equipamentos de manutenção ao ar livre	Todas as freguesias 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 LUIS 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

MINA DE ÁGUA

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

VENTEIRA

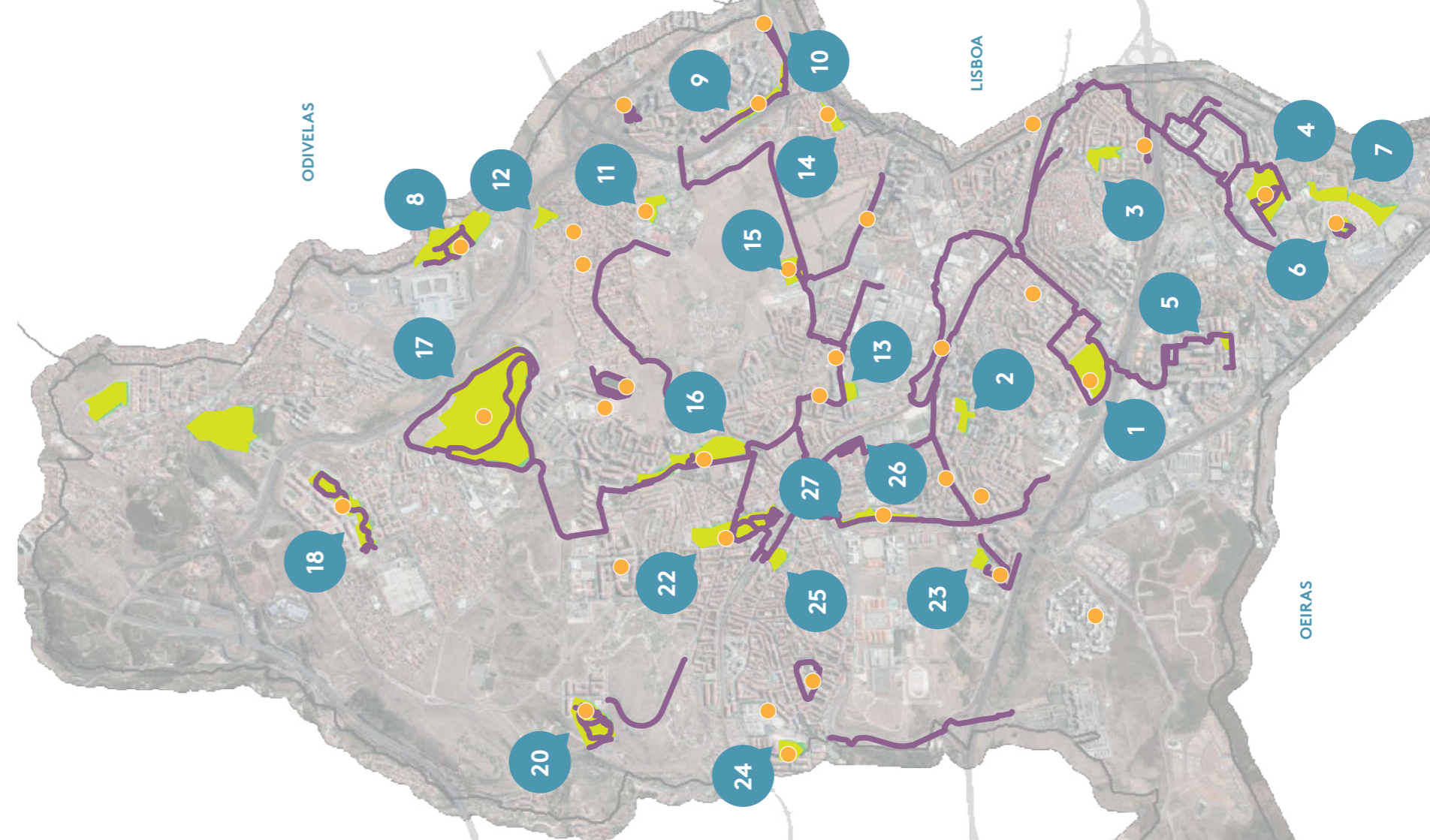
- 23 PARQUE FANTASIA
- 24 PARQUE DA ILHA MÁGICA DO LIDO
- 25 PARQUE DELFIM GUIMARÃES
- 26 PARQUE DA JUVENTUDE
- 27 PARQUE CONDE GUIMARÃES

