

# GUIA

DE PROTEÇÃO E SEGURANÇA



AMADORA  
Cidade





# MENSAGEM DA PRESIDENTE DA CÂMARA MUNICIPAL DA AMADORA

A redução do risco de catástrofe tem cada vez mais vindo a adquirir um papel de destaque nos quadros de ação das entidades e da administração governamental, a várias escalas.

O risco, apesar de nunca poder ser reduzido a um valor nulo, pode e deve ser diminuído ao máximo, de forma a garantir a segurança das pessoas, bens e património dentro de cada área geográfica.

É da responsabilidade do Estado a promoção das medidas de autoproteção, mas é dever do cidadão ter um papel interveniente na sociedade, promovendo uma cultura de segurança, convertendo-se no primeiro agente de proteção civil.

A sua atuação pode efetivar-se em vários cenários, como na sua casa, na escola, no local de trabalho e na comunidade onde vive.

É fundamental que o cidadão esteja informado e sensibilizado para que tenha um papel ativo na redução do número de ocorrências no Município da Amadora, e conseqüentemente na redução dos riscos a que está exposto.

Foi nesse pressuposto que este “Guia de Proteção e Segurança” foi elaborado, como forma de garantir um papel estruturante para uma comunidade mais resiliente, em matéria de prevenção e autoproteção em situações de emergência.

*Carla Tavares*

Presidente da Câmara Municipal da Amadora



# ÍNDICE



PROTEÇÃO CIVIL

4



PLANO FAMILIAR  
DE EMERGÊNCIA

6



AVISOS  
METEOROLÓGICOS

10



INUNDAÇÕES

12



VENTO FORTE

16



TROVOADA

18



TEMPO QUENTE

20



TEMPO FRIO

24

---



SISMOS

28

---



ACIDENTES  
RODOVIÁRIOS

32

---



INCÊNDIOS  
URBANOS

36

---



INCÊNDIOS  
RURAIS

40

---



RISCO DE SAÚDE  
PÚBLICA

44

---



CONTACTOS  
ÚTEIS

48



# PROTEÇÃO CIVIL

A Proteção Civil é a atividade desenvolvida pelo Estado, Regiões Autónomas e autarquias locais, pelos cidadãos e por todas as entidades públicas e privadas com a finalidade de prevenir riscos coletivos inerentes a situações de acidente grave ou catástrofe, de atenuar os seus efeitos e proteger e socorrer as pessoas e bens em perigo quando aquelas situações ocorram.

A atividade de Proteção Civil tem carácter permanente, multidisciplinar e plurisectorial, cabendo a todos os órgãos e departamentos da Administração Pública, a promoção das condições indispensáveis à sua execução, de forma descentralizada, sem prejuízo do apoio mútuo entre organismos e entidades do mesmo nível ou proveniente de níveis de ordem superior.

## SÃO 4 OS OBJETIVOS PRINCIPAIS DA PROTEÇÃO CIVIL

01

**Prevenir** os riscos coletivos e a ocorrência de acidente grave ou de catástrofe deles resultantes;

**Atenuar** os riscos coletivos e limitar os seus efeitos no caso das ocorrências descritas na alínea anterior.

02

03

**Socorrer e Assistir** as pessoas e outros seres vivos em perigo, proteger bens e valores culturais, ambientais e de elevado interesse público.

**Apoiar a Reposição** da normalidade da vida das pessoas em áreas afetadas por acidente grave ou catástrofe.

04



AMADORA  
Cidade





# PLANO FAMILIAR DE EMERGÊNCIA

O Plano Familiar de Emergência é um instrumento bastante útil, não só porque pode efetivamente salvar vidas, mas também pelo seu forte carácter preventivo, educador e capacitador de todos os elementos do agregado familiar, enquanto primeiros Agentes de Protecção Civil.

O Plano Familiar de Emergência, apesar de dever contemplar um conjunto mínimo de passos e ações, pode e deve ser construído à imagem da família, do local de residência, dos riscos identificados para o território, da tipologia da habitação, devendo por isso ser adaptado às circunstâncias do agregado familiar.

