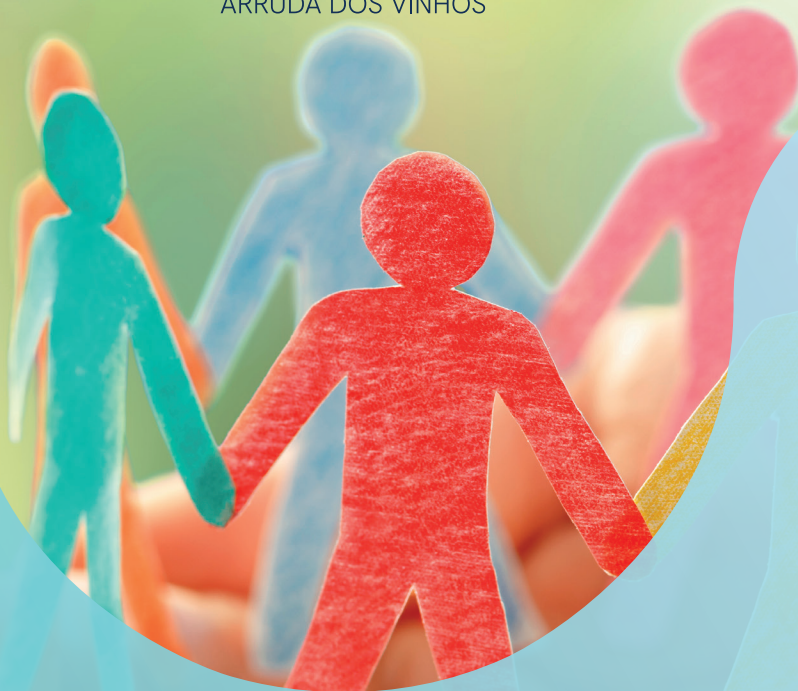




**Ação
Social**

ARRUDA DOS VINHOS



Guia Medidas Sociais

SETEMBRO 2025

Índice	2
Mensagem	4
Ação Social	5
#arrudajudamais	5
Atendimento e Acompanhamento Social	5
Atendimento Descentralizado	6
Balcão da Família	6
Balcão da Inclusão	6
Banco Local de Voluntariado	7
Banco Solidário	7
Cartão Famílias Numerosas	7
Cartão Sénior	8
Centros de Convívio Sénior	8
Centro Local de Apoio à Integração de Migrantes (CLAIM)	8
Conselho Local Acção Social de Arruda dos Vinhos - Rede Social	9
Estatuto Municipal do Cuidador Informal	9
Equipa para Igualdade na Vida Local	9
Fundo de Emergência Social	10
Gabinete de Inserção Profissional (GIP)	10
Gabinete de Apoio ao Emigrante (GAE)	10
Igualdade de Género	11
Loja Social	11
Mobilidade para Tod@s	11
Núcleo de Garantia para a Infância de Arruda dos Vinhos	12
Núcleo Local de Inserção de Arruda dos Vinhos (NLI)	12
Oficina Domiciliária	12
Prestações de Caratér Eventual	13
Projeto Esperança	13
Radar Social	13
Tarifários Especiais	14
Teleassistência	14
TUA-C.A.S.A.	14
Habitação	15
Habitação Social	15
Programa de Apoio ao Arrendamento Jovem	15
Programa de Apoio Local ao Arrendamento (PALA)	16
Unidades Habitacionais de Emergência	16
Saúde	17
Balcão SNS 24	17
Centro de Ajudas Técnicas	18
Cartão de Cidadão Nascer Arrudense	18
Cheque Dentista Sénior +	18
Cheque Farmácia	19

Cheque Fralda	19
Cheque Visão	19
Equipa de Parceiros de Intervenção Comunitária de Arruda dos Vinhos	20
IsoSaúde	20
Oeste + Grávida	20
Projeto Natação, Saúde e Bem-estar	21
Projeto Saúde e Bem-estar com Proximidade	21
Serviço de Aconselhamento e Orientação Psicológica	21
Sistema de Transportes Municipal de Apoio Social e Saúde	22
Tardes em Movimento	22
Tardes com Saúde	22
Unidade Móvel de Saúde	23
UMS ConSigo	23
Saúde 100 idade	23
Vamos Lá Nós	24
Educação	25
Atribuição de Apoio ao Estudo e Explicações – Bora Lá Estudar	25
Bolsas de Estudo aos Alunos do Ensino Superior	25

Car@ Múncipe,

Arruda dos Vinhos é um Município com uma comunidade e um espírito comunitário extraordinários, composto por Gente generosa, trabalhadora e solidária.