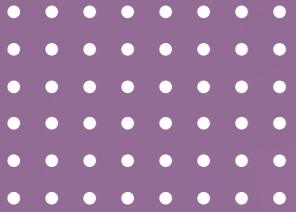
EQUIPAMENTOS DE MANUTENÇÃO

● PISTAS DE CAMINHADA EXISTENTE (32418 M)

■ PARQUES URBANOS/JARDINS

— LIMITE DE CONCELHO





Apoios Sociais e de Saúde



AMADORA



GUIA DE RECURSOS SÉNIOR

ÁREA	DESIGNAÇÃO	O QUE É?	MAIS INFORMAÇÕES
Atendimento social geral	SAAS – Sistema de Atendimento e Acompanhamento Social	Atendimento social e acompanhamento às pessoas/ famílias residentes na Amadora.	Juntas de Freguesia
Atendimento Social de Emergência	CMA/Gabinete de Ação Social	Atendimento social aos cidadãos que se encontrem numa situação de desproteção social e vulnerabilidade, e que necessitem de uma intervenção imediata no âmbito da proteção social.	CMA – Divisão de Intervenção Social
Atendimento especializado	SAEUV - Serviço de Atendimento Especializado a Vítimas de Violência	Atendimento e Acompanhamento social a pessoas vítimas de violência, através da realização de um plano de intervenção adequado às necessidades da vítima e agregado familiar, de forma a promover a sua autonomia, condições de segurança e minimizar o risco de revitimização.	CMA – Divisão de Intervenção Social
	Balcão de Inclusão	Atendimento aos munícipes com deficiência ou incapacidade e respetivas famílias, com o objetivo de prestar informações sobre direitos e recursos existentes, medidas de proteção social, formação profissional e emprego.	
Subsídios / Prestações sociais	Pensão por velhice	Prestação destinada a proteger os beneficiários do regime geral de Segurança Social, na situação de velhice, substituindo as remunerações de trabalho.	Instituto de Segurança Social
	Pensão social de velhice	Pensão atribuída às pessoas com pelo menos 66 anos e 4 meses de idade, com baixos rendimentos e que não tenham direito à pensão de velhice.	

ÁREA	DESIGNAÇÃO	O QUE É?	MAIS INFORMAÇÕES
Subsídios / Prestações sociais	Complemento por dependência	Prestação atribuída aos cidadãos que se encontrem em situação de dependência e que precisem da ajuda de outra pessoa para satisfazer as necessidades básicas da vida quotidiana.	Instituto de Segurança Social
	CSI - Complemento Solidário para Idosos	Apoio destinado a idosos com baixos recursos, com idade igual ou superior a 66 anos e 4 meses, residentes em Portugal.	
	PSI - Prestação Social para a Inclusão	Prestação destinada a pessoas com deficiência, com vista a promover a sua autonomia e inclusão social.	
	RSI – Rendimento Social de Inserção	Prestação 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 de Segurança Social
	Médico dentista	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

GUIA DE RECURSOS SÉNIOR

ÁREA	DESIGNAÇÃO	O QUE É?	MAIS INFORMAÇÕES
Saúde	Literacia em Saúde na Diabetes - PLURAL	Visa contribuir para o aumento da literacia em saúde, por forma a promover a adoção de comportamentos protetores da saúde e de prevenção secundária da diabetes mellitus tipo2 , otimizando o acesso e o envolvimento dos cidadãos nos cuidados de saúde, tendo como objetivo principal a capacitação na gestão desta doença e é baseado numa intervenção que engloba sessões de literacia para uma alimentação saudável e a prática de exercício físico adequado e regular no centro de saúde.	Municípios da 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.	ACES Amadora
Habitação	Água	Tarifa social de água e saneamento para clientes economicamente vulneráveis.	SIMAS Oeiras Amadora
	Eletricidade e gás natural	Redução mensal atribuída automaticamente.	Direção Geral de Energia e Geologia
Transportes	Navegante Metropolitano + 65	Passé 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





Projetos/atividades da autarquia para os séniores de cultura e lazer



AMADORA



5. PROJETOS/ATIVIDADES DA AUTARQUIA PARA OS SÉNIORES

Para informações e/ou esclarecimentos:

Consulte o SITE da CMA www.cm-amadora.pt; utilize o email: acao.social@cm-amadora.pt; contacte o 800 207 632 (Linha gratuita, dias úteis das 9h-13h/14h-17h30); Dirija-se à Câmara Municipal da Amadora - Divisão de Intervenção Social na Pcta. Carolina Simões, s/n, Venteira.

