Juntos em Boa Companhia

Soluções para Reduzir o Isolamento em Arroios

GABIP ALMIRANTE REIS
LISBOA CÂMARA MUNICIPAL
ARROIOS JUNTA DE FREGUESIA
FUNDAÇÃO AGA KHAN Portugal

Ficha Técnica

Autoria:

Associação Conversa Amiga
Câmara Municipal de Lisboa
Fundação Aga Khan Portugal
Junta de Freguesia de Arroios
Largo Residências
Lisboa Ginásio Clube
Polícia de Segurança Pública
(Policiamento de Proximidade, 1ª Divisão 4ª Esquadra)
Polícia Municipal de Lisboa
Serviço de Apoio Domiciliário da Alameda (SCML)

Desenho Gráfico MOVEA

Impressão OCYAN

Tiragem: 22.500

abril 2020

O Eixo do Envelhecimento Ativo do Gabinete de Apoio a Bairros de Intervenção Prioritária – Almirante Reis (GABIP - Almirante Reis), promovido pela Câmara Municipal de Lisboa em conjunto com a Fundação Aga Khan Portugal e a Junta de Freguesia de Arroios, tem como prioridade melhorar a qualidade de vida das pessoas com mais de 55 anos, apostando na proximidade, mobilidade, prevenção e combate ao isolamento.

Para além do trabalho desenvolvido pelas instituições, o apoio de amigos, vizinhos e conhecidos que se preocupam com o bem-estar de quem está isolado, é fundamental para uma Freguesia ainda mais humana.

Acreditando que cabe a todos nós prevenir situações de isolamento, vários parceiros com atuação neste território construíram o Juntos em Boa Companhia – Soluções para Reduzir o Isolamento em Arroios, com informação sobre os serviços prestados nesta Freguesia e 36 dicas para ajudar na identificação dessas situações. Estas dicas resultam de sucessivas contribuições dos parceiros, da comunidade e de especialistas.

Pretendendo chegar a todas e todos, procurou-se utilizar uma linguagem clara e acessível, o que implicou o envolvimento e a dedicação de todas as organizações que contribuiram para esta publicação, colaborando nas várias fases de desconstrução e adequação dos textos.

Assim, e para alcançar o maior número e diversidade de cidadãs e cidadãos em Arroios, optou-se por disponibilizar os conteúdos em português e inglês e por criar símbolos que possam facilitar o entendimento sobre os vários serviços disponíveis.

Para facilitar a sua utilização, esta publicação está dividida em 3 partes:

1. Símbolos
2. Serviços prestados pelas organizações
3. 36 Dicas

The Active Aging strand of the Priority Intervention Areas Support Office - Almirante Reis (GABIP-AR), promoted by the Lisbon City Council in partnership with the Aga Khan Foundation and the Arroios Parish Council, aims to foster the improvement of over 55 year olds' quality of life, by focusing on proximity, mobility, prevention and combating isolation.

In addition to the work carried out by institutions, the support of friends, neighbours and acquaintances who care about the welfare of those who are isolated is also crucial in fostering greater humanity within the community.

On the basis of the belief that it is up to each and every one of us to prevent circumstances of isolation, several partners operating in this geographical area developed "Together in Good Company - Solutions to Reduce Isolation in Arroios". It encompasses information about the services provided in this Parish, as well as 36 tips to help identify these situations. The latter are a result of contributions that followed from partners, the community, and other experts.

In view of producing relevant and useful content, we have strived to use clear and accessible language, avoiding lingo, by involving dedicated organizations in this publication, whom engaged, collaboratively, in the deconstruction and adequacy of contents.

Thus, in order to reach the largest number of citizens and aiming to reflect their diversity within Arroios, the publication was developed in both Portuguese and English, and we opted for creating symbols to facilitate understanding about the variety of services available.

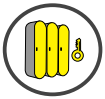
For ease of use, this publication is divided into 3 parts:

1. Symbols
2. Services provided by organizations
3. 36 Tips

Polícia Segurança Pública
Public Security Police

Polícia Municipal
Municipal Police

Quiosque da saúde
Health Kiosk



Cacifos
Private Lockers

Dentista
Dentist

Toma de medicamentos
Medication

Apoio psicológico
Psychological support

Consulta de enfermagem
Nursing consultation

Consulta médica
Medical consultation

Saúde
Health

Higiene pessoal
Personal hygiene

Balneário
Locker Room (shower)

Tratamento de roupa
Laundry

República sénior
Senior Republic

Centro de noite
Night Care Centre

Reparações em casa
Small domestic repairs

Serviço de apoio
domiciliário
Home support Service

Conversas em casa
Company at Home

Teleassistência
Teleassistance

Fisioterapia
Physiotherapy

Massagens
Massages

Transporte
Transport service

Isolamento
Isolation

Produtos de apoio
Mobility Products

Atividade física
Physical Activities

Banco de Roupa
Clothe Bank

Alimentação
Food and Meals

Realização de sonhos
Make dreams come true

Trabalhos manuais
Crafts

Costura
Sewing

Atividades de lazer
Leisure activities

Praia / campo
Outdoor activities

Academia sénior
Senior Academy

Informática
Basic computing

Música
Music

Pintura
Painting

Cinema
Cinema

Artes performativas
Performing Arts

Escultura
Sculpting

Cultura
Culture

ASSOCIAÇÃO CONVERSA AMIGA

Morada: Rua Professora Maria de Lurdes Belchior, Lote 21 - Loja A, 1900-916 Lisboa

Telefone: 213 901 681

E-mail: geral@conversa.pt

Site: www.conversa.pt

Serviços Prestados

- Quiosque da Saúde®: é um local onde se acede à saúde como se fosse comprar um jornal ou uma revista. Funciona como um pequeno "posto", aberto várias vezes por semana e o atendimento é feito por profissionais de saúde qualificados que informam, tiram dúvidas e realizam diversos rastreios. Está em funcionamento no Jardim Constantino.

- Cacifos Solidários®: um cacifo privado (armário com chave), acessível 24 horas, onde as pessoas em situação de sem abrigo podem guardar os seus pertences de forma segura e digna, ao mesmo tempo que estas pessoas têm acompanhamento profissional. Assim, podemos considerar o cacifo como um "degrau" entre a rua e uma vida fora desta. Em Arroios existem 12 cacifos na Rua de Arroios 164-176, 1000-032 Lisboa.

CONVERSA AMIGA ASSOCIATION

Adress:	Rua Professora Maria de Lurdes Belchior, Lote 21 - Loja A, 1900-916 Lisboa
Telephone:	+351 213 901 681 (landline)
E-mail:	geral@conversa.pt
Website:	www.conversa.pt

Services Provided

- Health Kiosk®: Located at Jardim Constantino, it provides access to health care as if you were buying a newspaper or a magazine. The qualified health professional at the kiosk can provide information, clarification, and can perform various screenings. It functions as a small "outpost", opening several times a week.

- Private Lockers®: Private lockers are accessible 24 hours. They assist homeless people and people whom are accompanied by a professional, by providing a lockable cabinet to keep their belongings in a safe and dignified manner. Thus, it is intended as a "stepping stone" between the street and a life away from the street. In Arroios there are 12 lockers in Rua de Arroios 164-176, 1000-032 Lisbon.

ASSOCIAÇÃO de REFORMADOS PENSONISTAS e IDOSOS da FREGUESIA da PENA

ARPENA

Morada: Rua Martim Vaz, 42, 1º Esq., 1150-223 Lisboa

E-mail: arpena.sonhocomfuturo@hotmail.com

Serviços Prestados

Sessões de Artes Decorativas:

- Decoupage
- Criação de objetos utilizando materiais recicláveis
- Pintura em tela e tecido
- Pachwork embutido

A oferta de aulas varia de acordo com os pedidos e interesses dos participantes.

Inscrições e pedidos de informação presencial às terças-feiras, das 14h00 às 16h30.