## RECOMENDAÇÕES

### ANTES DA EMERGÊNCIA

**Informe-se** sobre os riscos que poderão ocorrer na sua área de residência e o que fazer para autoprotoger-se.



**Discuta em família os perigos a que podem estar sujeitos,** e o que fazer perante as diversas situações, principalmente no caso de evacuação.



**Fora de casa e a distância segura,** defina um ou dois locais para encontro da família.



**Tenha sempre pronto um kit de emergência** para cada piso e arredores.



## DEPOIS DA EMERGÊNCIA

**Verifique se há feridos** e se necessário aplique os primeiros socorros - se houver feridos graves, peça ajuda.



**Siga as recomendações** das autoridades que forem difundidas pela rádio e pela televisão.



**Desligue a água, o gás e a eletricidade.**

OFF



**Avise e ajude os vizinhos e evite utilizar o telefone.**

**Verifique se há danos graves**  
em casa e entre apenas se não tiver em risco de ruir.



**Não dificulte a ação das forças de socorro.**



## IMPORTANTE

Planear as ações para realizar em circunstâncias de emergência, com risco associado e com a natural possibilidade de perda de calma ou de noção da realidade, é determinante para a boa execução do plano.

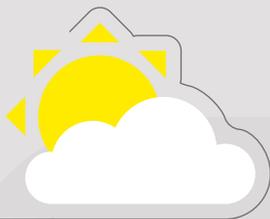
# KIT DE EMERGÊNCIA

Deve estar preparado para dar suporte à família em caso de situação de emergência.



**Nesta consequência, o kit deverá assegurar a sobrevivência dos membros da família por um período até 3 dias, devendo por isso conter, por um lado elementos que assegurem a sobrevivência e segurança e, por outro, elementos que possam garantir um pequeno socorro nas primeiras horas:**

- Água potável e comida enlatada ou embalada para 2/3 dias;
- Cópia dos documentos pessoais;
- Rádio, lanterna e pilhas de reserva;
- Estojo de primeiros socorros;
- Agasalhos e medicamentos.



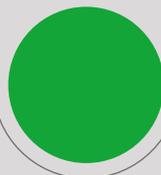
# AVISOS METEOROLÓGICOS

Os avisos são emitidos à escala distrital para diferentes parâmetros meteorológicas, segundo uma tabela de cores, que reflete o grau de intensidade do fenómeno.

## AS CORES APRESENTADAS DEVEM SER INTERPRETADAS DA SEGUINTE FORMA

### Verde

Não se prevê nenhuma situação meteorológica de risco.



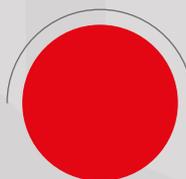
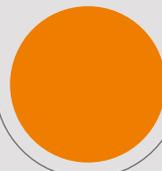
### Amarelo

Situação de risco para determinadas atividades dependentes da situação meteorológica. Acompanhar a evolução das condições meteorológicas.



## Laranja

Situação meteorológica de risco moderado a elevado. Manter-se ao corrente da evolução das condições meteorológicas e seguir as orientações da ANEPC.



## Vermelho

Situação meteorológica de risco extremo. Manter-se regularmente ao corrente da evolução das condições meteorológicas e seguir as orientações da ANEPC.

# ESTEJA INFORMADO RECEBA OS AVISOS METEOROLÓGICOS E ALERTAS DA PROTEÇÃO CIVIL

Envie um SMS  
com o seu NOME  
para o 927 829 700



SERVIÇO  
GRATUITO



# INUNDAÇÕES

Uma inundação, motivada pelas chuvas intensas, pode ir de alguns centímetros até à altura suficiente para cobrir o telhado de algumas casas. A qualquer momento pode arrastar árvores, pedras, automóveis, animais e danificar casas, pontes ou viadutos.