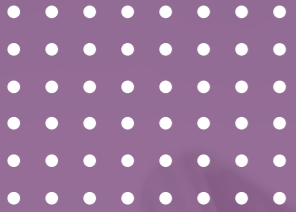
NOME DO PROJETO	BREVE DESCRIÇÃO	A QUEM SE DESTINA?	QUANTO CUSTA?
Linha de Apoio Social	Linha que presta informação sobre projetos/ atividades do Município, procurando dar resposta a necessidades identificadas pelos/as munícipes.	Munícipes da Amadora	Gratuito
Cartão Amadora 65+	Cartão que proporciona 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/a utente. Serviço em parceria com a Associação de Socorros Médicos O Vigilante. Para mais informações contactar: 214 930 010	Beneficiários do Cartão Amadora 65+	Gratuito

NOME DO PROJETO	BREVE DESCRIÇÃO	A QUEM SE DESTINA?	QUANTO CUSTA?
AmaSénior Bem Estar	Serviço de cabeleireiro, manicure/pedicure e estimulação corporal em Associações parceiras 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	Fornecer 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 e resulta de uma parceria da autarquia com 3 IPSS (Fundação AFID Diferença, Sta. Casa da Misericórdia da Amadora, SFRAA-Quinta de S. Miguel).	Beneficiários do Cartão Amadora 65+ integrados em resposta social nos dias úteis	Comparticipação de acordo com avaliação social.
Oficina de Limpeza	Disponibiliza um serviço de limpeza domiciliária completa e personalizada.	Beneficiários do Cartão Amadora 65+	O valor do serviço depende da avaliação social.
Oficina Multiserviços	Realização de pequenas reparações/arranjos em habitação do parque privado e cooperativo, em parceria com a empresa municipal Amadora INOVA.	Beneficiários do Cartão Amadora 65+	Gratuito. É da responsabilidade do beneficiário adquirir o material necessário.

GUIA DE RECURSOS SÉNIOR

NOME DO PROJETO	BREVE DESCRIÇÃO	A QUEM SE DESTINA?	QUANTO CUSTA?
STAPA - Sistema Telefónico de Assistência Permanente	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+	Comparticipação de acordo com avaliação social.
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.
AmaSénior Lazer	Proporciona uns dias de descanso fora do ambiente quotidiano, promovendo o bem-estar físico e psicológico, combatendo o isolamento e a solidão e fomentando o convívio dos/as séniores.	Séniores residentes na Amadora	Comparticipação de acordo com o escalão de rendimentos.
HidroSénior	Atividade física de hidroginástica dinamizada nas piscinas municipais, em parceria com o Clube de Natação da Amadora.	Beneficiários do Cartão Amadora 65+	Comparticipação de acordo com o escalão do Cartão Amadora 65+
Banco Municipal de Ajudas Técnicas	Disponibiliza equipamentos de ajudas técnicas (ex: canadianas, andarilho, cama articulada, etc.) 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 avaliação social. Gratuito para os utentes do 1º escalão.