A Câmara Municipal de Arruda dos Vinhos, fazendo parte desta comunidade fantástica, tem seguido uma linha orientadora muito clara e que assenta no primado da dignidade da Pessoa Humana, da igualdade de oportunidades e direitos, e na promoção duma efetiva coesão em estreita ligação com uma política de proximidade e pertença comunitária.

Assim, é com naturalidade que têm surgido novos projetos e dinamizados outros tantos, nas áreas sociais e da saúde e bem-estar, por parte do Município.

As Pessoas no centro da atividade municipal, esse é o lema que nos tem norteado, e esta brochura é um instrumento de comunicação importante para que qualquer interessad@ fique a conhecer os programas atualmente disponíveis e respetivos contactos dos respetivos serviços que estão ao dispor de tod@s.

Acreditamos numa sociedade que olha todo e qualquer cidadão de igual forma, independentemente de raça, credo, religião, condição sócio-económica, orientação sexual, opção partidária, etc.

Em Arruda tod@s contamos!

Estamos cá para o servir, ontem, hoje e sempre.

Conte connosco!

Passo a passo, Arruda melhora!

#ArrudaSomosTod@s #NinguémFicaParaTrás

Ação Social



#arrudajudamais #arrudajudamais

Medida de apoio alimentar destinada a indivíduos e famílias em situação de vulnerabilidade social e económica, que visa colmatar as necessidades alimentares de primeira necessidade, através da disponibilização de bens alimentares em parceria com entidades locais.



263 977 000



social@cm-arruda.pt



Atendimento e Acompanhamento Social

Serviço de proximidade de apoio e de intervenção social que tem como objetivo informar, aconselhar e encaminhar os munícipes para respostas, serviços ou apoios sociais adequados a cada situação, bem como

apoiar situações de vulnerabilidade social, prevenir situações de pobreza e exclusão sociais e fortalecer as redes de suporte familiar e social.



2.ª feira das 9h30 às 12h (por marcação)



263 977 000



social@cm-arruda.pt



Atendimento Descentralizado

Serviço de proximidade que tem como principal objectivo facilitar e promover a proximidade entre os serviços e os municípios. Pretende-se ainda diagnosticar as necessidades sociais da população residente nas

diferentes freguesias, sendo desenvolvido numa lógica de participação ativa da pessoa e da sua capacitação.

☎ 263 977 000

✉ social@cm-arruda.pt



Balcão da Família

Arruda dos Vinhos

Primeira linha de apoio e de atendimento para famílias residentes no Concelho de Arruda dos Vinhos que procuram agilizar estratégias para fazer face aos seus problemas/necessidades através de aconselhamento social, pessoal e familiar.

🕒 2.ª a 6.ª feira das 9h às 12h e das 14h às 17h

☎ 263 977 000

✉ social@cm-arruda.pt



Balcão da Inclusão

Atendimento especializado na temática da deficiência/incapacidade, que inclui informação global e integrada sobre direitos, benefícios e recursos existentes destinados a esta população.

🕒 4.ª feira das 9h às 12h (por marcação)

☎ 263 977 000

✉ social@cm-arruda.pt



Banco Local
Voluntariado

Arruda dos Vinhos

Banco Local de Voluntariado

É um local de encontro entre pessoas que expressam disponibilidade e vontade para serem voluntárias e entidades promotoras que reúnam condições para integrar voluntários e coordenar o exercício da sua atividade em vários domínios.



263 977 000



social@cm-arruda.pt



banco
SOLIDÁRIO

arruda dos vinhos

Banco Solidário

Rede de parceiros locais para apoio de agregados familiares em situação de fragilidade socioeconómica, nomeadamente apoio alimentar.



263 977 000



social@cm-arruda.pt



famílias
numerosas

● ● ● arruda dos vinhos

Cartão Famílias Numerosas

Visa proporcionar, às famílias numerosas do concelho de Arruda dos Vinhos, apoio em diversas áreas, concretizado através de benefícios/descontos em atividades desenvolvidas pela Câmara Municipal e/ou em produtos e serviços comercializados por empresas do concelho.