## RECOMENDAÇÕES

### ANTES DA INUNDAÇÃO

**Identifique os pontos mais altos**  
onde possa refugiar-se.



**Prepare um kit de emergência:**  
água potável e comida enlatada ou embalada para 2/3 dias; cópia dos documentos pessoais; rádio, lanterna e pilhas de reserva; estojo de primeiros socorros; agasalhos e medicamentos.

Mantenha desobstruídos os sistema de escoamento da sua **casa** (sumidouros, algerozes e caleiras).



Tenha sempre um seguro da casa e do **recheio**, que salvguarde eventuais prejuízos de uma inundação.

Esteja atento às notícias sobre a **meteorologia** e as orientações da proteção civil.



## DURANTE A INUNDAÇÃO

Mantenha a serenidade e refugie-se nos pontos mais altos.



Procure dar apoio a quem mais necessite.

**Desligue a água, o gás e a eletricidade.**



**Não utilize o carro numa zona de inundação.** Pode ser arrastado.

**Beba apenas água engarrafada** e não coma alimentos que estiveram em contacto com a água da inundação.



**Não vá, por curiosidade, aos locais mais atingidos.** Se tiver que andar através da água utilize um chapéu de chuva, uma bengala ou um pau, para o ajudar.

**Solte os animais, eles tratam de si próprios.**



## DEPOIS DA INUNDAÇÃO

Faça uma inspeção rápida à sua casa. Se ameaçar ruir, saia.



Se houve evacuação, regresse só depois de lhe ser dada essa indicação.



Não toque em cabos elétricos caídos.



Deite fora comida e medicamentos, se estiveram em contacto com a água da inundação.



Facilite e colabore com o trabalho das equipas de limpeza da via pública.





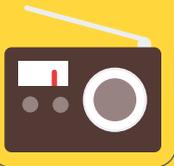
# VENTO FORTE

Os ventos fortes ou muito fortes são fenómenos muito frequentes, que podem arrastar, com perigo para os cidadãos e para o património, estruturas que não se encontrem devidamente fixadas.

## RECOMENDAÇÕES

### EM CASA

**Feche portas e janelas** e retire os objetos soltos que se encontrem nas varandas e parapeitos.



**Esteja atento aos avisos e recomendações das autoridades** mantendo-se informado do evoluir da situação.

## NA RUA

Use **vestuário adequado à proteção** contra o vento forte (capas e casacos justos ao corpo).



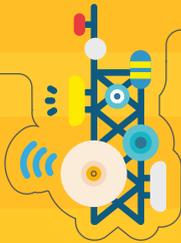
**Não circule nas zonas com prédios degradados** devido ao risco de derrocadas.



**Preste atenção às estruturas montadas** (andaimes, toldos, tendas), que poderão ser afetadas por rajadas fortes, bem como a uma possível queda de árvores.



**Reduza a velocidade em locais que o vento forte se faça sentir. Não estacione veículos próximos de torres de transmissão e placas de publicidade.**



**Sempre que possível, evite as viagens** para as zonas afetadas por este tipo de situação meteorológica.





# TROVOADA

Trovoadas são acontecimentos meteorológicos que podem atingir um grau severo. Durante a sua ocorrência, os raios percorrem sempre o menor caminho até à superfície onde atingem o objeto a maior altitude. Esses objetos tanto podem ser edifícios, árvores altas ou até uma pessoa que esteja em espaço amplo e aberto.