NOME DO PROJETO	BREVE DESCRIÇÃO	A QUEM SE DESTINA?	QUANTO CUSTA?
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 a avaliação socioeconómica.
Apoio ao Cuidador	Projeto de capacitação dos cuidadores, com o objetivo de promover o bem-estar do/a cuidador/a das pessoas em situação de dependência.	Cuidadores informais da Amadora	Gratuito
Do Maior para o Mais Pequeno	Projeto de solidariedade que consiste na confeção pelos seniores, de produtos relevantes para o Hospital Prof. Dr. Fernando Fonseca, pais e bebés prematuros.	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



Contactos Úteis



AMADORA



1. CONTACTOS ÚTEIS

CÂMARA MUNICIPAL DA AMADORA	geral@cm-amadora.pt	214 369 000
DIVISÃO DE INTERVENÇÃO SOCIAL	accso.social@cm-amadora.pt	214 369 053
LINHA DE APOIO SOCIAL (GRATUITA)		800 207 632
LINHA MUNICIPAL DE SAÚDE (PARA BENEFICIÁRIOS DO CARTÃO AMADORA 65+)		214 930 010
SEGURANÇA SOCIAL DIRETA		300 502 502

RESPOSTAS SOCIAIS

	ASS. DE REFORMADOS, PENSIONISTA E IDOSOS DA BURACA – ARPIB	214 717 908
	ASS. UNITÁRIA REFORMADOS PENSIONISTAS E IDOSOS DA DAMAIA	214 902 848
ÁGUAS LIVRES	C.S.PAROQUIAL NOSSA SRª MÃE DE DEUS	214 713 519
	CASAL POPULAR DAMAIA	214 906 0 90
	SÓLIO XXI/SÓLIO LAR	214 962 590
	STA. CASA MISERICÓRDIA/LAR SAGRADA FAMÍLIA	214 900 068
	FUNDAÇÃO AFID DIFERENÇA	214 724 040
ALFRAGIDE	FUNDAÇÃO AFID DIFERENÇA- AFID GERAÇÃO	210 962 170
	STA. CASA MISERICÓRDIA/CENTRO RAINHA STA. ISABEL	214 727 370
	STA. CASA MISERICÓRDIA/LAR DE STO. ANTÓNIO	214 722 262
	ASS. UNITÁRIA DE REFORMADOS PENSIONISTAS E IDOSOS DA BRANDOA	214 741 127
ENCOSTA SOL	CENTRO SOCIAL E PAROQUIAL ALFORNELOS	214 767 830
	CENTRO SOCIAL E PAROQUIAL DA BRANDOA	214 751 946
	STA. CASA MISERICÓRDIA- CENTRO DE APOIO À 3ª IDADE DO CASAL DA MIRA	214 914 111

GUIA DE RECURSOS SÉNIOR

FALAGUEIRA VENDA NOVA	ASS. UNITÁRIA DE REFORMADOS PENSIONISTAS E IDOSOS DA FALAGUEIRA	214 751 051
	SFRAA- Q.S. MIGUEL	214 934 561
MINA ÁGUA	ASSOCIAÇÃO OLHAR COM SABER	214 926 236
	AMORAMA	214 910 639
	ASSORPIM	214 924 916
	C.S. PAROQUIAL DE SÃO BRÁS	214 929 450
	LAR CASAL DE S. BRÁS	214 922 998
	STA. CASA MISERICÓRDIA/RESIDÊNCIA ARISTIDES DE SOUSA MENDES	214 981 340
	ASS. SOCORROS MÉDICOS "O VIGILANTE"	214 989 900
VENTEIRA	CEBESA	214 941 740
	CRUZ VERMELHA PORTUGUESA - DELEGAÇÃO DA AMADORA	214 989 860
	CENTRO DE ATENDIMENTO E SERVIÇO SOCIAL DA AMADORA - SCMA	214 912 661
	CUTLA - UNIVERSIDADE SÉNIOR	214 985 024

JUNTAS DE FREGUESIA

JUNTA DE FREGUESIA DE ÁGUAS LIVRES	SEDE - DAMAIA	214 990 738
	DELEGAÇÃO - BURACA	214 702 600
	DELEGAÇÃO - REBOLEIRA	214 952 181
JUNTA DE FREGUESIA DE ALFRAGIDE	SEDE	214 714 924
JUNTA DE FREGUESIA DE ENCOSTA DO SOL	SEDE - BRANDOA	214 768 400
	DELEGAÇÃO - ALFORNELOS	214 767 350
	DELEGAÇÃO - CASAL DA MIRA	214 938 194
JUNTA DE FREGUESIA FALAGUEIRA - VENDA NOVA	SEDE - FALAGUEIRA	214 985 390
	DELEGAÇÃO - VENDA NOVA	
JUNTA DE FREGUESIA DE MINA DE ÁGUA	SEDE - CASAL DE SÃO BRÁS	214 986 980
	DELEGAÇÃO - MINA	214 932 035
	DELEGAÇÃO - CARENQUE	214 063 206
	DELEGAÇÃO - MOINHOS DA FUNCHEIRA	212 841 691