263 977 000



social@cm-arruda.pt



Cartão Sénior

Medida de apoio social que permite aos seniores usufruírem de um conjunto de benefícios, nomeadamente descontos em produtos e serviços, redução de tarifas fixas do lixo e saneamento e eventos.

☎ 263 977 000

✉ social@cm-arruda.pt



Centros de Convívio Sénior

Criação de um espaço de convívio e animação que promove a participação idosa na vida comunitária, sociocultural e recreativa na sua área territorial.

- 🕒 2.ª a 6.ª feira das 14h às 17h - Arruda dos Vinhos
3.ª e 5.ª feira das 14h30 às 16h30 - Cardosas

☎ 263 977 000

✉ social@cm-arruda.pt



Centro Local de Apoio à Integração de Migrantes (CLAIM)

O Centro Local de Apoio à Integração de Migrantes Arruda dos Vinhos (CLAIM) é um gabinete que tem como missão ir além da informação, apoiando em todo o processo do acolhimento e integração dos migrantes, articulando com as diversas estruturas locais, e promovendo a interculturalidade a nível local.

- 🕒 4.ª feira das 9h às 12h e das 14h às 17h (por marcação)

☎ 263 977 000

✉ social@cm-arruda.pt



Conselho Local Acção Social de Arruda dos Vinhos – Rede Social

O CLASAV é um órgão local, constituído por entidades públicas e privadas, de concertação e congregação de esforços, funcionando como um espaço privilegiado de diálogo e análise dos problemas, visando a erradicação ou atenuação da pobreza e exclusão social pela promoção do desenvolvimento social local.

☎ 263 977 000

✉ social@cm-arruda.pt



Estatuto Municipal do Cuidador Informal

Visa assegurar aos cuidadores informais, complementarmente aos programas nacionais, um conjunto de apoios, nomeadamente: linha telefónica de apoio ao cuidador informal, gabinete de apoio ao cuidador informal, formação individualizada, equipa de gestão de Altas Municipais, benefícios relativamente a um conjunto de medidas municipais como Cheque farmácia, Tarifários sociais de águas e saneamento, Loja Social, Centro de Ajudas Técnicas, Teleassistência, Cheque Fralda e Cheque Visão, preferência na atribuição de habitação social, redução de 50% das taxas de utilização de equipamentos municipais, e possibilidade de atribuição de um apoio/subsídio anual.

☎ 263 977 000

✉ social@cm-arruda.pt

Equipa para a Igualdade na Vida Local

A EIVL tem a finalidade de promover e assegurar a integração da perspectiva de género a nível local e assegurar a implementação do Plano Municipal para a Igualdade e não Discriminação e asseguram a integração da perspectiva de género em todos os domínios de ação do município.



Fundo de Emergência Social

Medida de apoio social que visa a atribuição de apoio financeiro de carácter excepcional e temporário às famílias afetadas com a redução de rendimentos, para pagamentos de bens e serviços essenciais, nomeadamente alimentação, habitação, água, energia (eletricidade e gás) e despesas de saúde.

☎ 263 977 000

✉ social@cm-arruda.pt



Gabinete de Inserção Profissional (GIP)

Gabinete que visa facilitar a inserção ou reinserção dos desempregados do concelho, jovens ou adultos, no mercado de trabalho.

2.ª feira das 9h às 12h30 e das 14h às 16h30

3.ª a 5.ª feira das 9h às 12h30

☎ 263 977 009

✉ gip@cm-arruda.pt



Gabinete de Apoio ao Emigrante (GAE)

Apoiar e informar os cidadãos portugueses na área social, jurídica, económica, educação, emprego, formação profissional, entre outras, orientando-os com vista à resolução de problemas específicos no âmbito das questões associadas aos emigrantes.

🕒 4.ª feira das 9h às 12h (por marcação)

☎ 263 977 000

✉ social@cm-arruda.pt

Igualdade de Género

O Município de Arruda dos Vinhos tem elegido, nos últimos anos, as questões da igualdade como prioritárias, consubstanciando esta temática num forte compromisso político para a promoção da igualdade de género, visando aumentar a qualidade de vida das mulheres e dos homens do Município.