## RECOMENDAÇÕES

### EM CASA

**Mantenha-se em casa e afastado** das janelas, feche as cortinas e persianas para evitar o arremesso de estilhaços.



**Desligue a televisão, computadores e outros aparelhos elétricos.** Pode, no entanto, manter a luz ligada.

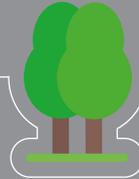
## NA RUA

**Evite o uso de telefones,** a não ser em caso de emergência.



**Não permaneça no topo de uma colina,** em campo aberto, ou na praia.

**Nunca se abrigue debaixo de objetos vulneráveis,** tal como árvores.

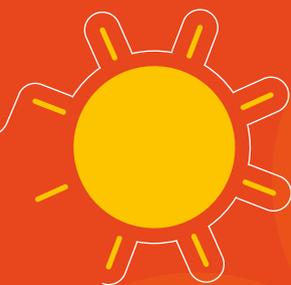


**Afastese de rios, ribeiras e lagos** não pesque nem ande de barco.

**Afastese e retire qualquer objeto de metal,** pois os metais são grandes condutores de eletricidade.



**Numa área florestal,** procure abrigo numa zona de baixa altitude (vale).  
**Evite abrigar-se em cabanas isoladas.**



# TEMPO QUENTE

O calor intenso caracteriza-se por temperaturas máximas muito elevadas que, sem as devidas precauções, podem afetar a saúde de qualquer pessoa, sendo as crianças, idosos, pessoas com doenças crónicas e respiratórias as mais vulneráveis. Em dias de muito calor, para evitar situações de desidratação e o aumento da temperatura corporal, siga as recomendações das autoridades.

## RECOMENDAÇÕES

### CUIDADOS BÁSICOS

Tome banhos frescos.



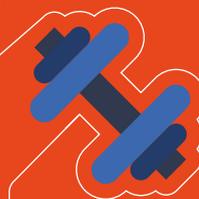
Use óculos escuros, chapéu e roupas claras de algodão.

**Use Protetor Solar** de fator igual ou superior a 30.



**Evite o sol direto** entre as 11 e as 17 horas.

**Evite esforços físicos.**



**Redobre a atenção** com bebês, crianças, idosos e pessoas doentes.

## ALIMENTAÇÃO

**Faça refeições leves e frequentes.**



**Beba muita água com regularidade.**



**Evite bebidas alcoólicas, com cafeína ou gás ou elevado teor de açúcar.**

**Aconselhe-se com um médico,** caso tenha uma doença crónica ou esteja a fazer uma dieta com pouco sal ou com restrição de líquidos.



## EM CASA

**Abra as janelas à noite e evite a entrada do calor durante o dia.**



## EM VIAGEM

Viaje nas horas de menos calor.



Evite **percursos longos** e faça pausas frequentes em locais frescos.



## TEMPO FRIO

Uma redução significativa da temperatura, por vezes repentina, pode afetar a saúde de qualquer pessoa, quer esta se encontre dentro ou fora de casa. Os grupos de maior risco são as crianças, os idosos, os doentes crónicos (do foro respiratório ou cardíaco) e os sem-abrigo. O frio extremo pode estar associado a temperaturas baixas, queda de neve, ventos fortes e formação de gelo. Ao proteger-se, tenha isso em atenção.

### RECOMENDAÇÕES

### CUIDADOS BÁSICOS

**Mantenha a pele hidratada.**



**Use roupa quente e impermeável,** por camadas folgadas e protegendo as extremidades.

**Proteja a boca e o nariz**, para impedir a entrada de ar frio nos pulmões.



**Evite fazer exercício físico de esforço ao ar livre.**

## ALIMENTAÇÃO

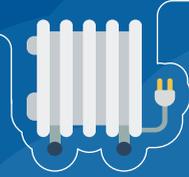
**Coma sopas e bebidas quentes.**



**Evite bebidas alcoólicas.**

## EM CASA

Inspeção os equipamentos de aquecimento.



Mantenha a lareira limpa e a chaminé.

Para evitar a acumulação de gases ( $\text{CO}_2$ ), mantenha a casa arejada.



Mantenha temperatura da sua casa entre os  $19^\circ\text{C}$  e os  $22^\circ\text{C}$ .



Evite dormir perto do aquecimento.



### Prepare um kit de emergência

Água potável e comida enlatada ou embalada para 2/3 dias; Cópia dos documentos pessoais; Rádio, lanterna e pilhas de reserva; Estojo de primeiros socorros; Agasalhos e medicamentos.



