

GUIA DE LISBOA PARA A IDADE MAIOR

TÍTULO

Guia de Lisboa para a Idade Maior

ORGANIZAÇÃO

Câmara Municipal de Lisboa
Departamento de Acção Social
Rua do Machadinho, 20
Tel: 21 394 43 00

COORDENAÇÃO

Departamento de Acção Social
Divisão de Intervenção Social e Animação Sócio-Cultural

TÉCNICAS RESPONSÁVEIS

Isabel Rebocho
Rosa Ramos Lopes

DESIGN

Manuela Sousa Costa

APOIO

Beatriz Borges
Mafalda Afonso
Marília Fatela
Maria José Costa
Odete Carvalho

FOTOGRAFIA

Divisão de Comunicação e Imagem

PAGINAÇÃO, PRÉ-IMPRESSÃO E IMPRESSÃO

DPI Cromotipo

TIRAGEM

1.500 Exemplares

BOAS VINDAS
APRESENTAÇÃO



BOAS VINDAS

O (re) conhecimento do novo capital social formado pelas gerações que experienciam uma vida adulta prolongada é um facto novo das sociedades contemporâneas.

Para cada um corresponde a um repensar – se, procurando um equilíbrio entre direitos e obrigações.

O Guia que apresentamos faz parte de um conjunto de iniciativas que a CML vem desenvolvendo e que se enquadram no âmbito do Plano Gerontológico Municipal. Constituem o reconhecimento da importância das pessoas mais velhas na cidade e para a cidade.

Temos como objectivo contribuir para o acesso à informação sobre os recursos e sobre as oportunidades que a cidade vai “construindo” para os que cá vivem e aqui vão envelhecendo, com um forte sentimento de pertença à cidade e de expectativas do que ela lhes pode oferecer.

Facilitar o quotidiano, proporcionar oportunidades de “MAIS VIDA PARA MAIS TEMPO” é pois uma determinação que nos move ao reeditarmos este Guia.

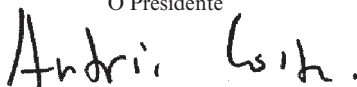
Fazemos votos para que ele cumpra esta missão e que com ele os seniores de Lisboa se sintam mais informados, mais seguros, mais retribuídos do valor que a cidade lhes deve.

Querendo fazer de Lisboa uma Cidade Amiga das Pessoas Idosas, estamos também investindo numa cidade amigável dos que cá vivem, passam e trabalham.

Todos estamos a construir o futuro.

Paços do Concelho de Lisboa, em 28 de Maio de 2009

O Presidente



António Costa



APRESENTAÇÃO

A reedição do Guia para a Idade Maior, que agora apresentamos, resulta de um processo de revisão e de actualização da edição anterior.

Procuramos responder às necessidades de informação das cidadãs e dos cidadãos mais velhos da cidade.

*A par da informação sobre os serviços a que é possível recorrer em situações específicas, quer de saúde, quer sociais, quer de emergência por razões de insegurança, abrangemos um vasto leque de questões desde **saúde, cultura, direitos, lazer, oportunidades de valorização pessoal.***

Ao longo do ano que findou desenvolvemos projectos / acções que ambicionamos continuar e alargar a um maior número de pessoas, ao mesmo tempo que elaborámos o Plano Gerontológico Municipal e nos comprometemos com o Programa Cidades Amigas das Pessoas Idosas em colaboração com o Ministério da Saúde/Direcção Geral da Saúde.

Ao utilizar este Guia poderá encontrar sugestões que melhorem o seu dia a dia, outras que respondam ao desejo de ser útil ou ainda outras que despertem a curiosidade do saber mais que dá sabor ao tempo que nos sobra. Encontrará também lacunas que muito agradecemos nos fizesse chegar para que possamos melhorar.

Envelhecer é ter mais anos de vida. Preenchê-la não é sempre tarefa fácil.

Gostaria que ao folhear este Guia soubesse que pensámos nessas dificuldades, mas que sobretudo acreditamos que estamos a construir uma cidade mais justa e, porque não, mais fraterna.

*Como disse o Poeta “**pelo sonho é que vamos**”.*

Paços do Concelho de Lisboa, em 28 de Maio de 2009

A Vereadora



Ana Sara de Brito

ÍNDICE

| | |
|---|----|
| 01. SERVIÇOS DE UTILIDADE PÚBLICA | 15 |
| 1.1. Aconselhamento / Apoio | 21 |
| 1.2. Câmara Municipal de Lisboa: Serviços Municipais | 27 |
| 02. SAÚDE | 39 |
| 2.1. Conselhos Práticos sobre Saúde | 39 |
| 2.2. Centros de Saúde da ARS – Administração Regional de Saúde de Lisboa e Vale do Tejo | 43 |
| 2.3. Hospitais da ARS – Administração Regional de Saúde de Lisboa e Vale do Tejo | 47 |
| 2.4. Serviços de Saúde dependentes da Administração Regional de Saúde de Lisboa e Vale do Tejo | 49 |
| 2.5. Saúde Proximidade / Unidades de Saúde da Santa Casa da Misericórdia de Lisboa | 49 |
| 2.6. Saúde 24 Horas, Linha de Saúde PÚBLICA | 52 |
| 2.7. Saúde e Termalismo Sénior | 52 |
| 2.8. Rede Nacional de Cuidados Continuados Integrados | 54 |
| 03. SEGURANÇA SOCIAL | 57 |
| 3.1. Regime Geral (Contributivo) | 60 |
| 3.1.1. Regime Geral de Segurança Social dos Trabalhadores por Conta de Outrem | 60 |
| 3.1.1.A. Protecção nos Encargos Familiares | 60 |
| 3.1.1.B. Protecção na Invalidez | 63 |
| 3.1.1.C. Protecção na velhice | 66 |
| 3.1.1.D. Protecção por Morte | 69 |
| 3.1.1.E. Protecção no Desemprego | 72 |
| 3.1.2. Regime Geral de Segurança Social dos Trabalhadores Independentes | 74 |

| | |
|--|------------|
| 3.1.3. Regime do Seguro Social Voluntário (facultativo) | 77 |
| 3.2. Regime não Contributivo | 78 |
| 3.2.1. Prestações de Invalidez / Velhice | 79 |
| 3.2.1.A. Pensão Social de Invalidez / Velhice | 79 |
| 3.2.1.B. Complemento por Dependência | 79 |
| 3.2.2. Prestações por Morte | 80 |
| 3.2.2.A. Pensão de Viuvez | 80 |
| 3.2.2.B. Complemento por Dependência | 80 |
| 3.2.3. Rendimento Social de Inserção. | 80 |
| 3.2.4. Complemento Solidário para Idosos | 81 |
| 3.3. Contactos úteis | 82 |
| 04. SERVIÇOS DE APOIO | 85 |
| 4.1. Serviços de Apoio por Freguesias. | 85 |
| 4.2. Federações de Âmbito Nacional. | 128 |
| 05. UNIVERSIDADES E ACADEMIAS SÉNIOR | 131 |
| 06. PROGRAMAS MUNICIPAIS | 137 |
| 6.1. Programa Praia-Campo Sénior | 137 |
| 6.2. Programa Envelhecimento Activo e Saudável | 138 |
| 6.3. Programa “Idade Maior, Lisboa no seu Melhor” | 139 |
| 6.4. Programa “Cultura em Acção” | 140 |
| 6.5. Espaço da Graça – Escola de Artes e Ofícios Tradicionais – Programas | 141 |
| 6.6. Espaço Monsanto. | 142 |
| 07. VOLUNTARIADO. | 145 |
| 7.1. Banco de Voluntariado da Cidade de Lisboa (BVL). | 145 |
| 7.2. Programa “Mais Voluntariado, Menos Solidão” | 146 |

| | |
|--|-----|
| 08. SEGURANÇA | 151 |
| 8.1. Programa Integrado de Policiamento de Proximidade (PIPP) | 151 |
| 8.1.1. Programa Apoio 65 – Idosos em Segurança. | 152 |
| 8.2. Violência Doméstica. | 153 |
| 8.3. Prevenção e Segurança | 155 |
| 09. HABITAÇÃO | 159 |
| 9.1. Contratos de Arrendamento. | 159 |
| 9.1.1. Tipos de Contrato de Arrendamento | 162 |
| 9.1.2. Termo do Contrato | 162 |
| 9.1.3. Actualização da Renda | 163 |
| 9.2. Transmissão do arrendamento | 164 |
| 9.2.1. Transmissão em Vida | 165 |
| 9.2.2. Transmissão por Morte do Inquilino | 165 |
| 9.3. Subsídio de Renda | 167 |
| 9.4. Obras em Habitação | 168 |
| 9.5. Conta Poupança – Habitação | 173 |
| 10. APOIO JURÍDICO | 177 |
| 10.1. Apoio Judiciário | 177 |
| 10.2. Tribunal de Menores: Tutela de Menores | 179 |
| 10.2.1. Regulação do Poder Paternal nos Casos de Divórcio | 179 |
| 10.2.2. Protecção de Crianças e Jovens em Perigo | 181 |
| 10.3. Heranças | 184 |
| 10.4. Contactos úteis | 188 |
| 11. IMPOSTOS | 191 |
| 11.1. IRS (Imposto sobre Rendimento de Pessoas Singulares). | 191 |
| 11.2. IVA (Imposto sobre Valor Acrescentado) | 193 |

| | |
|--|-----|
| 12. TRANSPORTES | 197 |
| 12.1. LX Porta-a-Porta | 197 |
| 12.2. Passes Sociais (Terceira Idade e Reformados / Pensionistas) | 198 |
| 12.3. Cartão «Rail Plus» Rail Europe Plus Sénior (Internacional) | 201 |
| 13. CULTURA E DESPORTO | 205 |
| 13.1. Bibliotecas Públicas | 205 |
| 13.2. Arquivos e Centros de Documentação Especializada | 216 |
| 13.3. Museus e Monumentos | 223 |
| 13.4. Teatros e Cinemas | 239 |
| 13.5. Jardins e Parques | 244 |
| 13.6. Desporto | 260 |
| 13.7. Algumas Instituições de Educação e Cultura | 261 |
| 13.8. Outras Iniciativas/Actividades Regulares | 263 |
| 13.8.1. Turismo Sénior | 263 |
| 14. OUTRAS INFORMAÇÕES | 267 |
| 14.1. Cartão de Cidadão | 267 |
| 14.2. Seguros de Vida | 268 |
| 14.3. Títulos e Poupanças | 269 |
| 14.4. Direitos do Consumidor | 271 |
| 14.4.1. Direcção Geral do Consumidor | 272 |
| 14.4.2. Associação Portuguesa para a Defesa do Consumidor – DECO | 273 |
| 14.5. Centro de Arbitragem de Conflitos de Consumo | 275 |
| 14.6. Juntas de Freguesia | 276 |



01 - SERVIÇOS DE UTILIDADE PÚBLICA



01. SERVIÇOS DE UTILIDADE PÚBLICA

Neste capítulo dispõe das moradas e contactos telefónicos dos diversos Serviços de Utilidade Pública existentes na cidade de Lisboa.

- **Número Nacional Europeu de Socorro** 112
- **Linha Nacional de Emergência Social** 144
- **Instituto Nacional de Emergência Médica** 112
- **INEM – Sede** 213 508 100

- **Farmácias de Serviço**
 Informações 1820/12118

- **Bombeiros – Regimento de Sapadores**
 Av.^a Lusíada – Quartel RSB (Junto ao Colombo)
 Chamadas de socorro 213 422 222
 (casos de incêndio, acidentes de viação, desabamentos de terras, desmoronamento de prédios, desobstrução de via pública, escoamento de águas em caves, fechos de água, transporte de doentes, cortes de árvores).

- **Incêndios** (Chamada gratuita)..... 117

■ Cruz Vermelha Portuguesa – Sede

| | |
|--------------------------------------|-------------|
| Jardim 9 de Abril, 1/5, Lisboa | 213 913 900 |
| Unidade Nacional de Socorro | 219 404 990 |
| (Pedido de ambulância) | |

■ POLÍCIAS

Polícia de Segurança Pública – PSP

| | |
|---|-------------|
| Comando Metropolitano de Lisboa..... | 217 654 242 |
| Rua Capelo, n. 13 | |
| (casos de distúrbios, acidentes, insegurança e crimes diversos) | |

Polícia Judiciária – PJ

| | |
|--------------|-------------|
| Geral..... | 218 641 000 |
| Piquete..... | 213 574 566 |

Polícia Municipal..... 217 825 200

(Veículos bloqueados, Contra-ordenações de trânsito, denúncias)

Guarda Nacional Republicana – GNR

| | |
|---------------------------|-------------|
| Comando | 213 217 000 |
| Brigada de Trânsito | 213 922 300 |
| Brigada Fiscal..... | 218 112 100 |

- **Serviço Municipal de Protecção Civil** 217 825 240
 - Geral 217 224 300
 - Central 217 224 390

- **EPAL – Empresa Portuguesa de Águas Livres, SA**
 - Linha Grátis – Roturas na rua 800 201 600
 - Leituras 800 201 101
 - Falta de água 800 222 425
 - Linha atendimento a clientes 213 221 111

- **EDP – Electricidade de Portugal, SA**
 - Geral 800 505 505
 - Avarias 800 506 506
 - Leituras 800 507 507
 - Comercial 808 505 505

- **GDL – Gás de Lisboa**
 - Linha de emergência 800 201 722
 - Geral 218 655 400

■ **Loja do Cidadão** 707 241 107

Restauradores (Junto ao Metro)

Laranjeiras (Junto ao Metro)

Horário: Dias úteis das 8h30m às 19h30m

Sábado das 9h30m às 15 horas

Água (Loja Laranjeiras) **Electricidade, Gás, Telefones**

Contratos, cobrança de facturas, pagamento de serviços, leituras e informações.

Correios (Loja Laranjeiras)

Correspondência, CTT Expresso Nacional e Internacional, encomendas, pagamentos de serviços, vales, transferências, informações gerais poupança e seguros, Cartão-Jovem, carregamentos “Cartão Lisboa Viva”.

Certidões, Certificados e Registos

Registo Automóvel, Registo Criminal e certidões.

Documentos Pessoais

Cartão de Cidadão (substitui os actuais Bilhete de Identidade, Cartão do Contribuinte, Cartão da Segurança Social, Cartão do Eleitor e Cartão de Utente do Serviço Nacional de Saúde) Carta de Condução, Passaporte, Cartão Europeu de Seguro de Doença.

Impostos

IVA, IRS, IRC, contribuição autárquica e informações.

Outras Informações

Produtos e serviços informativos das entidades.

Relações Laborais e Formação Profissional

Informações e atendimento jurídico.

Segurança Social

Sistema de protecção social aos cidadãos e regime de pensões dos funcionários da Administração Pública.

Serviços de Saúde

Serviço Nacional de Saúde e sistema de saúde dos funcionários da administração pública.

Serviços para Funcionários da Administração Pública (ADSE e C.G.A) (Loja Laranjeiras)

Presta informações e permite alterar o NIB por onde recebe a pensão/reforma. Autoridade para a condição de trabalho, desenvolvimento e implementação de sistemas e metodologias para a melhoria das condições de trabalho (direitos e deveres do cidadão a nível laboral).

Serviços Via Verde (Loja Laranjeiras)

Prestação de serviços de gestão dos sistemas electrónicos de cobrança. Colaboração no serviço de troca de identificadores de viaturas, em caso de avarias, assim como aquisição de novos identificadores de via verde.

- **Caminhos-de-ferro Portugueses, CP** 808 208 208
 Companhia Carris de Ferro de Lisboa
 (informações 213 613 054
Horário: das 9h às 17 horas
 Geral 213 146 440

- **Metropolitano de Lisboa, EP**
 Informações 213 500 115/7

- **Táxis – Rádio Táxis de Lisboa** 218 119 000
 Autocoope 217 932 756
 Teletáxis 218 111 100

- **Aeroporto de Lisboa – ANA, EP**
 Informação 218 413 700
 Geral 218 413 500

- **Informação Meteorológica**
 Informação sobre o estado do tempo no Continente
 e Ilhas 12 150

- **Páginas Amarelas Electrónicas**
 Tradicional meio de consulta das páginas Amarelas 118
 Se desejar pedir muitas informações, numa só chamada,
 terá de ligar 12 118/18 20

1.1. ACONSELHAMENTO / APOIO

■ Associação de Apoio à Vítima – APAV

Nacional..... 707 200 077

Lisboa 213 587 900

apav.lisboa@apav.pt

(Aconselhamento, orientação e encaminhamento de idosos vítimas de crimes domésticos, em casa, na instituição ou na rua).

Horário: Dias úteis das 10h às 13h e das 14h às 17h30m

■ Associação Protectora dos Diabéticos de Portugal

Rua Rodrigo da Fonseca, 1 213 816 100

Consultas médicas, triagem e apoio (não é necessário ser sócio da Associação).

diabetes@apdp.pt

Horário: Dias úteis das 8h às 18h30m

■ Associação Alzheimer de Portugal

Serviços e Atendimento 213 610 460

Av.^a Ceuta Norte, Lote 1, Loja 1 e 2

Quinta do Loureiro

(Centro de Dia e Apoio Domiciliário)

geral@alzheimerportugal.org

www.alzheimerportugal.org

Horário: Dias úteis das 9h às 13h e das 14h às 17 horas

■ Associação Portuguesa dos Doentes de Parkinson

Av.^a Bairro da Liberdade, Lote 13, Loja 20

Informações 213 850 041/2

parkinsonsede@parkinson.org.pt

Horário: Dias úteis das 10h às 12h e das 14h às 17 horas

■ Associação Portuguesa de Hemofílicos

Av.^a João Paulo II, Lote 530, Loja B1

Informações 218 598 491

(Apoio social aos associados: documental, jurídico, psicológico e social, informativo, neurofisioterapia, neuro-habilitação aquática, terapia da fala, encontros com associados e férias desportivas. No site pode encontrar área clínica, cursos de formação para cuidados formais técnicos e informais (família), edição de revista trimestral e manual sobre a doença).

info@aphemofilicos.pt

www.aphemofilicos.pt

Horário: Dias úteis das 9h às 13h e das 14h às 17 horas

■ **Associação Portuguesa de Insuficientes Renais – APIR**

Via Principal de Peões, Lote 105, Loja B

Zona I de Chelas

Informações 218 371 654

(Prestam Apoio Social, Psicológico, informativo e reuniões)

apir@mail.telepac.pt

www.apir.pt

Horário: Dias úteis das 9h às 13h e das 14h às 17h30m

■ **Liga Portuguesa Contra o Cancro**

Av.^a Columbano Bordalo Pinheiro, 57

Informações 217 221 810

info@ligacontracancro.pt

Horário: Dias úteis das 9h às 17 horas

■ **Associação Portuguesa dos Ostomizados**

Av.^a João Paulo II, Lote 552, 2.º andar B

Informações 218 310 587 / 88 / 91

Geral 218 596 054

(Apoia pessoas ostomizadas que tenham sido sujeitas a cirurgias de ileostomia, colostomia e urostomia, em consultas de especialidade com pessoal de enfermagem, jornadas e convívio).

Informações@apostomizados.pt

www.apostomizados.pt

Horário: Dias úteis das 9h às 13h e das 14h às 17 horas

■ IPO – Núcleo Regional do Sul

Informações 217 271 241

Linha do Cancro..... 808 255 255

(Presta informação e esclarecimentos ao nível de doenças e benefícios)

Horário: Das 9h às 22 horas

■ Centro de Arbitragem de Conflitos de Consumo

Rua dos Douradores, 116, 2º

Geral..... 218 807 030

(Resolve conflitos com origem na aquisição de bens de comércio ou serviços efectuados em estabelecimentos da área metropolitana de Lisboa, até ao montante de 5.000 €. Possui serviços de informação/mediação e arbitragem).

Horário: Dias úteis das 11h às 18h30m

juridico@centroarbitragemlisboa.pt

www.centroarbitragem.pt

■ Linha do Cidadão Idoso 800 203 531

(Informa e divulga um grande conjunto de direitos e benefícios nas áreas da saúde, segurança social, habitação, equipamentos, serviços e tempos livres. Não dá consulta jurídica. A chamada é gratuita).

Horário: Dias úteis das 9h30m às 17h30m

■ Serviço de Informação às Vítimas

de Violência Doméstica 800 202 148

■ **Comissão para a Cidadania e Igualdade do Género**

Informações 800 202 148

Horário: 24h por dia

■ **Centro SOS – Voz Amiga**

Largo Andaluz, 15, 5º Esq.

Informações 213 579 980

..... 213 544 545

..... 213 555 042

(Aconselhamento sobre depressão, problemas pessoais, solidão e angústia)

Horário: Dias úteis das 12h às 24 horas

Fins-de-semana das 16h às 24 horas

■ **IDT – Linha Aconselhamento sobre**

Toxicodependência

Linha SOS / Drogas 800 255 255

Linha Vida 141

(Informações sobre o uso e abuso de drogas. Serviço anónimo, confidencial gratuito, disponível todos os dias úteis).

linhavida@idt.min-saude.pt

www.idt.pt

Horário: Dias úteis das 10h às 20 horas

■ **Linha Nacional de Emergência Social** 144

(Apoio a pessoas em situação de desprotecção social da qual resulte perigo eminente para a integridade física e psicológica da pessoa idosa, crianças e sem-abrigo).

■ **Associação de Emergência Social** 217 574 645/9

Rua do Lumiar, 78, 1º Andar

(Accionar respostas sociais, encaminhamento/acompanhamento social, numa perspectiva de inserção e autonomia).

■ **Polícia de Segurança Pública**..... 217 654 242

(Programa Integrado de Policiamento de Proximidade, integra o Projecto “Apoio 65 – Idosos em Segurança”. Orientado para os problemas concretos relacionados com os idosos mais vulneráveis aos fenómenos de segurança. Contacte a esquadra local da sua área de residência para mais informações).

(Ver Capítulo 8 – Segurança)

Horário: Dias úteis das 9h às 17h30m

■ **SOS – Criança**..... 800 202 651

■ **Criança desaparecida**1410

Número Europeu1600

(Informação, orientação, apoio e encaminhamento de todas as situações relacionadas com crianças e jovens, mesmo sendo apenas conhecedor de situações de risco. Atendimento personalizado, social, psicológico e jurídico gratuito).

Horário: Dias úteis das 9h30m às 18h30m

■ SOS – Instituto de Apoio à Criança – IAC

Largo Memória, 14

Informações 213 617 880

..... 800 202 651

www.iacrianca.pt

Horário: Dias úteis das 9h30m às 16h30m

■ Linha de Cuidados de Saúde, SA

Linha de Saúde 24 horas 808 242 400

1.2. CÂMARA MUNICIPAL DE LISBOA: SERVIÇOS MUNICIPAIS

■ Centro de Atendimento ao Múncipe

Campo Grande, 25

Informações 217 988 000

Linha Azul do Lisboaeta 808 203 232

(Informações sobre qualquer assunto de carácter municipal, podendo-se apresentar sugestões e reclamações as quais são registadas e encaminhadas para os serviços com competência).

municipe@cm-lisboa.pt

Horário: 24h por dia

■ **Acção Social**

Rua do Machadinho, 20

Informações 213 944 300

(Programas de apoio a idosos, deficientes, crianças, minorias étnicas e sem-abrigo)

disasc@cm-lisboa.pt

■ **Agenda Cultural**

Av.^a Republica, 21

Informações 218 170 600

(Divulgação de iniciativas culturais do município).

■ **Autocarro Cultural**..... 218 170 600

■ **Canil**

(Vacinas a animais domésticos, recolha de animais doentes ou incómodos, perdidos ou vadios) 213 617 700

■ **Árvores**

(Plantação, substituição, participação de acidentes ou prejuízos causados pela queda de árvores) 213 912 300

■ **Biblioteca – Olivais**..... 218 536 676

(Biblioteca e Bedoteca de banda desenhada).

www.biblioteca.olivais@cm-lisboa.pt

■ **Buracos em Pavimentos**..... 213 178 000

Av.^a Almirante Reis, 65

■ **Campismo**217 628 200/217 623 100

Parque municipal (aberto todo o ano)

■ **Gestão Cemitérios**

Av.^a 24 de Julho,171-C

Informações 213 912 300

(Informações sobre sepulturas, jazigos, cremações e colocação de lápides).

■ **Comerciantes**

Rua da Cruz Vermelha

Reclamações e informações 217 825 400

(Informações sobre adjudicação dos espaços sociais vagos e demais licenciamentos).

■ **Comércio** 213 501 378

(Alvarás sanitários, licenciamentos, regulamento dos períodos de abertura e funcionamento dos estabelecimentos).

■ **Contentores**

Pedido ou requisição de equipamento de deposição de resíduos sólidos urbanos 213 253 555

■ **Demolições**

Informações e entrega de requerimentos 217 988 000

(Escavações ou ocupação de via pública)

■ **Departamento de Gestão da Reabilitação Urbana**

Campo Grande, 25

Informações 217 988 057/51

(Apoio aos moradores, obras, projectos de construção, alterações ou ampliações, habitação municipal, recreio, acções no âmbito dos serviços e comércio).

■ **Desinfecções**

Acções de higiene contra ratos e baratas 213 253 300

■ **Desporto** 213 221 500

(Para mais informações sobre a prática de Natação e Hidroginástica nas Piscinas Municipais, ver capítulo 13 – Cultura e Desporto).

■ **Ecopontos**

Informações sobre localização e deposição ...213 253 555
dhurs@cm-lisboa.pt

■ **Edifícios – Obras de Construção, Alteração ou Ampliação**

(Pedidos de licenciamento, entrega de documentação e esclarecimento técnico ao público) 217 989 585/7

■ **Entulho**

(Remoção gratuita até 1 metro cúbico, mediante solicitação ao Gabinete de Relações Públicas)..... 213 253 555
dhurs@cm-lisboa.pt

■ **Escolas**

(Apoio a escolas primárias, jardins-de-infância da rede pública, suplemento alimentar e atribuição de manuais a alunos carenciados, subsídios de material e pagamento de passe) 217 988 157

■ **Esgotos**

(Brigada de colectores) 213 253 555
dhurs@cm-lisboa.pt

■ **Exposições** 218 820 090

igeac@cm-lisboa.pt

■ **Festas de Lisboa (EGEAC)** 218 820 090

egeac@cm-lisboa.pt

■ **Flores – Plantas**

(Aluguer ou aquisição, solicitação por escrito)..213 027 700

■ **Fonoteca Municipal**

(Consulta de discos e livros especializados em música. Serviço gratuito para reformados e idosos.) ... 213 536 231

Horário: Terça a sábado das 10h às 20 horas

fonoteca@cm-lisboa.pt

- **GEBALIS – Gestão dos Bairros Municipais de Lisboa**
(Gestão social, patrimonial e financeira dos Bairros Sociais da Câmara Municipal de Lisboa) 217 511 000
gl@gebalis.pt

- **Habitação Municipal**
Informações 217 988 000
(Atribuição de fogos, mudança do titular do arrendamento, actualização do agregado familiar, reavaliação da renda social e pedidos de transferência).

- **Hemeroteca**
Informações 213 246 290/213 478 915
Rua S. Pedro de Alcântara, 3 (Bairro Alto)
(Consulta de legislação nacional e municipal)

- **Higiene Urbana**
Informações 213 253 555
(Substituição ou reforço de contentores para o lixo, limpeza de fossas particulares ou contentores e remoção de lixos).
dhurs@cm-lisboa.pt

- **Iluminação Pública**
Informações 213 912 300
(Candeeiros apagados, destruídos e ruas não iluminadas).
dip@cm-lisboa.pt

■ **Livraria Municipal**

Av.^a República, 21-A 213 560 581

(Venda de livros editados pela CML)

■ **LX Alerta** 808 203 232

(Para denúncia de situações de degradação do espaço público, que ponham em risco a segurança e salubridade das pessoas, nomeadamente, buracos no pavimento, avaria de iluminação pública, colectores de esgotos entupidos, entre outros).

■ **LX Porta-a-Porta** 800 203 232

(Presta serviços de transporte a pessoas dentro dos bairros. Os itinerários são efectuados de forma continuada ao longo do dia. (Para mais informações ver capítulo 12 – Transportes).

■ **Monstros**

Informações 213 253 555

(Remoção de objectos fora de uso de grandes dimensões).

dhurs@cm-lisboa.pt

■ **Olisiponenses – Gabinete de Estudos**

Informações 218 862 000

(Prestação de serviços nas áreas de investigação, arquitectura e documentação da história e do património de Lisboa).

■ **Parqueamento para Deficientes**

Informações 213 588 500

(Requisição de áreas devidamente assinaladas para estacionamento das suas viaturas).

■ **Protecção Civil**

Informações 217 268 022/29

(Situações de risco colectivo, calamidade pública ou catástrofes).

■ **Polícia Municipal**

Informações 217 268 022

(Fiscalização e controlo de produtos alimentares, construções clandestinas, feiras, mercados e estabelecimentos, venda ambulante, ocupação de via pública, situações de insalubridade).

■ **Recria / Reabilitação** – Regime Especial de

Comparticipação e Recuperação de Imóveis Arrendados.

Recriph – Regime Especial de Participação

e Financiamento na Recuperação de Prédios Urbanos

e Regime de Propriedade Horizontal.

Informações 217 988 057/51

(Informações, apoio técnico e jurídico, orçamentos e impressos).