RETIRED, PENSIONERS and ELDERLY CITIZENS of PENA PARISH ASSOCIATON

ARPENA

Adress: Rua Martim Vaz, 42, 1º Esq., 1150-223 Lisboa

E-mail: arpena.sonhocomfuturo@hotmail.com

Services Provided

Decorative Arts Sessions:

- Decoupage
- Creation of objects by using recyclable materials
- Canvas and fabric painting
- Inlaid patchwork

Classes available vary according to participants' interests and requests.

Registration and information in person, on Tuesdays, from 2:00 p.m. to 4:30 p.m.

BANCO de VOLUNTARIADO para a Cidade de Lisboa

Morada: Câmara Municipal de Lisboa
Departamento para os Direitos Sociais (DDS)
Divisão para a Participação e Cidadania (DPC)
Rua D. Luís I, 10, Edifício Nascente, 1º Direito
1200-151 Lisboa

Telefone: 218 173 661 ou 910 213 993

E-mail: banco.voluntariado@cm-lisboa.pt

Site: www.cm-lisboa.pt/viver/intervencao-social/voluntariadovoluntariadolisboa.cm-lisboa.pt

Serviços Prestados

O Banco de Voluntariado estabelece a ligação entre a oferta e a procura de oportunidades de voluntariado na Cidade de Lisboa, através do encaminhamento de voluntários em instituições.

O voluntariado pode ser realizado na área temática para a qual a pessoa se sentir mais motivada e disponível no momento da oferta. Esta colaboração poderá ser regular ou pontual.

Os voluntários e as entidades poderão efectuar a sua inscrição na Plataforma informática Voluntariado Lisboa, pelo link: https://voluntariadolisboa.cm-lisboa.pt

Após inscrição, os voluntários passam por um processo de entrevista e formação (opcional) que permite conhecer a sua motivação, expectativas, interesses pessoais e disponibilidade. Pretende-se que esta forma de participação cívica seja uma experiência enriquecedora para o voluntário e tenha impacto na comunidade.

VOLUNTEER BANK for the City of Lisbon

Address: Câmara Municipal de Lisboa / Lisbon City Hall
Department for Social Rights (DDS)
Division for Participation and Citizenship (DPC)
Rua D. Luís I, 10, Edifício Nascente, 1º Direito
1200-151 Lisboa

Telephone: +351 218 173 661 (landline) +351 910 213 993 (mobile)

E-mail: banco.voluntariado@cm-lisboa.pt

Website: www.cm-lisboa.pt/viver/intervencao-social/voluntariadovoluntariadolisboa.cm-lisboa.pt

Services Provided

The Volunteering Bank links the supply and demand for volunteer opportunities in the City of Lisbon through the referral of volunteers in various institutions.

Volunteering can be done in the subject area for which the person feels most motivated and available at the time of the offer. This collaboration may be regular or timely.

Volunteers and entities may register at the Lisbon Volunteering IT Platform at: https://voluntariadolisboa.cm-lisboa.pt

After registration, volunteers participate in an interview and training process (optional) that is centered around their motivations, expectations, personal interests and availability. This form of civic participation is intended to be an enriching experience for the volunteer and to have an impact on the community.

CENTRO DE APOIO SOCIAL DOS ANJOS CASA

Morada: Avenida Almirante Reis, 47, 1150 - 010 Lisboa

Telefone: 213 173 240

E-mail: secretaria-geral@scml.pt

Site: www.scml.pt

Serviços Prestados

- Refeitório - Almoço e jantar 365 dias por ano.
- Atelier Ocupacional - trabalhos manuais, atividades diversas (passeios, festas temáticas, etc.), acesso a computadores onde as pessoas podem efetuar procura de trabalho, procura de quarto, fazer o curriculo e para lazer.
- Lavandaria - Tratamento de roupa (efetuado pelos funcionários).
- Balneário - Utilização para banhos.
- Centro de Alojamento - para 15 utentes.

Para ter acesso aos serviços terá de ser feita uma avaliação interna e o encaminhamento terá de ser feito por técnicos da Santa Casa da Misericórdia de Lisboa.

CENTRO DE APOIO SOCIAL DOS ANJOS CASA

SANTA CASA
Misericórdia de Lisboa. Por boas causas.

Adress: Avenida Almirante Reis, 47, 1150 - 010 Lisboa

Telephone: +351 213 173 240 (landline)

E-mail: secretaria-geral@scml.pt

Website: www.scml.pt

Services Provided

- Cafeteria - Lunch and dinner served 365 days a year.
- Ocupational Workshops - handicrafts, and several other activities (tours, theme parties, etc.), computer access for people to jobsearch, flat-search, work on their curriculum (CV) and for leisure.
- Laundry - Support with washing your clothes can be provided by staff.
- Locker room - Used for showring
- Accomodation Center - up to 15 users.

Internal evaluation by the Centre aims at screening access to the above listed services. Referrals are usually by Santa Casa da Misericordia de Lisboa technicians.

CENTRO DE DIA
NOSSA SENHORA dos ANJOS

Morada:	Rua Andrade, 13 G, 1170-013 Lisboa
Telefone:	218 164 000
E-mail:	isilda.geraldo@scml.pt
Site:	www.scml.pt

Serviços Prestados

O Centro de Dia é uma resposta para a comunidade com um conjunto de serviços e de atividades:

- Alimentação no refeitório (almoço, lanche e reforço para o jantar)
- Uso da lavandaria
- Uso do balneário
- Transporte de e para o Centro de Dia
- Participação em passeios, Colónias de Férias, aulas de ginástica, ateliês artísticos, festas temáticas alusivas à época do ano
- Serviço de Apoio à Comunidade - um serviço de apoio temporário para pessoas com menos de 65 anos e em carência económica, ao nível da alimentação, uso de balneário e lavandaria

Para ter acesso aos serviços terá de ser feita uma avaliação interna pelo Centro.

NOSSA SENHORA dos ANJOS DAY CENTRE

SANTA CASA
Misericórdia de Lisboa. Por boas causas.

Address:	Rua Andrade, 13 G, 1170-013 Lisboa
Telephone:	+351 218 164 000 (landline)
E-mail:	isilda.geraldo@scml.pt
Website:	www.scml.pt

Services Provided

The Day Centre is a community space that provides the following services, as well as activities:

- Meals in the cafeteria (lunch, afternoon tea and supper)
- Access to laundry facilities
- Use of the locker room (shower)
- Transportation to and from the Day Centre
- Opportunity to take organised walks, holiday camps, gym classes, arts workshops, seasonal theme parties
- Community Support Service - a temporary support service for people under 65 years of age facing financial difficulties - providing food and access to the changing rooms and laundry

An internal evaluation must be carried out by the Day Centre to allow full access to these services.

CENTRO DE DIA
NOSSA SENHORA da PENA

Morada:	Paço da Rainha, 46, 1150-246 Lisboa
Telefone:	218 847 060
Site:	www.scml.pt

Serviços Prestados

O Centro de Dia é uma resposta para a comunidade com um conjunto de serviços e de atividades:

- Alimentação (almoço, lanche, reforço alimentar para o jantar, fim de semana e feriados)
- Lavandaria
- Balneário
- Transporte acompanhado (do domicílio para o Estabelecimento e vice-versa)
- Passeios e Colónias de Férias
- Sessões de Ginástica Geriátrica
- Ateliers vários (pintura, costura, etc.)
- Festas temáticas e alusivas a diferentes épocas do ano

CENTRO DE DIA
NOSSA SENHORA da PENA

SANTA CASA
Misericórdia de Lisboa. Por boas causas.

- Grupo de Leitura (jornal, livros)
- Teleassistência
- Voluntariado

Para ter acesso aos serviços terá de ser feita uma avaliação interna pelo Centro.