## EM VIAGEM

**Mantenha o adequado aquecimento** e leve sempre consigo um estojo de primeiros socorros.





# SISMOS

É um fenómeno natural, da geodinâmica interna da Terra, também chamado de tremor de terra ou terramoto, resultante do movimento das placas tectónicas no interior da crosta terrestre, (mais ou menos violento) e que provoca a libertação de energia, o que por sua vez tem como consequência vibrações sob a forma de ondas sísmicas, transmitidas a vastas áreas circundantes, fazendo sentir estremeção à superfície.

## RECOMENDAÇÕES

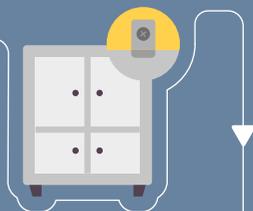
### PREPARE A SUA CASA

**Crie um plano familiar de emergência** (ensine as crianças a desligar a água, o gás e a eletricidade).



**Tenha as saídas e corredores livres de móveis ou outros objetos.**

**Fixe as estantes ou móveis mais pesados às paredes e coloque os objetos pesados nas prateleiras mais baixas.**



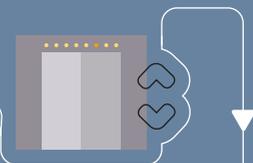
**Evite ter a cama perto de janelas, espelhos ou qualquer objeto de vidro.**

**Tenha sempre pronto um kit de emergência** (rádio e lanterna a pilhas, pilhas de reserva, agasalhos, primeiros socorros, medicamentos essenciais, comida enlatada e água).



## DURANTE SISMO

**Nunca utilize elevadores.**



**Encontre um local seguro e proteja a cabeça e os olhos com as mãos.**



**Locais mais seguros:** vãos de portas de preferência em paredes mestras, cantos das salas, debaixo de mesas, camas ou outras superfícies resistentes.

### **Na rua procure um local aberto**

(afaste-se de edifícios altos, postes de eletricidade e objetos que possam cair).



**Se for a conduzir pare o veículo e permaneça lá dentro** (fique longe de muros, encostas, postes e cabos de alta tensão).

## **APÓS O SISMO**

**Mantenha a calma mas conte com a possibilidade de réplicas.**



**Afaste-se das praias** (pode haver um tsunami/onda gigante).

**Corte o gás, a água e a eletricidade**  
(não faça lume, pode haver fugas).



**Ajude os feridos, se souber, ou peça ajuda. Não mova feridos com fraturas, a menos que haja perigo.**

**Utilize o telefone apenas em urgência extrema** (feridos graves, incêndios, etc).





# ACIDENTES RODOVIÁRIOS

Um acidente rodoviário ou acidente de trânsito, é um evento inesperado que ocorre em uma via envolvendo veículos, ou entre veículos e pedestres (ou animais), ou ainda, entre um veículo e qualquer obstáculo que se apresente nas proximidades desta via.

## RECOMENDAÇÕES

### ANTES DA VIAGEM

**Certifique-se com antecedência das condições de funcionamento do seu veículo** (pneus, nível do óleo e da água no radiador, sistema de travagem, etc).



**Acomode bem a sua bagagem, distribua o peso, não bloqueie a sua visão** e não deixe volumes soltos que se desloquem em andamento.

**Viaje repousado e com calma.  
Evite metas exageradas de tempo/  
distância após um dia de trabalho.**

A fadiga torna a sua condução mais nervosa.



**Verifique que todos os passageiros  
colocaram o cinto de segurança.**

**Tenha ocupação para as crianças**

(evita que se tornem uma distração para  
o condutor).



**Ao tomar medicação verifique  
sempre se existe alguma  
contraindicação para a condução.**

**Evite conduzir à noite, pois  
contraria o seu ritmo biológico.**



## DURANTE A VIAGEM

Utilize sempre os sistemas de retenção obrigatórios para **crianças** (de acordo com o seu peso, idade e tamanho).



Faça pausas de 10 a 15 minutos a cada 2 horas de viagem.