■ **Semáforos**

Sinalização luminosa do tráfego..... 213 588 500

■ Turismo

Informações 213 463 314

Palácio Foz

info@atlx.com

■ UCCLA – União das Cidades Capitais de Língua Portuguesa

Informações 213 845 600

(Tem como objectivo estatutário principal fomentar o entendimento e a cooperação entre os seus municípios membros pelo intercâmbio cultural, científico e tecnológico e pela criação de oportunidades económicas, sociais e convívios, tendo em vista o progresso e o bem estar dos seus habitantes).

uccla@uccla.pt

■ Via Pública – Ocupação

Quiosques, bancas e esplanadas..... 213 912 300

■ Viaturas abandonadas, Remoção..... 213 253 555



02 - SAÚDE



02. SAÚDE

2.1. CONSELHOS PRÁTICOS SOBRE SAÚDE

O conceito de envelhecimento activo da Organização Mundial de Saúde e também da OCDE têm por princípios básicos a criação de condições que permitam reforçar a capacidade das pessoas que avançam em idade em participar na vida económica, social e cultural da sociedade em que se inserem. Como refere a OCDE “garantir que possam determinar a forma como repartem o tempo entre actividades de aprendizagem, o trabalho, o lazer e os cuidados a outros”.

É uma verdade indesmentível que a Europa envelheceu mesmo, as estimativas apontam para que em 2050 as pessoas com menos de 50 anos de idade estejam em minoria.

O envelhecimento da cidade de Lisboa acompanha a tendência de envelhecimento da população portuguesa e apresenta especificidades associadas a este território nas suas diferentes componentes geográficas, sociais e económicas.

A melhoria dos cuidados de saúde e das condições sociais e económicas, o progresso da medicina, a alteração dos estilos de vida, contribuíram muito para o prolongamento da duração da vida humana.

As alterações demográficas verificadas no último século traduzem-se na modificação e inversão das pirâmides etárias e reflectem o envelhecimento da população.

Hoje em dia envelhecer com qualidade, prolongando a autonomia e independência por períodos tão longos quanto possível, constitui um desafio à responsabilidade individual e colectiva.

A ciência mostrou que a nossa saúde, aos 70 ou aos 80 anos, depende de um conjunto de factores tais como o que comemos, da forma como nos mexemos, enfim, dos nossos hábitos.

Portanto, as doenças crónicas aparecem tanto mais tarde quanto mais saudável for o nosso estilo de vida.

Qualquer que seja a sua idade é sempre tempo para pensar em si. Todos os dias, a vida lhe dá uma oportunidade nova. Assim,

- Sinta-se útil. Se já está reformado pode ajudar outras pessoas, fazer voluntariado nos hospitais, autarquias, associações de doentes e outros;

- Coma bem;
- Ande a pé, de bicicleta, nade ou dance conforme os seus gostos e as suas possibilidades; também as tarefas caseiras são exercício;
- Se se sente triste, não fique em casa. Conviva, sorria, converse, marque encontros com os amigos.

SER SAUDÁVEL DEPENDE DO SEU ESTILO DE VIDA

■ OBSERVE ALGUNS CONSELHOS GERAIS:

- Controle o seu peso.
- Faça uma alimentação variada mais rica em verduras, frutas e fibras e pobre em gorduras e doces. A melhor opção é consumir mais peixe e menos carne, especialmente as carnes vermelhas; prefira as carnes brancas.
- Pratique exercício físico.
- Modere o consumo de álcool.
- Não fume.
- Mantenha a mente ocupada.

■ OBSERVE ALGUNS CONSELHOS ESPECÍFICOS:

■ CONTROLE A TENSÃO ARTERIAL

- Avalie a sua tensão arterial e registre os seus valores.
- Evite o sal, utilize ervas, especiarias e limão para temperar os alimentos.

- Diminua a ingestão de gorduras.
- Evite bebidas alcoólicas, café, e chá preto.

■ **CONTROLE A DIABETES**

- Mantenha a glicemia dentro dos valores recomendados pelo seu médico.
- Esteja atento aos sintomas de hipoglicémia e de hiperglicémia e actue rapidamente.
- Vigie regularmente a tensão arterial, o colesterol e os triglicéridos.
- Vigie anualmente a sua visão.
- Cuide dos pés e pesquise regularmente a sua sensibilidade.

■ **PREVINA O CANCRO**

- Evite a exposição excessiva à luz solar directa, use protectores solares.
- A partir dos 50 anos devem fazer-se exames de detecção precoce do cancro no cólon.
- As mulheres devem fazer regularmente o auto-exame mamário e exames de detecção precoce do cancro da mama e do colo do útero.
- Os homens a partir dos 50 anos devem fazer detecção precoce do cancro da próstata.

2.2. CENTROS DE SAÚDE DA ARS – ADMINISTRAÇÃO REGIONAL DE SAÚDE DE LISBOA E VALE DO TEJO

■ Centro de Saúde Alvalade

Av.^a do Brasil, 53 217 816 440

Extensão de Urologia

Av.^a da República, 84, 1º 217 940 217

■ Centro de Saúde Benfica

Rua General Morais Sarmiento 217 628 080

Extensão de Carnide

Azinhaga do Serrado 217 112 313

Extensão Marechal Carmona

Rua Dr. José Baptista de Sousa, 15 217 125 190

■ Centro de Saúde Coração de Jesus

Av.^a Ressano Garcia, 2 213 808 440

Extensão Duque Loulé

Av.^a Duque de Loulé, 79 213 513 050

■ Centro de Saúde da Ajuda

Travessa das Florindas, 5 213 600 260

■ Centro de Saúde da Alameda

Rua Carvalho Araújo, 103 218 105 000

Extensão de Oftalmologia

Rua José Estevão, 135 213 196 200

Extensão de Dermatologia

Rua José Estevão, 135 213 196 200

Extensão de Cardiologia

Rua José Estevão, 135 213 196 200

■ **Centro de Saúde da Graça**

Travessa das Mónicas, 57-D 218 806 000

Extensão do Alecrim

Rua do Alecrim, 47, 1.º 213 240 810

Extensão de São Nicolau

Rua de São Nicolau, 13, 3.º 218 843 000

Extensão de Pneumologia

Rua da Ribeira Nova 213 219 270

■ **Centro de Saúde da Lapa**

Rua de São Ciro, 36 213 931 250

■ **Centro de Saúde da Penha de França**

Rua Luís Pinto Moutinho, 5 218 164 100

Extensão Damasceno Monteiro

Rua Damasceno Monteiro, 91, 1.º Esq.º 218 169 000

Extensão de Seguros (Penha de França)

Largo do Intendente de Pina Manique, 35, 2.º ... 218 853 099

■ **Centro de Saúde de Alcântara**

Calçada da Tapada, 126 213 630 130

Extensão de Pneumologia

Calçada da Tapada, 151 213 632 539

■ **Centro de Saúde de Marvila**

Rua Estevão de Vasconcelos, 56..... 218 620 750

Unidade de Saúde Familiar S. João Evangelista dos Lóios

Rua Pedro José Pezerat, 11 218 366 075

■ **Centro de Saúde de São João**

Av.^a Afonso III, Lt. 16 218 101 010/1

Extensão Júlia Moreira

Rua Adolfo Coelho, 9 218 124 910

■ **Centro de Saúde de São Mamede/Santa Isabel**

Travessa do Noronha, 5 213 947 310

Extensão Sofia Abecassis

Travessa Santa Quitéria, 37 213 963 287

Extensão D. João V

Rua D. João V, 33 213 883 106

■ **Centro de Saúde de Sete Rios**

Largo Professor Arnaldo Sampaio..... 217 211 800/94

Unidade de Saúde Familiar Tílias

Rua Padre Carlos Santos, Bloco B, 1º 217 220 090

■ **Centro de Saúde dos Olivais**

Alameda da Encarnação 218 507 000

Extensão da Encarnação

Alameda da Encarnação, 5 218 511 183

■ **Centro de Saúde do Lumiar**

Alameda das Linhas de Torres, 243..... 217 527 110

CATUS

Alameda das Linhas de Torres, 243..... 217 527 110

Extensão da Charneca

Rua Cidade de Lisboa, Lote 3, 1.º Esq 219 477 231

Extensão do Alto do Lumiar

Rua David Mourão Ferreira, Lote 15.4,

Loja G/H..... 217 530 760

CDP – Centro de Pesquisa de Doenças Pulmonares

Alameda das Linhas de Torres, 117..... 217 549 050

■ **Centro de Saúde Luz Soriano**

Rua Luz Soriano, 53, 2º..... 213 466 245

■ **Centro de Saúde de Stº Condestável**

Rua do Patrocínio, 60..... 213 913 220/1

2.3. HOSPITAIS DA ARS – ADMINISTRAÇÃO REGIONAL DE SAÚDE DE LISBOA E VALE DO TEJO

■ Hospital Júlio de Matos

Av.^a do Brasil, 53 217 917 000

■ Hospital Miguel Bombarda

Rua Dr. Almeida Amaral, 1 213 177 400

■ Hospital de Santa Maria

Av.^a Professor Egas Moniz 217 805 000

■ Hospital Pulido Valente

Alameda das Linhas de Torres, 117..... 217 548 000

■ Hospital de São José

Rua José António Serrano 218 841 000

■ Hospital Santo António dos Capuchos

Alameda St.^o António dos Capuchos 213 136 300

■ Hospital Dona Estefânia

Rua Jacinta Marto 213 126 600

■ Hospital do Desterro

Rua Nova do Desterro 213 136 300

■ Hospital Curry Cabral

Rua da Beneficência 217 924 200

■ Hospital São Francisco Xavier

Estrada do Forte do Alto do Duque 210 431 000

■ Hospital Egas Moniz

Rua da Junqueira, 126 210 432 000

■ Hospital de Santa MartaRua de St.^a Marta 213 594 000

2.4. SERVIÇOS DE SAÚDE DEPENDENTES DA ADMINISTRAÇÃO REGIONAL DE SAÚDE DE LISBOA E VALE DO TEJO

- **Instituto Oftalmológico de Lisboa Dr. Gama Pinto**
Travessa Larga, 2 213 553 060
- **Instituto Português de Oncologia de Francisco Gentil**
Rua Prof. Lima Basto 217 229 800
- **Maternidade Alfredo da Costa**
Rua do Viriato 213 184 000
- **Unidade de Desabilitação – Centro das Taipas**
Hospital Júlio de Matos
Av.^a do Brasil, 53, Pavilhão 21B..... 211 119 001

2.5. SAÚDE PROXIMIDADE / UNIDADES DE SAÚDE DA SANTA CASA DA MISERICÓRDIA DE LISBOA

Nestas Unidades são disponibilizadas consultas de Saúde Infantil e Juvenil, Saúde de Adulto / Idoso, actividades de Enfermagem e outras, bem como Apoio Domiciliário, a quem esteja impossibilitado de se deslocar às Unidades.

Para aceder aos cuidados de saúde que são disponibilizados pelos serviços da Saúde Proximidade / Unidades de Saúde da Santa Casa da Misericórdia de Lisboa (SCML) é necessário possuir o Cartão da SCML, que poderá ser solicitado na Unidade de Saúde da área de residência, na Direcção de Emergência e Apoio à Inserção, e nas Direcções de Acção Social.

O Cartão de Saúde é atribuído de acordo com a avaliação da situação sócio-económica do requerente.

Este serviço dispõe ainda de Unidades Móveis de Saúde que se destinam à população em geral e encontram-se em vários locais da cidade de Lisboa, podendo verificar a sua localização no site www.scml.pt,

Unidade Móvel I – 962013628

Unidade Móvel II – 961767603

■ **Unidade de Saúde do B.º da Boavista**

Rua Rainha D. Brites..... 217 624 100

■ **Unidade de Saúde do B.º Padre Cruz – Telheiras**

Rua Rio Zézere, 8-C..... 217 109 010

■ Extensão de Telheiras

Praça S. Francisco de Assis, 3-C 217 124 170

■ Unidade de Saúde Santa Casa do Castelo

Rua da Saudade, 31 218 820 800

■ Extensão de Saúde Natália Correia

Rua dos Sapadores, 153-153-A 218 109 090

■ Unidade de Saúde Santa Casa**Dr. José Domingos Barreiro**

Largo da Mitra, 2 218 618 600

■ Unidade de Saúde da Santa Casa**Vale de Alcântara /Tapada**

Av.^a Ceuta Norte, Lote 15..... 213 600 611

■ Extensão da Tapada

Calçada da Tapada, 92 213 645 470

■ Unidade de Saúde Santa Casa**do Bairro do Armador**

Av.^a Virgílio Ferreira, Lotes 769/70/71 218 310 790

2.6. SAÚDE 24 HORAS, LINHA DE SAÚDE PÚBLICA

Contacto 808 242 424

Serviço **Saúde 24** visa responder às necessidades manifestadas pelos cidadãos em matéria de saúde, contribuindo para melhorar a acessibilidade aos serviços e racionalizar a utilização dos recursos existentes através do encaminhamento dos utentes para instituições integradas no Serviço Nacional de Saúde.

Todos os dias, **24 horas por dia**, se ligar esta linha telefónica entrará em contacto com profissionais de saúde qualificados e especialmente formados que lhe darão os melhores conselhos sobre a forma de lidar com a situação, ou o/a encaminham para o serviço de saúde mais adequado.

2.7. SAÚDE E TERMALISMO SÉNIOR

Comparticipação na estadia, em função dos rendimentos, a pessoas com 60 anos ou mais, com prescrição de tratamentos termais pelo médico de família, podendo ser acompanhados pelos cônjuges, independentemente das idades destes e de necessitarem ou não de tratamento termal.

Calcula-se o **custo** baseado no montante da pensão mensal auferida por cada idoso.

As **despesas de tratamentos termais** são suportadas pelos participantes, podendo ser comparticipadas pelo Serviço Nacional de Saúde ou por um subsistema.

É organizado e gerido pelo INATEL, funcionando em dois períodos distintos, de Maio a Junho e de Setembro a Novembro, com duração de 15 dias.

Além dos tratamentos termais estão previstos momentos de convívio, animação e passeios turísticos. É garantido o transporte de ida e volta.

Para mais informações sobre as Estâncias Termais, os programas e as inscrições para as viagens poderá consultar o site do INATEL.

Informações:

INATEL

Calçada de Sant'Ana, 180 210 027 000

www.inatel.pt

inatel@inatel.pt

2.8. REDE NACIONAL DE CUIDADOS CONTINUADOS INTEGRADOS

Foi criada a Rede Nacional de Cuidados Continuados Integrados, no âmbito dos Ministérios da Saúde e do Trabalho e da Solidariedade Social (Decreto-Lei n.º 101/2006, de 6 de Junho).

A Rede é constituída por unidades e equipas de **cuidados continuados de saúde**, e ou apoio social, e de **cuidados e acções paliativas**.

Com a prestação de **cuidados continuados de saúde**, visa-se promover a autonomia melhorando a funcionalidade da pessoa em situação de dependência, através da sua reabilitação e reinserção familiar e social.

Com a prestação de **cuidados paliativos**, visa-se promover o bem-estar e qualidade de vida aos doentes em situação de sofrimento decorrente de doença crónica e ou incurável em fase avançada e progressiva.

Para mais informações pode dirigir-se ao Centro de Saúde da sua área de residência.



03 - SEGURANÇA SOCIAL



03. SEGURANÇA SOCIAL

Este capítulo é interessante para si se está a preparar a sua reforma, ou se está reformado. Saiba mais sobre os seus direitos e sobre prestações complementares da Segurança Social.

A Segurança Social protege não só aqueles que, durante um período da sua vida, contribuíram para o desenvolvimento da sociedade, mas também aqueles que não o puderam fazer e se encontram em situação de carência económica.

O Sistema de Segurança Social compreende dois regimes:

O Regime Geral (contributivo) que se desdobra em:

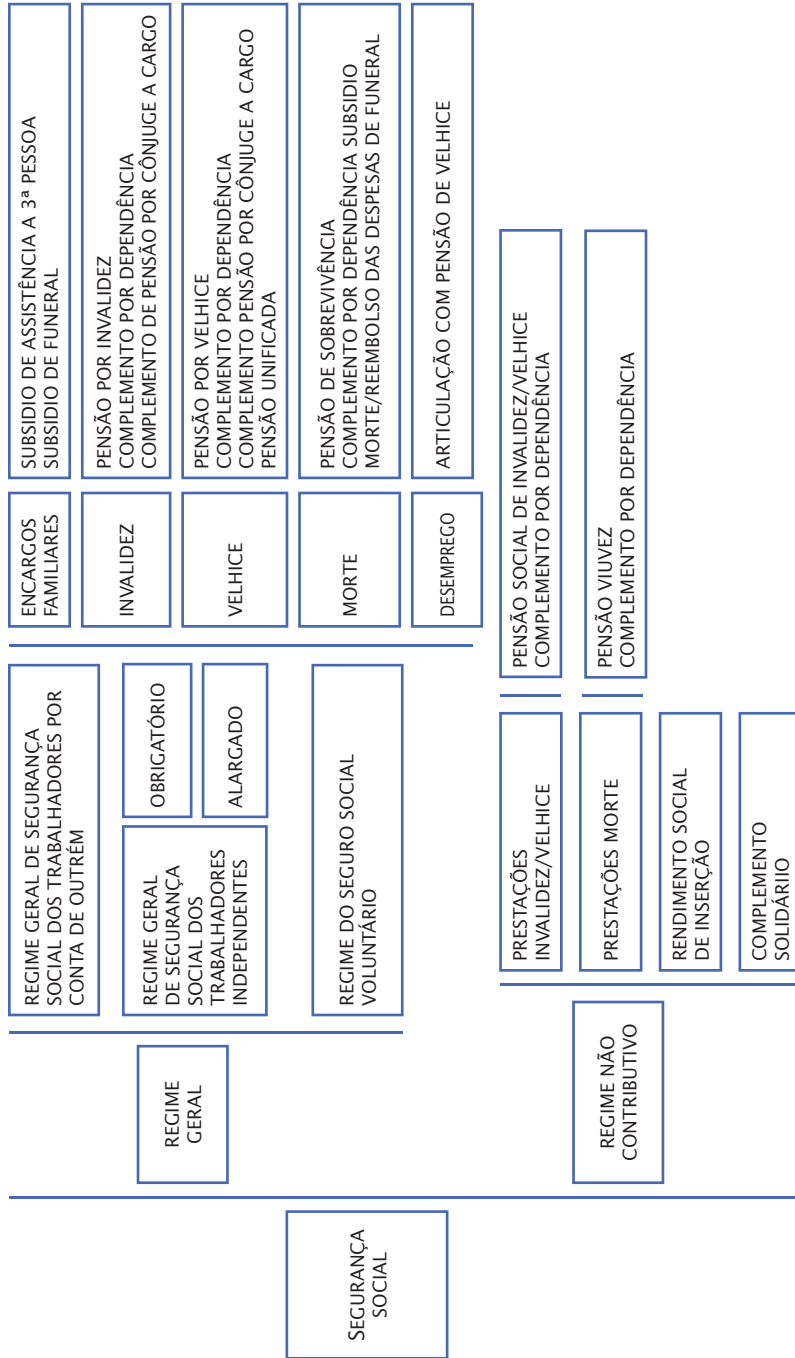
- Regime Geral de Segurança Social dos Trabalhadores por Conta de Outrem
- Regime Geral de Segurança Social dos Trabalhadores Independentes
- Regime do Seguro Social Voluntário (facultativo)

O Regime não Contributivo que protege as pessoas não abrangidas pelo Regime Geral.

Falar-se-á detalhadamente sobre o Regime Geral, focando do Regime não Contributivo apenas a Pensão Social e o Rendimento Mínimo Garantido e o Complemento Solidário para Idosos.

Há diferentes sistemas de protecção social específicos para algumas profissões, tais como bancários, professores, advogados, solicitadores, etc.

Sempre que pretender resolver um problema relacionado com o seu caso, utilize as moradas e telefones indicados no fim desta secção.



3.1. REGIME GERAL (CONTRIBUTIVO)

3.1.1. REGIME GERAL DE SEGURANÇA SOCIAL DOS TRABALHADORES POR CONTA DE OUTREM

Abrange como beneficiários os trabalhadores por conta de outrem, vinculados a uma entidade empregadora por contrato de trabalho ou contrato legalmente equiparado.

Este Regime garante a protecção nas seguintes eventualidades: Encargos Familiares, Invalidez, Velhice, Morte, Desemprego (entre outras).

3.1.1.A. PROTECÇÃO NOS ENCARGOS FAMILIARES

Tem como objectivo proteger as famílias, compensando as despesas decorrentes dos encargos familiares.

■ SUBSÍDIO POR ASSISTÊNCIA DE 3ª PESSOA

É atribuído aos descendentes que:

- sejam titulares do Subsídio Familiar a Crianças e Jovens com bonificação por deficiência ou de Subsídio Mensal Vitalício;
- dependam e tenham efectiva assistência de 3ª Pessoa de, pelo menos, seis horas diárias, para assegurar as suas necessidades básicas.

O subsídio não é atribuído nos casos em que a assistência permanente seja prestada em estabelecimentos de saúde ou de apoio social, oficial ou particular sem fins lucrativos, financiados pelo Estado ou por outras pessoas colectivas de direito público ou de direito privado e de utilidade pública.

■ **SUBSÍDIO MENSAL VITALÍCIO**

É atribuído aos descendentes com idade superior a 24 anos, desde que seja comprovada por Junta de Verificação de Incapacidade que o mesmo é portador de deficiência e que se encontre impossibilitado de exercer actividade profissional.

Este subsídio não é cumulável com pensão social.

■ **SUBSÍDIO DE FUNERAL**

Qualquer pessoa residente em território nacional, pode requerer o subsídio de funeral, desde que prove ter pago as despesas de funeral por morte de pessoa residente em território nacional e que não estivesse abrangida pelo regime geral ou outro regime de protecção social, inclui fetos e nados vivos (mortos).

Condições gerais

O direito aos subsídios depende do preenchimento de determinadas condições não só relativas ao beneficiário, mas também ao seu agregado familiar.

A atribuição destes subsídios depende da apresentação de um requerimento.

O requerimento (ou pedido) deve ser realizado na instituição de Segurança Social que **abrange a área de residência do requerente**, em impresso de modelo próprio, acompanhado dos documentos de prova nele indicados, dentro dos prazos estabelecidos (**6 meses após o facto**). A apresentação fora dos prazos tem como consequência a não atribuição dos subsídios.

Sujeitam-se a coimas (que podem ir de 100,00 Euros a 2494,00 Euros) as pessoas que prestem falsas declarações ou omissões, de que depende a atribuição dos subsídios.

Os montantes a serem atribuídos são de valor fixo, actualizados periodicamente.

Há situações que determinam a suspensão ou a cessação dos subsídios, estando os beneficiários obrigados a comunicá-las à **Segurança Social, no prazo de 30 dias, (ou 10 dias referente ao subsídio de funeral).**

3.1.1.B. PROTECÇÃO NA INVALIDEZ

Tem como objectivo o beneficiário definitivamente incapacitado para o exercício da sua profissão antes de atingir a idade de atribuição da Pensão de Velhice.

Existem três tipos de prestações:

■ **PENSÃO DE INVALIDEZ**

Considera-se em situação de incapacidade permanente (condição de atribuição), o beneficiário que não possa auferir na sua profissão mais de 1/3 da remuneração correspondente ao seu exercício normal.

Atribui-se o subsídio a partir do momento da confirmação da incapacidade permanente do beneficiário, pelo Sistema de Verificação de Incapacidades e durará enquanto houver incapacidade, até à passagem automática para a protecção na velhice.

São actualizadas periodicamente e o seu montante é igual a 2% da remuneração média por cada ano civil com registo de remunerações, sendo acrescido à pensão um montante de igual valor, nos meses de Julho e Dezembro.

O beneficiário pode ver a sua pensão de Invalidez suspensa se:

- houver ausência injustificada ao exame médico de revisão da incapacidade e a não obtenção de elementos clínicos necessários;
- não comunicar ao Centro Nacional de Pensões:
 - do exercício de actividade profissional e respectiva remuneração;
 - do valor de outra pensão de que o pensionista seja titular.

Pode atribuir-se uma pensão provisória tendo em vista evitar situações de desprotecção temporária dos beneficiários.

Nota: A prestação de Invalidez é cumulável com rendimentos de trabalho até ao limite de 100% do valor da remuneração de referência que serviu de base para o cálculo da pensão. Relativamente às pensões iniciadas antes de 1/1/94, aplicam-se as normas anteriormente em vigor.

■ COMPLEMENTO POR DEPENDÊNCIA

Subsídio atribuído aos pensionistas que dependam da assistência permanente de outrem para satisfação das necessidades básicas.

A situação de dependência é certificada pelo Sistema de Verificação de Incapacidades.

O montante do subsídio corresponde a uma percentagem do valor da Pensão Social e depende do grau de dependência determinado:

- 50% para as situações de dependência do 1º grau
- 90% para as situações de dependência do 2º grau

■ **COMPLEMENTO DE PENSÃO POR CÔNJUGE A CARGO**

Subsídio atribuído aos pensionistas de Invalidez com Cônjuge a Cargo desde que o início da pensão seja anterior a 1/1/94.

O montante do subsídio é um valor fixo, actualizado periodicamente.

Se houver rendimentos do cônjuge inferiores ao montante do complemento, só é paga a diferença até ao montante desta.

Condições gerais

A atribuição destes subsídios depende da apresentação de um requerimento que deve ser feito na instituição de Segurança Social da área de residência, em impresso de modelo próprio, acompanhado dos documentos de prova nele indicados.

O montante destes subsídios é variável.

Há situações que determinam a suspensão ou cessação dos subsídios.

3.1.1.C. PROTECÇÃO NA VELHICE

Tem como objectivo proteger o beneficiário na situação de velhice substituindo as retribuições do trabalho.

Existem três tipos de prestações:

■ PENSÃO POR VELHICE

É atribuída aos beneficiários com:

- **15 anos civis, seguidos ou interpolados, com registo de remunerações;**
- **65 anos de idade.**

A pensão pode ser requerida:

antecipadamente a partir dos 55 anos, desde que o beneficiário nesta idade tenha completado 30 anos civis de registo de remunerações. Neste caso o valor da pensão sofre uma redução.

depois dos 65 anos. Neste caso, e se o beneficiário nesta idade tiver completado pelo menos 40 anos civis de registo de remunerações, tem direito a uma bonificação que acresce ao valor da pensão.

O requerimento ou pedido deve ser efectuado na instituição de Segurança Social da área de residência, em impresso de modelo próprio, acompanhado dos documentos de prova nele indicados.

O **montante da Pensão de Velhice** é igual a **2% da remuneração média**, por cada ano civil com registo de remunerações, sendo acrescido à pensão um montante de igual valor, nos meses de Julho e Dezembro. É de notar que o montante da pensão **não pode ser inferior a 30%**, nem superior a 80% da remuneração média, sendo **sempre garantido um valor mínimo de pensão**.

Relativamente aos beneficiários que queiram **a pensão antecipadamente a partir dos 55 anos**, aplica-se uma taxa de redução ao montante estatutário no valor de 4,5% por cada ano de antecipação. O número de anos de antecipação a considerar é reduzido de 1 por cada período de três, que exceda os 30 anos de registo de remunerações, cumpridos aos 55 anos.

Às pensões requeridas por beneficiários com mais de 65 anos de idade e que, à data em que requeiram a pensão tenham completado 40 anos civis com registo de remunerações, aplica-se uma taxa global de bonificação ao montante estatutário da pensão, igual ao produto de uma taxa anual de 10% pelo número de anos com registo de remunerações verificados a partir da idade em que os beneficiários perfizerem os 40 anos de carreira contributiva.

Pode atribuir-se uma pensão provisória tendo em vista evitar situações de desprotecção temporária dos beneficiários.

Nota: A prestação de Velhice é livremente cumulável com rendimentos de trabalho.

■ **COMPLEMENTO POR DEPENDÊNCIA**

São atribuídas aos pensionistas por velhice nas condições indicadas para os pensionistas de invalidez.

■ **COMPLEMENTO DE PENSÃO POR CÔNJUGE A CARGO**

São atribuídas aos pensionistas por velhice nas condições indicadas para os pensionistas de invalidez.

e ainda:

■ **PENSÃO UNIFICADA**

Pensão concedida em função de uma carreira contributiva no Regime Geral de Segurança Social e no Regime de Protecção Social da Função Pública.

É atribuída pelo último regime em que o beneficiário apresente, pelo menos, 60 meses com pagamento de contribuições, observando-se as condições e regras definidas por este e a totalização dos períodos contributivos não sobrepostos.

O requerimento deve ser feito na última instituição de Segurança Social pela qual o beneficiário se encontrar abrangido, em impresso de modelo próprio, acompanhado dos documentos de prova nele indicados.

O montante nunca poderá ser inferior ao da soma das parcelas (pensão estatutária da Segurança Social e pensão estatutária da Função Pública), a que o beneficiário teria direito, de acordo com a legislação aplicável em cada um dos regimes de protecção social.

3.1.1.D. PROTECÇÃO POR MORTE

Tem como objectivo proteger a família do beneficiário por morte deste.

Existem as seguintes prestações:

■ PENSÃO DE SOBREVIVÊNCIA

É atribuída aos seguintes familiares:

- cônjuge e ex-cônjuge com direito a pensão de alimentos;
- pessoa que vivia há mais de dois anos em situação idêntica à dos cônjuges com o beneficiário, não casado ou separado judicialmente e a quem tenha sido reconhecido, por sentença judicial, o direito a alimentos da herança do falecido;

- descendentes incluindo nascituros e os adotados;
- ascendentes que estejam a cargo do beneficiário falecido, se não existirem cônjuge, ex-cônjuge e descendentes com direito à mesma pensão.

O requerimento deve ser feito na instituição de Segurança Social da área de residência em impresso de modelo próprio, acompanhado dos documentos nele indicados, e no prazo de 5 anos, a contar da data da morte ou do desaparecimento, no caso de presunção de morte.