Loja Social

Medida de apoio social a agregados familiares em situação de vulnerabilidade, garantindo o acesso a bens, de forma a suprimir necessidades imediatas/vigentes e promovendo a melhoria da qualidade de vida dos munícipes.

🕒 4.^a e 6.^a feira das 10h às 12h

☎ 263 977 000

✉ social@cm-arruda.pt



Mobilidade para Tod@s

Visa possibilitar a acessibilidade, por parte das beneficiárias e beneficiários com mobilidade reduzida ou condicionada, a serviços e atividades promovidas pelo Município, tais como, serviços da Câmara Municipal, Juntas de Freguesia e Loja do Cidadão, Piscina Municipal, Centros de Convívio, Centro Cultural do Morgado, Universidade das Gerações, Pavilhão Multiusos, Terminal Rodoviário e Farmácias, entre outros, através de um transporte gratuito, seguro e adaptado às suas necessidades.

☎ 263 977 000

✉ social@cm-arruda.pt



Núcleo da Garantia para a Infância de Arruda dos Vinhos

Estrutura especialmente dedicada a responder eficazmente às vulnerabilidades das crianças e jovens, e das suas famílias através de uma abordagem integrada e multidisciplinar, simultaneamente promotora da coesão e do desenvolvimento social e potenciadora de uma efetiva integração social. O NLGPI de Arruda dos Vinhos é constituído pelas seguintes entidades: Município de Arruda dos Vinhos, Agrupamento de Escolas de Arruda dos Vinhos, Escola Profissional Gustave Eiffel, Externato João Alberto Faria, IEFP – Centro de Emprego de Torres Vedras, Unidade Local de Saúde do Estuário do Tejo, Santa Casa da Misericórdia de Arruda dos Vinhos e Comissão de Proteção de Crianças e Jovens de Arruda dos Vinhos.

Núcleo Local de Inserção de Arruda dos Vinhos (NLI)

O Núcleo Local de Inserção de Arruda dos Vinhos (NLI) tem como missão promover e acompanhar percursos de inserção dos beneficiários de Rendimento Social de Inserção (RSI), como forma de combate à pobreza e à exclusão social, visando o aumento das suas competências pessoais, sociais, educativas e profissionais. O RSI é uma medida de proteção social criada para apoiar as pessoas ou famílias que se encontrem em situação de grave carência económica e em risco de exclusão social. No NLI de Arruda dos Vinhos integram representantes de entidades responsáveis na respetiva área de atuação, designadamente segurança social, emprego e formação profissional, educação, saúde, IPSS's e autarquia local.

Oficina Domiciliária



O projeto Oficina domiciliária tem em vista a prestação de apoio domiciliário gratuito na área das pequenas reparações de construção civil, em habitações situadas no Concelho de Arruda dos Vinhos.

Prestações de Caráter Eventual

O Município de Arruda dos Vinhos tem elegido, nos últimos anos, as questões da Medida de apoio económico a agregados familiares residentes no Município de Arruda dos Vinhos que se encontrem em acompanhamento social pelo SAAS e numa situação socioeconómica vulnerável, de emergência social ou em comprovada carência económica.

☎ 263 977 000

✉ social@cm-arruda.pt



Projeto Esperança

Medida de apoio social a agregados familiares com crianças, desde o seu nascimento até à idade de 36 meses, por forma a garantir o acesso aos produtos/serviços básicos, considerados indispensáveis ao desenvolvimento da criança e tendo como princípio a defesa do superior interesse dos menores.

☎ 263 977 000

✉ social@cm-arruda.pt



Radar Social

O Radar Social assenta na identificação de pessoas, famílias e grupos em situação de vulnerabilidade social e/ou em risco de pobreza e exclusão social, em articulação com as entidades da Rede Social do concelho. Pretende também, georreferenciar recursos, respostas e soluções, a nível local/regional, promovendo a participação e a sustentabilidade das comunidades. A equipa é constituída por técnicos da área de Sociologia e Serviço Social.

☎ 263 977 000

✉ social@cm-arruda.pt

Tarifários Especiais

Apoios associados ao processo de faturação do serviço de abastecimento público de águas, destinado a famílias economicamente desfavorecidas, famílias numerosas e a instituições particulares de solidariedade social, organizações não governamentais sem fim lucrativo ou outras entidades de reconhecida utilidade pública cuja ação social o justifique.