NOSSA SENHORA da PENA DAY CENTRE

Address:	Paço da Rainha, 46, 1150-246 Lisboa
Telephone:	+351 218 847 060 (landline)
Website:	www.scml.pt

Services Provided

The Day Centre is a community space that provides the following services and activities:

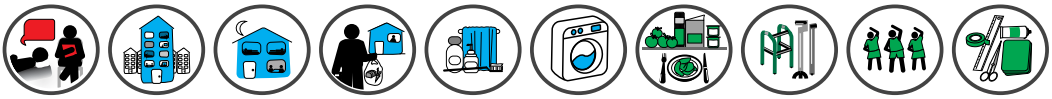
- Food (lunch, afternoon tea, supper, every day including at weekends and holidays)
- Laundry service
- Swimming pool
- Transport to and from home and the centre
- Tours, excursions and holiday camps
- Seniors gymnastics classes
- Workshops - painting, sewing, and much more
- Theme parties and seasonal parties

- Reading groups (newspaper, books)
- Teleassistance
- Volunteering

An internal evaluation must be carried out by the Day Centre in order to access these services.

CENTRO SOCIAL PAROQUIAL SÃO JORGE DE ARROIOS

Morada:	Rua Carlos José Barreiros, 19 1000-087 Lisboa
Telefone:	218 435 200
E-mail:	geral@csp-arroios.pt
Site:	www.csp-arroios.pt



Serviços Prestados

- Serviço de Apoio Domiciliário: serviços realizados na casa da pessoa que podem incluir cuidados de higiene pessoal integral (banho, por exemplo) ou parcial, higiene do domicílio, cuidados de imagem (corte de cabelo, maquilhagem, entre outros), convívio e atividades, tratamento de roupa, apoio psicológico e refeições.

- Centro de Dia: estimulação cognitiva (reforço da memória por exemplo) e dos sentidos (visão, audição, etc.) e atividades. Pode incluir também refeições, higiene pessoal (banho, por exemplo), produtos de apoio (fraldas, cadeira de rodas, etc.), etc.

- Repúblicas Sénior: alojamento para pessoas autónomas (cada casa acolhe no máximo 4 pessoas) com quarto individual e área comum, que inclui alimentação e limpeza.

- Centro de Noite / Descanso do Cuidador: é um serviço transitório, com a duração máxima de 90 noites, que permite ao idoso dormir num sistema de maior segurança, com vigilância em instalações do Centro Social Paroquial.

CENTRO SOCIAL PAROQUIAL SÃO JORGE DE ARROIOS

- Old Sitting: para o idoso não ficar sozinho em casa, enquanto os cuidadores vão, por exemplo, às compras, festas, jantar, etc., este serviço permite que o idoso fique nas instalações no Centro Social em vários períodos do dia, incluindo fins-de-semana.

- República para sem abrigo: habitação durante um período de tempo a pessoas em situação de sem abrigo.

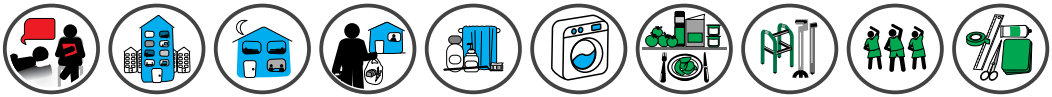
SÃO JORGE DE ARROIOS PARISH COMMUNITY CENTRE

Address: Rua Carlos José Barreiros, 19
1000-087 Lisboa

Telephone: +351 218 435 200 (landline)

E-mail: geral@csp-arroios.pt

Website: www.csp-arroios.pt



Services Provided

- Home support service: services provided at home, upon request, can include extensive personal hygiene (eg. bathing) or partial care, home hygiene, image care (haircuts, makeup, among others), socialising and activities, help getting dressed, psychological support and meals.

- Day Centre: Cognitive (eg. Memory strengthening) and sensorial (vision, hearing, etc.) stimulation and activities. It can also include meals, personal hygiene (bathing, for example), support products (diapers, wheelchair, etc.), etc.

- Repúblicas Sénior: Accommodation for self-sufficient residents (each house can host up to a maximum of 4 people) with a single room and common area, where meals and cleaning are provided.

- Night Care Centre/ Caregiver Rest: A transitional service where senior citizens can sleep in the Parish Community Centre facilities, for a maximum duration of 90 nights, with full surveillance and security.

SÃO JORGE DE ARROIOS PARISH COMMUNITY CENTRE

- Old Sitting: A Service that accommodates the elderly at the Community Centre facilities at various times of the day, including weekends. It is aimed at avoiding that a person is left alone at home while the caregivers are occupied (e.g. Gone shopping, out for dinner, at an event, etc.).

- República para sem abrigo: Temporary accommodation for homeless people.

CLUBE ESTEFÂNIA

Morada: Rua Alexandre Braga, 24 A,
1150-004 Lisboa

Telefone: 213 580 427

E-mail: estefania.clube@gmail.com

Serviços Prestados

- Unieste – Universidade Intergeracional (para várias idades): Filosofia, História da Europa Ocidental, História das Mulheres, Direitos de cidadania e Direitos Humanos, Literatura Portuguesa, História Social da Arte, Inglês, Francês, Alemão, Grego, Espanhol, Português para Estrangeiros, Informática, Trabalhos Manuais, entre outras.
- BioDanza
- Ginástica e Caminhadas (Programa Lisboa 55+)
- Workshops sobre Memória
- Ciclos Temáticos de Cinema
- Tertúlias

CLUBE ESTEFÂNIA

Address: Rua Alexandre Braga, 24 A,
1150-004 Lisboa

Telephone: +351 213 580 427 (landline)

E-mail: estefania.clube@gmail.com

Services Provided

- Unieste - Intergenerational University (for various ages). Classes include any of the following subjects: Philosophy, Western European History, Women's History, Rights of citizenship and Human Rights, Portuguese Literature, Social History of Art, English, French, German, Greek, Spanish, Portuguese for Foreigners, I.T., Handicrafts, among others.
- BioDanza
- Gymnastics and Hiking (Programa Lisboa 55+)
- Workshops on Memories
- Thematic Cinema Cycles
- Seminars

ENTRE IDADES

Morada: Lisboa (Serviços ao domicílio)
Telefone: 968 663 270
E-mail: geral@entreidades.pt
Site: www.entreidades.pt

Serviços Prestados

- Atendimento Psicossocial: serviço de avaliação de necessidades, diagnóstico psicossocial, e admissão nos serviços da Entre Idades ou encaminhamento para outras instituições.

- Entre Sonhos: realização de experiências positivas únicas para pessoas com 65 ou mais anos, como Realização de sonhos individuais (realização de sonhos de vida) e Um Dia de Sonho (experiências em grupo únicas e positivas).

- Entre Idades Clínica: Fisioterapia, Psicologia e Psicomotricidade em casa; estes serviços pretendem diminuir as dificuldades que surgem no processo de envelhecimento normal ou devido a doença. Com uma intervenção atempada a pessoa poderá manter-se em sua casa e ser independente e autónoma por mais tempo.

- Entre Idades Informa: Ações de Informação e de Sensibilização – estas ações são para pessoas com 65 e mais anos, familiares e técnicos e têm como objetivo informar sobre assuntos relacionados com o envelhecimento e a saúde, no sentido da pessoa cuidar melhor de si própria e de técnicos, familiares e população em geral, terem mais conhecimentos para poderem cuidar melhor.

ENTRE IDADES

Address:	Lisboa (Home services)
Telephone:	+351 968 663 270 (mobile)
E-mail:	geral@entreidades.pt
Website:	www.entreidades.pt

Services Provided

- Psychosocial Care: needs assessment, psychosocial diagnosis, and admission to Entre Idades services or referral to other institutions.

- Entre Sonhos: Unique positive experiences for people aged 65 and over, such as Fulfilling Individual Dreams (making Life Dreams come true) and One Day of Dreams (unique and positive group experiences).

- Entre Idades Clinic: Physiotherapy, Psychology and Psychomotricity at home. These services aim to alleviate the difficulties that arise in the normal aging process or due to illness. With timely intervention, some people can stay at home and be independent and self-sufficient for longer.

- Entre Idades Informa: Information and Awareness sessions, aimed at people aged 65 and over, their family members and professionals/ support workers. The goal is to provide information about issues related to aging and health, for people to be able to take better care of themselves. They also aim to provide more knowledge to technicians/support workers, family members and the general population so they can be better caregivers.