É de notar que, se a pensão for requerida no prazo de 6 meses após a morte, ela é atribuída desde a data do falecimento; se for requerida após os 6 meses, só é atribuída a partir da data do requerimento.

Relativamente ao montante, este constitui uma percentagem do valor da pensão do beneficiário ou daquela a que teria direito à data do falecimento, dependendo esta percentagem se for cônjuge, ex-cônjuge, descendentes ou ascendentes.

A duração da atribuição da pensão depende dos familiares a quem for atribuída.

A Pensão de Sobrevivência é suspensa se não for feita prova de que o direito se mantém, dentro do prazo indicado pelo Centro Nacional de Pensões.

A pensão cessa por morte, casamento, limite de idade, alteração do grau de incapacidade ou por esta deixar de se verificar (entre outras).

Pode atribuir-se uma pensão provisória se à data do requerimento o interessado reunir as condições gerais de atribuição e não for pensionista de qualquer regime de protecção social, não exercer actividade remunerada e não estiver a ser paga quantia de pré-reforma ou equivalente.

■ **COMPLEMENTO POR DEPENDÊNCIA**

Atribui-se aos pensionistas de sobrevivência nas condições indicadas para os pensionistas de invalidez.

■ **SUBSÍDIO POR MORTE / REEMBOLSO DAS DESPESAS DE FUNERAL**

É atribuído aos familiares do beneficiário falecido referidos para a concessão da pensão de sobrevivência; na falta destes familiares pode atribuir-se a outros.

O requerimento deve ser requerido na instituição de Segurança Social da área de residência, no prazo de 5 anos a contar da morte, em impresso de modelo próprio, acompanhado dos documentos nele indicados.

Relativamente ao montante, este é igual a 6 vezes o valor da remuneração média mensal dos 2 melhores anos dos últimos 5 com registo de remunerações, tendo como limite mínimo 6 vezes o salário mínimo nacional.

■ REEMBOLSO DAS DESPESAS DE FUNERAL

Se não existirem familiares com direito ao subsídio por morte, a pessoa que prove ter pago as despesas do funeral do beneficiário pode ser reembolsada dessas despesas até ao valor do respectivo subsídio.

O requerimento do reembolso deve ser requerido na instituição de Segurança Social da área da residência no prazo de 1 ano a contar da morte, em impresso de modelo próprio com documentos de prova nele indicados.

3.1.1.E. PROTECÇÃO NO DESEMPREGO

Tem como objectivo compensar a perda da remuneração de trabalho, por motivo de desemprego involuntário e promover a criação de emprego.

Quem tem direito?

- Os beneficiários do regime geral de segurança social dos trabalhadores por conta de outrem residentes no território nacional;
- Os pensionistas de invalidez, que não exerçam simultaneamente actividade profissional e sejam declarados aptos para o trabalho, em exame de revisão de incapacidade.

O requerimento, de modelo próprio, é apresentado no centro de emprego da área da residência do beneficiário ou online no sítio da Internet da segurança social, devendo ser precedido de inscrição para emprego no centro de emprego e instruído com informação do empregador comprovativa da situação de desemprego.

Articulação com a Pensão de Velhice

Nas situações de desemprego de longa duração e após esgotado o período de concessão do subsídio de desemprego ou do subsídio social de desemprego inicial, o direito de acesso à pensão de velhice pode ser antecipado para os:

- 57 anos se, à data do desemprego, o beneficiário tiver 22 anos de carreira contributiva e idade igual ou superior a 52 anos. Neste caso, ao cálculo da pensão de velhice é aplicada uma taxa de redução, por referência ao período de antecipação, até aos 62 anos de idade;
- 62 anos se o beneficiário tiver o prazo de garantia exigido para a pensão e idade igual ou superior a 57 anos, à data do desemprego.

Nas situações em que o desemprego decorra de cessação do contrato de trabalho por acordo, ao montante da pensão de velhice é aplicada uma redução adicional, que será anulada quando o beneficiário atingir 65 anos.

3.1.2. REGIME GERAL DE SEGURANÇA SOCIAL DOS TRABALHADORES INDEPENDENTES

Abrange como beneficiários os trabalhadores que exerçam actividade profissional por conta própria. Os trabalhadores enquadrados neste regime são simultaneamente contribuintes e beneficiários.

Este regime tem dois esquemas de protecção que seguem as condições indicadas para o Regime Geral de Segurança Social dos Trabalhadores por Conta de Outrem:

- **Obrigatório** – Protege o trabalhador nas eventualidades de Invalidez, Velhice e Morte.
- **Alargado** – Protege-o nas anteriores e ainda nos Encargos Familiares, Doenças e Doenças Profissionais.

▪ **Prestações Garantidas – Trabalhadores Independentes**

Aos beneficiários do Regime Geral de Segurança Social dos Trabalhadores Independentes, abrangidos pelo esquema de protecção obrigatório, é atribuída protecção nas seguintes eventualidades:

- **MATERNIDADE, PATERNIDADE E ADOPÇÃO**
- **INVALIDEZ**
- **VELHICE**
- **MORTE**
- **DOENÇAS PROFISSIONAIS**

Aqueles que optarem pelo esquema de protecção alargado têm, ainda, direito à protecção na eventualidade DOENÇA.

É, também, garantida à generalidade das pessoas a protecção nos ENCARGOS FAMILIARES, no âmbito do subsistema de protecção familiar, nas condições estabelecidas no Decreto-Lei n.º 176/2003, de 2 de Agosto (Abono de Família e Subsídio de Funeral).

No âmbito da protecção por encargos familiares, mantém-se a concessão de prestações por deficiência e por dependência, ao abrigo de legislação anterior (aos beneficiários abrangidos pelo esquema alargado), enquanto não for regulamentada a protecção nestas eventualidades, no âmbito do subsistema de protecção familiar.

Os trabalhadores independentes beneficiam da protecção nas eventualidades, nas mesmas condições que os trabalhadores por conta de outrem, com as seguinte particularidades na protecção na Doença e na Maternidade:

■ PROTECÇÃO NA DOENÇA

- O subsídio não é pago nos primeiros 30 dias de doença (período de espera).

- O período máximo de concessão corresponde aos dias indicados no Certificado de Incapacidade Temporária, até ao limite de 365 dias ou sem limite de tempo, no caso de tuberculose.

As prestações compensatórias dos subsídios férias e de Natal ou de outros de natureza análoga, não fazem parte do esquema de protecção na doença dos trabalhadores independentes.

■ PROTECÇÃO NA MATERNIDADE

A protecção na Maternidade dos trabalhadores independentes não integra o subsídio correspondente à licença de 5 dias a gozar pelo pai, bem como os subsídios:

- de assistência a descendentes doentes
- para assistência a deficientes profundos e deficientes crónicos
- por licença parental
- por faltas especiais dos avós.

ATENÇÃO:

É condição geral do pagamento das prestações aos trabalhadores independentes, terem a situação contributiva regularizada até ao final do 3º mês imediatamente anterior ao do impedimento que determina a atribuição das prestações.

Legislação:

- Decreto-Lei n.º 328/93, de 25 de Setembro com a redacção dada pelo Decreto-Lei n.º 240/96, de 14 de Dezembro e pelo Decreto-Lei n.º 397/99, de 13 de Outubro
- Decreto-Lei n.º 77/2000, de 9 de Maio
- Decreto-Lei n.º 28/2004, de 4 de Fevereiro

**3.1.3. REGIME DO SEGURO SOCIAL
VOLUNTÁRIO (FACULTATIVO)**

Abrange as pessoas que **não estejam enquadradas** de forma obrigatória no âmbito dos regimes de protecção social.

O requerimento é feito por parte dos interessados desde que satisfaçam determinadas condições, tornando-se simultaneamente beneficiários e contribuintes.

A protecção nas eventualidades depende do tipo de actividade e a atribuição das prestações depende sempre da situação contributiva regularizada.

3.2. REGIME NÃO CONTRIBUTIVO

Tem como objectivo proteger as **peçoas em situação de carência económica ou social**, não abrangidas pela protecção dos regimes contributivos obrigatórios e que sejam cidadãos nacionais, nacionais dos Estados Membros da Comunidade Europeia residentes em Portugal, refugiados e apátridas e estrangeiros residentes.

Existem os seguintes tipos de prestações:

- **Prestações de Invalidez / Velhice**

- Pensão Social de Invalidez/Velhice

- Complemento por Dependência

- **Prestações por Morte**

- Pensão de Viuvez

- Complemento por Dependência

- **Rendimento Social de Inserção**

O requerimento para as prestações pretendidas deve ser requerido na instituição de Segurança Social da área de residência, em impressos de modelo próprio, acompanhados dos documentos de prova nele indicados, podendo o do rendimento mínimo garantido ser requerido nas Juntas de Freguesia da área de residência.

É de notar que a pessoa que requer estas prestações tem de comprovar que nem ela, nem o respectivo agregado familiar, dispõem de rendimentos superiores aos valores estabelecidos por lei.

3.2.1. PRESTAÇÕES DE INVALIDEZ / VELHICE

3.2.1.A. PENSÃO SOCIAL DE INVALIDEZ / VELHICE

É atribuída a **pessoas com idade superior a 18 anos**, que estejam **incapacitadas para toda e qualquer profissão** e provem não ter rendimentos mensais ilíquidos superiores a 30% do IAS – Indexante de Apoio Social, ou a 50% desse salário, tratando-se de casal.

O montante é de valor fixo actualizado anualmente.

É atribuída a **pessoas com idade superior a 18 anos**, que estejam **incapacitadas para toda e qualquer profissão** e provem não ter rendimentos mensais ilíquidos superiores a 30% do salário mínimo nacional ou a 50% desse salário, tratando-se de casal.

O montante é de valor fixo actualizado periodicamente.

3.2.1.B. COMPLEMENTO POR DEPENDÊNCIA

É atribuído a **pensionistas da pensão social de Invalides ou de Velhice** que dependam da assistência permanente de outrem para satisfação das suas necessidades básicas.

O montante corresponde a uma percentagem do valor da Pensão Social: 45% para as situações de dependência do 1º grau e 75% para as situações de dependência do 2º grau.

3.2.2. PRESTAÇÕES POR MORTE

3.2.2.A. PENSÃO DE VIUEZ

É atribuída **ao cônjuge vivo de pensionista de Pensão Social** se não tiver direito a qualquer pensão nem rendimentos ilíquidos superiores a 30% do IAS, o montante é 60% do valor da Pensão Social.

3.2.2.B. COMPLEMENTO POR DEPENDÊNCIA

É atribuída aos pensionistas de viuvez nas condições indicadas para as prestações de Invalidez / Velhice.

3.2.3. RENDIMENTO SOCIAL DE INSERÇÃO

É uma prestação pecuniária, de carácter temporário, associada a um programa de inserção social, que tem por objectivo assegurar aos indivíduos e respectivos agregados familiares, em **situação de grave carência económica**, recursos que contribuam para a satisfação das suas necessidades mínimas e para a criação de condições para uma progressiva inserção social.

O montante é igual à diferença entre o valor de rendimento mínimo correspondente à composição do agregado familiar e o valor dos rendimentos já auferidos pelo mesmo agregado.

Qualquer interessado pode dirigir-se aos serviços de atendimento da Segurança Social da sua área de residência e obter informações em relação ao Rendimento Social de Inserção

3.2.4. COMPLEMENTO SOLIDÁRIO PARA IDOSOS

É uma prestação complementar à sua pensão, destinada a pessoas com baixos recursos. O seu pagamento é mensal e destina-se a pessoas com idade igual ou superior a 65 anos.

Os beneficiários do Complemento Solidário para Idosos têm ainda benefícios adicionais referentes às despesas de saúde, quer em medicamentos, óculos e lentes e próteses dentárias removíveis.

Para requerer este Complemento deverá dirigir-se a um serviço de atendimento da Segurança Social ou nas Lojas do Cidadão.

3.3. CONTACTOS ÚTEIS

- **Centro Regional de Segurança Social de Lisboa e Vale do Tejo**

Av.^a dos Estados Unidos da América, 39

Serviços Informativos..... 218 420 600

.....218 424 200/218 425 700

- **Centro Nacional de Pensões**

Campo Grande, 6, 7º 217 903 700



04 . SERVIÇOS DE APOIO



04. SERVIÇOS DE APOIO

Encontra neste capítulo os Serviços de Apoio, como Centros Sociais e Paroquiais, Centros de Dia, Serviços de Apoio Domiciliário, Lares, Associações, entre outros, existentes na cidade de Lisboa, dirigidos aos seniores por freguesia da sua área de residência.

Estes equipamentos desenvolvem actividades que podem contribuir para melhorar a sua qualidade de vida.

4.1. SERVIÇOS DE APOIO POR FREGUESIAS

AJUDA

- **Associação de Actividades Sociais do Bairro 2 de Maio**
Largo do Cantinho 213 632 399
CENTRO DE CONVÍVIO, CENTRO DE DIA E APOIO DOMICILIÁRIO
aasb2maio@gmail.com

- **Centro Social Paroquial Nossa Senhora da Ajuda**
Rua do Cruzeiro, 92 213 623 360
LAR SÃO JOSÉ, CENTRO DE DIA, APOIO DOMICILIÁRIO E BANCO
ALIMENTAR

Calçada da Ajuda, 227 213 631 800

CENTRO DE CONVÍVIO

Rua do Guarda-Jóias, 52-B 213 643 879

REFEITÓRIO SOCIAL

cspnsa@netcabo.pt

■ **Comissão Unitária de Reformados e Idosos
da Freguesia da Ajuda**

Calçada da Ajuda, 226 213 625 336

CENTRO DE CONVÍVIO

■ **Centro Cultural e Recreativo das Crianças
do Cruzeiro e Rio Seco**

Rua José Magro, Lote 12 213 644 624

CENTRO DE CONVÍVIO

ccr.dir@sapo.pt

ALCÂNTARA

■ **Lar Nossa Senhora da Boa-Hora**

Rua dos Lusíadas, 9, 1.º Frente 213 622 724

LAR FEMININO

■ **Lar Nossa Senhora das Graças**

Rua José Dias Coelho, 20, 1.º e 2.º Esq 213 633 477

LAR FEMININO

aoassvp-geral@sapo.pt

■ **Comissão Unitária de Reformados e Pensionistas (CURPIA)**

Rua dos Lusíadas, 13, 2.º 213 615 232

CENTRO DE CONVÍVIO

jfalcantara@netcabo.pt

curpia01@sapo.pt

■ **União dos Pensionistas de Previdência e Segurança Social**

Rua da Cascalheira, 9, r/c 213 649 104

CENTRO DE DIA E APOIO DOMICILIÁRIO

■ **Projecto Alcantara**

Bairro Quinta do Cabrinha, 4-A 213 628 301

CENTRO DE CONVÍVIO, CENTRO DE DIA E APOIO DOMICILIÁRIO

projectoalkantara@gmail.com

■ **Centro Social e Paroquial de Alcântara**

Rua Leão de Oliveira, 1 213 635 615

CENTRO DE DIA E APOIO DOMICILIÁRIO E CENTRO DE CONVÍVIO

cspalcantara@sapo.pt

■ **Centro Social Vale de Alcântara – SCML**

Av.ª Ceuta Norte, Lote 15 213 600 600

APOIO DOMICILIÁRIO, UNIDADE DE SAÚDE E UNIDADE DE SERVIÇO SOCIAL

■ **Banco Alimentar Contra a Fome**

Av.^a Ceuta, Armazém 1,

Estação de Alcântara 213 649 655

CENTRO DE DIA, REFEITÓRIO / CANTINA SOCIAL E AJUDA ALIMENTAR A CARENCIADOS

■ **Associação Médicos no Mundo**

Av.^a Ceuta, Lote 4, Loja 1 213 619 520

APOIO DOMICILIÁRIO E CENTRO DE CONVÍVIO

www.medicosdomundo.pt

ALTO DO PINA

■ **Centro de Dia do Alto Pina – SCML**

Rua Abade Faria, 37, r/c 218 411 070

CENTRO DE DIA E APOIO DOMICILIÁRIO

cd.altodopina@scml.pt

■ **Ginásio do Alto Pina**

Rua Barão de Sabrosa, 93/97 218 146 119

CENTRO DE CONVÍVIO E ACTIVIDADES CULTURAIS E RECREATIVAS

www.ginasioaltopina.pt

ginasiodoaltopina@hotmail.com

■ **Residência de São José**

Rua Augusto, Machado, 1, r/c, Esq 218 403 985

RESIDÊNCIA FEMININA

aoassvp-geral@sapo.pt

■ **Centro Porta Amiga da Olaias – Fundação AMI**

Rua Américo Durão, Lote E, Loja 8 / 9 218 498 019

APOIO DOMICILIÁRIO

pa.olaias@ami.org.pt

■ **Lar São João de Deus**

Av.^a Almirante Reis, 256, 4.º Dt.º 218 402 132

LAR

■ **Centro Comunitário de Desenvolvimento Social
de Lisboa**

Alameda D. Afonso Henriques, 42 218 409 010

APOIO DOMICILIÁRIO

anccd@ccd-coop.pt

ALVALADE

■ **Clube Residencial S. Miguel**

Rua Frei Tomé Jesus, 5 217 996 000

CENTRO DE DIA, APOIO DOMICILIÁRIO E LAR

clubesaomiguel@netcabo.pt

AMEIXOEIRA**■ Centro Social Paroquial da Ameixoeira**

Estrada da Ameixoeira, 118 217 585 696

CENTRO DE CONVÍVIO E APOIO DOMICILIÁRIO

ameixoeiraparoq@sapo.pt

■ Associação dos Reformados da Ameixoeira

Rua Direita à Ameixoeira, 18 217 571 963

CENTRO DE CONVÍVIO

ANJOS**■ Centro de Dia Nossa Senhora dos Anjos – SCML**

Rua Andrade, 13-G 218 164 000

CENTRO DE DIA E APOIO DOMICILIÁRIO

cd.anjos@scml.pt

■ Associação Nacional de Aposentados, Pensionistas e Reformados – MODERP

Av.^a Almirante Reis, 13, 1.º 218 851 608/09

CENTRO DE CONVÍVIO, ACONSELHAMENTO JURÍDICO E ACTIVIDADES RECREATIVAS

moderp@sapo.pt

■ **Centro Social Paroquial Nossa Senhora dos Anjos**

Av.^a Almirante Reis

Igreja dos Anjos 218 142 255/88

CENTRO DE DIA E CENTRO DE CONVÍVIO

cspanjos@gmail.com

■ **Lar Nossa Senhora dos Anjos – SCML**

Av.^a Almirante Reis, 60, r/c Dt.^o 218 163 250

LAR

■ **Centro de Santa Maria Madalena – SCML**

Av.^a Almirante Reis, 16, r/c Esq.^o 218 802 150

CENTRO DE DIA

claudia.agosto@scml.pt

BEATO

■ **Convívio de Reformados e Idosos da Freguesia do Beato**

Rua Nova do Grilo, 9 938 071 557

CENTRO DE CONVÍVIO

■ **Recolhimentos da Capital – Grilo**

Rua do Grilo, 116-E 218 681 154

RESIDÊNCIA E APOIO DOMICILIÁRIO

recolhimentos.cdssl@mail.telepac.pt

■ **Centro Comunitário da Picheleira**

Rua Capitão Roby, 19 A/B 218 409 108

CENTRO DE DIA E APOIO DOMICILIÁRIO

■ **Centro de Dia de S. Bartolomeu do Beato – SCML**

Rua Dom Luís Coutinho, 56 218 685 063

CENTRO DE DIA E CENTRO DE CONVÍVIO

■ **Convívio de Idosos de S. Bartolomeu do Beato**

– SCML

Rua Nicolau Tolentino, 2 961 932 489

CENTRO DE CONVÍVIO

■ **Associação Médicos no Mundo – Projecto Viver**

Saudável

Rua João Nascimento Costa, Lote 9, Piso 0,

Loja Esq 218 462 002

CENTRO DE CONVÍVIO E APOIO MÉDICO E DE ENFERMAGEM AO
DOMICILIO

BENFICA

■ **Associação de Reformados e Idosos do Bairro
da Boavista**

Largo Rainha Santa Isabel 217 648 036

CENTRO DE CONVÍVIO

■ **Centro de Assistência Paroquial Nossa Senhora do Amparo de Benfica**

Rua Ernesto da Silva, 13-D

(Igreja Paroquial) 217 604 174

APOIO DOMICILIÁRIO E CENTRO DE CONVÍVIO

centrosocialbenfica@sapo.pt

■ **Associação Casapiana de Solidariedade**

Rua António Pinho, 6

(Parque de Monsanto) 217 622 071

LAR, CENTRO DE DIA E APOIO DOMICILIÁRIO

acasapiana@netecabo.pt

■ **Centro Social Paroquial N.ª Sr.ª do Amparo**

Estrada de Benfica, 662 217 600 362

CENTRO DE CONVÍVIO

centrosocialbenfica@sapo.pt

■ **Centro Social Polivalente do Bairro da Boavista – SCML**

Rua Rainha D. Brites 217 624 200

CENTRO DE DIA E APOIO DOMICILIÁRIO

■ **Associação de Reformados de Benfica – 1**

Av.ª Gomes Pereira, 17 217 155 569

CENTRO DE DIA E APOIO DOMICILIÁRIO

assreformados@netecabo.pt

■ **Associação de Reformados de Benfica – 2**

Extensão – Bairro do Charquinho

Quinta do Charquinho, Antiga Escola 207..... 217 154 254

CENTRO DE DIA E APOIO DOMICILIÁRIO

arbcharquinho@sapo.pt

■ **Lar Nossa Senhora do Carmo – SCML**

Largo General Sousa Brandão, 1 217 712 533

LAR

lar.carmo@scml.pt

■ **Centro de Bem-Estar Santa Cruz**

Travessa Sargento Abílio (Praça B), 5-A 217 700 036

CENTRO DE DIA E APOIO DOMICILIÁRIO

cbestacruz@sapo.pt

■ **Residência de Fundação do Santo Nome de Deus**

Rua Abrantes, Ferrão, 15 217 248 340

LAR

CAMPO GRANDE

■ **Associação de Beneficência Casas de S. Vicente de Paulo**

Av.^a Marechal Craveiro Lopes, 10 217 521 460

CENTRO DE CONVÍVIO, CENTRO DE DIA, APOIO DOMICILIÁRIO E

LAR

idosos.abcfvp@gmail.com

■ **Centro Social e Paroquial do Campo Grande – 1**

Igreja Paroquial, Campo Grande, 244..... 217 615 911

CENTRO DE DIA E APOIO DOMICILIÁRIO

secretaria.csocial@igrejacampogrande.pt

■ **Centro Social Paroquial do Campo Grande – 2**

Centro de Convívio do Bairro das Fonsecaas... 960 483 529

CENTRO DE CONVÍVIO

iessyribeiro.psi@gmail.com

■ **Lar de Idosos da Venerável Ordem de S. Francisco
– Campo Grande**

Campo Grande, 356.....217 591 430/90

LAR FEMININO

■ **Residência São Miguel Arcanjo**

Rua Alberto de Oliveira, 2, 1.º 217 972 489

RESIDÊNCIA

■ **Associação de Moradores do Campo Grande**

Impasse à Rua Branca de Gonta Colaço..... 217 961 826

CENTRO DE CONVÍVIO

assovocarlosmorcampogrande@sapo.pt

CAMPOLIDE

■ **AREPAL – Associação Serviço de Apoio Social
a Reformados da EPAL**

Av.^a Miguel Torga, 2 / 2A 213 884 036
CENTRO DE DIA E LAR

■ **Associação Infanta D. Mafalda – Centro Estevão Pernet**

Rua Professor Sousa da Câmara, 196 213 823 500
CENTRO DE DIA, APOIO DOMICILIÁRIO, LAR FEMININO, POSTO DE
ENFERMAGEM E CONSULTÓRIO MÉDICO

■ **Centro Popular d’Espie Miranda**

Rua Inácio Pardelhas Sanches 213 881 945
LAR
cpem@cpem.pt
inesalmeida20@yahoo.com

■ **Residência de Velhinhos das Irmãzinhas dos Pobres**

Rua de Campolide, 163 213 807 380
CENTRO DE DIA E LAR MISTO
sec.lisboaidp@alfaexpress.net
ms-lisboa-idp@alfaexpress.net

■ **Centro Social e Paroquial S. Vicente de Paulo**

Rua São Vicente de Paulo (Bairro da Serafina) .. 213 714 700
CENTRO DE DIA, APOIO DOMICILIÁRIO, CENTRO DE CONVÍVIO E
HOSPITAL DE RETAGUARDA
csp-svp@iol.pt

■ **Residência de Idosos de Campolide – SCML**

Rua D. Carlos Mascarenhas, 110 213 862 403
cristina.nascimento@scml.pt

CARNIDE

■ **Centro Social Polivalente do Bairro Padre Cruz – SCML**

Rua Rio Cávado, 3 217 122 220
 CENTRO DE DIA, APOIO DOMICILIÁRIO E ANIMAÇÃO SÓCIO-
 -CULTURAL
lucia.simoese@scml.pt

■ **Centro Social Paroquial de Carnide**

Estrada da Correia, Qta de S. Lourenço, 2 217 140 657
 CENTRO DE DIA E APOIO DOMICILIÁRIO
centroparoquial@hotmail.com

■ **Confraria de São Vicente de Paulo**

Rua do Norte, 45 217 140 362
 LAR FEMININO
confrariasvp@mail.telepac.pt

■ **Casa do Artista**

APOIARTE – Associação de Apoio aos Artistas

Estrada da Pontinha, 7 217 110 890
 CENTRO DE DIA E LAR
casadoartista@netcabo.pt
lar.casaartista@netcabo.pt

CHARNECA**■ Centro de Desenvolvimento Comunitário
da Charneca – SCML**

Azinhaga do Reguengo, 20 217 529 020/9

CENTRO DE DIA E APOIO DOMICILIÁRIO

cd.charneca@scml.pt

marisa.silva@scml.pt

■ Associação de Reformados e Idosos da Charneca

Campo das Amoreiras (Junta de Freguesia 217 520 300

CENTRO DE CONVÍVIO

jfegcharnecalx@mail.telepac.pt

■ Centro Social Paroquial da Charneca – Galinheiras

Igreja das Galinheiras

(Largo das Galinheiras) 217 583 591

CENTRO DE CONVÍVIO

cspcgalinheira@gmail.com

csp.charneca@clix.pt

**■ Lar da Sagrada Família – Associação São Vicente
de Paulo**

Campo das Amoreiras, 44 217 594 218

LAR FEMININO E CENTRO DE CONVÍVIO

■ **Centro de Dia do Alto do Lumiar – SCML**

Rua Vasco da Gama Fernandes, 11-A 217 553 400

CENTRO DE DIA E APOIO DOMICILIÁRIO

graca.luis@scml.pt

CORAÇÃO DE JESUS

■ **Centro de Dia Coração de Jesus e São José – SCML**

Calçada de Santo António, 3 213 162 672

CENTRO DE DIA E APOIO DOMICILIÁRIO

clara.martins@scml.pt

GRAÇA

■ **Associação de Solidariedade Social dos Professores**

Largo da Senhora do Monte, 1 218 155 466

RESIDÊNCIA DE PROFESSORES

■ **Casa Nossa Senhora das Vitórias**

Rua Josefa Maria, 13, r/c 218 868 584

LAR FEMININO

dinasantos@live.com.pt

■ **Centro de Convívio da Terceira Idade da Junta de Freguesia da Graça**

Rua Josefa de Óbidos, 5 218 882 389

CENTRO DE CONVÍVIO

LAPA■ **Obra de Santa Zita**

Rua de Santo António à Estrela, 35 213 942 420

CENTRO DE DIA, APOIO DOMICILIÁRIO E LAR

■ **Recolhimento de Nossa Senhora do Carmo à Lapa**

Rua da Lapa, 84, r/c Esq 213 963 056

CENTRO DE DIA E RECOLHIMENTO FEMININO

recolhimentolapa@sapo.pt

LUMIAR■ **Centro Comunitário de Telheiras**

Rua Professor Mário Chicó, CE 11 217 572 736

RESIDÊNCIAS, CENTRO COMUNITÁRIO E APOIO DOMICILIÁRIO

cc.telheiras.cdfff@mail.telepac.pt

■ **CAJIL – Centro de Apoio a Jovens e Idosos do Lumiar**

Rua do Lumiar, 57/59 217 592 821

CENTRO DE DIA, APOIO DOMICILIÁRIO

cajil@net.novis.pt

■ **Centro de Convívio do Poço do Lumiar****Junta de Freguesia do Lumiar**

Largo Augusto Gomes Pinheiro, 6 217 541 372

CENTRO DE CONVÍVIO

■ **Casa de Santa Joana Princesa de Portugal**

Largo da Republica da Turquia, 5, 6.º 217 586 746

LAR

aoassvp-geral@sapo.pt

■ **Carmoteca**

Av.ª Maria Helena Vieira da Silva, 12 217 520 284

CENTRO DE DIA, APOIO DOMICILIÁRIO E BANCO ALIMENTAR

carmoteca@sapo.pt

■ **Centro Social da Musgueira**

Rua David Mourão Ferreira 217 521 887

CENTRO DE DIA E APOIO DOMICILIÁRIO

csm.centrodedia@mail.telepac.pt

■ **Casa de Repouso Alexandre Ferreira**

Inválidos do Comércio

Rua Alexandre Ferreira, 48-A 217 542 120

LAR MISTO, APOIO DOMICILIÁRIO E CENTRO DE DIA

ALA RESIDENCIAL JOSÉ MANUEL DIAS / APARTAMENTOS COM

APOIO POR PARTE DA INSTITUIÇÃO

MÁRTIRES

■ **Centro de Convívio dos Mártires – SCML**

Rua Victor Cordon, 22..... 213 420 813

CENTRO DE DIA E APOIO DOMICILIÁRIO E CENTRO DE CONVÍVIO

■ **Casa de São Francisco**

Rua Serpa Pinto, 7 213 230 300

LAR

MARVILA

■ **Associação “O Ansião”**

Av.ª João Paulo, Lote 540, 1.º 218 594 118

APOIO DOMICILIÁRIO

olga.margareth@gmail.com

■ **CASL – Centro de Apoio Social de Lisboa**

– **Emergência Social**

Rua do Açúcar, 64 218 623 070

CENTRO DE DIA E LAR

casl.cdss@mail.telepac.pt

■ **Centro de Dia e Residência para Idosos da Quinta das Flores – SCML**

Rua José Patrocínio 218 314 007

LAR DE IDOSOS, CENTRO DE DIA E APOIO DOMICILIÁRIO

quinta.flores@scml.pt

■ **Centro Social Cultural Santa Beatriz**

Rua Augusto de Castro, Lote 14, Loja C 218 371 889

CENTRO DE DIA E APOIO DOMICILIÁRIO

■ **Centro Comunitário Bairro dos Loios**

“Novo Espaço” – SCML

Rua Pedro José Pezarat, Lote 234, Loja 218 365 000

CENTRO DE CONVÍVIO E CENTRO DE DIA

cdc.loios@scml.pt

■ **Mansão de St^a Maria de Marvila**

Rua Direita de Marvila, 9 218 610 130

CENTRO DE DIA, APOIO DOMICILIÁRIO, LAR IDOSOS, LAR RESIDENCIAL E CENTRO DE ACOLHIMENTO TEMPORÁRIO

fundacao.d.pedroIV@mail.telepac.pt

■ **Lar de Idosos de Assunção de Assistência Social
Evangélica**

Rua Eng. Cunha Leal, Lote 549, 1.º,

Zona J, Chelas 218 596 788

LAR

■ **Centro Social Comunitário Bairro da Flamenga – SCML**

Rua Ferreira de Castro 218 394 590

CENTRO DE DIA, CENTRO DE CONVÍVIO E APOIO DOMICILIÁRIO

a.viana@scml.pt

■ **Centro Social Paroquial São Maximiliano Kolbe**

Praça Dr. Fernando Amado, Lote 566, 3.º I ... 218 595 278

CENTRO DE DIA, CENTRO DE CONVÍVIO E APOIO DOMICILIÁRIO

centroklobe@mail.mail.telepac.pt

- **Irmãs Madre Teresa de Calcutá**

Av.^a João Paulo II, Lote 538, 1.º/2.º 218 591 398

LAR E APOIO SOCIAL

MERCÊS

- **Associação de Pensionistas, Reformados e Idosos da Freguesia das Mercês – APRIM**