☎ 263 977 000

✉ social@cm-arruda.pt



Teleassistência

Serviço de apoio para pessoas em situação de isolamento ou de dependência que permite em situações de emergência, de saúde, de segurança ao solidão, contactar de imediato uma central de assistência.

☎ 263 977 000

✉ social@cm-arruda.pt



TUA-C.A.S.A.

Sistema de transportes inter-freguesias, com carácter regular e gratuito, que visa melhorar a mobilidade dentro do Concelho.

☎ 263 977 000

✉ social@cm-arruda.pt

Habitação



HABITAÇÃO SOCIAL

ARRUDA DOS VINHOS

Habitação Social

O Parque Habitacional Municipal de Arruda dos Vinhos é composto por 31 fogos de habitação social no Bairro João de Deus, 45 fogos no Bairro Calouste Gulbenkian e 7 fogos na Rua Manuel Policarpo Martins.



263 977 000



social@cm-arruda.pt

Programa de Apoio ao Arrendamento Jovem

O Programa de Arrendamento Jovem visa facilitar o acesso à habitação por parte de jovens entre os 18 e os 35 anos, cujos agregados familiares tenham um rendimento mensal até 4 RMMG.

O apoio concedido poderá atingir até 50% do valor da renda e tem a duração de 1 ano, com possibilidade de até 3 candidaturas por agregado, desde que se mantenham os critérios.



263 977 000



social@cm-arruda.pt



PROGRAMA DE APOIO LOCAL AO ARRENDAMENTO

ARRUDA DOS VINHOS

Programa de Apoio Local ao Arrendamento (PALA)

Atribuição de apoio económico a agregados familiares em situação de comprovada carência económica, para fazer face ao pagamento de renda no mercado formal de arrendamento.

A comparticipação apoiada é de 50% do valor da renda, até ao limite de 75% do valor do Indexante de Apoios Sociais, sendo o apoio económico atribuído mensalmente por um período máximo de até 6 meses, por cada ano civil.



263 977 000



social@cm-arruda.pt

Unidades Habitacionais de Emergência

Resposta estruturada e transversal para as pessoas que carecem de soluções de alojamento de emergência (devido a acontecimentos excecionais ou imprevisíveis ou a situações de risco iminente) de transição (situações que, pela sua natureza, necessitam de respostas de alojamento de acompanhamento antes de poderem ser encaminhadas para uma solução habitacional adequada) ou pessoas em situação de sem abrigo, tendo em vista a sua inclusão social, proteção e autonomização, o combate às desigualdades e a garantia de uma adequada proteção social face a situações de risco e emergência.



263 977 000



social@cm-arruda.pt

Saúde



Balcões SNS 24

O Balcão SNS 24 é um espaço gerido pelas Juntas de Freguesia que aderiram ao protocolo entre a Administração Regional de Saúde (ARS) e a Serviços Partilhados do Ministério da Saúde (SPMS) para acesso e prestação de serviços digitais e de telessaúde aos cidadãos. Existem no concelho 4 Balcões SNS 24 disponibilizando os serviços:

- » consultas | teleconsultas (marcar/desmarcar/ remarcar)
- » teleconsultas (realizar)
- » exames (consultar resultados)
- » guia de tratamento (consultar)
- » medicação crónica (renovar/ consultar)
- » aceder ao serviço de interpretação língua gestual portuguesa
- » realizar chamada para o SNS 24 – 808 24 24 24
- » pedir isenção de taxas moderadoras por insuficiência económica
- » informação do utente (emissão e alteração de dados do utente)

Junta de Freguesia de Arranhó



219 693 017



geral@jfarranho.pt

Junta de Freguesia de Arruda dos Vinhos



263 974 517



geral@jf-arruda.pt

Junta de Freguesia de Cardosas



263 975 657



geral@jfcardosas.pt

Junta de Freguesia de S. Tiago dos Velhos



219 681 730



freguesia@stiagovelhos.pt



Centro de Ajudas Técnicas

Empréstimo, a título gratuito, de produtos de apoio/ajudas técnicas a pessoas em situação de dependência, de modo a melhorar a sua qualidade de vida.