EQUIPA de APOIO a IDOSOS Madredeus | Alameda

Morada: Avenida Almirante Reis, 186, 1º Direito, 1000-054 Lisboa

Telefone: 218 420 445

E-mail: udip.alameda@scml.pt

Site: www.scml.pt

Serviços Prestados

A Equipa de Apoio a Idosos (EAI) é constituída por diferentes profissionais (assistentes sociais, psicólogos, …) para assegurar um apoio social mais completo e adequado a pessoas, com idade igual ou superior a 65 anos, que se encontrem isoladas, a nível social ou familiar, e em situação de vulnerabilidade social (pessoas a viverem sozinhas ou famílias constituídas só por idosos).

Para ter acesso aos serviços terá de ser feita uma avaliação da situação de cada pessoa.

ELDERLY SUPPORT TEAM
Madredeus | Alameda

SANTA CASA
Misericórdia de Lisboa. Por boas causas.

Address:	Avenida Almirante Reis, 186, 1º Direito, 1000-054 Lisboa
Telephone:	+351 218 420 445 (landline)
E-mail:	udip.alameda@scml.pt
Website:	www.scml.pt

Services Provided

The Elderly Support Team is made up of different professionals (social workers, psychologists, etc.) to ensure complete and appropriate social support for people aged 65 and over, who show signs of isolation in terms of their social or family life, and in situations of social vulnerability (people who live alone or families consisting only of elderly members).

In order to access these services, an assessment of each situation must be conducted.

EXÉRCITO de SALVAÇÃO

Morada:	Rua da Escola do Exército, 11 B, 1150-143 Lisboa
Telefone:	213 528 137 | 927 079 848
E-mail:	cccentral@exercitosalvacao.pt
Site:	www.exercitosalvacao.pt

Serviços Prestados

- Banco Alimentar: alimentos, mediante avaliação.
- Banco de Roupa: roupa para toda a comunidade.
- Liga do Lar: várias atividades: visualização de filmes seguida de debate; trabalhos manuais; ações de sensibilização sobre segurança e saúde; esclarecimentos sobre temáticas do dia a dia e celebração de épocas festivas.
- Projeto Minutos Solidários: os voluntários da Associação Serve the City vão a casa de idosos, com alimentos sempre que necessário, e conversam com as pessoas.
- Dia Aberto à Comunidade: realiza-se de 3 em 3 meses e com um tema específico, sendo habitual existirem atividades como mostra de talentos, sessões para aprender origami, bijuteria, etc. e rastreios de saúde.

SALVATION ARMY

Address:	Rua da Escola do Exército, 11 B, 1150-143 Lisboa
Telephone:	+351 213 528 137 (landline) | +351 927 079 848 (mobile)
E-mail:	cccentral@exercitosalvacao.pt
Website:	www.exercitosalvacao.pt

Services Provided

- Food Bank: Meal provision (requires evaluation).
- Clothing Bank: clothing support for the entire community.
- Home League: various activities, such as movie viewing followed by discussion, crafts, safety and health awareness sessions, explanation on daily life subjects, celebration of festivities.
- Solidarity Minutes Project: Serve the City Association volunteers go to elderly people's home to provide food, company and support.
- Open Community Day: Takes place every 3 months, focussing on a specific theme, and includes activities such as talent shows, origami lessons, jewellery making, etc. and health screenings.

FUNDAÇÃO S. JOÃO de DEUS

Morada:	Avenida Júlio Dinis, 23, S/L, 1050-130 Lisboa
Telefone:	217 983 400
E-mail:	ferrodesoldar@fsjd.pt
Site:	www.fsjd.pt

Serviços Prestados

Ferro de Soldar: realização, a baixo custo, de pequenas reparações domésticas (estores avariados; torneiras a pingar, entre outras), procurando melhorar as condições de habitabilidade e de segurança da população em geral.

Os serviços podem ser pedidos pela pessoa interessada ou por um técnico, devendo enviar e-mail ou telefonar para os contactos acima referidos.

SAINT JOHN OF GOOD FOUNDATION

Address:	Avenida Júlio Dinis, 23, S/L, 1050-130 Lisboa
Telephone:	+351 217 983 400 (landline)
E-mail:	ferrodesoldar@fsjd.pt
Website:	www.fsjd.pt

Services Provided

Small domestic repairs (damaged blinds, dripping taps, etc.) carried out at low costs, seeking to improve habitability and safety conditions.

The services can be requested by email or by calling the above mentioned number, by the interested person themselves or by a technician/support worker.

JUNTA de FREGUESIA de ARROIOS

Sede:	Largo do Intendente Pina Manique, 40-42, 1100-285 Lisboa
Polo Anjos:	Rua Maria da Fonte - Mercado do Forno do Tijolo, 1170-221 Lisboa
Polo Pena:	Rua do Saco, 1, 1150-283 Lisboa
Polo São Jorge de Arroios:	Rua Passos Manuel, 3 A, 1150-260 Lisboa
Telefone:	218 160 970
E-mail:	geral@jfarroios.pt
Site:	www.jfarroios.pt

O isolamento é um assunto sério, que leva a vários problemas de saúde e à diminuição do bem-estar social e pessoal. Sabia que cerca de 85 mil lisboetas com 65 anos ou mais vivem sós ou acompanhados por pessoas da mesma faixa etária? Não pense que é só você que se sente isolado e venha conhecer as atividades que a Junta de Freguesia de Arroios tem para si.

Serviços Prestados

- Atendimento Social: acompanhamento por técnicos de ação social para responder às necessidades da população; poderá ser atendido nos espaços da Junta acima referidos.

- O Cartão +Arroios terá de ser pedido no Atendimento Social e é atribuído depois de avaliação. Dá acesso a:

  - Apoio alimentar – através do Banco Alimentar (alimentos) ou do Zero Desperdício (refeições)

  - Apoio psicológico

- Comparticipação em 50% nos custos com medicamentos comparticipados pelo Serviço Nacional de Saúde (receita médica)

- Apoio na medicina oral (dentista)

- Rastreios de saúde (colesterol, glicémia, etc.) gratuitos no Quiosque da Saúde (Associação Conversa Amiga)

- Isenção de pagamento nas atividades organizadas pela Junta de Freguesia de Arroios, por exemplo, frequência de aulas de natação e hidroginástica, da Academia Sénior, dos ateliês de artes (expressão dramática, pintura em tela, etc.), das aulas de movimento, entre outros

- Acesso gratuito aos serviços de pequenas reparações do Arroios Arranja

- Academia Sénior (a partir dos 55 anos): com várias disciplinas como história, literatura, informática, aprendizagem de viola e cavaquinho, grupo de cantares, etc. Oferta também de aulas de alfabetização (aprender a ler e a escrever) gratuitas.

- Arroios Arranja: Serviço de pequenas reparações na habitação, pagando apenas os materiais necessários ao arranjo.

- Arroios Consigo: Serviço gratuito de transporte pessoal dirigido a pessoas com mais de 55 anos ou com dificuldades de mobilidade. Marcações pelo número: 967 879 074.

- Passeios Culturais.

- Praia Campo Sénior: Uma semana de atividades de lazer, habitualmente no início de setembro.

ARROIOS PARISH COUNCIL

Headquarters:	Largo do Intendente Pina Manique, 40-42, 1100-285 Lisboa
Polo Anjos:	Rua Maria da Fonte - Mercado do Forno do Tijolo, 1170-221 Lisboa
Polo Pena:	Rua do Saco, 1, 1150-283 Lisboa
Polo São Jorge de Arroios:	Rua Passos Manuel, 3 A, 1150-260 Lisboa
Telephone:	+351 218 160 970 (landline)
E-mail:	geral@jfarroios.pt
Website:	www.jfarroios.pt

Isolation is a serious matter that leads to several health problems and to social and personal well-being deterioration. Did you know that about 85.000 lisboners aged 65 and more live alone or with people of the same age? Don't think that you are the only one who feels isolated and join the activities that the Arroios Parish Council has for you.