Rua do Jasmim, 11 213 479 703

CENTRO DE CONVÍVIO, CENTRO DE DIA E APOIO DOMICILIÁRIO

aprim10@gmail.com

- **Centro Social Paroquial de Nossa Senhora das Mercês**

Rua Eduardo Coelho, 70, 2.º 213 468 448

CENTRO DE DIA E APOIO DOMICILIÁRIO

c.social.merces@sapo.pt

- **Lar de Idosos da Liga de Amigos dos Hospitais**

Praça do Príncipe Real, 3 213 242 900

LAR

ligah@hotmail.com

NOSSA SENHORA DE FÁTIMA

■ Associação de Serviço da Apoio Social – ASAS

Rua Sousa Lopes à Quinta das Freiras, 73 217 970 548

CENTRO DE DIA, CENTRO DE CONVÍVIO, APOIO DOMICILIÁRIO E
LAR

larasas@mail.telepac.pt

■ Centro Paroquial Nª Senhora de Fátima

Av.ª Marquês de Tomar (Igreja de Fátima) 217 928 300

CENTRO DE CONVÍVIO

■ Obra Social Franciscana Missionária de Maria

Rua Chaby Pinheiro, 12-A 217 971 524

LAR FEMININO

■ Centro de Dia Rainha D. Maria I – SCML

Rua Tenente Espanca, 27, 1.º 217 815 290

CENTRO DE DIA, CENTRO DE CONVÍVIO E APOIO DOMICILIÁRIO

cd.rainhadonamaria@scml.pt

joana-ch@hotmail.com

■ Associação para o Desenvolvimento e Apoio Social do Bairro do Rego – ADAS – BR

Rua Portugal Durão, 54 e 56-A 217 820 133

CENTRO DE DIA

■ **Lar Nossa Senhora – Associação Obras**

Assistências S. Vicente de Paulo

Rua Marques Sá da Bandeira, 74, 2.º Dt.º 217 972 327

LAR

PENA

■ **Centro de Dia da Nossa Senhora da Pena – SCML**

Calçada Santana à Vila Serra 218 820 534

CENTRO DA CONVÍVIO E APOIO DOMICILIÁRIO

■ **Centro de Idosos de Santana**

Rua Martins Vaz, 42, 1.º Esq. 218 877 735

CENTRO DE DIA E APOIO DOMICILIÁRIO

■ **Serviços Sociais da Administração Pública**

Rua Escola do Exército, 13 213 177 200

CENTRO DE CONVÍVIO NA FREGUESIA DE S. JOÃO DE DEUS

geral@ssap.gove.pt

■ **Recolhimentos da Capital – Encarnação**

Largo Convento Encarnação à Calçada

da Santana 218 820 950

CENTRO DE DIA, APOIO DOMICILIÁRIO, LAR, RESIDÊNCIA E APAR-

TAMENTOS DE AUTONOMIZAÇÃO

PENHA DE FRANÇA

■ Centro Social Paroquial da Penha de França

Rua Francisco Pedro Curado, 1..... 218 125 027
CENTRO DE DIA, CENTRO DE CONVÍVIO, APOIO DOMICILIÁRIO, LAR
E 15 APARTAMENTOS T1
csp.penhafranca@gmail.com

■ Casa Nossa Senhora da Paz

Rua Mestre António Martins, 8, 1.º Dt.º 218 151 773
LAR

■ Serviço de Apoio Domiciliário de São João – SCML

Rua de Lacerda e Almeida, 9, 1.º Esq.º 218 136 516
APOIO DOMICILIÁRIO

■ Equipamento da Obra de Santa Zita

Rua da Penha de França, 247 218 139 011
LAR
oszpenha@netcabo.pt

PRAZERES

■ Centro de Dia Dr. Frei Miguel Contreiras – SCML

Rua Presidente Arriaga, 24-A..... 213 943 880
CONVÍVIO DE DIA E APOIO DOMICILIÁRIO
nelia.marques@scml.pt

■ **Centro Social e Paroquial São Francisco de Paula**

Rua do Olival, 63 213 965 210

CENTRO DE CONVÍVIO

■ **Convívio São João Bosco**

Praça S. João Bosco, 34 (Igreja dos Prazeres) 213 969 722

CENTRO DE CONVÍVIO

■ **Centro de Apoio Domiciliário “A Colmeia” – SCML**

Rua Capitão Afonso Palla, 41 213 930 360

APOIO DOMICILIÁRIO

■ **Lar Santa Isabel Rainha de Portugal**

Av.^a Infante Santo, 4, 4.º Dt.º 213 965 985

LAR

SACRAMENTO

■ **SCML – Santa Casa da Misericórdia de Lisboa**

LARGO DA TRINDADE COELHO, 12 213 235 610/11

SERVIÇOS CENTRAIS

SANTA CATARINA

■ **Lar Nossa Senhora do Amparo – SCML**

Rua da Rosa, 202 213 478 188

LAR

lar.amparo@scml.pt

■ Centro Social Paroquial de Santa Catarina

Calçada do Combro, 86 213 224 150

CENTRO DE DIA E APOIO DOMICILIÁRIO

pasilrod@iol.pt

■ Centro Social de São Boaventura – SCML

Rua de São Boaventura, 111 213 424 994

CENTRO DE DIA E APOIO DOMICILIÁRIO

cs.saoboaventura@scml.pt

SANTA ENGRÁCIA**■ Associação de Santa Engrácia**

Calçada dos Barbadinhos, 36 218 150 946

CENTRO DE DIA, APOIO DOMICILIÁRIO E CENTRO DE CONVÍVIO

assantaengracia@sapo.pt

■ Centro de Reabilitação de Nossa Senhora dos Anjos

Trav. do Recolhimento de Lázaro Leitão, 19 218 142 321

CENTRO DE DIA

■ Associação de Solidariedade entre Gerações (ASEG)

Rua Barão Monte Pedral 218 129 826

CENTRO DE DIA E APOIO DOMICILIÁRIO

aseg@net.novis.pt

SANTA ISABEL

- **Casa de Repouso dos Alfaiates de Portugal e Indústria de Vestuário**

Rua de Campo de Ourique, 118, 1.º Esq. 213 889 669
LAR MISTO

- **Fundação Lar de Cegos de Nossa Senhora da Saúde**

Rua Silva Carvalho, 36 213 913 600
CENTRO DE DIA, CENTRO DE CONVÍVIO, APOIO DOMICILIÁRIO,
LAR, HOSPITAL DE RETAGUARDA E FISIOTERAPIA
mail@fundacaonssaude.org

- **Serviços Sociais da Administração Pública**

Rua Saraiva de Carvalho, 2 213 927 400
CENTRO DE CONVÍVIO
geral@ssap.gov.pt

- **Lar de Santa Ana**

Rua Gorgel do Amaral, 6, 2.º 213 885 876
LAR FEMININO
salsafia@iol.pt

- **Centro de Dia de Santa Isabel**

Rua Saraiva de Carvalho 8, r/c Dt.º 213 901 941
CENTRO DE DIA E APOIO DOMICILIÁRIO

SANTA JUSTA

■ Centro de Convívio – Instalações da Junta de Freguesia de Santa Justa

Poço do Borratém, 25, 1.º 218 875 003

CENTRO DE CONVÍVIO

jfjustapresidente@mail.telepac.pt

SANTA MARIA DE BELÉM

■ Centro de Dia de Santa Maria de Belém – SCML

Rua de Pedrouços, 19 213 010 040

CENTRO DE DIA E APOIO DOMICILIÁRIO

■ Centro Paroquial de Assistência da Freguesia de Santa Maria de Belém

Rua dos Jerónimos, 3 213 620 004

CENTRO DE CONVÍVIO, APOIO DOMICILIÁRIO, REFEITÓRIO SOCIAL,

BANCO ALIMENTAR, ENTREGA DE ROUPAS E FARMÁCIA

igrejadebelem@gmail.com

■ Residência Faria Mantero – SCML

Praça de Diu, 3 213 030 289

CENTRO DE DIA E LAR

adilia.lopes@scml.pt

■ **Lar Margarida Gonçalves**

Rua Dom Francisco de Almeida, 11-A 213 025 918
celina.fag@netcabo.pt

■ **Irmandade e Caridade de Nossa Senhora das Dores
 e Santíssimo Coração de Jesus – Igreja Nossa
 Sr^a das Dores**

Rua Embaixador, 1 213 631 995

SANTA MARIA DOS OLIVAIS

■ **Associação Amigos e Idosos da Quinta
 das Laranjeiras**

Rua Padre J. Alves Correia, Lote 24 218 533 143
 CENTRO DE CONVÍVIO

■ **Centro de Dia de Santo Eugénio – SCML**

Alameda da Encarnação 218 540 950
 CENTRO DE DIA E APOIO DOMICILIÁRIO
cd.santoeugenio@scml.pt

■ **Centro Social Paroquial de Nossa Senhora
 da Conceição**

Rua Cidade de Bissau 218 536 157
 CENTRO DE DIA, CENTRO DE CONVÍVIO E APOIO DOMICILIÁRIO
cspnsc.olivaissul@gmail.com

■ **Centro Social Paroquial de Santa Maria dos Olivais**

Praça Mota Veiga, Lote Q, cave Dt. 218 535 276

CENTRO DE CONVÍVIO

Praça Viscondessa dos Olivais, 19 218 536 632

CENTRO DE CONVÍVIO

■ **Centro de Dia da Fundação Cardeal Cerejeira**

Rua Cidade de Luanda, Lote 33..... 218 551 228

CENTRO DE DIA, CENTRO DE CONVÍVIO E APOIO DOMICILIÁRIO

fcc-centro.dia@netcabo.pt

■ **Centro de Dia da Junta de Freguesia de Santa Maria dos Olivais**

Rua Acursio Pereira, Lote 11-A..... 218 532 861

CENTRO DE DIA

sobral.helena@gmail.com

■ **Centro de Dia da Quinta das Laranjeiras**

Rua Padre Joaquim Alves Correia,

Lote 4, R/C D218 532 880

■ **Espaço Crescer – Equipamento Social do Bairro do Casal dos Machados**

Rua Padre Abel Varzim, 13-A e B218 551 456/7

CENTRO DE DIA E APOIO DOMICILIÁRIO

SANTO CONDESTÁVEL

■ Centro de Dia de Santo Condestável – SCML

Rua Francisco Metrass,

Igreja St. Condestável 213 957 821

CENTRO DE DIA, CENTRO DE CONVÍVIO E APOIO DOMICILIÁRIO

irene.valente@scml.pt

■ Serviço de Apoio Domiciliário Incorporado

“SADI” – SCML

Av.^a de Ceuta – Norte, Lote 15 213 600 600/21

APOIO DOMICILIÁRIO

mjoao.couceiro@scml.pt

■ Centro Social José Luís Coelho

Casal Ventoso de Baixo, 120 213 977 927

CENTRO DE DIA E APOIO DOMICILIÁRIO E LAR

paula_sa@netcabo.pt

■ Comissão Unitária dos Reformados, Pensionistas e Idosos de Santo Condestável – CURPI

Rua Azedo Gneco, 84, 1.º 213 900 979

CENTRO DE CONVÍVIO

■ APFADA – Alzheimer Portugal

Av.^a de Ceuta Norte, Lote 1, Loja 2 213 610 460

CENTRO DE CONVÍVIO E APOIO DOMICILIÁRIO

geral@alzheimerportugal.org

■ **Residência Assistida Carlos da Maia – SCML**

Rua Carlos da Maia, 9 213 710 120

SANTOS-O-VELHO

■ **Assistência Paroquial de Santos-o-Velho**

Rua da Esperança, 83, 1.º 213 958 530

APOIO DOMICILIÁRIO E CENTRO DE DIA

■ **Espaço Sénior da Junta de Freguesia
de Santos-o-Velho**

Rua da Esperança, 49..... 213 969 498

CENTRO DE CONVÍVIO

S. CRISTÓVÃO E S. LOURENÇO

■ **Centro Social Polivalente de S. Cristóvão
e S. Lourenço – SCML**

Rua Marquês de Ponte de Lima, 42 218 824 060

CENTRO DE DIA, APOIO DOMICILIÁRIO, ACOLHIMENTO PROVISÓ-
RIO E LAR

yolandaferreira@scml.pt

■ **Recolhimentos da Capital – São Cristóvão**

Largo Convento da Encarnação 218 860 003

RESIDÊNCIA E APOIO DOMICILIÁRIO

recolhimentos.cdssl@mail.telepac.pt

SÃO DOMINGOS DE BENFICA

- **Centro de Dia da Junta de Freguesia São Domingos de Benfica**

Estrada de Benfica, 227/229 217 266 258
CENTRO DE DIA

- **Residência São João de Ávila**

Rua São Tomás de Aquino, 20 217 213 300
LAR
rsja@isjd.pt

- **Residência da Fundação do Santo Nome de Deus**

Rua Abranches Ferrão, 15 217 248 340
LAR
fundacaocnd@netecabo.pt

- **Centro Social Polivalente do Bairro das Furnas – SCML**

Rua das Tílias 217 223 631
CENTRO DE DIA E APOIO DOMICILIÁRIO
centrosocialbenfica@sapo.pt

- **Casa Nossa Senhora do Rosário**

Beco da Botica 217 780 960
CENTRO DE DIA E APOIO DOMICILIÁRIO
helena.atc@hotmail.com

■ **Centro Social Paroquial São Tomás de Aquino**

Rua Ginestal Machado 217 210 430

CENTRO DE DIA, CENTRO DE CONVÍVIO E APOIO DOMICILIÁRIO

cspsta@netcabo.pt

■ **Centro Social e Paroquial do Calhariz de Benfica**

Rua Mariano Pina 217 742 783

CENTRO DE DIA E APOIO DOMICILIÁRIO

eferreira.cspcb@sapo.pt

SÃO FRANCISCO XAVIER

■ **Centro de Dia S. Francisco Xavier – Cruz Vermelha Portuguesa**

Rua dos Margiochis, 25-A 213 015 188

Bairro de Caselas

APOIO DOMICILIÁRIO

cdsfx.cvp@hotmail.com

SÃO JOÃO

■ **Serviço de Apoio Domiciliário de São João – SCML**

Rua Lacerda e Almeida, 9, 1.º Esq 218 136 516

CENTRO DE DIA E APOIO DOMICILIÁRIO

sad.saojoao@scml.pt

■ **Recolhimentos da Capital – Santos-o-Novo**

Calçada das Lages,

Páteo das Comendadeiras218 109 080

RESIDÊNCIAS E APOIO DOMICILIÁRIO

recolhimentos.cdssl@mail.telepac.pt

■ **Centro Social Paroquial de S. João Evangelista**

Rua Barão de Sabrosa, 17 a 21 218 140 863

CENTRO DE DIA E CENTRO DE CONVÍVIO

paroquiapocalipseus.j.l@hotmail.com

■ **Lar Escola Doutor Virgílio Lopes**

Rua Forte de Santa Apolónia, Lote 4 218 133 072

LAR

maria.helena@ump.pt

■ **Residência de Santo António**

Rua Actor Vale, 43, 2.º Esq 218 141 201

RESIDÊNCIA

SÃO JOÃO DE BRITO

■ Lar Maria Auxiliadora – SCML

Av.^a Dom Rodrigo da Cunha, 24,

1.^o Dt.^o e Esq.218 463 275

LAR

ilda.frada@scml.pt

■ Centro Social e Paroquial de S. João de Brito

Largo Frei Heitor Pinto 218 405 731

CENTRO DE CONVÍVIO CENTRO DE DIA E APOIO DOMICILIÁRIO

■ Residência Temporária – C.S.P. São João de Brito

Av.^a Rio de Janeiro, 42, 2.^o Dt.^o 218 405 731

LAR

cspsjbrito@sapo.pt

■ Lar de Idosos da Sociedade Espanhola de Beneficência

Av.^a Dom Rodrigo da Cunha, 1 218 490 714

RESIDÊNCIA

soc_esp_ben@hotmail.com

■ Cruz Vermelha Portuguesa – Delegação de Lisboa

Av.^a Almirante Gago Coutinho, 156 213 030 360

APOIO DOMICILIÁRIO E CENTROS DE DIA

SÃO JOÃO DE DEUS**■ União de Pensionistas da Previdência e Segurança Social**

Alam. D. Afonso Henriques, 72, 2.º Esq. 218 493 872
CENTRO DE DIA E APOIO DOMICILIÁRIO

■ Residência Santa Teresinha Menino Jesus

Av.ª S. João de Deus, 41, 3.º Esq. 218 489 743
RESIDÊNCIA
aoassvp-geral@sapo.pt

■ Convívio Cristão da Paróquia de São João de Deus

Rua Braz Pacheco, 4 218 437 450
CONVÍVIO CRISTÃO (À QUARTA-FEIRA E SEXTA-FEIRA)
igrejafoadeus@gmail.com

■ Convívio dos Serviços Sociais da Administração Pública

Av.ª Guerra Junqueiro, 19, 3.º 218 405 048
CENTRO DE CONVÍVIO
centro.junqueiro@ssap.gov.pt

SÃO JORGE DE ARROIOS

■ Associação de Apoio Social aos Trabalhadores da PT

Rua Sousa Martins, 20, 1.º 213 546 276

CENTRO DE CONVÍVIO E CENTRO DE DIA

aaspt@mail.telepac.pt

■ Centro Social Paroquial de São Jorge de Arroios

Rua Carlos José Barreiros, 19 218 435 200

CENTRO DE DIA, CENTRO DE CONVÍVIO E APOIO DOMICILIÁRIO

centrodearroios@gmail.com

■ Lar São Martinho

Rua Francisco Sanches, 43, 2.º Dt.º 218 123 628

LAR

aoassvp-geral@scml.pt

■ Serviço de Apoio Domiciliário de S. Jorge de Arroios – SCML

Av.ª Almirante Reis, 186, 2.º Dt.º 218 411 060

APOIO DOMICILIÁRIO

susana.santos@scml.pt

■ Lar São João Baptista

Rua Heróis de Quionga, 46/48, 1.º 218 153 558

LAR

aoassvp-geral@sapo.pt

SÃO JOSÉ■ **Lar Santo Inácio de Layolla**

Rua Conceição da Glória, 72, 1.º e 2.º 213 468 268

LAR

■ **Centro de Acolhimento Nocturno da Glória – SCML**

Rua da Mãe d'Água, 35, r/c 213 242 220

LAR

■ **Igreja Paroquial de S. José**

Largo da Anunciada 213 427 537

APOIO DOMICILIÁRIO

SÃO MAMEDE■ **Lar S. Francisco – Venerável Ordem Terceira
de S. Francisco de Jesus**

Rua de São Filipe Nery, 78 213 834 100

LAR

lar.sfrancisco@sapo.pt■ **Centro Social Paroquial de São Mamede**

Rua Nova de São Mamede, 76 213 827 210

CENTRO DE DIA, APOIO DOMICILIÁRIO E POSTO DE ENFERMAGEM

cspsmamede@mail.telepac.pt

SÃO MIGUEL■ **Centro de Convívio de Bem-Estar Social de Alfama**

Capela da Boa Nova – Beco do Belo 218 875 045

CENTRO DE CONVÍVIO

centroparoquialalfama@gmail.com

SÃO NICOLAU■ **Centro Social e Paroquial de São Nicolau**

Rua dos Douradores, 57

(Igreja de S. Nicolau) 218 879 549

CENTRO DE CONVÍVIO

rmarias@ruigomesdasilva.com

■ **Casa do Pessoal Reformado da Companhia**

Portuguesa Rádio Marconi – CAPER

Rua dos Correeiros, 61, 4.º Andar..... 213 421 295

APOIO A ASSOCIADOS CARENCIADOS

caoer@sapo.pt

■ **Casa Nossa Senhora da Vitória**

Rua do Crucifixo, 100 213 464 172

LAR FEMININO

mjvilaca@sapo.pt

■ **Centro de Convívio da Freguesia de São Nicolau**

Rua da Prata, 59, 1.º 213 460 840

CENTRO DE CONVÍVIO

SÃO PAULO

■ **Centro Social de São Paulo**

Praça de S. Paulo (Igreja de São Paulo) 213 469 852

CENTRO DE CONVÍVIO

SÃO SEBASTIÃO DA PEDREIRA

■ **Associação de Auxílio Social da Freguesia**

São Sebastião da Pedreira

Rua Latino Coelho, 95 213 142 005

CENTRO DE CONVÍVIO E CENTRO DE DIA

■ **Casa Sacerdotal do Patriarcado de Lisboa**

Av.ª 5 de Outubro, 18 213 514 100

LAR DE SACERDOTES

casacerdotalpl@gmail.com

SÃO VICENTE DE FORA**■ Centro Social Paroquial de S. Vicente de Fora**

Campo de Santa Clara 218 824 400

CENTRO DE DIA, APOIO DOMICILIÁRIO E CENTRO DE CONVÍVIO

**■ Centro de Reformados, Pensionistas e Idosos
de São Vicente de Fora**

Rua do Paraíso, 72 218 880 708

CENTRO DE CONVÍVIO

**■ Sociedade de Instrução e Beneficência
“A Voz do Operário”**

Rua da Voz do Operário, 13/17 218 862 155/56

CENTRO DE CONVÍVIO

paulacarvalho@vozoperario.pt

SÉ■ **Centro Social da Sé – SCML**

Rua de São Mamede ao Caldas, 19 218 880 689

CENTRO DE DIA E APOIO DOMICILIÁRIO

■ **Recolhimentos da Capital – Merceeiras**

Rua Augusto Rosa, 15 218 871 961

RESIDÊNCIAS E APOIO DOMICILIÁRIO

recolhimentos.cdl@mail.telepac.pt

■ **Residência de Santa Filomena**

Rua das Olarias, 39, 2.º Esq. 218 864 685

RESIDÊNCIA

SOCORRO**■ Associação de Idosos, Reformados e Pensionistas do Socorro**

Rua das Olarias, 41, r/c Dt 218 885 562
CENTRO DE CONVÍVIO

■ Centro de Dia de Nossa Senhora do Socorro – SCML

Rua da Mouraria, 64, 1.º (Edifício Amparo..... 218 810 031
CENTRO DE DIA E APOIO DOMICILIÁRIO
cd.socorro@scml.pt

■ Centro Republicano Almirante Reis

Rua do Benfornoso, 50, 1.º 218 867 603
CENTRO DE CONVÍVIO

4.2. FEDERAÇÕES DE ÂMBITO NACIONAL

■ **Federação das Instituições da Terceira Idade – FITI**

Formação dos técnicos das Instituições da terceira idade.

Sede – Rua da Beneficência, 7, 2.º..... 217 974 588

fiti.mail@gmail.com

Horário: Dias úteis das 9h às 13h e das 14h às 17 horas

■ **Associação Nacional de Aposentados, Pensionistas e Idosos – ANARP/MODERP**

Defesa dos direitos dos associados e promoção de actividades de apoio social e recreativo

Sede – Av.^a Almirante Reis, 13, 1.º Lisboa 218 851 608

moderp@sapo.pt

www.anarp.net

Horário: Dias úteis das 10h às 13h e das 14h às 18 horas

■ **Federação das Associações e Organizações de Reformados, Pensionistas e Idosos do Distrito de Lisboa – FARPIL/MURPI**

Defesa dos direitos e interesses de todos os cidadãos associados.

Abertura a todas as organizações de reformados, pensionistas e idosos.

Sede – Praça de Eduardo Mondlane, Lote 548, r/c B,

Zona J 218 596 081

confederacao.murpi@net.vodafone.pt

Horário: Das 14h às 17 horas



05 . UNIVERSIDADES E ACADEMIAS SÉNIOR



05. UNIVERSIDADES E ACADEMIAS SÉNIOR

Aqui encontrará os contactos das Universidades e Academias Seniores, existentes na cidade. As universidades e academias têm como objectivos promover a formação de adultos, proporcionar um espaço de desenvolvimento da cultura e convívio para melhorar a qualidade de vida dos seniores, disponibilizando cursos, bem como criando e dinamizando actividades sociais e educacionais.

■ **Universidade Sénior dos Serviços Sociais
da Câmara Municipal de Lisboa**

Av.^a Afonso Costa, 41

(junto à Rotunda das Olaias) 218 447 739

..... 914 411 962

<http://academiasenior.blogspot.com>

■ **Universidade Internacional para a Terceira Idade – UITI**

Rua das Flores, 85, 1º 213 461 889

uiti@sapo.pt

■ **Universidade de Lisboa da Terceira Idade**

Rua Raul Carapinha..... 217 270 104

ulti@sapo.pt

- **Universidade Sénior Internacional de Lisboa**
 – Cascais
Edifício Palácio Ribamar
 Alameda Hermano Patrone, Algés 214 115 172

- **Universidade Sénior de Benfica**
 Rua Dr. José Baptista de Sousa 217 145 363

- **Universidade Sénior do Lumiar**
 Alameda Linha de Torres, 27 217 575 873
info@jf-lumiar.pt

- **Universidade Sénior da Ajuda**
 Sporting Clube do Rio Seco
 Travessa Silva Porto, 22 213 616 110

- **Universidade Sénior de São João de Deus**
 Rua João Vilarett, 9 218 400 253
sao.joao.deus.junta@mail.telepac.pt

- **Escola Sénior da Associação Nacional de Professores**
 Av.^a Duque de Loulé, 95, 1º Dtº 213 148 131

- **Academia Cultural e Cooperação**
 Av.^a Rio de Janeiro, 37, r/c Esq 218 460 072
www.academiaseniorcul.no.sapo.pt

■ **Academia de Seniores de Lisboa – Campo Grande**

Rua Ernesto Vasconcelos 217 590 271
acsslisboa@sapo.pt

■ **Academia Sénior de Carnide**

Largo das Pimenteiras, 6-A..... 217 121 330
anossajunta@jf-carnide.pt

■ **Academia Sénior da Lapa**

Rua das Trinas, 131 213 929 100
jflapa@netcabo.pt

■ **Academia de Seniores de São Sebastião da Pedreira**

Rua de São Sebastião da Pedreira, 158-A 213 570 360

■ **Academia do Centro Paroquial N^a Sr.^a Conceição**

Rua Cidade de Bissau
 (Edifício junto à Igreja de S. José) 914 524 412

■ **Associação das Comunicações – Instituto Sénior**

Praça do Príncipe Real, 13 966 304 418

■ **Universidade Sénior da Ameixoeira**

Rua Direita da Ameixoeira, 18, 1.^o 217 567 420



06 - PROGRAMAS MUNICIPAIS



06. PROGRAMAS MUNICIPAIS

A Câmara Municipal de Lisboa está mais atenta ao facto da cidade ter um número crescente de população envelhecida. Neste sentido tem aumentado a oferta de serviços que lhe podem ser úteis. Pode conhecer neste capítulo alguns programas promovidos pela CML, que visam contribuir para um envelhecimento activo e saudável, como o Programa Praia-Campo Sénior, Programa Envelhecimento Activo e Saudável, Idade Maior, Lisboa no seu Melhor, Cultura em Acção, entre outros.