☎ 263 977 000

✉ social@cm-arruda.pt



Cartão de Cidadão Nacer Arrudense

Medida social de complementaridade, enquanto, iniciativa para melhorar a saúde infantil no concelho de Arruda dos Vinhos. O Programa Nacional de Vacinação (PNV) é financiado pelo Estado português e estabelece as vacinas e o calendário de vacinação para toda a população a partir do nascimento, não abrangendo a vacinação contra o rotavírus. Sendo que, o rotavírus, é uma doença comum, a vacina é a melhor maneira de preveni-la, resultando em excecionais ganhos em saúde, com a eliminação e controlo da doença e com um importante impacto em termos de saúde pública.

☎ 263 977 000

✉ social@cm-arruda.pt



**CHEQUE
DENTISTA SÉNIOR**
ARRUDA DOS VINHOS

Cheque Dentista Sênior +

Medida que visa prosseguir uma estratégia de intervenção ao nível da saúde oral, promovendo a acessibilidade, preferencialmente, da população sénior a cuidados de saúde oral, nomeadamente aquisição de próteses dentárias e similares, capaz de gerar ganhos sociais e de saúde, e promovendo o bem-estar social e a felicidade das Pessoas.

A medida destina-se a residentes e recenseados no Município, que pertençam a um agregado familiar cujo rendimento líquido per capita mensal seja igual ou inferior a 75% da retribuição mínima mensal garantida (RMMG) e possuam situação clínica com indicação para uso de prótese dentária, adquiridas em estabelecimentos comerciais sedeados no Concelho.

☎ 263 977 000

✉ social@cm-arruda.pt



Cheque Farmácia

A medida Cheque Farmácia tem como objetivo promover a solidariedade, a justiça e a coesão social e apoiar agregados familiares em situação de vulnerabilidade social na aquisição de medicamentos, de produtos de saúde e de bem-estar com prescrição médica.

☎ 263 977 000

✉ social@cm-arruda.pt



Cheque Fralda

Atribuição de apoio económico para aquisição de fraldas pelos estratos da população em situação de vulnerabilidade social e clínica.

☎ 263 977 000

✉ social@cm-arruda.pt



Cheque Visão

Tem como propósito minimizar o esforço das famílias numa área tão relevante como a Saúde da Visão, através de atribuição dos apoios económicos para a aquisição de lentes de acordo com prescrição.

☎ 263 977 000

✉ social@cm-arruda.pt

Equipa de Parceiros de Intervenção Comunitária de Arruda dos Vinhos

Equipa multidisciplinar que intervêm e acompanha agregados familiares em situação de vulnerabilidade social e clínica, proporcionando a acessibilidade e a equidade a cuidados de saúde e de apoio social, para a obtenção de ganhos, qualidade de vida e autonomia no seu ambiente habitual de vida.

☎ 263 977 000

✉ social@cm-arruda.pt

IsoSaúde



Equipa multidisciplinar de acompanhamento de pessoas em situação de isolamento ou em situação de vulnerabilidade económica e clínica.

☎ 263 977 000

✉ social@cm-arruda.pt



Oeste + Grávida

O Município de Arruda dos Vinhos em parceria com a OESTE CIM, implementou esta medida que consiste na oferta de um kit recém-nascido gratuito a todos os bebés nascidos no Oeste, composto por 5 produtos:

- » Gel banho Bebé
- » Hidratante Bebé
- » Água Micelar Bebé
- » Toalhitas Fresh para limpeza do Bebé
- » Soro Fisiológico

☎ 263 977 000

✉ social@cm-arruda.pt

Projeto Natação, Saúde e Bem-estar

Desenvolvimento de atividades em meio aquático, individualmente e em grupo de prevenção primária e contribuindo positivamente para o desenvolvimento motor e social.

 263 977 000

 social@cm-arruda.pt

Projeto Saúde e Bem-estar com Proximidade

Medida de promoção de Fisioterapia de âmbito domiciliário, em cuidados continuados, com o objetivo de alcançar a autonomia funcional possível, da pessoa cuidada, selecionando, otimizando e capacitando as suas atividades e funções, de modo a que estas se tornem as mais autónomas e seguras, mediante uma intervenção específica, assim como, para com a pessoa cuidadora, criando estratégias facilitadoras no cuidar.