Services Provided

- Social Assistance: monitoring carried out by social workers, aimed at responding to the needs of the local population. It can be sought at the above mentioned locations.

- The + Arroios Card has to be requested at the Social Assistance service (Assistência social) and is granted after an evaluation. It provides access to:

  - Food support: through the Food Bank (food) or Zero Waste (meals)

  - Psychological support

- Reimbursement of 50% on costs of medication through the National Health Service (doctor's prescription)

- Support in oral medicine (dentist)

- Free health screenings (cholesterol, glycemia, etc.) at the Health Kiosk (Conversa Amiga Association)

- Exemption of payment of activities organized by the Arroios Local Borough, for example, swimming and hydro gymnastics/aquagym classes, Senior Academy, art workshops (drama, painting on canvas, etc.), movement classes, among others

- Free access to Arroios Arranja small repair services

- Senior Academy (+55 year olds): various courses such as history, literature, computer science, viola and cavaquinho, choir, etc. as well as free literacy classes (learning to read and write).

- Arroios Arranja: Minor repairs in the area, and includes the costs of the necessary materials for the repair.

- Arroios Consigo: Free personal transport service for people aged 55 and over, or people whom encounter mobility difficulties. Appointments can be made by dialling +351 967 879 074.

- Cultural Tours.

- Campo Senior Beach: A week of leisure activities, usually in early September each year.

LARGO RESIDÊNCIAS

Morada:	Largo do Intendente Pina Manique, 19, 3º Esquerdo, 1100-285 Lisboa
Telefone:	926 235 379
E-mail:	producao@largoresidencias.pt
Site:	www.largoresidencias.com

Serviços Prestados

- Apoio informal na resolução de problemas encaminhando para os recursos/instituições locais adequados às necessidades identificadas; poderá haver possibilidade de participar em atividades culturais (por exemplo, festivais na freguesia), assim como nos negócios sociais da cooperativa (café, hotel e loja).

No LARGO Café Estúdio poderá assistir gratuitamente a:

- Ciclos de cinema semanais
- Exposição de artes plásticas mensais
- Concertos
- Workshops
- Ensaios abertos de artistas em residência
- Debates

LARGO RESIDENCES

Address: Largo do Intendente Pina Manique, 19, 3º Esquerdo, 1100-285 Lisboa

Telephone: +351 926 235 379 (mobile)

E-mail: producao@largoresidencias.pt

Website: www.largoresidencias.com

Services Provided

- Informal support in problem solving by directing people to the appropriate local resources / institutions to meet their needs. It is also enables participation in cultural activities (for example, festivals in the parish), as well as in the social affairs of the cooperative (café, hotel and shop).

LARGO Café Studio offers for free:

- Weekly movie cycles
- Monthly fine arts exhibition
- Concerts
- Workshops
- Open rehearsals of artists in residence
- Debates

LISBOA GINÁSIO CLUBE LGC

Morada:	Rua dos Anjos, 63 1150-035 Lisboa
Telefone:	213 154 002 | 213 154 003
E-mail:	geral@lgc.pt
Site:	www.lgc.pt

Serviços Prestados

- LGC Fit Sénior: É um Cartão criado para pessoas com idade igual ou superior a 65 anos, com acesso a todas as aulas de grupo e sala de exercício no horário de funcionamento (das 10h00 às 18h00).

- Sala de Exercício: Avaliação física e realização de planos de treino adaptados a população sénior gratuitos.

- Aulas de Grupo: Qualquer aula de grupo pode ser adaptada à condição física da pessoa: Pilates, Alongamentos & Postura, GAP (Glúteos, Abdominais e Pernas), Cardio & Funcional, Dança, entre outras.

LISBOA GINÁSIO CLUBE LGC

Address:	Rua dos Anjos, 63 1150-035 Lisboa
Telephone:	+351 213 154 002 | +351 213 154 003 (landline)
E-mail:	geral@lgc.pt
Website:	www.lgc.pt

Services Provided

- LGC Senior Fit: Card for people aged 65 and over, granting access to all group classes as well as to the exercise room during working hours (from 10:00 a.m. to 6:00 p.m.).

- Exercise Room: Physical assessment and preparation of training plans adapted to the senior population, provided free of charge.

- Group Classes: Any group class can be adapted according to the specific physical conditions of its participants: Pilates, Stretching & Posture, GAP (Buttocks, Abdominals and Legs), Cardio & Functional, Dance, among others.

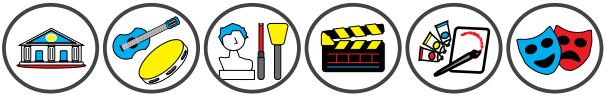
MOVIMENTO PORTUGUÊS de INTERVENÇÃO ARTÍSTICA e EDUCAÇÃO PELA ARTE

Morada: Rua do Saco, 1
1150-283 Lisboa

Telefone: 968 402 937

E-mail: movea@movea.pt

Site: www.movea.pt



Serviços Prestados

Atividades de expressão artística que podem ser realizadas nas instalações do MOVEA, em Arroios, ou em qualquer espaço ou instituição:

- Oficinas práticas: Cinema, cinema de animação, pintura, escultura, desenho, entre outras

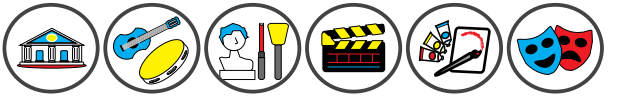
- Cursos de curta e longa duração: Cinema, cinema de animação, pintura, escultura, desenho, entre outras

- Visitas a Instituições Culturais (como Museus, etc.) e a locais no território com interesse artístico e cultural (como Igrejas, etc.)

- Debates, ciclos e conferências sobre artes e cultura

PORTUGUESE MOVEMENT for ARTISTIC INTERVENTION and EDUCATION TRHOUGH ART

Address:	Rua do Saco, 1 1150-283 Lisboa
Telephone:	+351 968 402 937 (mobile)
E-mail:	movea@movea.pt
Website:	www.movea.pt



Services Provided

Activities of artistic expression that can be performed at MOVEA's facilities in Arroios, or in any other space or institution:

- Practical workshops: Cinema, animation cinema, painting, sculpture, drawing, among others

- Short and long courses: Cinema, animation cinema, painting, sculpture, drawing, among others

- Visits to Cultural Institutions (such as Museums, etc.) and local places with artistic and cultural interest (such as Churches, etc.)

- Debates, cycles and conferences on arts and culture

NÚCLEO de INTERVENÇÃO SOCIAL e APOIO ao CIDADÃO

Morada: Avenida D. Carlos I
1200-189 Lisboa

Telefone: 800 204 204

E-mail: rsb.nisac@cm-lisboa.pt

Serviços Prestados

- Identificação de pessoas acima de 65 anos em situação de isolamento, sem acesso a bens essenciais (como alimentação) ou falta de manutenção da habitação.

- Identificação de pessoas, de qualquer idade, portadoras de deficiência, em situação de isolamento.

- Teleassistência gratuita (colocação de serviço telefónico gratuito em casa).

- Kit de emergência social (alimentos) que permite sobreviver entre 24 e 48h; o Kit é entregue após avaliação da situação.

Qualquer cidadão pode acionar o NISAC através da linha gratuita "SÓS" 800 204 204.

SOCIAL INTERVENTION and CITIZEN SUPPORT CENTRE

Address: Avenida D. Carlos I
1200-189 Lisboa

Telephone: 800 204 204

E-mail: rsb.nisac@cm-lisboa.pt

Services Provided

- Outline / Identification of situations where people over 65 years of age are in isolation, without access to essential goods (such as food) or housing maintenance.

- Outline / Identification of situations where disabled people of any age are in isolation.

- Free teleassistance (a free telephone service can be installed at home).

- Social emergency kit (food) to last between 24 and 48 hours. The Kit gets delivered after a situational assessment.

Any citizen can resort to NISAC services through the "SOS" line: 800 204 204 (free of charge).