6.1. PROGRAMA PRAIA-CAMPO SÉNIOR

O Programa tem como finalidade promover o bem-estar e qualidade de vida dos tempos livres dos seniores, proporcionando momentos de convívio, lazer e confraternização na “praia” e no “campo” (espaços verdes, equipamentos lúdicos e culturais).

A quem se destina?

Destina-se a todas as pessoas com mais de 55 anos.

Informe-se e faça a sua inscrição na Junta de Freguesia da sua área de residência.

■ CML/Departamento de Acção Social

Equipa Envelhecimento e Pessoas Seniores

Rua do Machadinho, 20 213 944 300

6.2. PROGRAMA ENVELHECIMENTO ACTIVO E SAUDÁVEL

O Programa tem por objectivo combater situações de isolamento e/ou exclusão social e apoiar projectos desenvolvidos em parceria com instituições de âmbito social e de reconhecido mérito na área do envelhecimento.

Neste domínio, promove-se o apoio financeiro a projectos de intervenção para o Envelhecimento Activo e Saudável, tendo como parceiros privilegiados as Juntas de Freguesia de Lisboa, estruturas do poder local fundamentais para a implementação e o desenvolvimento de acções sustentadas no conhecimento das realidades locais.

Os projectos a apresentar à CML/Departamento de Acção Social devem assim obedecer a uma lógica de proximidade, assegurar a partilha de informação e a articulação no terreno entre os vários parceiros, garantindo a sustentabilidade das intervenções.

Este Programa visa promover e conceder apoio financeiro a projectos desenvolvidos pelas Juntas de Freguesia do Município de Lisboa, na área específica do Envelhecimento e cuja finalidade seja contribuir para a inserção social dos Seniores.

■ **CML/Departamento de Acção Social**

Equipa Envelhecimento e Pessoas Seniores

Rua do Machadinho, 20 213 944 300

6.3. PROGRAMA “IDADE MAIOR, LISBOA NO SEU MELHOR”

O Programa pretende comemorar o Dia Internacional das Pessoas Idosas – 1 de Outubro e decorre durante o mês de Outubro.

O seu objectivo é promover uma cidadania activa para a inclusão social, combater o isolamento social e informar os seniores sobre temáticas do seu interesse, através de actividades de âmbito cultural e ambiental.

A quem se destina?

Destina-se aos seniores de toda a cidade.

■ CML/Departamento de Acção Social

Equipa Envelhecimento e Pessoas Seniores

Rua do Machadinho, 20 213 944 300

6.4. PROGRAMA “CULTURA EM ACÇÃO”

O Programa visa promover estilos de vida saudáveis.

A quem se destina?

A acção visa promover actividades junto de munícipes com 55 ou mais anos.

São realizadas actividades de âmbito cultural e recreativo, em parceria com as Instituições Particulares de Solidariedade Social e Juntas de Freguesia.

A Câmara Municipal de Lisboa estabeleceu um Protocolo com o Teatro a Barraca que permite disponibilizar aos seniores, 100 bilhetes por semana para assistirem a peças de teatro.

■ CML/Departamento de Acção Social

Equipa Envelhecimento e Pessoas Seniores

Rua do Machadinho, 20 213 944 300

6.5. ESPAÇO DA GRAÇA – ESCOLA DE ARTES E OFÍCIOS TRADICIONAIS – PROGRAMAS

Projecto piloto na área do envelhecimento activo – “Saberes e Fazeres – A preservação das memórias”, a decorrer no Espaço da Graça.

A quem se destina?

Os destinatários são munícipes com mais de 55 anos e com interesses nos temas seleccionados no Programa.

São seleccionados temas que posteriormente são tratados em ciclo de sessões teóricas e práticas versando diversas temáticas. Estas são complementadas com visitas guiadas a locais considerados de interesse e sessões práticas sobre artes tradicionais, ateliers temáticos e inovadores.

Estas actividades abrangem uma iniciação à tecelagem manual, aos bordados, à cerâmica e a outro tipo de materiais. A inscrição e frequência são gratuitas.

■ ESPAÇO DA GRAÇA

Rua da Graça, 31 218 128 144

Horário: Dias úteis das 10h às 12h e das 14h30m às 16h30m

6.6. ESPAÇO MONSANTO

A Câmara Municipal de Lisboa, através da Divisão de Educação e Sensibilização do Ambiente, tem vindo a desenvolver uma série de actividades regulares. Trata-se de um programa de sensibilização pela problemática ambiental dirigido a todas as idades. O principal desafio passa por estimular o seu interesse pelas questões ambientais, bem como promover uma melhor qualidade de vida e contribuir para o processo de um envelhecimento saudável.

- Visita à Biodiversidade;
- Passeio Saudável;
- Roteiro das Árvores Classificadas;
- Quintas de Lisboa.

Estas actividades só se realizam se tiverem um número mínimo de 5 participantes e se as condições climatéricas o permitirem.

Actividades não adequadas a seniores com limitações motoras. É necessário marcar previamente a actividade.

■ CML/Divisão de Educação e Sensibilização Ambiental

Espaço Monsanto 218 170 230

www.cm-lisboa.pt/pm Monsanto



07 . VOLUNTARIADO



07. VOLUNTARIADO

Este capítulo desenvolve o tema Voluntariado, e apresenta o Banco de Voluntariado de Lisboa (BVL), do Departamento de Acção Social, da Câmara Municipal de Lisboa e o Programa “Mais Voluntariado, Menos Solidão”, desenvolvido pela Santa Casa da Misericórdia de Lisboa (SCML), em parceria com a Associação Coração Amarelo e a delegação de Lisboa da Cruz Vermelha Portuguesa.

7.1. BANCO DE VOLUNTARIADO DA CIDADE DE LISBOA (BVL)

É um Serviço do Departamento de Acção Social da Câmara Municipal de Lisboa, destinando-se a quem é ou pretende ser voluntário, no âmbito de projectos implementados por outros Serviços Municipais e por Instituições sem fins lucrativos da Cidade de Lisboa.

Caracteriza-se por promover o encontro entre aqueles que querem dar o seu tempo, saberes e afectos aos que deles necessitam. Para tal, a intervenção do BVL visa estruturar e sistematizar a acção voluntária, através da informação, sensibilização, adequando o perfil do voluntário às necessidades de voluntariado expressas pelas entidades.

Privilegia o acompanhamento dos voluntários no desenvolvimento de actividades sociais e acções de voluntariado regular, bem como em acções de voluntariado pontual.

O BVL divulga as instituições sem fins lucrativos e seus projectos de intervenção junto dos voluntários, e promove, por outro lado, a mais valia do Voluntariado nessas instituições, em actividades socialmente úteis em várias áreas como educação, cultura, acção social, desporto, ambiente, saúde, entre outras.

■ Banco de Voluntariado para a Cidade de Lisboa

Rua A Projectada à Rua Sousa Lopes, 10-A

Informações..... 217 931 759
..... 217 974 154/5

Horário: Dias úteis das 9h30m às 12h30m e das 14h às 17h30m

banco.voluntariado@cm-lisboa.pt

7.2. PROGRAMA “MAIS VOLUNTARIADO, MENOS SOLIDÃO”

O Programa “Mais Voluntariado, Menos Solidão” é desenvolvido pela SCML, em parceria com a Associação Coração Amarelo e a Delegação de Lisboa da Cruz Vermelha Portuguesa, que celebraram um protocolo de cooperação em 2 de Julho de 2006.

Conta também com a colaboração de parceiros locais, nomeadamente, Juntas de Freguesia, Paróquias, Centros de Saúde, PSP.

O Programa “Mais Voluntariado, Menos Solidão” iniciou a sua actividade em 2004.

■ **Missão**

Apoiar, através de acções de Voluntariado, idosos de 65 anos ou mais que se encontrem em situação de solidão, dependência e/ou isolamento, sem qualquer tipo de ajuda, proporcionando-lhes uma melhor qualidade de vida.

■ **Âmbito Geográfico**

O Programa desenvolve-se nas freguesias da cidade de Lisboa.

As áreas de influência do Programa são da responsabilidade das três entidades parceiras.

■ **Objectivos**

- Desenvolver um trabalho em parceria;
- Dinamizar o voluntariado;
- Qualificar o voluntariado;
- Desenvolver acções junto dos beneficiários.

■ **Organização e Estrutura**

Acções a desenvolver pelos Voluntários junto dos Beneficiários visam:

- Facilitar o acesso a infra-estruturas básicas de saúde, religiosas e de lazer, festivas, etc;
- Facilitar o relacionamento comunitário, e com pessoas de referência;
- Contribuir para a estabilidade emocional e de segurança;
- Proporcionar momentos de lazer/ocupação.

■ **Formação Específica**

Além da formação inicial, são periodicamente desenvolvidas acções de formação específica dirigidas aos candidatos que aderirem ao Programa “Mais Voluntariado, Menos Solidão”, assim como reuniões mensais de reflexão para os Voluntários em exercício, habilitando-os a uma actuação qualificada junto dos beneficiários.

■ **SCML – Programa “Mais Voluntariado, Menos Solidão”**

Largo Trindade Coelho

Informações 213 235 171/213 235 569

Horário: Dias úteis, das 9h às 12h30m e das 14h às 17h30m

www.scml.pt ou mvmenosolidao@scml.pt

Nota: O apoio a prestar aos beneficiários será estabelecido de acordo com as necessidades de cada caso, podendo abranger fins-de-semana e feriados.



08 - SEGURANÇA



08. SEGURANÇA

Dispõe neste capítulo de informação sobre o Programa Integrado de Policiamento de Proximidade e Programa Apoio 65 – Idosos em Segurança, bem como de conselhos úteis sobre Violência Doméstica, Prevenção e Segurança e regras gerais de segurança em casa e na rua.

8.1. PROGRAMA INTEGRADO DE POLICIAMENTO DE PROXIMIDADE (PIPP)

O PIPP está a agregar os projectos que têm sido implementados de uma forma isolada, nomeadamente o Programa Apoio 65 – Idosos em Segurança e o Programa Comércio Seguro, integrando-os numa estratégia global, com maior enfoque na componente da proximidade/prevenção da criminalidade.

Existem as **Equipas de Proximidade e de Apoio à Vítima (EPAV)** que são constituídas por 2 agentes, responsáveis pela segurança e policiamento de proximidade, pela prevenção e vigilância em áreas comerciais e residenciais, maioritariamente habitadas por cidadãos idosos.

Prevenção da violência doméstica, apoio às vítimas de crime e acompanhamento pós-vitimação e identificação de problemas que possam interferir na situação de segurança dos cidadãos.

Em Lisboa, este Programa Integrado está a ser implementado numa primeira fase, através de um projecto-piloto, a nível nacional, em 18 Comandos Distritais da PSP, ao nível de uma Esquadra por Comando, sendo que, em Lisboa este Projecto foi implementado ao nível de Divisão, na área da 1.ª Divisão, abrangendo 20 Freguesias, sobretudo da zona da Baixa Pombalina.

8.1.1. PROGRAMA APOIO 65 – IDOSOS EM SEGURANÇA

O Programa é uma iniciativa do Ministério da Administração Interna que visa:

- Garantir as condições de segurança e a tranquilidade das pessoas idosas.
- Promover o conhecimento do trabalho da GNR e da PSP junto desta população.
- Ajudar a prevenir e a evitar situações de risco.

Com o objectivo de promover o desenvolvimento policial tão perto quanto possível das populações, o programa cria as condições de segurança a que têm direito – na sua casa, na rua, no jardim, onde quer que se encontre.

O Programa é assegurado por equipas de agentes policiais que estão especialmente preparados para dar apoio e conselhos úteis; os agentes deslocam-se a casa das pessoas, sempre que for necessário.

Este programa conta também com a colaboração de instituições que prestam apoio domiciliário, através da troca de informações úteis para a prevenção de problemas e formação aos profissionais dessas instituições.

Informe-se junto das forças policiais como pode colaborar e beneficiar deste Programa. Conheça o Agente Policial da sua área.

8.2. VIOLÊNCIA DOMÉSTICA

Violência Doméstica é definida como qualquer conduta ou omissão que inflija reiteradamente sofrimentos físicos, sexuais, psicológicos ou económicos, de modo directo ou indirecto, (por meio de ameaças, enganos, coação ou qualquer outro meio) a qualquer pessoa que habite no mesmo agregado familiar ou que não habitando, seja cônjuge ou companheiro ou ex-cônjuge ou ex-companheiro, ascendente ou descendente.

*Comissão de Peritos para o Acompanhamento da Execução
do I Plano contra a Violência Doméstica, 2000.*

■ TIPOS DE VIOLÊNCIA:

- Maus tratos físicos (pontapear, esbofetear, atirar coisas)
- Isolamento social (restrição do contacto com a família e amigos, proibir o acesso ao telefone, negar o acesso aos cuidados de saúde)
- Intimidação (por acções, por palavras, olhares)
- Maus tratos emocionais, verbais e psicológicos (acções ou afirmações que afectam a auto-estima da vítima e o seu sentido de auto-valorização)
- Ameaças (à integridade física, de prejuízos financeiros)
- Violência sexual (submeter a vítima a práticas sexuais contra a sua vontade)
- Controlo económico (negar o acesso ao dinheiro ou a outros recursos básicos, impedir a sua participação no emprego e educação)

■ Conselhos úteis:

Se é vítima de violência doméstica procure sempre um hospital, centro de saúde ou médico particular, mesmo que não apresente sinais externos de agressão. Se possível solicite a um familiar ou pessoa amiga que (o) a acompanhe.

Dirija-se a qualquer Esquadra da PSP da sua área de residências, porque vale a pena denunciar.

■ Outros Contactos:

- Linha Nacional de Emergência Social (LNES) 144
- Serviço de Informação a Vítimas
de Violência Doméstica..... 800 202 148
- Associação Portuguesa
de Apoio à Vítima (APAV) 707 20 00 77
- UMAR 218 867 096
- Associação de Mulheres
Contra a Violência 213 802 160

8.3. PREVENÇÃO E SEGURANÇA

Com a idade aumenta a vulnerabilidade aos riscos de acidente, associada principalmente à diminuição de algumas das suas capacidades.

Assim sendo, nunca é demais relembrar algumas regras gerais de segurança, elaboradas a partir dos elementos fornecidos pela Polícia de Segurança Pública (PSP).

■ REGRAS GERAIS DE SEGURANÇA EM CASA

- Feche as portas e janelas sempre que sair;
- Coloque um óculo e uma corrente de segurança na sua porta;
- Não deixe entrar pessoas suspeitas ou desconhecidas, sem ter a certeza quem são;

- Tenha sempre à mão os números de telefone de familiares ou vizinhos e da polícia, para poder comunicar rapidamente, se necessário;
- Quando se ausentar de sua casa, por vários dias, informe a força policial da sua zona;
- Não deixe escritos na porta, janela ou caixa de correio, que indiquem a sua ausência;
- Não deixe acumular correspondência na caixa de correio e coloque na mesma uma fechadura segura.

■ NA RUA

- Transporte consigo apenas o dinheiro necessário;
- Evite o uso de objectos de valor, de carteiras na mão ou no bolso, de forma visível;
- Evite circular sozinho na rua, principalmente de noite;
- Evite dar informações sobre a sua vida a pessoas estranhas;
- Transporte as malas e sacos do lado oposto à faixa de rodagem;
- Circule sempre pelo lado interior dos passeios;
- Nos transportes públicos, mantenha a carteira e outros bens junto de si;
- Se for abordado com uma conversa do tipo “conto do vigário”, não se deixe convencer e informe a polícia.

A SEGURANÇA COMEÇA EM CADA UM DE NÓS

Para mais esclarecimentos, informe-se junto das Forças Policiais da sua área de residência.



09 - HABITAÇÃO



09. HABITAÇÃO

Conheça aqui os aspectos mais importantes do Contrato de Arrendamento, da Transmissão do arrendamento, Subsídio de Renda, Obras em Habitação e Contas Poupança-Habitação.

Uma vez que muitos dos munícipes vivem em habitação arrendada é de toda a conveniência conhecer alguns dos aspectos mais pertinentes relativamente ao contrato de arrendamento, destacando-se que relativamente a este tipo de contratos entrou em vigor em meados de 2006 uma nova lei (Lei n.º 6/2006, de 27 de Fevereiro – Novo Regime do Arrendamento Urbano) que veio introduzir algumas alterações significativas nesta matéria.

9.1. CONTRATOS DE ARRENDAMENTO

O contrato de arrendamento deve ser realizado por escrito.

Na maior parte dos casos basta ser assinado pelo senhorio e pelo inquilino.

O contrato deve ser feito em triplicado (um exemplar para o senhorio, outro para o inquilino, outro para a Repartição de Finanças onde o senhorio está inscrito).

NÃO ESQUECER!

Se não existir contrato escrito, o inquilino pode demonstrar a sua existência, apresentando os recibos de renda. Com estes recibos, o senhorio não pode invocar a nulidade do arrendamento.

Do contrato de arrendamento devem constar os seguintes elementos (D.L. N.º 160/2006, de 8 de Agosto):

- Identificação do senhorio e do inquilino (identidade das partes, incluindo naturalidade, data de nascimento e estado civil);
- Identificação e localização da casa;
- O fim habitacional do contrato, indicando, quando para habitação não permanente, o motivo da transitoriedade;
- Existência de Licença de utilização (número, data e entidade emitente ou referência daquela não ser exigível nos termos do art.º 5 do D.L. N.º 160/2006, de 8 de Agosto).
- O quantitativo da renda (valor);
- A data da celebração.

Conteúdo Eventual (quando aplicável):

- Identificação dos locais de uso privativo do arrendatário, de uso comum a que tenha acesso e dos anexos;
- Natureza do direito do Senhorio (no caso ter por base direito temporário ou poderes de administração de bens alheios);
- Número de inscrição na matriz predial ou a declaração de o prédio se encontrar omissos;
- Regime da renda ou da sua actualização;
- Prazo;
- Existência de Regulamento da Propriedade Horizontal;
- Quaisquer outras cláusulas permitidas por lei e pretendidas pelas partes

A **falta de algum ou alguns destes elementos** (conteúdo necessário e eventual) **determinam a invalidade ou ineficácia do contrato**, SALVO se essa falta puder ser suprida nos termos gerais e desde que os motivos determinantes da forma se mostrem satisfeitos.

9.1.1. TIPOS DE CONTRATO DE ARRENDAMENTO

A) Contratos de duração limitada

Nestes o prazo convencionado não pode ser inferior a 5 anos nem superior a 30 anos, devendo o prazo acordado fazer parte do texto do contrato. Após o período estipulado, os contratos **renovam-se automaticamente** por períodos mínimos sucessivos de 3 anos, se outros não estiverem contratualmente previstos.

B) Contratos com duração indeterminada

Nestes as partes convencionam que o contrato é celebrado por tempo indeterminado, não sendo estipulado qualquer prazo o contrato considera-se celebrado por tempo indeterminado.

9.1.2. TERMO DO CONTRATO

Inquilino e senhorio podem pôr termo ao contrato nas situações que se apresentam:

- **Acordo entre ambos;**
- **Resolução:** cada um deles no caso de haver fundamento podem anular o contrato por incumprimento;
- **Caducidade do contrato;**

- **Oposição à renovação:** permite ao inquilino ou ao senhorio, impedir a renovação automática do contrato de termo certo;
- **Denúncia promovida pelo inquilino;**
- **Denúncia promovida pelo senhorio no caso de contrato de duração indeterminada:**
 - Se ele ou os filhos precisarem da casa para morar;
 - Se ele quiser demolir ou realizar obras de remodelação ou restauro profundos.

9.1.3. ACTUALIZAÇÃO DA RENDA

A) Para os contratos de arrendamento para habitação celebrados depois do final de 1990 poderá ser efectuada a actualização anual da renda em função do coeficiente estabelecido pelo Governo.

B) No caso dos contratos de arrendamento para habitação celebrados antes do final de 1990 pode ser efectuada a actualização faseada da renda prevista no Novo RAU (Regulamento Arrendamento Urbano).

Esta actualização poderá, contudo, na maior parte dos casos, depender de obras a realizar pelo senhorio, consoante o nível de conservação que for atribuído pelas entidades competentes ao imóvel.

Com efeito, para proceder à actualização das rendas relativas destes contratos de arrendamento o senhorio necessita de dois elementos: da avaliação do imóvel por parte das Finanças realizada há menos de 3 anos e da determinação do nível de conservação do imóvel. Na posse destes elementos o senhorio deve, através de carta registada ou entregue em mão, comunicar ao inquilino a intenção de actualizar a renda.

O inquilino tem, por sua vez 40 dias para responder à comunicação do senhorio, podendo invocar circunstâncias que lhe permitam ter um prazo de faseamento da actualização mais longo, sendo que o prazo geral de faseamento da actualização é de 5 anos.

Em alternativa poderá o inquilino naquele prazo de 40 dias denunciar o contrato, devendo desocupar a casa no prazo de seis meses, não se verificando neste caso qualquer alteração da renda.

9.2.TRANSMISSÃO DO ARRENDAMENTO

À luz do Novo Regulamento de Arrendamento Urbano encontram-se actualmente previstas duas formas de transmissão do arrendamento.

9.2.1. TRANSMISSÃO EM VIDA

No caso de divórcio ou separação judicial de pessoas e bens pode ser decidido por acordo entre os cônjuges a transmissão do arrendamento a favor de um deles. Na falta de acordo cabe ao tribunal decidir nesse sentido, ponderados os vários factores.

9.2.2. TRANSMISSÃO POR MORTE DO INQUILINO

A) Nos Contratos de Arrendamentos celebrados até meados de 2006 o arrendamento pode transmitir-se para as seguintes pessoas, pela ordem indicada:

- 1.º Cônjuge** sobrevivivo que também residia na casa;
- 2.º Pessoa** que residisse na casa e **que com o inquilino vivesse em união de facto**;
- 3.º Ascendente** (pais ou avós) que com o inquilino convivesse há mais de um ano;
- 4.º Filho ou enteado** com menos de um ano de idade **ou** que com o inquilino convivesse há mais de um ano

e ou

seja menor de idade

tenha idade inferior a 26 anos e frequente o 11.º ou 12.º ano de escolaridade ou estabelecimento de ensino médio ou superior

5.º Filho ou enteado maior de Idade, que com o inquilino vivesse há mais de um ano, **portador de deficiência** com grau comprovado **de incapacidade superior a 60%**.

Nota: Tem que ser respeitada a ordem apresentada.

Não existindo nenhuma destas pessoas o contrato extingue-se, devendo a casa ser desocupada no prazo de 6 meses.

B) Quanto aos Contratos de Arrendamento celebrados a partir de meados de 2006, a nova lei só permite a transmissão do arrendamento em duas situações:

- 1.º** Ao cônjuge sobrevivente com residência na casa com o inquilino (**ou** pessoa que com ele vivesse na casa em união de facto e há mais de um ano);
- 2.º** Pessoa que residisse com o inquilino em economia comum e há mais de um ano.

Note-se que para ficar com o contrato de arrendamento, por morte do inquilino, a transmissão deve ser comunicada ao senhorio, com cópia dos documentos comprovativos e no prazo de **3 meses** a contar da data da morte.

Da carta devem fazer parte os documentos que provêm o direito à transmissão do contrato de arrendamento.

O facto de não ser enviada a comunicação não significa a perda do direito ao arrendamento, embora seja necessário compensar eventuais danos provocados por omissão.

9.3. SUBSÍDIO DE RENDA

O Novo Regime de Arrendamento Urbano actualmente em vigor prevê a atribuição de um subsídio de renda destinado a compensar os encargos com o aumento da renda, para aqueles que comprovem não ter recursos económicos suficientes, nos termos ali previstos.

O subsídio de renda pode ser requerido por pessoas com menos de 65 anos que tenham um rendimento anual bruto corrigido do agregado familiar inferior a três salários mínimos anuais. O mesmo é válido para quem tenha mais de 65 anos e um rendimento anual bruto corrigido inferior a cinco salários mínimos anuais.

Os pedidos de subsídio devem ser entregues pelo inquilino junto dos serviços da Segurança Social da sua área de residência e são decididos pelo **IHRU** (Instituto de Habitação e Reabilitação Urbana) no prazo de 45 dias.

Se se verificar alguma alteração de circunstâncias, o inquilino deve comunicá-la aos serviços da Segurança Social no prazo de 15 dias, tendo em vista a reavaliação dos pressupostos de atribuição do subsídio.

■ **Centro Regional de Segurança Social de Lisboa e Vale do Tejo**

Av.^a dos Estados Unidos da América, 39, 9.º

Informações..... 218 489 116

Linha Azul.....218 470 410 / 218 499 041

9.4. OBRAS EM HABITAÇÃO

Ao longo dos últimos anos têm sido desenvolvidos esforços significativos para incentivar a realização de obras no parque habitacional da cidade, com especial enfoque nos bairros mais antigos.

Cabe ao senhorio executar todas as obras de conservação.

Todavia o inquilino também pode realizar obras na habitação, desde que obtenha autorização escrita do senhorio.

De igual modo, a Câmara Municipal também pode realizar obras, quer por sua iniciativa, quer por requerimento do inquilino.

Note-se que nas habitações cujos **contratos de arrendamento** sejam **anteriores ao final do ano de 1990** e o seu estado de conservação se encontre entre o nível mau ou péssimo, o senhorio só poderá proceder à actualização faseada das rendas se realizar obras.

Nas últimas décadas para fazer face à degradação do parque habitacional as políticas públicas têm procurado ser o suporte de uma nova atitude a incutir aos proprietários. Neste sentido os proprietários têm ao seu dispor os seguintes Programas de Ajuda Financeira:

■ RECRIA

Regime Especial de Participação e Recuperação de Imóveis Arrendados

O objectivo deste programa é auxiliar à reparação, conservação e recuperação de casas arrendadas em estado de degradação mediante a concessão de uma participação financeira a fundo perdido.

Encontra-se regulado, pelo Decreto-Lei n.º 329-C/2000, de 22/12, e traduz-se numa comparticipação a fundo perdido para a execução de obras de conservação e beneficiação, em imóveis arrendados, concedida pela Câmara Municipal de Lisboa e pelo Instituto de Habitação e Reabilitação Urbana (IHRU).

■ REHABITA

Regime de Apoio à Recuperação Habitacional em Áreas Urbanas Antigas, regulamentado pelo Decreto-Lei n.º105/96 de 31/07.

Consiste numa extensão do programa RECRUA, sendo necessário que se verifiquem todos os seus pressupostos. Abrange prédios situados nos núcleos urbanos históricos declarados áreas críticas de recuperação e reconversão urbanística que possuam planos de urbanização, planos de pormenor ou regulamentos urbanísticos aprovados e nas áreas históricas habitacionais, mas desde que abrangidos pelo acordo celebrado entre a CML e o IHRU.

■ RECRIPH

Regime Especial de Comparticipação e Financiamento na Recuperação de Prédios Urbanos em Regime de Propriedade Horizontal.

Traduz-se numa comparticipação a fundo perdido, concedida aos proprietários, para execução de obras de conservação e de beneficiação nas partes comuns de prédios urbanos em propriedade horizontal, concedida pela CML e pelo IHRU.

Estabelece um regime específico de comparticipação e financiamento para a realização de obras de conservação e beneficiação pelos condóminos de edifícios antigos, através da concessão de benefícios de comparticipação a fundo perdido e pela atribuição de empréstimos bonificados para o restante financiamento.

■ SOLARH

Programa de Solidariedade e Apoio à Recuperação de Habitação, previsto no Decreto-Lei 39/2001, de 09/02, traduz-se num apoio financeiro especial sob a forma de empréstimo sem juros, concedido pelo Instituto de Habitação e Reabilitação Urbana, para execução de obras de conservação nas fracções.

O apoio é concedido a agregados familiares de fracos recursos económicos, desde que reúnam alguns requisitos.

Este é o mais recente programa de financiamento. Enquadra a concessão de apoio financeiro especial para a realização de obras de conservação e de beneficiação, em habitação própria e permanente, de indivíduos e agregados familiares economicamente carenciados, até a um montante fixado em 10 mil euros, sem juros.

Dada a sua natureza acaba assim, por se destinar a beneficiar a situação de proprietários idosos e de agregados familiares com fracos recursos económicos.

Para mais esclarecimentos deverá ser contactado o Núcleo de atendimento da Direcção Municipal de Reabilitação Urbana, sito no Edifício Municipal do Campo Grande, 25, piso 2.

Horário: Dias úteis: 8h às 20 horas.

Contactos: 217 988 111, 217 988 057, 217 988 051, 217 988 087, 217 989 570.

www.cm-lisboa.pt

■ Câmara Municipal de Lisboa

DCEOD – DREP (Divisão de Recuperação dos Edifícios Particulares)

Campo Grande, 25, Piso 5-C 217 988 057 / 51

■ **Instituto de Gestão e Alienação do Património
Habitacional do Estado (IGAPHE)**

Av.^a 5 de Outubro, 153 217 930 601

■ **Instituto de Habitação e Reabilitação Urbana (IHURU)**

Av.^a Columbano Bordalo Pinheiro 217 231 500

ihru@ihru.pt

www.ihru.pt

9.5. CONTA POUPANÇA – HABITAÇÃO

As Contas Poupança - Habitação (CPH) foram criadas com o objectivo de minorar as dificuldades de quem pensava comprar casa, mas rapidamente se tornaram populares pelos benefícios fiscais que proporcionavam.

Actualmente, e desde o ano 2005, estas contas já não atribuem benefícios fiscais a quem as detenha ou venha as constituir.