 263 977 000

 social@cm-arruda.pt



Serviço de Aconselhamento e Orientação Psicológica

Apoio especializado na área da psicologia, para todos os munícipes.

 263 977 000

 psicologo@cm-arruda.pt



Sistema de Transportes Municipal de Apoio Social e Saúde

Visa apoiar agregados familiares em situação de vulnerabilidade social e clínica, no acesso a transporte para consultas, tratamentos e realização de exames complementares de diagnóstico, assumindo-se como complementar ao Transporte não Urgente de Doentes do Sistema Nacional de Saúde.

☎ 263 977 000

✉ social@cm-arruda.pt

Tardes em Movimento

Espaço de convívio e atividade física que promove uma melhoria na qualidade de vida e um envelhecimento saudável. A medida destina-se a munícipes com idade igual ou superior a 60 anos e tem como finalidade promover e viabilizar o acesso à prática de atividade física, através de aulas de grupo.

☎ 263 977 000

✉ social@cm-arruda.pt



Tardes com Saúde

Visa a promoção da literacia junto da comunidade local, promovendo um amplo acesso de todos a informação qualificada sobre boas práticas em educação para a saúde e autocuidados.

☎ 263 977 000

✉ social@cm-arruda.pt



Unidade Móvel de Saúde

Um equipamento que permite cuidados de saúde e a assistência social a toda a população, especialmente a que está mais afastada dos centros das freguesias e

da sede de concelho.

☎ 962 217 634 | 263 977 000 ✉ social@cm-arruda.pt

UMS ConSigo

A Unidade Móvel de Saúde é por excelência um serviço de proximidade com as pessoas, de modo a aproximar cada vez mais pessoas e serviços, o Projeto ConSigo pretende, além de prestar cuidados básicos de saúde, promover o apoio psicossocial, de âmbito domiciliário e comunitário, especialmente às pessoas, famílias e grupos mais vulneráveis, em situação de maior risco ou dependência física e funcional ou doença que requeira acompanhamento próximo. A UMS ConSigo pretende atuar na educação para a saúde, na integração em redes de apoio à família e na manutenção digna das pessoas no domicílio.

UMS Saúde 100 idade

A Unidade Móvel de Saúde, em parceria com Rede Municipal de Centros de Convívio Sénior, desenvolve este projeto para a promoção da literacia na saúde e minimização de riscos, capacitando a população sénior que frequenta os Centros de Convívio, para tomar decisões em saúde e segurança fundamentadas, no decurso da vida do dia-a-dia, em casa, na comunidade, na utilização do sistema de saúde e no prolongar da permanência do sénior no seu domicílio em segurança.

☎ 263 977 000 ✉ social@cm-arruda.pt



Vamos Lá Nós

Linha telefónica de apoio social e psicológico, que tem como objetivo dar resposta às situações mais vulneráveis, pessoas com idade igual ou superior a

65 anos sem apoio familiar ou que se encontre em situação de isolamento social.

Serviços

- » Entrega ao domicílio de bens de primeira necessidade
- » Entrega de medicação
- » Apoio psicológico
- » Apoio psicossocial
- » Contacto telefónico regular

☎ 263 977 000 | 962 217 634

✉ social@cm-arruda.pt

Educação



Atribuição de Apoio ao Estudo e Explicações – Bora Lá Estudar

Apoiar os alunos em dificuldades económicas e em dificuldade de aprendizagem, para que possam ter acesso a horas mensais de explicações ou estudo acompanhado.

☎ 263 977 000

✉ social@cm-arruda.pt



Bolsas de Estudo os Alunos do Ensino Superior

Atribuição de bolsas de estudo a alunos do ensino superior, residentes e recenseados no concelho que ingressem ou frequentem cursos de Licenciatura, de Mestrado Integrado, ou Cursos Técnicos Superiores Profissionais.

☎ 263 977 000

✉ social@cm-arruda.pt

[illegible]

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. There are three large, light blue circular shapes overlaid on the page. One circle is in the top left corner, another is in the top right corner, and the third is in the bottom right corner. The circles are semi-transparent, allowing the ruling lines to be seen through them. The overall design is clean and minimalist, typical of a notebook or a template for a document.



Consulte o
Guia das Medidas Sociais
no seu telemóvel