Beba muita água e alimente-se à base de refeições ligeiras.



**Não consuma álcool** (diminui o tempo de reação, a acuidade visual e provoca excesso de confiança e descontrolo motor).

Adapte a sua condução às condições da estrada, do tráfego e meteorológicas.



**Ultrapasse apenas quando puder fazê-lo em segurança.**



**Cumpra sempre os limites de velocidade e a distância de segurança.**

**Se tiver reboque tenha presente a sua influência na condução.**





# INCÊNDIOS URBANOS

São processos de fogo sem controlo, iniciados no interior de habitações ou unidades industriais, que se podem rapidamente propagar por edifícios/áreas vizinhas, colocando em risco um grande número de pessoas e bens. Muitas vezes a tipologia das construções e a sua localização, dificultam a intervenção das equipas de socorro bem como a evacuação das populações.

## RECOMENDAÇÕES

### INDICAÇÕES GERAIS

**Afaste objetos inflamáveis, como moveis, de fontes de calor. Não seque a roupa nos aquecedores.**



**Não deixe velas acesas ou mal apagadas.**

**Tenha atenção para não deixar certos equipamentos ligados** (ferro de engomar, fogão ou esquentador).



**Peça uma revisão periódica da tubagem de gás.**

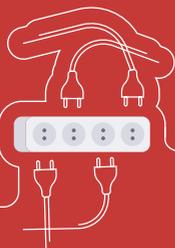
**Guarde os líquidos inflamáveis em recipientes fechados e em locais ventilados.**



**Tenha um extintor ou uma manta ignífuga para emergências.**

**Substitua os fios elétricos em mau estado** (contrate sempre um profissional qualificado).





**Evite subcargas:** não ligue demasiados aparelhos na mesma tomada, sobretudo os de elevado consumo.

**Nunca utilize água num incêndio de origem elétrica:** corre o risco de ser eletrocutado.



**Se lhe cheirar a gás não faça lume nem ligue/desligue interruptores ou aparelhos elétricos.**



**Se lhe cheirar a gás abra janelas, feche válvulas de segurança do contador e de corte do redutor. Contacte de imediato um técnico qualificado.**



**Proteja devidamente a lareira, para que não se torne um foco de incêndio.**

Mude periodicamente o filtro do exaustor.



**Se a gordura da frigideira se incendiar:** mantenha a frigideira onde está e desligue de imediato o gás. Use uma tampa, ou uma toalha húmida para extinguir o incêndio, nunca água.



# INCÊNDIOS RURAIS

Os incêndios rurais podem ser processos descontrolados, sendo muitas vezes considerados catástrofes naturais, apesar da grande maioria serem provocados por mão humana, negligência, ação criminoso premeditada. O fogo, uma vez iniciado quer em área agrícola, quer em área florestal, conta com vários fatores condicionantes para a sua propagação.

## RECOMENDAÇÕES

### SE ESTIVER PRÓXIMO DO INCÊNDIO

**Ligue imediato ao 112 ou para os Bombeiros da área.**

112



**Não prejudique a ação dos Bombeiros e siga as suas instruções.**

Retire a sua viatura dos caminhos de acesso ao incêndio.



Se notar a presença de pessoas com comportamentos de risco, informe as autoridades.

## SE O INCÊNDIO ESTIVER PERTO DE CASA

Avise os vizinhos.



Desligue a eletricidade e o gás.

Molhe abundantemente as paredes e os arbustos que rodeiam a casa.





Solte os animais, eles tratam de si próprios.

Em caso de evacuação ajude a população mais vulnerável (crianças, idosos, deficientes).



Não perca tempo a recolher objetos pessoais desnecessários.

Não volte a trás por motivo algum.



## SE FICAR CERCADO POR UM INCÊNDIO. O QUE FAZER?

Saia na direção contrária à do vento.