POLÍCIA MUNICIPAL de LISBOA

Equipa do Policiamento Comunitário da Mouraria e Núcleo de Prevenção, Segurança e Relações Internacionais

Morada: Rua Cardeal Saraiva
1070-045 Lisboa

Telefone: 217 225 216 | 5 | 4

E-mail: pm@cm-lisboa.pt

Serviços Prestados

- Projeto "Já Conhece a Polícia Municipal?": Visitas às instalações da Polícia Municipal de Lisboa: conhecer a missão da Polícia Municipal na cidade, conselhos de segurança e descobrir os vários espaços do Comando, bem como a experimentar as viaturas policiais.

- Ações de sensibilização "Uma Comunidade Mais Segura": Ações de carácter preventivo, que podem ser realizadas normalmente em Centros de Dia ou outras entidades, em que são dados conselhos sobre segurança, adaptados à realidade do dia-a-dia da população com 65 e mais anos.

- Peddy-Paper "Uma Comunidade Mais Segura": Ação em que a população com 65 e mais anos faz um percurso a pé na sua área de residência para identificar no espaço público, situações críticas que são locais de risco para a sua mobilidade e segurança e selecionam as mais importantes.

Para marcar estes serviços, poderá enviar e-mail ou ligar para os contactos referidos.

LISBON MUNICIPAL POLICE

Community Policing Team of Mouraria, and Centre for Prevention, Security and International Relations

Address: Rua Cardeal Saraiva
1070-045 Lisboa

Telephone: +351 217 225 216 | 5 | 4 (landline)

E-mail: pm@cm-lisboa.pt

Services Provided

- "Do you know the Municipal Police?" Project: Visits to the facilities of the Lisbon Municipal Police, to learn the mission of the Municipal Police in the city, safety councils and to discover the various spaces of the Command, as well as to experience using the police vehicles.

- "A Safer Community" awareness-raising sessions: Prevention sessions are normally facilitated at Day Centres or other establishments, with the aim of providing safety advice adapted to the daily realities of people aged 65 or over.

- "A Safer Community" treasure hunt: An activity for people aged 65 and over. It is essentially a walk through their neighbourhood to find and identify the most critical spots of risk for their mobility and safety in public spaces.

If you wish to book any of the above services, please email or call the contacts provided.

POLÍCIA de SEGURANÇA PÚBLICA

4ª Esquadra

Morada: Rua da Palma, 169
1100-319 Lisboa

Telefone: 213 513 642

E-mail: 4esquadra.lisboa@psp.pt

Site: www.psp.pt

Serviços Prestados

Entre outras atribuições e competências, a PSP tem uma missão que abrange o policiamento de visibilidade preventiva, a resolução e gestão de ocorrências/conflitos, o reforço da relação polícia-cidadão e a deteção de situações que possam constituir problemas sociais ou das quais possam resultar práticas criminais.

Através das suas Equipas de Proximidade, disponibiliza apoio às vítimas de crime e acompanhamento pós-vitimização.

PUBLIC SECURITY POLICE

4th Station

Address:	Rua da Palma, 169 1100-319 Lisboa
Telephone:	+351 213 513 642 (landline)
E-mail:	4esquadra.lisboa@psp.pt
Website:	www.psp.pt

Services Provided

Among other attributions and competences, the mission of PSP covers preventive policing, the resolution of incidents and conflicts, the reenforcement of the police-citizen relationship and the detection of situations that may constitute social problems or from wich criminal practices may result.

Throught its proximity teams, it provides support to crime victims and post-victimization follow-up.

PROGRAMA CASA ABERTA
na Freguesia de Arroios

Telefone: 218 160 970 (JFA)

E-mail: geral@jfarroios.pt

Serviços Prestados

O Programa Casa Aberta é promovido pela Câmara Municipal de Lisboa em parceria com as Juntas de Freguesia e dirige-se a pessoas com mais de 65 ou a pessoas com grau de deficiência ou grau de incapacidade igual ou superior a 60%.

Intervém apenas em habitações particulares, com o objetivo de melhorar as condições de acessibilidade e de segurança da habitação, dando prioridade à promoção da autonomia na realização das atividades da vida diária, à eliminação ou redução de situações de risco e à melhoria da prestação de cuidados e assistência pessoal.

A resposta ao pedido depende de análise e parecer da Junta de Freguesia.

PROGRAMA CASA ABERTA
na Freguesia de Arroios

Telephone: +351 218 160 970 (JFA) (landline)
E-mail: geral@jfarroios.pt

Services Provided

The Programa Casa Aberta is promoted by the Lisbon City Council in partnership with the Parish Councils and is aimed at people over 65 or people with a disability or disability degree of 60% or higher.

It's intervention only covers private residences, with the aim of improving accessibility and security of housing, giving priority to the promotion of autonomy in the performance of daily activities, the elimination or reduction of risk situations and the improvement of care and personal assistance.

Eligibility depends on an analysis conducted by the local Parish Council.

SERVIÇO de APOIO DOMICILIÁRIO - ALAMEDA

Morada:	Paço da Rainha, 46 1150-246 Lisboa
Telefone:	218 847 060
E-mail:	sad.udip.alameda@scml.pt
Site:	www.scml.pt

Serviços Prestados

O Serviço de Apoio Domiciliário (SAD) é uma resposta para as pessoas que moram nas freguesias de Arroios e Areeiro e consiste na prestação de cuidados individualizados e personalizados em sua casa:

- Apoio na higiene pessoal (banho, por exemplo) e cuidados de imagem
- Apoio na toma dos medicamentos
- Apoio na toma das refeições
- Entrega de refeições

O SAD pode ainda disponibilizar outros serviços complementares que por si só não constituem resposta:

- Tratamento de roupa
- Apoio em diligências fora de casa, mediante avaliação técnica (ex. compras, consultas)

SERVIÇO de APOIO DOMICILIÁRIO - ALAMEDA

- Atividades de lazer e de informação para as pessoas e seus familiares e cuidadores

- Serviço de Teleassistência (serviço telefónico disponível para situações de emergência ou de isolamento social, em funcionamento 24 horas por dia e 365 dias por ano)

- Empréstimo de Produtos de Apoio (bengalas, cadeiras de rodas, por exemplo)

- Serviço de Apoio Domiciliário Integrado (em que médico ou enfermeiro da Santa Casa da Misericórdia de Lisboa vão a casa da pessoa)

Para ter acesso aos serviços terá de ser feita uma avaliação da situação de cada pessoa.

ALAMEDA HOME SUPPORT SERVICE

Address:	Paço da Rainha, 46 1150-246 Lisbon
Telephone:	+351 218 847 060 (landline)
E-mail:	sad.udip.alameda@scml.pt
Website:	www.scml.pt

Serviços Prestados

The Home Support Service (SAD) addresses people who live in Arroios and Areeiro Boroughs . It provides taylor-made personal care at home, such as:

- Support in grooming and personal hygiene (e.g. baths)
- Support for taking medication
- Meal Delivery
- Support in eating your meal

SAD may also provide other complementary services, such as:

- Laundry
- Assistance with running errands away from home (e.g. grocery shopping, medical appointments), subject to prior technical evaluation

ALAMEDA HOME SUPPORT SERVICE

- Leisure and informative activities (family members and caregivers are welcome to join)

- Tele Assistance Service (telephone service available for emergencies or cases of social isolation, operating 24 hours a day ,365 days a year)

- Mobility product loans (such as canes, wheelchairs, etc.)

- Integrated Home Support Service (residential visit by a Santa Casa da Misericórdia doctor or nurse)

Assessment of each individual situation is required to ensure access to the above services.

TELEASSISTÊNCIA MUNICIPAL

Morada: Câmara Municipal de Lisboa
Departamento para os Direitos Sociais (DDS)
Divisão para a Intervenção Social (DIS)
Rua D. Luís I, 10, Edifício Nascente, 1º Esquerdo
1200-151 Lisboa

Telefone: 218 173 686 | 218 173 687 | 218 173 684

E-mail: dds.envelhecimento@cm-lisboa.pt | dds@cm-lisboa.pt

Site: www.cm-lisboa.pt

Serviços Prestados

O Serviço de Teleassistência pretende contribuir para a manutenção da autonomia dos munícipes com mais de 65 anos no seu domicílio, com dignidade e segurança, proporcionando uma resposta imediata em situação de emergência, bem como combater o isolamento e a solidão a todos os que se encontram em situação vulnerável, dependência (física ou psicológica) ou com incapacidade igual ou superior a 60%, devidamente comprovada.