Inicialmente as Contas Poupança-habitação apenas podiam ser movimentadas para a realização de obras ou amortizações extraordinárias de créditos à habitação, desde que ambas as situações fossem relativas à habitação própria e permanente do titular da conta.

Actualmente, através de alteração introduzida pelo Orçamento de Estado para o ano de 2008, a grande maioria dos titulares de Contas Poupança-Habitação pode movimentar os montantes depositados, independentemente do fim a que se destine esse dinheiro.

Apenas ficaram de fora dessa benesse as contas constituídas a partir de 1 de Janeiro de 2004 ou os reforços efectuados a partir dessa data em contas já existentes.

Uma vez constituídas estas contas só podem ser movimentadas um ano depois da sua abertura.

As Contas Poupança-habitação estão disponíveis, sob várias formas, nas várias entidades bancárias.



10. APOIO JURÍDICO



10. APOIO JURÍDICO

Neste capítulo encontra informação relativa aos seus direitos à informação e protecção jurídica – Apoio Judiciário, Tutela de Menores, Regulação do Poder Paternal nos casos de Divórcio, e Heranças.

A Constituição da República Portuguesa garante a todos o direito à informação e protecção jurídica. Isto significa que o Estado deve criar condições que permitam o acesso aos Tribunais, bem como o aconselhamento jurídico a todos os que dele necessitem.

10.1. APOIO JUDICIÁRIO

O Apoio Judiciário pode ser requerido para qualquer processo judicial ou julgado de paz, assim como, com as necessárias adaptações, para processos de contra-ordenações e de divórcio por mútuo consentimento, cujos termos corram nas conservatórias de registo civil.

Os interessados podem requerer que lhes seja nomeado um advogado, ficando dispensados de pagar as despesas e honorários resultantes do trabalho desenvolvido por este.

A nomeação de um advogado pode ser pedida para intentar uma acção em Tribunal ou para intervir num processo já iniciado.

Os processos judiciais têm sempre custos que são pagos pelos intervenientes, quer na forma de preparos, quer quando terminado o processo, na forma de custos finais.

Caso seja requerido pode ficar isento, total ou parcialmente, de suportar aqueles encargos.

Pode, ainda, ser requerido, através do Apoio Judiciário, o pagamento faseado de taxa de justiça e demais encargos do processo, de honorários de advogado nomeado e de remuneração do solicitador de execução designado.

O Apoio Judiciário é concedido independentemente da posição processual do requerente, bem como do facto de a parte contrária beneficiar também desse apoio, e **deve ser requerido antes da primeira intervenção processual**, salvo se a situação de insuficiência económica se vier a verificar posteriormente, por encargo excepcional ou até mesmo por virtude do decurso do próprio processo judicial.

O requerimento para solicitar o Apoio Judiciário deve ser apresentado em impresso próprio em qualquer serviço de atendimento ao público dos serviços de segurança social.

Para poder beneficiar do apoio judiciário deverá fazer prova de que não tem meios económicos suficientes para suportar estes encargos.

A insuficiência económica é aferida caso a caso, tendo em consideração as despesas do processo, o rendimento, as despesas e encargos de quem o requer.

10.2. TRIBUNAL DE MENORES: TUTELA DE MENORES

Algumas informações úteis sobre duas questões directamente ligadas à criança:

- **Regulação do Poder Paternal** em casos de divórcio e similares;
- **Lei Protecção de Crianças e Jovens em Perigo.**

10.2.1. REGULAÇÃO DO PODER PATERNAL NOS CASOS DE DIVÓRCIO

Relativamente ao poder paternal nos casos de:

- divórcio,
- separação judicial de pessoas e bens,
- declaração de nulidade, ou
- anulação de casamento.

A nova Lei n.º 61/2008, de 31 de Outubro, veio substituir a expressão de “poder paternal” pela expressão de “responsabilidades parentais», estabelecendo, agora, como regra destas responsabilidades «o seu exercício conjunto», salvo quando o tribunal entender que este regime é contrário aos interesses dos filhos.

Mantém-se a regra de que os pais **não podem injustificadamente** privar os filhos do convívio com os irmãos e ascendentes (avós).

Quanto aos alimentos devidos ao filho e a forma de os prestar serão regulados por acordo dos pais, acordo a ser homologado pelo juiz, contudo a homologação será recusada se o acordo não corresponder aos interesses do menor.

No caso de **não haver acordo** entre os progenitores, caberá ao Tribunal decidir de harmonia com o interesse do menor.

Conclusão:

Uma das alterações mais profundas introduzidas pela Lei n.º 61/2008, de 31 de Outubro, diz respeito à regra do exercício comum das responsabilidades parentais, ou seja do poder paternal.

Para mais informações contactar:

■ **Gabinete de Mediação Familiar do Ministério da Justiça**

Av.^a Duque Loulé, 72, r/c..... 808 262 000
..... 213 031 195

10.2.2. PROTECÇÃO DE CRIANÇAS E JOVENS EM PERIGO

A nova Lei de Protecção de Crianças e Jovens em Perigo, a Lei n.º 147/99, de 1 de Setembro e o Diploma anexo, introduz elementos que importa considerar no que diz respeito às crianças e jovens em risco.

■ **Quando ocorre legitimidade para a intervenção?**

A legitimidade da intervenção para promoção dos direitos e protecção da criança e do jovem em perigo tem lugar quando os pais, o representante legal ou quem tenha a guarda de facto, ponham em perigo a sua segurança, saúde, formação, educação ou desenvolvimento, ou quando esse perigo resulte de acção ou omissão de terceiros ou da própria criança ou do jovem a que aqueles não se oponham de modo adequado a removê-lo.

■ Princípios orientadores da intervenção

- Interesse superior da criança e do jovem,
- Privacidade,
- Intervenção precoce,
- Intervenção mínima,
- Proporcionalidade e Actualidade,
- Responsabilidade parental,
- Prevalência da família,
- Obrigatoriedade de informação,
- Audição obrigatória e participação e
- Subsidiariedade.

■ Objectivo das medidas propostas

- Afastar o perigo em que as crianças ou jovens se encontram;
- Proporcionar a essas crianças ou jovens as condições que permitam proteger e promover a sua segurança, saúde, formação, educação, bem-estar e desenvolvimento integral;
- Garantir a recuperação física e psicológica das crianças e dos jovens vítimas de qualquer forma de exploração ou abuso.

Note-se que essas medidas passam, conforme a especificidade de cada caso, pelo apoio junto dos pais, ou pelo apoio junto de outro familiar, quer pela confiança a pessoa idónea, ou então apoio para autonomia na vida, acolhimento familiar e acolhimento em instituição.

Destaque

Um dos aspectos a destacar da nova Lei diz respeito à obrigatoriedade de qualquer pessoa comunicar às autoridades com competência em matéria de infância ou juventude, às entidades policiais, às comissões de protecção ou às autoridades judiciais, situações que ponham em risco a vida, a integridade física ou psíquica ou a liberdade da criança ou do jovem.

Para mais informações contactar:

■ **Comissões de Protecção de Crianças e Jovens de Lisboa**

■ **Comissão – Lisboa Centro:**

Rua dos Anjos, 42, 1º Esq

Informações213 512 477

■ **Comissão – Lisboa Ocidental:**

Largo do Figueiredo, 10, r/c

Informações213 647 387

■ **Comissão – Lisboa Norte:**

Bairro do Charquinho, Estrada do Poço do Chão,

Lojas 7 e 9

Informações 217 156 832

■ **Comissão – Lisboa Oriental:**

Espaço Municipal da Flamenga

Rua Ferreira de Castro, Bairro da Flamenga

Informações 218 376 894

10.3. HERANÇAS

Quando alguém morre, põe-se o problema do destino dos seus direitos e obrigações – daqueles que não se extinguem, sobrevivendo ao sujeito.

Existe, para isso, um conjunto de normas jurídicas que formam um todo sistemático e coerente, a que se dá o nome de **direito das sucessões**.

O objectivo do direito das sucessões é definir e regular o destino dos direitos e obrigações que subsistem depois da morte de uma pessoa.

Se desejar saber o que pode fazer aos seus bens deve sempre contactar **um notário** ou **um advogado**, com vista a conseguir ter um leque de alternativas para que a situação em que se encontra seja solucionada.

Em vida, uma pessoa pode sempre optar por fazer, ou não, testamento.

Note que:

- **1º** Se o falecido **não deixar** testamento, os seus bens serão distribuídos aos herdeiros legítimos, pela seguinte ordem:
 - cônjuge e descendentes;
 - cônjuge e ascendentes;
 - irmãos e seus descendentes;
 - outros colaterais até ao quarto grau;
 - Estado.
- **2º** Mesmo havendo cônjuge, descendentes e ascendentes, a pessoa **pode dispôr** de uma quota parte **chamada quota disponível**, a qual pode ser atribuída a quem quiser;
- **3º** Mesmo fazendo testamento, a pessoa **não pode dispor** de uma quota parte chamada **legítima**, que vai necessariamente para os herdeiros legitimários;

- **4º** Não havendo nenhum dos anteriores herdeiros, a pessoa **pode dispor** em testamento da totalidade dos seus bens.

Existem **dois tipos de testamento**: público e cerrado.

- **PÚBLICO**

Feito pelo **notário** e na presença de duas testemunhas (que nunca podem ser os herdeiros);

- **CERRADO**

Feito pelo **próprio**, levado à presença de um notário, também na presença de duas testemunhas.

É de notar que **não são permitidos** os testamentos conjuntos.

Com a entrada em vigor do DL n.º 287/2003 de 12 de Novembro, o **imposto sucessório** sobre as Sucessões e Doações foi substituído pelo Imposto de Selo sobre as transmissões gratuitas.

■ IMPOSTO DE SELO

Para efeitos de imposto de selo, consideram-se transmissões gratuitas, as que decorram designadamente de doações, sucessões (herança ou legados), aquisição por usucapião, ou por qualquer outra forma de transmissão gratuita.

Ao abrigo desta legislação, estão isentos de imposto de selo sobre as transmissões gratuitas, entre outros, o cônjuge, os ascendentes (pais ou avós) e descendentes do doador e do falecido. Contudo, embora isentos de imposto têm de participar a transmissão gratuita.

Esta participação deverá ser efectuada em impresso próprio e deve ser apresentada no serviço de finanças competente até ao final do 3.º mês seguinte ao do nascimento da obrigação tributária.

Os beneficiários de transmissões gratuitas estão, ainda, obrigados a proceder à respectiva relação dos bens e direitos, isto é, inventário dos bens a transmitir.

10.4. CONTACTOS ÚTEIS

■ Ordem dos Advogados

Largo de São Domingos, 14, 1º..... 218 823 550

■ Gabinete de Consulta Jurídica

Rua dos Anjos, 79-A 210 061 621

Horário: Das 10h às 12h30m e das 14h às 17h30m

■ Associação dos Inquilinos Lisbonenses

Av.^a Almirante Reis, 12 218 854 280

■ Associação Lisbonense de Proprietários

Rua D. Pedro V, 82 213 402 000

Horário: Das 9h às 12h e das 14h às 17 horas

Nota: Todas as Juntas de Freguesia de Lisboa têm apoio jurídico.



11 . IMPOSTOS



11. IMPOSTOS

No presente capítulo apresentam-se breves noções sobre Impostos, nomeadamente IRS – Imposto sobre Rendimento de Pessoas Singulares, e do IVA – Imposto sobre Valor Acrescentado.

11.1. IRS (IMPOSTO SOBRE RENDIMENTO DE PESSOAS SINGULARES)

O denominado Imposto sobre o Rendimento das Pessoas Singulares (**IRS**) surgiu na sequência da reforma fiscal efectuada em 1989, vindo a substituir sob a forma de um imposto único, vários impostos (imposto profissional, imposto de capitais, imposto de mais-valias, etc.).

Em regra, todos os rendimentos de residentes em território nacional ou que, residindo no estrangeiro auferam rendimentos provenientes de Portugal, estão abrangidos pelo IRS.

O que é o IRS?

O IRS é um imposto que incide sobre rendimentos de pessoas.

Assim os rendimentos, para efeitos de IRS, encontram-se divididos em diferentes categorias, consoante a sua proveniência.

Categorias:

- A – Rendimentos do Trabalho Dependente;**
- B – Rendimentos Empresarias e Profissionais;**
- C – Rendimentos Comerciais e Industriais;**
- D – Rendimentos Agrícolas;**
- E – Rendimentos de Capitais;**
- F – Rendimentos Prediais;**
- G – Mais-Valias;**
- H – Pensões;**

Obrigação de declaração de rendimentos:

Ficam dispensados de apresentar a declaração anual de rendimentos (IRS), as pessoas que, no ano a que o imposto respeita, apenas tenham auferido rendimentos de pensões pagas por regimes obrigatórios de protecção social, de montante igual ou inferior a € 6.000 (seis mil euros).

Contactos Úteis:

■ Direcção Geral das Contribuições e Impostos

Rua D. Duarte, 4-A (Edifício Hotel Mundial) ... 218 829 211

Rua do Carmo, 87-D 213 473 310

■ Loja do Cidadão

Rua Abranches Ferrão, 10 (Laranjeiras)

Número Azul..... 808 241 107

Os **centros de informação** funcionam todos os dias úteis das 8h30m às 19h00m, salvo a **Loja do Cidadão** que tem o seguinte horário: Seg. a Sex. das 8h30m às 19h30m; Sáb. das 9h às 15 horas.

11.2. IVA (IMPOSTO SOBRE VALOR ACRESCENTADO)

Características:

- É um **imposto geral sobre o consumo**, uma vez que incide sobre as transmissões de bens, as prestações de serviços e as importações;
- Ao ser liquidado em todas as fases do circuito económico é considerado um imposto plurifásico; daí que todos os operadores ao longo do circuito económico estejam obrigados a declarar o imposto nas suas operações, fazendo incidir a taxa do imposto sobre os respectivos preços;
- Ao ser um imposto plurifásico não é cumulativo, o seu pagamento é fraccionado pelos vários intervenientes do circuito económico através do método do crédito do imposto.

O que está sujeito ao IVA?

- Todas as transmissões de bens e as prestações de serviços efectuados a título oneroso, por um sujeito passivo ou agindo como tal, que ocorram em território nacional;
- As importações de bens;
- As aquisições intracomunitárias efectuadas em território nacional, tal como estão reguladas no Regime do IVA nas transacções intracomunitárias (RITI).

Para qualquer informação adicional contactar:

Av.^a João XXI, 76 217 936 401 / 217 936 673



12. TRANSPORTES

12. TRANSPORTES

Aqui encontra informação sobre Lx Porta-a-Porta, Passes Sociais, Cartão Rail Plus e Rail Europe Plus Sénior.

12.1. LX PORTA-A-PORTA

Este serviço foi criado pela CML em 2004, com o objectivo de resolver necessidades de transportes em Bairros Históricos de difícil acesso. É um serviço gratuito, que efectua percursos locais e destina-se prioritariamente a idosos, reformados, carenciados e crianças que vão e voltam da escola.

Este serviço que dá apoio aos bairros, procurando facilitar o dia-a-dia dos seus moradores, têm viaturas equipadas com plataforma elevatória, que permitem o transporte de pessoas em cadeira de rodas e cadeiras para transporte de crianças. Todos os veículos têm integrado um degrau eléctrico que facilita o acesso.

O LX Porta-a-Porta, não se sobrepõe ao sistema público de transportes (colectivos e táxis) mas procura articular-se com ele. As viaturas fazem percursos não cobertos pelos transportes públicos colectivos.

Os percursos que existem são: Lumiar/Cruz Vermelha, Bela Flôr, Marvila, Campo de Ourique, Bairro Alto, Pena Alfama/ Castelo e Bica.

Para mais informações sobre os trajectos do LX Porta-a-Porta, pode ligar o número verde..... 800 203 232

12.2. PASSES SOCIAIS (TERCEIRA IDADE E REFORMADOS / PENSIONISTAS)

■ Cartão Lisboa Viva – (Terceira Idade)

Rua 1º Maio, 97

Santo Amaro 213 613 000

www.carris.pt

www.portaldocidadão.pt

Redução de 50% na aquisição de:

- a) **Passes sociais intermodais:** Carris / Metro (urbano 30 dias); Carris / Metro / Rede (30 dias); L1; L12; L123; e L123 referente a pensionistas (fim-de-semana e feriados).
- b) **Passes intermodais** de todos os operadores da cidade, em todos os percursos e sem limitações de horário.

Quem pode beneficiar ?

- Reformados e pensionistas cujo rendimento mensal do agregado familiar seja igual ou inferior ao salário mínimo nacional.
- Passes de Terceira Idade, para clientes com idade igual ou superior a 65 anos.

Importante:

Todos os reformados e pensionistas portadores dos Passes Sociais, podem viajar **a qualquer hora do dia e em todos os dias da semana**, excepto os portadores do passe L123 de fim-de-semana e feriados.

Como beneficiar ?

Os pensionistas e reformados **com idade inferior a 65 anos**, deverão dirigir-se aos postos de venda de títulos de transporte. Aí terão acesso a um impresso próprio, o qual deverá ser certificado na Junta de Freguesia da sua área, onde comprove a agregado familiar, mediante a apresentação dos seguintes documentos:

- a) Documento de identificação (BI ou Cartão do Cidadão);
- b) Fotografia actual (tipo passe);
- c) Impresso de requisição devidamente preenchido;

- d) Documento comprovativo do valor da reforma ou pensão, emitido pela Caixa Geral de Depósitos ou Caixa Nacional de Pensões;
- e) Documento comprovativo do total dos rendimentos do agregado familiar, comprovado pela Junta de Freguesia da área de residência do requerente.

Importante:

As pessoas com idade igual ou superior a 65 anos necessitam apenas da apresentação do Bilhete de Identidade.

Com menos de 65 anos, necessitam de certificação na Junta de Freguesia da sua área do agregado familiar.

Outras Informações

A CP, no serviço nacional, concede uma redução equivalente ao denominado “meio bilhete” na aquisição de bilhetes, mediante a apresentação do Bilhete de Identidade ou qualquer outro documento oficial, que contenha fotografia e data de nascimento, a todas as pessoas de idade igual ou superior a 65 anos. Essa redução é ainda acumulável com o desconto de 10% nas viagens ida e volta.

12.3. CARTÃO «RAIL PLUS» RAIL EUROPE PLUS SÉNIOR (INTERNACIONAL)

A CP, no seu serviço internacional, tem para oferecer a todas as pessoas, com mais de 60 anos, a possibilidade de adquirirem o cartão “RAIL EUROPE PLUS SENIOR”.

A apresentação desse cartão, válido por um ano, confere 30% de redução nos percursos das redes participantes e em determinadas empresas transportadoras.

Para mais informações contactar:

- UNIR

Marketing e Vendas..... 808 208 208

Gabinete de apoio a clientes 211 021 242

www.cp.pt



13 - CULTURA E DESPORTO



13. CULTURA E DESPORTO

Este capítulo informa-o sobre as Bibliotecas Públicas, Itinerantes, Arquivos e Centros de Documentação Especializada, Museus, Monumentos, Teatros, Cinemas, Jardins, Parques, Desporto – Piscinas Municipais e algumas Instituições de Educação e Cultura e Turismo Sénior (INATEL).

13.1. BIBLIOTECAS PÚBLICAS

A biblioteca pública – porta de acesso local ao conhecimento, fornece as condições básicas para a aprendizagem ao longo da vida, para uma tomada de decisão independente e para o desenvolvimento cultural do indivíduo e dos grupos sociais.

As bibliotecas disponibilizam um conjunto de serviços, quer presencialmente, quer através da Internet, para vários públicos: crianças, jovens, adultos, idosos. Pode-se consultar ou solicitar o empréstimo de livros, cd's, dvd's, revistas e outros documentos, ter acesso às tecnologias e à Internet, assistir a colóquios, conferências, debates, visitar pequenas exposições, ler jornais e revistas, entre outros caminhos que aqui podemos percorrer.

■ Biblioteca Municipal Central

Palácio Galveias

Campo Pequeno..... 217 803 020

bib.galveias@cm-lisboa.pt

Horário: Terça a Sexta das 10h às 19 horas; Segunda e Sábado das 13h às 19 horas; últimas Quartas do mês das 14h às 19 horas.

■ Biblioteca Municipal de Alvalade

Rua Teixeira de Pascoaes, 10 218 453 393

bib.alvalade@cm-lisboa.pt

■ Biblioteca Municipal de Belém

Rua da Junqueira, 295..... 213 616 620

bib.belem@cm-lisboa.pt

Horário: Primeiros e terceiros sábados, Domingos e Segundas do mês das 10h 30m às 17h 45m. Encerra alguns dias por semana. Verificar horário de funcionamento no local.

■ Biblioteca Municipal de Camões

Largo do Calhariz, 17-2ºEsq..... 213 422 157

bib.camoes@cm-lisboa.pt

Horário: Segunda a Sábado das 10h 30m às 18 horas.

■ **Biblioteca Municipal David Mourão Ferreira**

Rua Padre Abel Varzim, nº 7-D 218 536 337
bib.dmferreira@cm-lisboa.pt

Horário: Segunda a Sábado das 10h 30m às 18 horas.

■ **Biblioteca Municipal Hemeroteca**

Rua de São Pedro de Alcântara, Nº 3
Bairro da Cruz Vermelha 213 246 290
bib.hemeroteca@cm-lisboa.pt

Horário: Terça a Sexta das 10h às 19h. Segunda e Sábado das 13h às 19 horas.

■ **Bibliotecas Municipais Itinerantes**

Rua Maria Violante Vieira – Zona F, Edifício B,
Lotes 9 e 10, loja 2 e 3 218 170 544
bib.itinerantes@cm-lisboa.pt

■ **Biblioteca Municipal Maria Keil**

Rua Maria José da Guia, 8 217 589 280
bib.mkeil@cm-lisboa.pt

■ **Biblioteca Municipal Natália Correia**

Rua Rio Cávado, Bairro Padre Cruz 217 141 535
bib.ncorreia@cm-lisboa.pt

■ **Biblioteca Municipal Olivais e Bedeteca**

Palácio Contador – Mor,

Rua Cidade do Lobito – Olivais Sul 218 536 676

bib.olivais@cm-lisboa.pt

bedeteca.olivais@cm-lisboa.pt

■ **Biblioteca Municipal Orlando Ribeiro**

Estrada de Telheiras, 146

Antigo Solar da Nora 217 549 030

bib.oribeiro@cm-lisboa.pt

■ **Biblioteca Municipal Penha de França**

Calçada Poço dos Mouros, 2 218 160 750

bib.pfranca@cm-lisboa.pt

■ **Biblioteca Municipal Por Timor**

Rua de S. Bento, 182-184 213 905 702

bib.timor@cm-lisboa.pt

■ **Biblioteca Municipal/Museu República e Resistência**

Espaço Cidade Universitária – Rua Alfredo de Sousa

– B.º do Rego 217 802 760

Horário: Terça a Sexta das 10h às 20h; Segunda e Sábado das 13h às 20 horas.

■ **Espaço Grandella**

Estrada de Benfica, 419..... 217 712 310/29

Horário: Segunda a Sexta das 10h às 17h30m.

bib.republica@cm-lisboa.pt

■ **Biblioteca Municipal São Lázaro**

Rua do Saco, 1 218 852 672

bib.slazaro@cm-lisboa.pt

■ **Biblioteca Municipal Sophia de Mello Breyner**

Andersen

Bairro do Armador, Lote 766, 218 380 523

Horário: Segunda a Sexta das 10h às 13h30m e das 14h30m às 18h; Sábado das 11h às 18 horas.

■ **Biblioteca da Academia Portuguesa da História**

Palácio dos Lilases, Alameda das Linhas

de Torres, 198/200 217 549 060

Horário: Segunda a Sexta das 9h30m às 16 h; Quarta das 9h30m às 12h30m e das 14h às 17 horas.

■ **Biblioteca da Associação Portuguesa de Arte**

Fotográfica

Rua das Chagas, 17-2ºDt 213 467 659
secretaria.apaf@netcabo.pt

Horário: Segunda a Sexta das 15h30m às 19h30m.

■ **Biblioteca do Banco de Portugal**

Rua Francisco Ribeiro, 2 213 130 000

Horário: Segunda a Sexta das 9h às 12h e das 13h30m às 16 horas (última entrada às 15horas).

■ **Biblioteca Central da Marinha**

Praça do Império – Belém 213 658 520

Horário: Segunda a Sexta das 9h30m às 16h 30m.

■ **Biblioteca Chaves Caminha**

Av.ª do Rio de Janeiro, 30-A 218 495 963

Horário: Segunda a Sexta das 13h às 19h30; Sábado das 10h às 13h e das 14h30m às 17horas.

bibliotecachavescaminha@sapo.pt

■ **Biblioteca de Ciências da Educação da APEC**

Associação Promotora do Ensino de Cegos

Rua S. Francisco Metrass, 95 213 887 833

Horário: Segunda a Sexta das 9h às 12h e das 14h às 18 horas.

■ **Biblioteca da Comissão Nacional de Eleições**

Av.^a D. Carlos I, 128-7º Piso 213 923 800

Horário: Segunda a Sexta das 10h às 12h30m e das 14h30m às 17 horas.

■ **Biblioteca e Documentação Diplomática
do Ministério dos Negócios Estrangeiros**

Palácio das Necessidades 213 946 312

www.min-nestrangeiros.pt

Horário: Segunda a Sexta das 9h30m às 13 e das 14h às 17 horas.

■ **Gabinete de Estudos Olisiponenses**

Estrada de Benfica, 368 217 701 100

Horário: Segunda a Sexta das 9h30m às 18 horas.

■ **Biblioteca da Embaixada do Brasil**

Estrada das Laranjeiras 217 248 510

www.embaixadadobrasil.pt

Horário: Segunda a Sexta das 10h às 13h e das 15h às 17h30m.

■ **Biblioteca INSCOOP**

Casa António Sérgio

Travessa do Moinho de Vento, 4

(à Lapa)..... 213 955 118

www.inscoop.pt

Horário: Segunda a Sexta das 10h às 13h e das 14h às 17h30m.

■ **Biblioteca/Mediateca do Instituto Alemão**

Campo Mártires da Pátria, 37..... 218 824 511

www.goethe.de

Horário: Segunda, Terça e quinta das 14h às 20h; Quarta das 10h às 14h; Sexta das 14h às 19 horas.

■ **Biblioteca do Instituto Português de Reumatologia
Manuel Assunção Teixeira**

Rua da Beneficência, 7 217 935 821

Horário: Segunda a Sexta das 9h30m às 13h30m e das 14h às 17 horas.

■ **Biblioteca da Junta de Freguesia de Santa Catarina**

Largo Dr. Sousa Macedo, 7 213 929 800

Horário: Segunda a Quarta das 9h às 13h e das 14h às 19h; Terça, Quinta e Sexta das 9h às 13h e das 14h às 17 horas.

■ **Biblioteca da Junta de Freguesia de São Jorge de Arroios**

Rua Passos Manuel, 20 – 1.º 213 511 610

Horário: Segunda a Sexta das 9h às 17 horas.

■ **Biblioteca da Junta de Freguesia de São João**

Rua Morais Soares, 32..... 218 133 082

Horário: Segunda a Sexta das 11h às 13h e das 16h às 18h30m.

■ **Biblioteca do Museu de Ciência**

Rua da Escola Politécnica, 58213 921 838/7
www.museu-de-ciencia.ul.pt

Horário: Segunda a Sexta das 10h às 13h e das 14h às 17 horas.

■ **Biblioteca Nacional**

Campo Grande, 83..... 217 982 000
www.biblioteca-nacional.pt

Horário: Segunda a Sexta das 9h30m às 19h30m; Sábado das 9h30 às 17h30m.

■ **Biblioteca Por Timor**

Rua de S. Bento, 182/4

Serviço Permanente de Informação 213 905 702

Horário: Segunda a Sexta das 10h30m às 18h; Aberto nos primeiros e terceiros sábados do mês.

■ **Biblioteca do INPR (Instituto Nacional para Reabilitação)**

Av.^a Conde de Valbom, 63, 1º 217 929 554

Horário: Segunda a Sexta das 12h30m às 17 horas.

■ **Biblioteca da Sociedade Portuguesa de Autores**

Rua Gonçalves Crespo, 62..... 213 521 618

Horário: Segunda a Sexta das 8h30m às 12h30m e das 13h30m às 17 horas.

BIBLIOTECAS ITINERANTES

As bibliotecas itinerantes, dispõem de duas carrinhas, equipadas com dois computadores com acesso à Internet.

■ **BIBLIOTECA ITINERANTE N.º 1**

Carnide

No largo das Pimenteiras (frente à Junta Freguesia Carnide)

Horário: 1^a e 3^a semana de cada mês das 14h às 18 horas.

Parque Expo

Alameda da Encarnação (Jardim junto à Igreja)

Horário: 2^a e 4^a semana de cada mês das 14h às 18 horas.

■ **BIBLIOTECA ITINERANTE N.º 2**

Alto da Serafina

Rua da Igreja (próximo da paragem da Carris)

Horário: 1ª e 3ª semana – Terça das 14h às 18 horas.

Olaias – Alameda D. Afonso Henriques

Junto ao Parque Infantil

Horário: 1ª e 3ª semana – Quarta das 14h às 18 horas.

Campo de Ourique

Junto ao jardim Teófilo Braga

Horário: 1ª e 3ª semana – Quinta das 14h às 18 horas.

Fonte Nova / Chafariz de Benfica

C.C Fonte Nova/ Estrada de Benfica (frente à igreja)

Horário: 1ª e 3ª semana – Sexta das 14h às 18 horas.

Parque Expo

Largo Bartolomeu (próximo do Pavilhão de Portugal)

Horário: 2ª e 4ª semana – Terça das 16h15m às 18 horas.