**Refugie-se numa zona com água ou com pouca vegetação.**



**Cubra a cabeça e o resto do corpo com roupas molhadas.**

**Respire junto ao chão, através de roupa molhada, para evitar a inalação de fumo.**



**Se não conseguir sair sozinho, aguarde a chegada dos meios de socorro.**



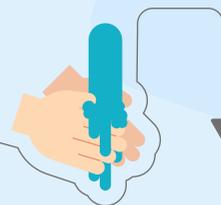
# RISCO DE SAÚDE PÚBLICA

A Saúde Pública tem como objetivo organizar sistemas, serviços de saúde e controlar a incidência de doenças nas populações através de ações de vigilância e intervenções na comunidade.

## COVID-19 - LAVAGEM DAS MÃOS

Duração total do procedimento: 20 segundos

Molhe as mãos.



Aplique sabão suficiente para cobrir todas as superfícies das mãos.

**Esfregue as palmas das mãos, uma na outra.**



**Palma com palma com os dedos entrelaçados.**



**Esfregue o polegar esquerdo em sentido rotativo, entrelaçado na palma direita e vice versa.**



**Esfregue rotativamente para trás e para a frente os dedos da mão direita na palma da mão esquerda e vice versa.**



**Esfregue o pulso esquerdo com a mão direita e vice versa.**



**Enxague as mãos com água**



**Seque as mãos com um toalhete descartável.**



## COVID-19 - MEDIDAS DE ETIQUETA RESPIRATÓRIA

Ao tossir ou espirrar não use as **mãos**, elas são um dos principais veículos de transmissão da doença. Use um lenço de papel ou o antebraço.



Deite o lenço no lixo e lave sempre as **mãos** a seguir a tossir ou espirrar.

## PROTEJA-SE DOS MOSQUITOS

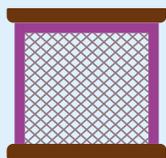
Com apenas 1 picada podem transmitir doenças como a Malária, Dengue, Febre-Amarela, Zyka, West Nile, Chinkungunya.

Tenha em atenção a algumas das medidas para se proteger a si e à sua família

Use repelente de insetos em toda a pele exposta.



**Esvazie ou higienize regularmente os recipientes acumuladores de água na proximidade da sua habitação, como:** vasos de plantas, brinquedos, baldes, bebedouros de animais, entre outros.



**Utilize redes mosquiteiras em janelas e berços.**

**Utilize roupas leves, frescas, de cor clara e que tapem todo o corpo,** evitando a picada dos mosquitos. Não se esqueça das meias.





# CONTACTOS ÚTEIS

●	Câmara Municipal Amadora	<b>214 369 000</b>
●	Serviço Municipal Proteção Civil	<b>214 369 015</b>
●	CROAMA	<b>214 928 412</b>
●	Polícia Municipal Amadora	<b>214 369 014</b>
●	Bombeiros Voluntários da Amadora	<b>214 981 100</b>
●	Polícia de Segurança Pública	<b>214 750 011</b>
●	Cruz Vermelha Portuguesa (Delegação Amadora)	<b>214 750 011</b>
●	Hospital Fernando da Fonseca - Amadora-Sintra	<b>214 348 200</b>
●	Linha Saúde 24	<b>808 242 424</b>
●	Linha de Apoio Social Câmara Municipal Amadora	<b>800 207 632</b>
●	Junta de Freguesia Águas Livres	<b>214 702 600</b>
●	Junta de Freguesia Alfragide	<b>217 714 924</b>
●	Junta de Freguesia Encosta do Sol	<b>214 768 400</b>
●	Junta de Freguesia Falagueira/Venda Nova	<b>214 985 390</b>
●	Junta de Freguesia Mina Água	<b>214 932 035</b>
●	Junta de Freguesia Venteira	<b>214 985 580</b>





**AMADORA**  
Cidade



**PROTEÇÃO CIVIL AMADORA**

Travessa de Santa Teresinha S/N 2650-118 Encosta do Sol Amadora  
Tel: 214 369 015 • E-mail: [proteccao.civil@cm-amadora.pt](mailto:proteccao.civil@cm-amadora.pt)