O pedido de adesão ao Serviço de Teleassistência é efetuado na Câmara Municipal de Lisboa ou nas Juntas de Freguesia, através do preenchimento e entrega de formulário disponível no sítio de internet do Município e nos respetivos serviços de atendimento público, bem como a restante documentação que fundamenta o pedido.

O Serviço de Teleassistência é feito através da disponibilização gratuita, de um equipamento telefónico com ligação a uma equipa com serviços da Proteção Civil, do Regimento de Sapadores de Bombeiros e Polícia Municipal, garantindo-se o atendimento personalizado e o auxílio imediato em situações de emergência.

A análise do pedido compete ao Departamento para os Direitos Sociais, da Câmara Municipal de Lisboa, concretamente ao Núcleo Envelhecimento.

MUNICIPAL TELEASSISTANCE

Address:	Câmara Municipal de Lisboa / Lisbon City Hall Department for Social Rights (DDS) Division for Social Intervention (DIS) Rua D. Luís I, 10, Edifício Nascente, 1º Esquerdo 1200-151 Lisboa
Telephone:	+351 218 173 686 | 218 173 687 | 218 173 684 (landline)
E-mail:	dds.envelhecimento@cm-lisboa.pt | dds@cm-lisboa.pt
Website:	www.cm-lisboa.pt

Services Provided

The Teleassistance Service aims to contribute towards maintaining the autonomy of citizens over 65 in their residence, with dignity and security, providing an immediate response in an emergency, as well as tackling isolation and loneliness for people in vulnerable situations, dependence (physical or psychological) or with disability equal to or greater than 60%, duly proven.

In order to be eligible for the Teleassistance service, first a request must be made at the Câmara Municipal de Lisboa (Lisbon City Council) or at the Juntas de freguesia (Parish Councils) by completing and submitting the required form (available at the Municipality's website and the respective public assistance services), as well as the other relevant documentation to justify the request.

The Teleassistance Service is made available through the free provision of telephone equipment directly linked to a Civil Protection services team, the Firefighters Regiment and Municipal Police, ensuring personalized service and immediate assistance in emergency situations.

The analysis of the request is the responsibility of the Departamento para os Direitos Sociais (Department for Social Rights) of the Lisbon City Council, specifically the Aging Center.

Unidade de Cuidados de Saúde Personalizados Alameda

Morada: Rua Carvalho Araújo, 103, R/c
1900-181 Lisboa

Telefone: 218 105 000

E-mail: ucsp.alameda@arslvt.min-saude.pt

Serviços Prestados

- Atendimento Administrativo.
- Consulta Médica, Consulta Enfermagem.
- Saúde Adultos, Planeamento Familiar, Saúde Materna, Saúde Infantil, Vacinação, Sala Tratamentos, Diabetes.
- Consultas no domicílio (dirigida a utentes dependentes).
- Consultas de Serviço Social, Psicologia, Fisioterapia e Terapia Ocupacional.
- Análises Clínicas.

ALAMEDA PERSONALISED HEALTH CARE UNIT

Address:	Rua Carvalho Araújo, 103, R/c 1900-181 Lisboa
Telephone:	+351 218 105 000 (landline)
E-mail:	ucsp.alameda@arslvt.min-saude.pt

Services Provided

- Administrative Attendance.
- Medical Consultation, Nursing Consultation.
- Adult Health, Family Planning, Maternal Health, Child Health, Vaccination, Treatment Room, Diabetes.
- Residential Appointments and Consultations: These are home visits available for patients who are not self-sufficient or have physical mobility problems.
- Social Work, Psychology, Physiotherapy and Occupational Therapy consultations.
- Clinical tests.

Unidade de Saúde Familiar Almirante

Morada: Rua Luís Pinto Moitinho, 5
1170-201 Lisboa

Telefone: 218 164 100

E-mail: usf.almirante@arslvt.min-saude.pt

Serviços Prestados

- Atendimento Administrativo.
- Consulta Médica, Consulta Enfermagem.
- Saúde Adultos, Planeamento Familiar, Saúde Materna, Saúde Infantil, Vacinação, Sala Tratamentos, Diabetes.
- Consultas no domicílio (dirigida a utentes dependentes).
- Consultas de Serviço Social, Psicologia, Fisioterapia e Terapia Ocupacional.

A USF Almirante atende os utentes inscritos na Unidade.

Almirante
Family Healthcare Unit

Address: Rua Luís Pinto Moitinho, 5
1900-181 Lisboa

Telephone: +351 218 164 100 (landline)

E-mail: usf.almirante@arslvt.min-saude.pt

Services Provided

- Administrative Attendance.
- Medical Consultations, Nursing Consultations.
- Adult Health, Family Planning, Maternal Health, Child Health, Vaccination, Room Treatments, Diabetes.
- Consultations at home: Home visits are meant for patients who are physically unable to go to the Health Unit.
- Consultations of Social Work, Psychology, Physiotherapy and Occupational Therapy.

USF Almirante serves patients enrolled at the Unit.

Unidade de Saúde Familiar Fonte Luminosa

Morada: Rua Carvalho Araújo, 103, 5º Piso
1900-181 Lisboa

Telefone: 213 901 681

E-mail: usf.fluminosa@arslvt.min-saude.pt

Serviços Prestados

- Atendimento Administrativo.
- Consulta Médica, Consulta Enfermagem.
- Saúde Adultos, Planeamento Familiar, Saúde Materna, Saúde Infantil, Vacinação, Sala Tratamentos, Diabetes.
- Consultas no domicílio (dirigida a utentes dependentes).
- Consultas de Serviço Social, Psicologia, Fisioterapia e Terapia Ocupacional.
- Análises Clínicas.

A USF Fonte Luminosa atende os utentes inscritos na Unidade.

Fonte Luminosa
Family Healthcare Unit

Address:	Rua Carvalho Araújo, 103, 5º Piso 1900-181 Lisboa
Telephone:	+351 213 901 681 (landline)
E-mail:	usf.fluminosa@arslvt.min-saude.pt

Services Provided

- Administrative Attendance.
- Medical Consultation, Nursing Consultation.
- Adult Health, Family Planning, Maternal Health, Child Health, Vaccination, Treatment Room, Diabetes.
- Residential Consultations: by appointment, this home visit is meant for patients who are physically unable to go to the Health Unit.
- Social Work, Psychology, Physiotherapy and Occupational Therapy Consultations.
- Clinical tests.

USF Fonte Luminosa serves patients enrolled at the Unit.

Unidade de Saúde Familiar Sétima Colina

Morada: R. Angelina Vidal, 73
1170-018 Lisboa

Telefone: 218 108 010

E-mail: usf.7colina@arslvt.min-saude.pt

Serviços Prestados

- Atendimento Administrativo.
- Consulta Médica, Consulta Enfermagem:
- Saúde Adultos, Planeamento Familiar, Saúde Materna, Saúde Infantil, Vacinação, Sala Tratamentos, Diabetes.
- Consultas no domicílio (dirigida a utentes dependentes).
- Consultas de Serviço Social, Psicologia, Fisioterapia e Terapia Ocupacional.

A USF Sétima Colina atende os utentes inscritos na Unidade.

Sétima Colina
Family Healthcare Unit

Address: R. Angelina Vidal, 73
1170-018 Lisboa

Telephone: +351 218 108 010 (landline)

E-mail: usf.7colina@arslvt.min-saude.pt

Services Provided

- Administrative Attendance.
- Medical Consultations, Nursing Consultations.
- Adult Health, Family Planning, Maternal Health, Child Health, Vaccination, Room Treatments, Diabetes.
- Consultations at home: Home visits are meant for patients who are physically unable to go to the Health Unit.
- Consultations of Social Work, Psychology, Physiotherapy and Occupational Therapy.