Quinta das Conchas

Lumiar, à Alameda das Linhas de Torres

Horário: 2ª e 4ª semana – Quarta das 16h15m às 18 horas.

Bela Vista

Rua Ferreira de Castro (Espaço Municipal da Flamengo)

Horário: 2ª e 4ª semana – das 13h45m às 15h45m.

Marvila

Zona J Chelas, Praça Dr. Fernando Amado, 568/571

(junto ao Campo de Jogos)

Horário: 2ª e 4ª semana das 16h15m às 18 horas.

Praça do Oriente

Frente C. C. Vasco da Gama

Horário: 2ª e 4ª semana – Sexta das 14h às 18 horas.

13.2. ARQUIVOS E CENTROS DE DOCUMENTAÇÃO ESPECIALIZADA

■ **Fonoteca Municipal**

Praça do Saldanha – Ed. Monumental, Lj 1 ...213 536 231/2

fonoteca@cm-lisboa.pt

Horário: Terça a Sábado das 10h às 20 horas.

■ **Hemeroteca Municipal**

Rua S. Pedro de Alcântara, 3 (B.º Alto) 213 246 290

hemeroteca@cm.lisboa.pt

Horário: Segunda das 13h às 19h; Terça a Sexta das 10h às 19h; Sábado das 13h às 19h; Última Quarta-feira das 14h às 19 horas.

■ **Videoteca Municipal**

Largo do Calvário, 2..... 213 610 220/1
videotecalisboa@cm-lisboa.pt

Horário: Segunda a Sexta das 10h às 17 horas.

■ **Biblioteca de Arte da Fundação Calouste Gulbenkian**

Av.^a de Berna, 45 217 823 398
artlib@gulbenkian.pt

Horário: Segunda a Sexta das 9h às 19 horas (Inverno),
horário de Verão das 9h às 19h30m.

■ **Arquivo C. da Marinha – Instituto Superior Naval
de Guerra**

Edifício da Antiga Fábrica de Cordoaria
Rua da Junqueira..... 213 627 600/01
arquivo.historico@marinha.pt

Horário: Segunda a Sexta das 14h às 16h30m.

■ **Arquivo Fotográfico Municipal**

Rua da Palma, 246 218 844 060/218 862 332
Arcmun.fotografico@cm-lisboa.pt

Horário: Terça a Sexta das 10h às 18h30m (**última** entrada
na sala de leitura às 18h), primeiro e terceiro Sábado de
cada mês das 10h às 17h15m.

■ **Arquivo da Fundação Mário Soares**

Rua de S. Bento, 160..... 213 942 030

www.fmsoares.pt

fms@fmsoares.pt

Horário: Segunda a Sexta das 14h30m às 19h30m.

■ **Arquivo Histórico Municipal**

Rua B, Bairro da Liberdade, Lote 3 / 6213 807 108/09

arcmane.intermedio@cm-lisboa.pt

Horário: Segunda a Sexta das 9h30m às 17 horas.

■ **Arquivo Histórico do Banco de Portugal**

Rua Francisco Ribeiro, 2..... 213 130 120

arquivohistorico@bportugal.pt

Horário: Segunda a Sexta das 9h às 11h30m e das 13h30m às 16 horas (última entrada às 15h).

■ **Arquivo Histórico do Banco Espírito Santo**

Rua do Comércio, 109, 2º..... 213 400 521

historia@bes.pt

Horário: Segunda a Sexta das 8h30m às 16h30m.

■ **Arquivo Histórico do Ministério dos Negócios Estrangeiros**

Largo das Necessidades 213 946 305

ahd.geral2@sg.mne.gov.pt

Horário: Segunda a Sexta das 9h às 12h30m e das 14h às 17h30m.

■ **Arquivo Histórico da Santa Casa da Misericórdia de Lisboa**

Largo Trindade Coelho 213 235 741/746
arquivo.historico@scml.pt

Horário: Segunda a Sexta das 9h30m às 12h30m e das 14h às 17 horas.

■ **Arquivo Histórico do Tribunal de Contas**

Av.^a da República, 65 217 945 561/2
dadi@tcontas.pt

Horário: Segunda a Sexta das 9h15m às 17 horas.

■ **Arquivo Histórico Militar**

Largo dos Caminhos-de-Ferro 218 842 563
ahm@mail.exercito.pt

Horário: Segunda a Sexta das 10h30m às 18 horas.

■ **Arquivo Histórico – Ultramarino**

Calçada da Boa – Hora, 30 213 616 330
ahu@iict.pt

Horário: Segunda a Sexta das 13h às 19h; Sábado das 9h30m às 12 horas.

■ **Arquivo e Biblioteca – IGESPAR**

Palácio Nacional da Ajuda – Ala Norte
 Calçada da Ajuda 213 614 200

Horário: Segunda a Sexta das 9h30m às 17 horas.

■ **Instituto dos Museus e da Conservação/IP**

Calçada do Mirante à Ajuda, 10-A 213 617 120
ddf@imc-ip.pt

Horário: Segunda a Sexta das 9h30m às 17h 30m.

■ **Instituto dos Arquivos Nacionais/Torre do Tombo**

Alameda da Universidade 217 811 500
dc@dgarrq.gov.pt

Horário: Segunda a Sexta das 9h30m às 19h30m; Sábado das 9h30m às 12h30m.

■ **Biblioteca / Centro de Documentação dos Prazeres**

Rua Maestro António Taborda, 49, 2º 213 932 122
jfprazereslx@netcabo.pt

Horário: Segunda a Sexta das 10h às 12h30 e das 14h às 19 horas.

■ **Centro de Documentação do Chapitô**

Costa do Castelo, 1/7 218 855 550
biblioteca@chapito.org

Horário: Segunda a Sexta das 11h às 19 horas.

■ **Centro de Documentação da Deco**

Rua Artilharia 1 213 710 200
www.deco.proteste.pt

Horário: Segunda a Sexta das 10h às 17 horas.

■ **Centro de Documentação da Direcção-Geral das
Autarquias Locais**

Rua José Estevão, 137, r/c 213 133 000
biblioteca@dgal.pt

Horário: Segunda a Sexta das 10h às 12h30m e das
14h30m às 17 horas.

■ **Centro de Documentação e Informação da Comissão
Nacional de Luta Contra a Sida**

Estrada da Luz, 153 – Palácio Bensaúde 217 210 360

Horário: Segunda a Sexta das 10h às 12h30m e das 14h
às 17h30m (marcação prévia).

■ **Centro de Documentação e Informação do Instituto
de Investigação Científica Tropical**

Rua General João de Almeida, 15 213 619 730
cdi@iict.pt

Horário: Segunda a Sexta das 9h às 12h30m e das 14h às
17h30m.

■ **Centro de Documentação da RTP**

Av.^a Marechal Gomes da Costa, 37 217 947 000
cdoc@rtp.pt

Horário: Segunda a Sexta das 8h30m às 18 horas.

■ **Centro de Documentação do Teatro D. Maria II**

Praça D. Pedro IV 213 250 800
geral@teatro_dmaria.pt

Horário: Segunda a Sexta das 14h às 17h30m.

■ **Centro de Informação e Documentação**

Amílcar Cabral

Rua Pinheiro Chagas, 77, 2.ºEsq 213 172 860
cidac.cidac@pt

Horário: Segunda a Sexta das 10h às 13h30m e das
14h30m às 17 horas.

■ **Gabinete do Ministério da Cultura**

Palácio Nacional da Ajuda 213 614 500
relaccoespublicas@sg.ec.gov.pt

Horário: Segunda a Sexta das 9h às 12h30m e das 14h às
17h30m.

■ **Centro de Documentação Europeia**

Faculdade de Direito 217 931 566
cdeul@fd.ul.pt

Horário: Segunda a Sexta das 10h às 18 horas.

■ **Comissão Europeia de Representação em Portugal**

Largo Jean Monet, 1 213 509 800

comm-rep-lis@ec.europa.eu

europa.eu.int

www.europarl.eu.int

eurinfo.ce.pt

Horário: Segunda a Quinta das 9h às 13h e das 14h30m às 17h30m, Sextas encerra às 16h30m.

■ **Centro de Informação Jaques Delors**

– **Direcção Geral dos Assuntos Europeus**

Palacete do Relógio Cais Sodré..... 211 225 000

ciejd@ciejd.pt

www.cijdelors.pt

Horário: Segunda a Sábado das 10h às 18 horas.

13.3. MUSEUS E MONUMENTOS

■ **Biblioteca/Museu República e Resistência**

Estrada de Benfica, 419.....217 712 310/29

Júlia.pires@cm-lisboa.pt

Horário: Segunda a Sexta das 10h às 17h30m.

Autocarros: 711, 746, 64, 767

■ **Museu do Fado**

Edifício do Recinto da Praia

Largo do Chafariz de Dentro, 1 218 823 470

meseudofado@egeac.pt

Horário: Terça a Domingo das 10h às 18 horas.

Autocarros: 759, 781, 705

Desconto para seniores

■ **Centro Português de Actividades Subaquáticas**

Núcleo Museológico da Vida Submarina e da História Submersa

Rua Alto do Duque, 45..... 213 016 961

www.cpas.pt

cpas@cpas.pt

Horário: Segunda a Sexta das 15h30m às 24 horas.

Autocarro: 751 (na Av.^a Vasco da Gama); Eléctrico 15E

Gratuito para seniores; Visitas guiadas desde que marcadas.

■ **Museu da Água da EPAL**

Rua do Alviela, 12..... 218 100 215

www.museudaagua.epal.pt

museudaagua@epal.pt

Horário: Segunda a Sábado das 10h às 18 horas (encerra aos feriados).

Autocarros: 12, 35, 706, 794;

Desconto para seniores

■ **Museu Antoniano**

Largo de Santo António da Sé, 24 218 860 447

Horário: Terça a Sexta das 10h às 13h e das 14h às 18 horas. Encerra aos Feriados e Segundas.

Autocarros: 37;

Eléctrico: 12, 28

Desconto para seniores

■ **Fundação Arpad-Szenes – Vieira da Silva**

Praça das Amoreiras, 56-58 213 880 044/53
fasvs@fasvs.pt

Horário: Segunda a Domingo das 10h às 18 horas. Encerra às Terças e Feriados.

Desconto para seniores

Autocarros: 58, 74, 706, 709, 727;

Metro: Rato

■ **Museu e Associação Arqueológico do Carmo**

Ruínas da Igreja do Carmo 213 460 473
aap@mail.pt

Horário: Segunda a Sábado das 10h às 18 horas.

Desconto para seniores

■ **Museu de Arte Popular**

Av.^a Brasília213 011 282 / 213 011 675

Horário: Terça a Domingo das 10h às 12h30m e das 14h às 17 horas.

Autocarros: 28, 714, 729, 751;

Eléctricos: 15E, 17;

Comboio: Belém

Desconto para seniores; Gratuito no caso das visitas organizadas em grupo.

■ **Museu Calouste Gulbenkian**

Av.^a de Berna, 45 217 823 000

museu@gulbenkian.pt

info@gulbenkian.pt

Horário: Terça a Domingo das 10h às 18 horas. Encerra feriados.

Desconto para seniores

■ **Centro de Arte Moderna – Gulbenkian**

Ed. Fundação Caloust Gulbenkian 217 823 483

Horário: Terça a Domingo das 10h às 18 horas.

Autocarros: 16, 56, 718, 726, 742, 746;

Metro: Praça de Espanha

Desconto para seniores

■ **Museu da Carris**

Rua 1.º de Maio, 101/103 213 613 000

linha.aberta@carris.pt

museu@carris.pt

Horário: Segunda a Sexta das 9h às 17h; Sábado das 9h às 13h e das 14h às 17 horas. Encerra aos feriados.

Autocarros: 56, 714, 727, 732, 738, 742, 751;

(até ao Calvário: 20, 38);

Eléctrico: 15E

Desconto para seniores

■ **Museu da Cidade**

Palácio Pimenta

Campo Grande, 245 217 513 200

museudacidade@cm-lisboa.pt

<http://portugal.hpv.pt/lisboa/mcd>

Horário: Terça a Domingo das 10h às 13h e das 14h às 18 horas. Encerra aos feriados.

Autocarros: 7, 36, 47, 78, 106, 108, 701, 750, 767, 777;

Metro: Campo Grande

Desconto para seniores

Informações 217 513 200

Actividades para o público sénior e com deficiência.

■ **Museu da Ciência**

Rua da Escola Politécnica, 56 213 921 808
geral@musues.ul.pt

Horário: Terça a Sexta das 10h às 17h, Sábados e Domingos das 15h às 18 horas. Encerra aos feriados

Autocarros: 74, 706, 709, 713;

Metro: Rato

Desconto para seniores

■ **Museu do Chiado**

Rua Serpa Pinto, 4..... 213 432 343
mchiado@ipmuseus.pt

Horário: Terça a Domingo das 10h às 18 horas.

Autocarros: 74, 706, 709, 713;

Metro: Baixa Chiado;

Eléctrico: 28

Desconto para seniores

■ **Museu das Comunicações**

Rua do Instituto Industrial, 16..... 213 935 000
fpc@fpc.pt

Horário: Segunda a Sexta das 10h às 18h e ao Sábado das 14h às 18 horas.

Autocarros: 60, 711, 714, 732;

Metro/Comboio: Cais do Sodré;

Eléctrico: 15

Desconto para seniores

■ **Museu da Electricidade**

Central Tejo – Av.^a Brasília..... 210 028 130

www.fundacao.edp.pt

fundacaoedp@edp.pt

Horário: Terça a Domingo das 10h às 18h30m. Encerra aos feriados.

Autocarros: 28, 714, 727, 729, 751;

Eléctrico: 15E;

Comboio: Belém;

Desconto para seniores

■ **Museu – Escola de Artes Decorativas da Fundação
Ricardo Espírito Santo**

Largo das Portas do Sol, 2218 881 991/46

museu@fress.pt

Horário: Segunda a Domingo das 10h às 17 horas.

Autocarros: 37 (nas traseiras do Museu);

Eléctrico: 28

■ **Museu da Farmácia**

Rua Marechal Saldanha, 1 213 400 685

museudafarmacia@anf.pt

Horário: Segunda a Sexta 10h às 12h30m e das 14h às 18 horas (marcação prévia).

Autocarros: 758, 790;

Eléctrico: 28;

Metro: Baixa Chiado;

■ **Museu do Instituto Geológico e Mineiro**

Rua da Academia das Ciências, 19 213 463 915

museugeol@ineti.pt

Horário: Terça a Sábado das 10h às 17 horas.

Autocarro: 758, 790;

Metro: Baixa Chiado;

Eléctrico: 28;

■ **Museu e Igreja de São Roque**

Largo Trindade Coelho 213 235 380/1/50 00

info@museu_saoroque.com

Horário: Museu: Terça a Domingo das 10h às 18 horas.

Igreja: 9h às 18 horas.

Autocarros: 758, 790;

Elevador: Glória;

Entrada livre para pessoas com mais de 65 anos.

■ **Museu da Liga dos Combatentes da Grande Guerra**

Rua João Pereira da Rosa, 18.....213 468 245/6

www.ligadoscombatentes.org.pt

ligadoscombatentes@org.pt

Horário: Segunda a Sexta das 9h30m às 17h30m.

Autocarros: 758, 790;

Eléctrico: 28;

Entrada livre para pessoas com mais de 65 anos.

■ Museu da Marinha

Praça do Império 213 620 010
geral.museu@marinha.pt

Horário: Terça a Domingo das 10h às 17 horas. Encerra aos feriados.

Autocarros: 28, 724, 727, 729, 751;

Eléctrico: 15E;

Comboio: Belém;

Desconto para seniores

■ Museu das Marionetas

Convento das Bernardas
Rua da Esperança, 146..... 213 942 810
museudamarioneta@egeac.pt

Horário: Terça a Domingo das 10h às 13h e das 14h às 18 horas.

Autocarros: 706, 13, 27, 60, 794;

Eléctrico: 25

Desconto para seniores

■ **Museu Militar**

Largo do Museu de Artilharia (Sr.^a Apolónia) 218 842 513
museumilitar@portugalmail.pt

Horário: Terça a Domingo das 10h às 12h30m e das 13h30m às 17 horas. Marcação prévia. Encerra aos feriados.

Autocarros: 12, 28, 34, 35, 706, 745, 759, 781, 782, 794;

Comboio: Santa Apolónia

Desconto para seniores

■ **Museu da Música**

Rua João de Freitas Branco217 710 990/8
mmusica@ipmuseus.pt

Horário: Terça a Sábado das 10h às 18 horas.

Autocarros: 54, 68;

Metro: Alto dos Moinhos;

Desconto para seniores

■ **Museu Nacional de Arqueologia**

Praça do Império213 620 000/22
mnarc.todososfuncionarios@ipmuseus.pt

Horário: Terça a Domingo das 10h às 18 horas. Encerra aos feriados.

Autocarros: 28, 714, 727, 729;

Eléctrico: 15;

Comboio: Belém;

Desconto para seniores

■ **Museu Nacional de Arte Antiga**

Rua das Janelas Verdes..... 213 912 800
mnarteantiga@ipmuseus.pt

Horário: Terça das 14h às 18h; Quarta a Domingo das 10h às 18 horas.

Autocarros: 60, 713, 727;

Desconto para seniores

■ **Museu Nacional do Azulejo**

Rua da Madre Deus, 4..... 218 100 340
mnazulejo@imc-ip.pt

Horário: Terça das 14h às 18h; Quarta a Domingo das 10h às 18 horas.

Autocarros: 718, 742, 794;

Desconto para seniores

■ **Museu Nacional dos Coches**

Praça Afonso de Albuquerque 213 610 850
mncoches.todososfuncionarios@ipmuseus.pt

Horário: Terça a Domingo das 10h às 17h 30m.

Autocarros: 28, 51, 714, 727;

Eléctrico: 15;

Comboio: Belém;

Desconto para seniores

■ **Museu Nacional de Etnologia**

Av.^a da Ilha da Madeira (Restelo) 213 041 160

mnetnologia@ipmuseus.pt

Horário: Terça a Domingo das 14h às 18 horas.

Autocarros: 28, 32, 749;

Comboio: Belém

Desconto para seniores

■ **Museus do Politécnico – Universidade**

– Museu Zoológico e Antropológico

– Museu Mineralógico e Geológico

Rua da Escola Politécnica, 58 213 921 800

..... 213 921 824

ccruz@musues.ul.pt

Horário: Terça a Sexta das 10h às 17h;

Sábados e Domingos das 11h às 18 horas.

Desconto para seniores

■ **Museu e Jardim Botânico**

(Geral) 213 921 800

www.jb.ul.pt

Horário: Segunda a Sexta das 9h às 20h;

Sábado e Domingo das 10h às 20 horas.

Desconto para seniores

■ **Museu Nacional do Teatro**

Estrada do Lumiar, 10/12.....217 567 410 / 8696

www.museudoteatro-ipmuseus.pt

mnteatro@ipmusesu.pt

Horário: Terça das 14h às 18h;

Quarta a Domingo das 10h às 18 horas.

Autocarros: 1, 3, 7, 36, 106, 701

Desconto para seniores

■ **Museu Nacional do Traje**

Parque do Monteiro Mor

– Largo Júlio Castilho..... 217 590 318

mntraje@ipmuseus.pt

Horário: Terça das 14h às 18h; Quarta a Domingo das 10h às 18h; Domingos e Feriados das 10h às 14 horas a entrada é grátis.

Autocarros: 1, 3, 7, 36, 106, 701;

Desconto para seniores

■ **Museu da Sociedade de Geografia de Lisboa**

Rua das Portas de Santo Antão, 100 213 425 068
geral@socgeografialisboa.mail.pt

Horário: Segunda a Sexta das 11h às 13h e das 15h às 18 horas.

Entrada livre para pessoas com mais de 65 anos, mediante inscrição prévia. Grupo de 25 pessoas no máximo.

Autocarros: 36, 37, 40, 60, 709, 711, 714, 732, 745, 759, 794;

Metro: Restauradores, Rossio.

■ **Núcleo Arqueológico da Rua dos Correeiros / BCP**

Rua dos Correeiros..... 213 211 700

Horário: Quinta às 15h/16h/17h; Sábado 10h/11h e 15h/17 horas.

Visitas acompanhadas; máximo de 15 pessoas. Marcação prévia.

Autocarros: 36, 37, 40, 60, 709, 711, 714, 732, 745, 759, 794, 781;

Metro: Baixa Chiado, Rossio;

Eléctrico: 15, 28

Entrada livre para pessoas com mais de 65 anos.

MONUMENTOS

■ **Aqueduto das Águas Livres** 218 100 215

Obra de grande vulto da engenharia, arquitectura, história, arte e arqueologia industrial portuguesa do séc. XVIII. Com uma extensão de 941 metros.

■ **Castelo de São Jorge**

Ergue-se na mais alta das colinas de Lisboa. Nas muralhas que o circundam existiu em tempos uma alcáçova árabe, centro aristocrático e militar da Lisboa muçulmana. Possui vários motivos de interesse:

■ **Zona Habitacional**

Dela fazem parte os seus arruamentos característicos e alguns imóveis de notável arquitectura.

■ **Olisipónia**

Ocupa o edifício construído sobre vestígios do antigo Paço de Alcáçovas. No local é disponibilizada informação geral sobre a cidade de Lisboa.

Horário: Segunda a Domingo das 10h às 18 horas; Encerra 1 Janeiro, 1 de Maio e 25 de Dezembro.

■ **Igreja da Conceição Velha**

Rua da Alfândega.

■ **Igreja de Santa Engrácia (Panteão Nacional)**

Campo de Santa Clara;

Horário: Terça a Domingo das 10h às 17 horas.

■ **Mosteiro dos Jerónimos e Torre de Belém**

Praça do Império 213 620 034

Vistas guiadas

■ **Claustro dos Jerónimos**

Horário: Terça a Domingo das 10h às 17 horas.

Autocarros: 24, 714, 727, 729, 751,

Eléctrico: 15E;

Comboio: Belém;

Desconto para seniores

■ **Mosteiro de S. Vicente de Fora**

Largo de S. Vicente 218 810 500

Horário: Terça a Domingo das 10h às 17 horas.

Autocarros: 34

Eléctrico: 28

Desconto para seniores

■ **Palácio da Ajuda**

Largo da Ajuda..... 213 634 386

pnajuda@ippar.pt

Horário: 10h às 17h30m.

Encerra à Quarta.

■ **Sé Patriarcal de Lisboa**

Largo da Sé 218 866 752

■ **Praça de Touros do Campo Pequeno**

Campo Pequeno 217 932 442

Horário: Segunda a Sexta das 10h às 13h e das 14h às 16 horas.

13.4. TEATROS E CINEMAS

TEATROS

■ **Teatro A Barraca**

Largo de Santos, 2 213 965 360

■ **Teatro Aberto**

Praça de Espanha 213 880 081

■ **Teatro do Bairro Alto**

Rua Tenente Raul Cascais, 1-A 213 961 515

■ **Teatro Casa da Comédia**

Rua São Francisco Borja, 22 213 959 417/8

■ **Teatro da Comuna**

Praça de Espanha 217 221 770

■ **Teatro da Cornucópia**

Rua Tenente Raul Cascais, 1-A 213 961 515

■ **Teatro Maria Vitória**

Parque Mayer 213 461 740

■ **Teatro Municipal Maria Matos**

Av.^a Frei Miguel Contreiras 218 497 007/08

■ **Teatro Nacional D. Maria II**

Praça D. Pedro IV 213 250 830/213 250 835

■ **Teatro Nacional de São Carlos**

Rua Serpa Pinto, 9 213 253 000

■ **Teatro Politeama**

Rua das Portas de Santo Antão, 109 213 245 500

■ **Teatro Taborda**

Rua Costa do Castelo, 75 218 854 190

■ **Teatro da Trindade**

Rua Nova da Trindade, 9 213 420 000

■ **Teatro Villaret**

Av.^a Fontes Pereira de Melo, 30-A 213 538 586

■ **Junta de Freguesia de Benfica**

Auditório Carlos Paredes

Av.^a Gomes Pereira, 17..... 217 155 617

■ **Junta de Freguesia de Carnide**

Largo da Pimenteira, 6 217 121 330

■ **Os Papa Léguas – Teatro de Animação**

Rua Prof. Santos Lucas, 36-A..... 217 141 823

■ **Teatro Estúdio Lanterna Mágica**

B.º do Alvito..... 213 616 820

■ **Casa do Artista**

Estrada da Pontinha, 7 217 110 890

CINEMAS

■ **Amoreiras**

Centro Comercial das Amoreiras

Av.^a Duarte Pacheco 707 246 362

■ **Ávila**

Av.^a Duque d'Ávila, 92 213 521 462

■ **Cine Estúdio 222**

Rua Praia da Vitória, 37..... 213 161 241

■ Colombo

Centro Comercial Colombo

Av.^a Lusíada 217 113 636**■ Fonte Nova**

Estrada de Benfica, 503..... 217 110 270

■ King Triplex

Rua Frei Miguel Contreiras, 52-A..... 218 480 808

■ LondresAv.^a de Roma, 7-A..... 218 401 313**■ Monumental**Av.^a Praia da Vitória 213 531 856**■ Saldanha Residence**Av.^a Fontes Pereira de Melo..... 213 510 100**■ Mundial**

Rua Martens Ferrão, 12-A..... 213 574 089

■ NimasAv.^a 5 de Outubro, 42-B 213 574 362

■ **Olivaishopping**

Olivais Shopping Center

Rua Cidade de Bolama 218 540 150

■ **Turim**

Estrada de Benfica, 723-A 217 606 666

■ **Vasco da Gama**

Centro Comercial Vasco da Gama

Parque das Nações 707 246 362

■ **Cinemateca Portuguesa**

Rua Barata Salgueiro, 39 213 596 200

OUTROS

■ **Fórum Lisboa**

Av.^a de Roma, 14-L..... 218 420 900

■ **Parque das Nações – Pavilhão Atlântico**

Anfiteatro da Doca

Doca dos Olivais 218 918 409

■ **Centro Cultural de Belém**

Praça do Império 213 612 400

■ **Coliseu dos Recreios**

Rua Portas de Santo Antão 213 240 585

■ **Culturgest**

Rua Arco do Cego 217 905 454

■ **Teatro Tivoli**

Rua Manuel Jesus Coelho, 9 213 151 050

13.5. JARDINS E PARQUES

■ **Alameda D. Afonso Henriques**

Fonte Monumental

5 Hectares plantados de relva e árvores, decorados com esculturas.

Autocarros: 7, 10, 16, 17, 35, 107, 706, 708, 715, 718, 742;

Metro: Alameda

■ **Estufa-fria**

Grande variedade de espécies, inclui grutas cascatas e estufa quente.

Parque Eduardo VII (Topo) 213 882 278

Horário: das 9h às 16h30m;

Estufa quente até às 17h30m.

Autocarros: 2, 12, 22, 44, 48, 53, 83, 702, 711, 713, 720;

Metro: Marquês de Pombal/Parque.

■ **Jardim Afonso de Albuquerque**

Praça Afonso de Albuquerque – Belém

Autocarros: 28, 714, 727, 729, 751;

Eléctricos: 15E;

■ **Jardim Alfredo Keil**

Praça da Alegria

É um jardim característico de Lisboa. Possui um lago e parque infantil, além de árvores de grande porte.

Metro: Avenida.

■ **Jardim António Nobre**

Jardim decorado com uma colecção de bustos de homens notáveis. Dispõe ainda de parque infantil, lago, miradouro e polidesportivo.

S. Pedro de Alcântara

■ **Jardim Braancamp Freire**

Dispõe de esplanada, polidesportivo, parque infantil, lago e animais. O nome deste jardim é uma homenagem ao republicano, historiador e arqueólogo, Anselmo Braancamp Freire.

Campo de Santana – Mártires da Pátria

Eléctricos: 25

■ Jardim Botânico da Faculdade de Ciências

Fundado entre 1873 e 1878 pelo Conde de Ficalho, conta com cerca de 2500 táxones cultivados.

Principais colecções: palmeiras e cicadáceas; esculturas ao ar livre e exposições.

Rua da Escola Politécnica, 56-58 213 921 808

Horário: Seg. a Sex. das 9h às 18h; Sáb. e Dom. das 10h às 18 horas.

■ Jardim Botânico da Ajuda

Calçada da Ajuda 213 622 503

Horário: todos os dias das 9h às 20 horas.

Encerra à Quarta.

Autocarros: 60, 729, 742;

■ Jardim Botto Machado

Construído em 1862, o local conhecido devido à Feira da Ladra. Possui parque infantil. O nome é uma homenagem a Pedro de Amaral Botto Machado, político e militar.

Campo de Santa Clara

Autocarros: 12;

Eléctricos: 28.

■ **Jardim Cesário Verde**

Pequeno jardim localizado junto ao Largo da Estefânia

■ **Jardim Constantino**

Possui um parque infantil, lago, estatuária e árvores identificadas. O nome é uma homenagem ao artista José Marques de Sampaio e Melo Constantino, conhecido como «rei dos floristas».

Rua Pascoal de Melo

■ **Jardim da Avenida da Liberdade**

Foi o primeiro jardim municipal da cidade e tem aproximadamente 1 hectares de área verde. Actualmente dispõe de esplanadas e de 2 lagos com estatuária e cascata.

Av.^a da Liberdade

Autocarros: 21, 36, 44, 49, 54, 727, 732, 738, 745;

Metro: Avenida.

■ **Jardim da Estrela**

Foi construído em 1842-52. Possui uma vegetação frondosa e espécies florais diversificadas. O espaço possui igualmente áreas de lazer, cafés e quiosque.

Autocarros: 705, 713, 720, 738, 773;

Eléctricos: 25, 28.