GUIA DE RECURSOS SÉNIOR

JUNTA DE FREGUESIA DA VENTEIRA	SEDE - VENTEIRA	214 985 580 934 943 549
	DELEGAÇÃO - REBOLEIRA	214 959 479 925 670 692

EMERGÊNCIA E SEGURANÇA

NÚMERO NACIONAL DE SOCORRO	112
LINHA NACIONAL DE EMERGÊNCIA SOCIAL	144
INTOXICAÇÕES E ENVENENAMENTOS	800 250 250
LINHA DE SAÚDE 24	808 242 424
ASSOCIAÇÃO HUMANITÁRIA DOS BOMBEIROS VOLUNTÁRIOS DA AMADORA	214 981 100
POLÍCIA MUNICIPAL DA AMADORA	214 369 014
PSP AMADORA - DIVISÃO POLICIAL	214 929 590
PSP - ESQUADRA DE TRÂNSITO	214 969 327
PSP 60º ESQUADRA - SÃO BRÁS	214 946 210
PSP 61º ESQUADRA - REBOLEIRA	214 992 330

PSP 63º ESQUADRA - DAMAIA	214 971 429
PSP 64º ESQUADRA - ALFRAGIDE	214 704 350
PSP 65º ESQUADRA - BRANDOA	214 760 791
POSTO DE POLÍCIA - CENTRO COMERCIAL DOLCE VITA TEJO/BRANDOA	214 782 613
PSP 67º ESQUADRA - VENDA NOVA	214 744 899
POSTO DE POLÍCIA - HOSPITAL PROF. DOUTOR FERNANDO FONSECA	214 348 392
SERVIÇO MUNICIPAL DE PROTEÇÃO CIVIL DA AMADORA	214 369 015

SAÚDE*

ASSOCIAÇÃO DE SOCORROS MÉDICOS "O VIGILANTE"	214 989 900
CLIMA - CLÍNICA MÉDICA DE ALFRAGIDE - SCMA	800 104 004
UNIDADE DE CUIDADOS NA COMUNIDADE AMADORA	214 906 217

HOSPITAL PROFESSOR DOUTOR FERNANDO FONSECA

Geral:
214 348 200
Consultas:
214 348 240
Serviço Social:
214 348 353

GUIA DE RECURSOS SÉNIOR

UCSP AMADORA	214 930 290
UCSP ANTÓNIO ARNAUT (BURACA)	214 725 530
UCSP BRANDOA	214 766 907
USF ALMA MATER (VENTEIRA)	214 988 400
USF AMATO LUSITANO (VENDA NOVA)	214 992 313
USF ARCO IRÍS (VENTEIRA)	214 930 059
USF CONDE DA LOUSÃ (DAMAIA)	214 906 231
USF RIBEIRO SANCHES (CASAL S. BRÁS)	214 929 120
USF VENDA NOVA	214 992 110
USF ÁGUAS LIVRES	214 725 540

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

SERVIÇOS

DIREÇÃO GERAL DE ENERGIA E GEOLOGIA - ATENDIMENTO TARIFA SOCIAL	210 192 851
	211 146 011
SIMAS - SERVIÇOS INTERMUNICIPALIZADOS DE ÁGUA E SANEAMENTO DE OEIRAS E AMADORA	Avarias na via pública 800 202 419

SERVIÇOS PÚBLICOS DA AMADORA

CONSERVATÓRIA DO REGISTO CIVIL DA 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	214 758 828
SERVIÇO DE FINANÇAS DA AMADORA - 3 REBOLEIRA	214 950 089
TRIBUNAL JUDICIAL DA COMARCA DE LISBOA OESTE - AMADORA	211 550 100



GUIA DE RECURSOS SÉNIOR



TELF.: **21 436 90 53**

E-MAIL: accao.social@cm-amadora.pt