USF Sétima Colina serves patients enrolled at the Unit.

36 DICAS para orientar na identificação de Pessoas em situação de Isolamento e Solidão

36 TIPS to help identify people who are experiencing Isolation and Loneliness

Estas dicas existem para orientar na identificação das situações de isolamento e solidão de vizinhos, amigos e familiares que agora precisam de um apoio mais direto e da atenção de toda a comunidade.

Nota: Mesmo que não se verifiquem todos estes sinais, pode dar conhecimento aos serviços.

These tips were collated to help identify situations of isolation and solitude amongst neighbours, friends and family who may need support and attention from the wider community.

Note: The relevant services should still be notified even when only some of the situations on the checklist occur.

√

01 Perdeu recentemente um familiar, amigo ou animal de estimação (está de luto). ☐

Has recently lost a family member, a friend or a pet (is grieving/mourning)

02 Deixou de aparecer nos lugares habituais (café, mercado, jardim, etc.). ☐

Stopped showing up at the usual places (coffee shop, market, garden, etc..)

03 Ultimamente está sempre só (na rua, nas compras, no café, etc.). ☐

Lately, he/she seems to always be by him/herself (on the street, shopping, at the coffee shop, etc.).

04 Afasta-se e ou isola-se das outras pessoas. ☐

He/she keeps away from others, and isolates him/herself from other people.

05 Diz sofrer de solidão e não ter com quem falar ou sair. ☐

He/she claims to feel lonely, and have no one to talk to or go out with.

06 Requer atenção e é muito falador sempre que encontra alguém. ☐

He/she appears to require attention and is very talkative each time he/she bumps into someone.

07 Queixa-se de abandono familiar ou de não ter família próxima. ☐

He/she complains about family abandonment, and/or not having any relatives close by.

08 Não faz visitas nem é visitado por amigos, vizinhos, familiares ou voluntários. ☐

He/she has no one to visit, and also isn't visited by friends, family or volunteers.

09 Não tem família.

He/she has no family. ☐

10 Não tem contacto regular com os familiares.

He/she doesn't have any regular contact with his/her family members. ☐

11 Tem um discurso negativo e não aceita qualquer ajuda.

His / her conversations are negative and he/she doesn't accept any form of help. ☐

12 Caminha cada vez mais devagar ou arrastando as pernas ou em desequilíbrio. ☐

He/she appears to be walking slower than usual, dragging their legs or having a hard time keeping physical balance.

13 Apresenta cada vez mais dificuldades em ver, ou ouvir ou mexer em objetos (moedas, chaves, canetas, etc.). ☐

He/she demonstrates increasing difficulties in their vision, hearing or handling various objects (coins, keys, pens, etc.).

14 Apresenta perda de peso ou sinais de má nutrição ou desidratação. ☐

Appears to have lost weight or is showing signs of malnourishment or dehydration.

15 Veste-se com roupa desadequada ao clima ou à estação do ano. ☐

He/she wears clothes that aren't adequate to the current climate or season.

16 Aparenta falta de higiene pessoal. ☐

An apparent general lack of personal hygiene.

17 Mora num andar alto e sem elevador. ☐

He/she lives on a high floor with no lift/elevator in the building.

18 Tem a caixa de correio cheia ou correspondência por abrir em casa. ☐

His/her mailbox is full or he/she has quite a few unopened letters in their home.

19 Tem as persianas sempre fechadas ou as plantas aparentam falta de cuidado. ☐

Their blinds are always shut, and plants/the garden look ungroomed.

20 Ao entrar há mau cheiro no hall do prédio ou em casa. ☐

There is a foul smell when entering the house or the hall of the building

21 Há sinais de pragas em casa ou à porta de casa (baratas, ratos, pulgas, etc.). ☐

There are signs for pests and plagues at home, or by the entrance of the house (cockroaches, rats, fleas, etc.).

22 Tem lixo acumulado ou sujidade na cozinha ou casa de banho. ☐

Accumulated trash/garbage or dirt in their kitchen or bathroom.

23 Acumula roupas, objetos, coleções e monos em casa. ☐

Accumulated stacks of clothes, objects, collections and monos (such as chairs, mattresses, wardrobes, etc...) in the house.

24 Não tem água ou luz ou gás ou casa de banho funcional.

Doesn't have access to running water, electricity, gas or a functional bathroom. ☐

25 Está em risco de despejo (ficar sem casa). ☐

Is at risk of being evicted and becoming homeless.

26 Não quer serviço de limpeza ou qualquer outro apoio dentro de casa. ☐

Refuses any cleaning service or other kind of support in their house.

27 Tem falta de alimentos e outros produtos essenciais. ☐

Demonstrates a scarcity of food and other essential products.

28 Tem dificuldade em agendar pequenas reparações ou comunicar problemas ao senhorio. ☐

Shows difficulties in scheduling small repairs or communicating problems to the landlord.

29 Tem medo de sair à rua porque a rua é inclinada ou escorregadia ou os passeios são estreitos ou têm lombas, etc. ☐

He/she is scared to leave the house because the roads are steep or slippery, the sidewalks are too narrow and uneven, etc.

30 Sente-se insegura no espaço público (medo de assaltos, burla, etc.)

He/she feels unsafe in public space (fear of robbery, financial crimes, etc.)

☐

31 Não tem comércio local próximo e de fácil acesso (mercado, farmácia, talho, etc.).

Lack of easily accessible local commodities and commerce (market, pharmacy, butcher, etc.) in the area they are living in.

☐

32 Não tem serviços próximos e de fácil acesso (Bancos, CTT, transportes. etc.).

Lack of easily accessible local services (Banks, Post Office, Transports, etc.) in the area they are living in.

☐

33 Pode estar a ser vítima de violência (existe a suspeita).

Could be a victim of violence (there are reasons for suspicion).

☐

34 Pode estar a ser vítima de abuso de confiança (risco de burla, extorsão, etc.).

Could be a victim of abuse of trust (risk of financial fraud, extorsion, etc.)

☐

35 Pede dinheiro emprestado aos vizinhos, na rua ou em estabelecimentos.

Asks to borrow money from neighbours, out on the street or at shops and other commercial establishments.

☐

36 Mostra sinais de esquecimento, repetição no discurso ou alguma confusão.

Shows signs of forgetfulness, speech repetition or confusion.

☐

Por favor reporte a situação que conhece ou identificou após a leitura desta lista, para uma das seguintes instituições:

Junta de Freguesia de Arroios
218 160 970 | geral@jfarroios.pt

PSP 4ª esquadra - Policiamento de Proximidade
213 513 642 | 4esquadra.lisboa@psp.pt

Santa Casa da Misericórdia de Lisboa - UDIP Alameda
218 420 400 | udip.alameda@scml.pt

Em situações mais graves ligue para

144

Linha Nacional de Emergência Social - LNES

A LNES é um serviço público, gratuito, de âmbito nacional, com funcionamento contínuo e ininterrupto (24h por dia, 365 por ano), para proteção e salvaguarda dos cidadãos em situação de Emergência Social.

Please report the situation that you have become aware of or have identified after reading this list, to one of the following institutions:

Arroios Parish Council

+351 218 160 970 | geral@jfarroios.pt

Security Policy

+351 213 513 642 | 4esquadra.lisboa@psp.pt

Santa Casa da Misericórdia de Lisboa – UDIP Alameda

+351 218 420 400 | udip.alameda@scml.pt

In more serious situations, call

144

National Social Emergency Line - LNES

LNES is a free nationwide public service, operating uninterruptedly, 24 hours a day, 365 per year, for the protection and safeguarding of citizens in emergency situations.

Together in Good Company

Solutions to Reduce the Isolation in Arroios

GAIP ALMIRANTE REIS
LISBOA CÂMARA MUNICIPAL
ARROIOS JUNTA DE FREGUESIA
FUNDAÇÃO AGA KHAN Portugal