■ **Jardim da Fundação Calouste Gulbenkian**

Av.^a de Berna

Autocarros: 16, 56, 726, 746;

Metro: Praça de Espanha.

■ **Jardim da Torre de Belém**

Amplio relvado que permite a visibilidade sobre o monumento. Junto à Torre existem palmeiras, símbolos das terras descobertas pelos navegadores que dali saíram. Área com quase 5 hectares e lagos.

Av.^a de Brasília – Belém

Autocarros: 28, 714, 727, 729, 751;

Eléctrico: 15E;

Comboio: Belém.

■ **Jardim do Campo Grande**

São 15 hectares com parque infantil, ringue de patinagem, lagos, um deles com barcos, duas esplanadas, centro comercial, piscina e estatuária.

Campo Grande

Autocarros: 7, 36, 47, 78, 106, 108, 701, 750, 767, 777;

Metro: Campo Grande, Entrecampos.

■ **Jardim do Torel**

Espaço de aproximadamente 1 hectare, equipado com mesas, lago, estatuária e miradouro com vista para a Lisboa ocidental. O nome ficou por herança do antigo proprietário da área, Desembargador Cunha Torel. Foi recentemente remodelado.

Rua Júlia de Andrade

Autocarros: 36, 44, 702, 709, 711, 732, 745, 759;

Elevador: Lavra.

■ **Jardim Elisa Batista de Sousa Pedroso**

Pequeno jardim com parque infantil e lago. Homenagem à pianista de nome internacional que deu a conhecer, à Europa, músicas de autores portugueses.

Rua da Imprensa

■ **Jardim Fialho de Almeida**

Pequeno jardim com lago e parque infantil. Fialho de Almeida escritor alentejano, colaborou em jornais e outras publicações.

Praça das Flores

■ **Jardim França Borges**

Jardim de 1 hectare com estatuária, esplanada, lago e mesas de jogos. Nome em homenagem ao jornalista republicano França Borges. Possui árvore única, um cedro secular com ampla copa.

Praça do Príncipe Real

■ **Jardim Guerra Junqueiro**

Espaço de aproximadamente 5 hectares, com parque infantil, bebedouros, esplanada, coreto, estatuária e sala de jogos. O nome é uma homenagem a Guerra Junqueiro, um dos mais populares e elogiados poetas portugueses.

Praça da Estrela (Rua de S. Bernardo – Av.^a Álvares Cabral)

Autocarros: 709, 713, 720, 738, 773;

Eléctricos: 25, 28.

■ **Jardim Henrique Lopes Mendonça**

Jardim frente à Escola Secundária Luís de Camões. Dispõe de coreto e lago. Nome em homenagem ao escritor, poeta e dramaturgo, autor do Hino Nacional «A Portuguesa».

Praça José Fontana

Metro: Picoas.

■ **Jardim João do Rio**

Parque infantil e Lago

Av.^a Almirante Reis

Metro: Anjos.

■ **Jardim Lisboa Antiga**

Pequeno jardim com estatuária.

Rua das Francesinhas (Sul – Assembleia)

Eléctricos: 28.

■ Jardim Marcelino de Mesquita

Praça idealizada pelo Marquês de Pombal, o próprio Marquês plantou a 1.^a amoreira. Possui parque infantil, estatuária, quiosque com esplanada e lago. Homenagem ao dramaturgo, poeta e escritor Marcelino Mesquita.

Praça das Amoreiras

Autocarro: 58.

■ Jardim Marquês de Marialva

Espaço verde de 2 hectares, que circunda a Praça de Touros. O nome é uma homenagem a D. Pedro de Alcântara Meneses, Marquês de Marialva.

Campo Pequeno

Autocarros: 21, 36, 44, 49, 54, 727, 732, 738, 745;

Metro: Campo Pequeno

■ Jardim Museu – Agrícola Tropical

Calçada do Galvão 213 637 023
jbt@iict.pt

Horário: Segunda a Sexta das 9h às 17 horas.

Encerra aos feriados.

Domingo das 10h as 17 horas (entrada gratuita).

■ **Jardim Olavo Bilac**

Parque infantil e chafariz. Jardim em homenagem ao escritor e um dos mais populares poetas brasileiros, Olavo Bilac.

Largo das Necessidades

■ **Jardim e Palácio do Beau Séjour**

Estrada de Benfica, 368..... 217 701 100

Horário: Seg. a Sex. das 9h às 18h; Sáb. das 10h às 18 horas.

Autocarros: 3, 24, 54, 64, 729, 750, 799;

■ **Jardim Teixeira Rebelo**

Estatuária, parque infantil e lago. Homenagem ao Marechal, Ministro e Secretário de Estado, fundador e primeiro director do Colégio Militar.

■ **Jardim Teófilo de Braga**

Jardim com um lago, statuária e parque infantil. Mais conhecido como Jardim da Parada, tem uma área de 0,5 hectares e possui árvores seculares. Teófilo Braga era professor, poeta e escritor, descendente de família nobre dos Açores.

Campo de Ourique

Autocarros: 60, 92, 710, 794;

Eléctricos: 25, 28

■ Jardim Vasco da Gama

O jardim é uma homenagem ao navegador Vasco da Gama, tem 5 hectares, possui amplo relvado e é de construção recente.

Rua Vieira Portuense – Belém

Autocarros: 28, 714, 727, 729, 751;

Eléctricos: 15 e 17.

■ Jardim Zoológico

Estrada de Benfica, 158/160 217 232 900/205
info@zoolisboa.pt

Horário: das 10h às 18 horas.

Baía dos Golfinhos

Seg. a Sex. 11h e 15 horas;

Sáb., Dom. e feriados: 11h e 15 horas.

Autocarros: 16, 31, 54, 70, 701, 726, 746, 755, 758, 768;

Metro: Jardim Zoológico.

PARQUES

■ Mata do Vale do Silêncio

Área com 8 hectares, com parque infantil e circuito de manutenção.

Av.^a Cidade de Lourenço Marques / Av.^a de Berlim – Olivais Sul

Autocarros: 79, 708, 759, 781;

- **Parque de Alvalade**

Tem origem nas antigas quintas da Charca e do Narigão. Dispõe de equipamentos de lazer, recreio e desporto, onde se destacam os caminhos pedonais, o parque de merendas, o circuito de manutenção e o centro de ténis.

Av.^a Almirante Gago Coutinho

- **Parque das Nações** 218 919 333/218 965 823

Estrutura resultante da Expo98, após o qual surgiu como um espaço de fruição pública dotado de equipamentos urbanos de índole cultural, lúdica e comercial. Nos passeios ao ar livre as sugestões recaem sobre:

Parque das Nações

Jardins de Água

Jardins Garcia de Orta

Pavilhão do Conhecimento

Horário: Ter. a Dom. das 10h às 18horas.

Teleférico

Horário: Seg. a Sex. das 11h às 19h; Sáb. e Dom. das 10h às 20 horas.

- **Torre Vasco da Gama**

Horário: das 10h às 20 horas

■ **Oceanário de Lisboa**

Esplanada D. Carlos I 218 917 002

Info@oceanario.pt

Horário: Seg. a Dom. das 10h às 18h (Inverno); 10h às 19 horas (Verão).

■ **Parque do Monteiro-Mor**

Museu Nacional do Traje – Lumiar

Horário: Ter. a Dom. das 10h às 17h 30m.

■ **Parque Urbano da Madre de Deus**

O parque está implantado nas antigas quintas do Ourives, da Ferradura e da Chança. Possui um parque infantil, um pavilhão polidesportivo, circuito de manutenção e área de recreio.

Largo da Madre de Deus

■ **Parque Ecológico**

Parque Florestal de Monsanto – Norte 213 614 400

defa@cm-lisboa.pt

Horário: Ter. a Sex. das 9h 30m às 17h;
Sáb; Dom; feriados das 14h às 18 horas.

■ **Parque Infantil do Alvito**

Parque de Monsanto 213 621 863/213 643 610

Horário: das 9h às 18 horas.

- **Parque Eduardo VII**

Área de quase 26 hectares. Dispõe de lagos, estatuária, parque de merendas, parque infantil e esplanada, além do Pavilhão de Desportos Carlos Lopes.

Metro: Marquês de Pombal, Parque

- **Parque Silva Porto**

Tem piscina, parque infantil, lago, animais, estatuária, parque de merendas e esplanada. Jardim de 5 hectares, em homenagem ao pintor António Francisco Ferreira da Silva, que mais tarde adoptou o nome da cidade onde nasceu.

Av.^a Grão Vasco

- **Praça do Império**

Parque com 3 hectares de área verde com estatuária e fonte luminosa. O Jardim é único, já que apresenta o desenho dos brasões feitos com pequenos arbustos e flores, técnica conhecida como mosaicocultura.

Praça do Império – Belém

- **Quinta das Conchas e Lilazes**

É constituída por um pavilhão polidesportivo e 24 hectares de área verde, com caminhos de manutenção e grande área relvada.

Alameda das Linhas de Torres

■ Tapada da Ajuda

Parque botânico ocupando uma área de 100 hectares, que inclui algumas áreas urbanizadas e outras de investigação onde se faz a experimentação do Instituto Superior de Agronomia.

Calçada da Ajuda 213 638 161

Horário: Seg. a Sex. das 8h às 18h; Sáb., Dom. e feriados das 10h às 19h (Verão), das 10h às 17 horas (Inverno).

■ Tapada das Necessidades

Antiga horta, mata, jardim conventual e parque do Palácio Real. Caracteriza-se por harmonizar natureza e arquitectura e a escultura.

Largo das Necessidades 213 965 041

Horário: Seg. a Sex. das 8h às 18 horas;
Sáb., Dom. e feriados das 10h às 19h (Verão) e das 10h às 17 horas (Inverno).

MIRADOUROS

■ Graça

É um dos locais mais privilegiados da cidade de Lisboa, uma varanda sobre a colina do Castelo, com o rio Tejo logo abaixo.

Largo da Graça

■ Moinhos de Santana

Este miradouro está integrado no parque urbano com o mesmo nome, oferece uma vista desafogada sobre o Tejo, sobre a margem Sul e a ponte 25 de Abril. No ponto mais alto erguem-se os dois últimos moinhos em funcionamento em Lisboa, datados do séc. XVIII.

Alto do Restelo 213 021 580
(entre a Rua Tristão Vaz e a Estrada de Caselas)

Horário: Ter. a Dom. das 9h às 18h (Inverno); e das 9h às 20 horas (Verão).

■ Padrão dos Descobrimentos

Do seu miradouro, com 50 metros de altura, tem-se uma vista privilegiada sobre a zona histórica de Belém

Av.^a de Brasília 213 031 950/54
padraodosdescobrimentos@egeac.pt

Horários: Ter. a Dom. das 10h às 18 horas;

■ Santa Catarina

Miradouro erguido sobre o casario de S. Paulo e da Boavista, onde se podem observar as margens do Tejo e o movimento de uma das avenidas mais movimentadas da cidade – a Av.^a 24 de Julho. Está localizado no antigo adro da igreja já desaparecida, dele faz parte um jardim com monumento ao Adamastor.

■ Santa Luzia

Oferece a melhor vista de Lisboa sobre o Tejo e a zona sul da cidade. Do conjunto faz parte um pequeno espaço ajardinado e um espelho de água.

Largo de Santa Luzia (Alfama)

■ Santo Estevão

Está situado no adro da Igreja de Santo Estevão. É uma varanda sobre os telhados de Alfama, com o rio e a outra banda em fundo.

Largo de Santo Estêvão

■ Senhora do Monte

Está coberto por pinheiros mansos, que enquadram a pequena Igreja de Nossa Senhora do Monte. O miradouro oferece uma perspectiva completa da cidade, em grande medida porque é o seu ponto mais alto.

Largo do Monte

■ S. Pedro de Alcântara

Permite a melhor vista panorâmica das colinas do Castelo e da Graça, bem como do vale da Avenida. Dele fazem parte um jardim e largo urbanizados no séc. XIX.

Rua S. Pedro de Alcântara

AGENDA CULTURAL

Para mais informações, consulte **Agenda Cultural**, onde pode encontrar informação sobre Cinema, Dança, Música, Teatro, Exposições, visitas guiadas, Ar Livre, Cursos/Encontros, Crianças, Feiras, Festivais, Livros e sobre Equipamentos Culturais, como Arquivos, Auditórios, Bibliotecas, Galerias, Museus e Teatros.

- CML – Pelouro da Cultura – Divisão de Programação e Divulgação Cultural
Rua Manuel Marques, 4-F 218 170 600
www.agendalx.pt
agenda.cultural@cm-lisboa.pt

13.6. DESPORTO

As modalidades de Natação e Hidro + 59 (Hidroginástica), estão disponíveis nas **Piscinas Municipais** abaixo indicadas, sujeitas às taxas em vigor:

PISCINAS MUNICIPAIS

| | |
|-----------------------|-------------|
| Alfama | 218 854 260 |
| Ameixoeira..... | 217 598 116 |
| Campo de Ourique..... | 213 869 541 |
| Casal Vistoso | 218 444 700 |

| | |
|----------------------|-------------|
| Oriente..... | 218 522 103 |
| Penha de França..... | 218 161 750 |
| Rego | 217 267 270 |
| Restelo..... | 213 013 300 |
| Vale Fundão | 218 377 000 |

Para qualquer tipo de esclarecimento contactar:

- CML/Departamento de Desporto..... 213 221 500
www.cm-lisboa.pt/desporto

13.7. ALGUMAS INSTITUIÇÕES DE EDUCAÇÃO E CULTURA

- **Instituto Português do Património Arquitectónico**
Palácio Nacional da Ajuda, 1.º
Largo da Ajuda..... 213 614 200
- **Instituto Português do Livro e da Leitura**
Rua Ocidental Campo Grande, 83 217 982 000
- **Academia das Ciências de Lisboa**
Rua da Academia das Ciências, 19..... 213 219 730
- **Universidade Aberta**
Rua da Escola Politécnica, 141/147..... 213 916 300

■ **Centro Nacional de Cultura**

Rua António Maria Cardoso, 68, 3.º 213 466 722

■ **Federação Portuguesa de Colectividades de Cultura e Recreio**

Rua da Palma, 256-A..... 218 882 619

■ **Fundação Calouste Gulbenkian**

Av.ª de Berna, 45 217 823 000

■ **Planetário Calouste Gulbenkian**

Praça do Império..... 213 620 002

Horário: Manhã Infantil: Dom. 11h; As Constelações: Qua; Qui; 14h30m; Sáb., Dom. 15h30m; Sessão de Divulgação; Qua; Qui; 14h, 16h; Sáb; Dom; 17 horas.

■ **Grupo dos Amigos de Lisboa**

Rua Portugal Durão, 58-A..... 217 800 153

■ **Sociedade Filarmónica Alunos de Apolo**

Rua Silva Carvalho, 225 213 885 366

■ **Sociedade de Língua Portuguesa**

Rua Mouzinho da Silveira, 23..... 213 573 204

13.8. OUTRAS INICIATIVAS/ACTIVIDADES REGULARES

13.8.1. TURISMO SÉNIOR

O que é?

O Programa de Férias Turismo Sénior foi lançado em 1995 pelo INATEL, destina-se a todos os cidadãos portugueses com idade igual ou superior a 60 anos, podendo ser acompanhados pelo respectivo cônjuge independentemente da idade deste. No caso de ser sozinho e necessitar de apoio, pode ser acompanhado por um cidadão português com idades entre os 18 e os 59 anos, desde que apresente declaração médica comprovativa da necessidade de acompanhamento.

Objectivos

Proporcionar aos mais carenciados a oportunidade de participação em actividades culturais, desportivas e recreativas, oferecendo-lhes ao mesmo tempo, uma forma de enriquecimento pessoal, sobretudo através de passeios turísticos a locais de grande interesse histórico e artístico.

Como aderir?

Inscrição nos postos de venda do INATEL, ou em postos de vendas das Agências de Viagens aderentes ao Programa.

Para mais informações contactar:

■ INATEL

Calçada de Sant'Ana, 180..... 210 027 000

www.inatel.pt

inatel@inatel.pt



14. OUTRAS INFORMAÇÕES



14. OUTRAS INFORMAÇÕES

Aqui pode encontrar informação sobre o Cartão de Cidadão, Seguros de Vida, Títulos e Poupanças, Direitos do Consumidor, Associação Portuguesa para a Defesa do Consumidor – DECO, Centro de Arbitragem de Conflitos de Consumo, e os contactos das Juntas de Freguesia de Lisboa.

14.1. CARTÃO DE CIDADÃO

O Cartão de Cidadão é um cartão de identificação dos cidadãos nacionais, multifuncional, prático e seguro.

Como **documento de identidade** permite:

- a) A identificação visual e presencial do cidadão;
- b) A identificação e a autenticação electrónica do cidadão nos actos informatizados em que intervenha.

É um **documento prático** que agrega e substitui os actuais cartões de identidade, de contribuinte, de utente do serviço nacional de saúde e de beneficiário da segurança social.

- O Cartão de Cidadão não contém dados sobre a situação fiscal, de saúde ou de segurança social do seu titular. A informação sobre o cidadão mantém-se separada, em cada um dos organismos envolvidos no projecto.
- A componente electrónica do cartão não possibilita a reconstituição de qualquer faceta da vida do cidadão.
- O cartão garante a privacidade do seu titular não permitindo o acesso a quaisquer dos seus dados pessoais sem o seu consentimento expresso.

14.2. SEGUROS DE VIDA

Os seguros de vida são procurados por **dois** tipos de motivação:

- Servir de garantia a um crédito à habitação;
- Assegurar o bem-estar da família, no caso de falecimento de um dos familiares activos.

Por isso mesmo, a sua comercialização é efectuada pelas seguradoras ou pelos próprios bancos.

Salvo as devidas excepções, **um seguro de vida** garante aos beneficiários uma indemnização em caso de morte da pessoa segura.

Também pode acontecer **como opção** que, a título complementar, haja uma cobertura de invalidez total e permanente ou de invalidez absoluta e definitiva.

As seguradoras não aceitam a contratação de um seguro de vida para pessoas com mais de 60 anos; somente aceitam o risco, no máximo até aos 70 anos de idade da pessoa segura.

14.3. TÍTULOS E POUPANÇAS

Os cidadãos que desejem preparar a reforma ao longo da sua vida, para além dos tradicionais depósitos à ordem e a prazo, têm ao seu dispor outros produtos financeiros potenciadores de outro tipo de valorização a longo prazo. A seguir são apresentados alguns desses produtos financeiros, envolvendo cada um deles riscos diferentes. Convém, desde já, assinalar que, para informações específicas sobre os referidos produtos, devem ser consultadas as entidades bancárias que os oferecem.

PLANOS POUPANÇA – REFORMA (PPR)

Os Planos Poupança – Reforma são um importante investimento se se pensar na reforma, apresentando-se como um importante complemento desta.

Os benefícios fiscais fazem do PPR uma óptima aplicação mas, para aceder aos descontos, o subscritor terá que manter o dinheiro aplicado durante um mínimo de 5 anos. Assim, convém somente ser aplicado em PPR o dinheiro que não se irá precisar a longo prazo. Esta verba é recuperada durante a reforma ou a partir dos 60 anos.

No entanto, o fisco permite a disponibilização do dinheiro nas seguintes situações: desemprego superior a 12 meses, doença grave e morte ou incapacidade permanente para o trabalho.

Os **PPR** podem assumir a forma de um seguro ou de um fundo, embora ambos tenham regras comuns: nos fundos os rendimentos líquidos são distribuídos na totalidade pelos subscritores, sem que exista garantia de rentabilidade mínima; por sua vez, os seguros podem não distribuir a totalidade dos rendimentos, mas garantem a maior parte do capital investido, a que acresce um rendimento mínimo.

Desde 2007, os reformados não podem deduzir à colecta (IRS) os valores aplicados em planos de poupança reforma.

PLANOS POUPANÇA ACÇÕES (PPA)

Entre os vários exemplos para a rentabilização das poupanças podemos encontrar igualmente os Planos Poupança Acções (PPA). Estes Planos são sobretudo destinados a quem pretende investir em acções a longo prazo. Têm a vantagem de poderem ter uma rentabilidade elevada e as quantias investidas poderem ser deduzidas no IRS. Contudo, para investir num PPA é necessário possuir algum dinheiro o qual não estará disponível, pelo menos durante 6 anos. Durante esse prazo o dinheiro será gerido pelos bancos onde o produto foi adquirido.

14.4. DIREITOS DO CONSUMIDOR

Não se poderia compilar um Guia desta natureza, sem nele se incluir uma referência aos Direitos do Consumidor. Assim destacam-se, o Instituto do Consumidor e a DECO – Associação Portuguesa para a Defesa do Consumidor, enquanto exemplos da defesa do consumidor realizada por uma entidade pública e por uma entidade privada, respectivamente.

14.4.1. DIRECÇÃO GERAL DO CONSUMIDOR

Em Portugal, os direitos do consumidor surgem pela primeira vez consagrados na Lei a partir de 1981. Nesse mesmo ano foi criado o Instituto Nacional de Defesa do Consumidor, denominado Instituto do Consumidor.

A Lei n.º 24/96, de 31 de Julho, confere ao Instituto do Consumidor o **estatuto de autoridade pública** e atribui-lhe legitimidade processual em defesa dos interesses colectivos e difusos dos consumidores.

Em 2007 o Instituto do Consumidor converteu-se em Direcção-Geral do Consumidor.

Quais os serviços que presta?

A Direcção-Geral do Consumidor é um organismo da Administração Pública cujo **objectivo** é promover e salvaguardar os direitos do consumidor, incentivando a criação de medidas de segurança geral de bens e serviços de consumo, a fiscalização da publicidade, o apoio à educação do consumidor, entre outras atribuições.

Nesse sentido, aos consumidores individuais presta serviços de informação, recepção e encaminhamento de reclamações. Para o efeito tem à disposição, um Centro de Documentação e edita a revista «O Consumidor». Realiza ainda campanhas de informação e sensibilização, promove acções de educação, formação e produção de meios didáctico – pedagógicos, interpõe em tribunal acções para defender os interesses colectivos e difusos dos consumidores.

Para mais informações contactar:

■ **Direcção-Geral do Consumidor**

Praça Duque de Saldanha, 31, r/c, 2.º, 3.º E.... 213 564 600
www.consumidor.pt

Atendimento ao público..... 213 564 600

Horário: das 09h30m às 18h

Atendimento ao Consumidor 707 788 787

Centro de Documentação..... 213 564 660

Horário: Das 10h às 12h30m e das 14h30m às 16h30m

14.4.2. ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA PARA A DEFESA DO CONSUMIDOR – DECO

A Associação Portuguesa para a Defesa do Consumidor – DECO foi fundada em 12 de Fevereiro de 1974 e reconhecida como associação de utilidade pública em 1978.

Objectivos

A DECO tem como objectivos fundamentais a defesa dos direitos e legítimos interesses dos consumidores, tal como consta dos seus estatutos; realizar análises comparativas de qualidade e preços dos produtos e serviços existentes no mercado; elaborar estudos sobre a evolução dos preços e dos consumos; criar serviços de consultas dos consumidores; apoiar acções no sentido da melhoria das condições de vida da população e à defesa do meio ambiente.

Para dar sequência a esses objectivos desenvolve actividades dirigidas à informação, através de um serviço de atendimento pessoal e telefónico, da mediação de conflitos de consumo e da interposição de acções judiciais, formação e representação dos consumidores, apoio jurídico, aconselhamento sobre endividamento, prestações de serviços e outros assuntos.

Para **os sócios da DECO** as consultas são gratuitas.

Após a consulta é dada sequência à reclamação.

Os objectivos descritos no momento anterior são conseguidos, em larga medida, com a edição de revistas periódicas: Pro Teste, Dinheiro & Direitos, Teste Saúde, Poupança Quinze e Poupança Acções. A essas revistas se acrescentam outras publicações periódicas, Guias Práticos, como por exemplo o Guia de Compras e o Guia do Condomínio.

Para outras informações contactar:

■ **DECO – Associação Portuguesa para a Defesa do Consumidor**

Rua Artilharia 1, 79, 4º 213 710 200

..... 808 200 146

www.deco.proteste.pt

Horário: Seg. a Sex. das 10h às 17 horas

14.5. CENTRO DE ARBITRAGEM DE CONFLITOS DE CONSUMO

Em qualquer um dos exemplos mencionados sobre organismos de defesa do consumidor, é evidenciada a importância dos Centros de Arbitragem de Conflitos de Consumo.

Para outras informações contactar:

■ **Centro de Arbitragem de Conflitos de Consumo**

Rua dos Douradores, 106 a 118..... 218 807 030

www.centro.pt

14.6. JUNTAS DE FREGUESIA

| Junta de Freguesia | Morada | Telefone |
|---------------------------|--|-----------------------------|
| Ajuda | Calçada da Ajuda, 236 | 213 616 110 |
| Alcântara | Rua dos Lusíadas, 13 | 213 615 200 |
| Alto do Pina | Rua Abade Faria, 37, R/C Dto. | 218 485 130 |
| Alvalade | Rua Teixeira Pascoais | 218 446 609 |
| Ameixoeira | Largo do Ministro, 1 | 217 567 420 |
| Anjos | Rua Damasceno Monteiro, 128-A | 218 160 970 |
| Beato | Rua de Xabregas, 67, 1º | 218 681 107/ 7 524 |
| Benfica | Av. ^a Gomes Pereira, 17 | 217 123 000 |
| Campo Grande | Rua Ernesto Vasconcelos | 217 590 271/ 217 576 798 |
| Campolide | Rua de Campolide, 24-B | 213 884 607 |
| Carnide | Largo das Pimenteiras, 6-A, R/C | 217 121 330 |
| Castelo | Rua Santa Cruz do Castelo, Rua do Recolhimento, 9 | 218 863 537 |
| Charneca | Campo das Amoreiras | 217 520 300 |
| Coração de Jesus | Rua Luciano Cordeiro, 16, R/C Esq | 213 563 140 |
| Encarnação | Rua da Barroca, 72, 1º | 213 423 632 |
| Graça | Travessa de São Vicente, 15, 1º Dto | 218 863 191 |
| Lapa | Rua da Lapa, 84, R/C | 213 929 100 |
| Lumiar | Estrada da Torre, 19 | 217 541 350 |

| Junta de Freguesia | Morada | Telefone |
|---------------------------|---|------------------------------|
| Madalena | Rua da Madalena, 166, 2º | 218 867 475 |
| Mártires | Rua Vítor Cordon, 22 | 213 428 562 |
| Marvila | Av. ^a João Paulo II, Lote 526, 1º A | 218 310 350 |
| Mercês | Rua do Jasmim, 11 | 213 425 982 |
| Nossa Senhora de Fátima | Av. ^a Marquês de Tomar, 106-B | 217 978 881 |
| Pena | Rua do Saco, 1-A | 218 820 110 |
| Penha de França | Travessa do Calado, 2, 1º | 218 160 720 |
| Prazeres | Rua Maestro António Taborda, 49, R/C | 213 932 110 |
| Sacramento | Calçada do Sacramento, 52 | 213 424 686 |
| Santa Catarina | Largo Dr. António Sousa Macedo, 7 | 213 929 800 |
| Santa Engrácia | Calçada dos Barbadinhos, 36 | 218 160 650 |
| Santa Isabel | Rua Saraiva de Carvalho, 8, R/C | 213 904 748 |
| Santa Justa | Poço do Borratém, 25, 2º | 218 875 003 |
| Santa Maria de Belém | Largo dos Jerónimos, 3, R/C | 213 637 629 / 213 621 371 |
| Santa Maria dos Olivais | Rua General Silva Freire, Lote C | 218 540 690 |
| Santiago | Largo do Loios, 4, 1º | 218 869 355 |
| Santo Condestável | Rua Azevedo Gneco, 84, 2º | 213 931 300 |
| Santo Estêvão | Rua dos Remédios, 53 e 57-A, 2º | 218 824 140 |

| Junta de Freguesia | Morada | Telefone |
|------------------------------|--|---------------------|
| Santos-o-Velho | Rua da Esperança, 49 | 213 969 498 |
| São Cristóvão e São Lourenço | Rua das Farinhas, 3, 2º | 218 825 022 |
| São Domingos Benfica | Rua Raul Carapinha | 217 248 610 |
| São Francisco Xavier | Rua João de Paiva, 11 | 213 011 903 / 5 026 |
| São João | Rua Morais Soares, 32/32-A | 218 163 290 |
| São João de Brito | Rua Conde de Arnoso, 5-A/B | 218 428 370 / 98 |
| São João de Deus | Alameda D. Afonso Henriques, 78, 1º Esq. | 218 400 253 |
| São Jorge de Arroios | Rua Passos Manuel, 20, R/C | 213 511 610 |
| São José | Calçada do Moinho de Vento, 3 | 218 855 230 |
| São Mamede | Largo de São Mamede, 7 | 213 928 090 |
| São Miguel | Escadinhas de S. Miguel, 10 | 218 867 019 |
| São Nicolau | Rua da Prata, 59, 1º | 213 460 840 |
| São Paulo | Rua dos Cordoeiros, 52, R/C | 213 461 040 |
| São Sebastião Pedreira | Rua São Sebastião Pedreira, 158-A | 213 570 360 |
| São Vicente Fora | Campo Santa Clara, 60 | 218 854 260 |
| Sé | Rua Augusto Rosa, 66, 1º Dto | 218 869 558 |
| Socorro | Rua da Mouraria, 102, 2º | 218 824 680 |



CML – Departamento de Acção Social
Rua do Machadinho, 20 – 1200-707 Lisboa
Telefone: 21 394 43 00 Fax: 21 817 12 52
email: das.equipa.envelhecimento@cm-lisboa.pt