

AGO 2015

DISTRIBUIÇÃO GRATUITA

ISSN: 1646-8899

NÚMERO 151

# O meu Bairro.

BOLETIM INFORMATIVO DA GEBALIS- GESTÃO DO ARRENDAMENTO SOCIAL EM BAIROS MUNICIPAIS DE LISBOA, EM, SA

 **GEBALIS**  
GESTÃO DO ARRENDAMENTO SOCIAL EM BAIROS MUNICIPAIS DE LISBOA, EM

  
Promoting sustainability  
in Public Services



## Menção Honrosa do Prémio “Igualdade é Qualidade” atribuída à GEBALIS

Pág.  
7

### ● Candidaturas ● de Acesso a Habitação Municipal

Os pedidos de habitação municipal são feitos exclusivamente através de candidatura online, no âmbito do regulamento do Regime de Acesso à Habitação Municipal, resultante do Despacho nº1/GVHR/2012, publicado no 1º suplemento do Boletim Municipal nº 933, de 5 de Janeiro. Segundo o mesmo, todos os cidadãos nacionais ou estrangeiros que não residam em

habitação adequada à satisfação das necessidades do seu agregado e que reúnam as condições de acesso exigidas no Regulamento do Regime de Acesso à Habitação, podem candidatar-se nos Balcões de Atendimento Municipal, onde receberão ajuda personalizada dos técnicos de atendimento no preenchimento da sua candidatura. Saiba mais em [www.cm-lisboa.pt/viver/habitar](http://www.cm-lisboa.pt/viver/habitar).

# edit:



A atribuição de um prémio é sempre motivo de orgulho para quem o conquista.

No caso das empresas, os prémios são, por norma, consequência do trabalho do grupo de pessoas que nela trabalham diariamente. Por isso, a empresa está de parabéns mais uma vez. A menção honrosa do prémio “Igualdade é Qualidade” agora conquistada é disso mesmo exemplo.

Muito mais do que um prémio, a Menção agora recebida é o reconhecimento por parte de entidades externas, do trabalho desenvolvido pela empresa em prol, não só da igualdade de género, mas essencialmente da luta pela igualdade de oportunidades para todos os cidadãos. A exposição “Nós Outros” remete-nos exatamente para este tema tão controverso, a aceitação das diferentes etnias com quem nos cruzamos diariamente. Exemplo disso é a representação que a maioria das pessoas não ciganas têm dos cidadãos de etnia cigana, radicando-as na marginalização e na miséria. Realça-se também aqui a inauguração da Unidade Integrativa na Quinta do Lavrado para pessoas sem-abrigo, a primeira da cidade de Lisboa, criada com o apoio de várias entidades. Ainda neste pequeno editorial, não podemos deixar de referir a homenagem simples e singela e de reconhecimento que os moradores do Bairro do Rego prestam ao Sr. Fausto Monteiro, enquanto pessoa identificada pelos mesmos como alguém que representa a união entre o bairro novo e o bairro antigo, criando uma peça de arte urbana que ficará como um marco do bairro.

## Apresentação do Projeto ComPonto



No início de Junho, realizou-se na Fundação Cidade de Lisboa o “Fórum de Economia Social – um olhar sobre o Empreendedorismo Social” organizado pela Associação Lusofonia Cultura e Cidadania e a Câmara Municipal de Lisboa, no âmbito do Projeto Ameixoeira Criativa financiado pelo BIP ZIP.

O fórum iniciou-se com um momento musical, contando de seguida com as palavras de boas vindas da Fundação Cidade de Lisboa, Vereadora Paula Marques, Arquiteto Miguel Brito do BIP ZIP, Presidente da Junta da Freguesia de Santa Clara, Maria da Graça Ferreira e Nilzete Pacheco da ALCC. A manhã foi caracterizada por intervenções e partilhas de momentos empreendedores.

Os oradores tiveram a oportunidade de dar o seu contributo sobre a Economia Social/ Solidária e o Empreendedorismo Social e partilharam as atividades dos projetos em que estão inseridos, para um público atento e interessado.

Na parte da tarde seguiram-se os grupos de trabalho, onde os participantes tiveram

a oportunidade de, juntamente com os oradores, refletir sobre novas estratégias e práticas em temas como a moeda, impacto e marketing social.

No decorrer do Fórum, foi apresentado o projeto Ameixoeira Criativa, que nasceu no Bairro da Ameixoeira com uma máquina de costura e desperdício têxtil e que se concretizou em resultados reais.

Este momento contou com a presença de todas as formandas e da fashion blogger Ana Paula Varela, que organizou o desfile que foi o ponto alto do dia, apresentando as criações que foram confeccionadas pelas costureiras. O dia terminou com o discurso da Vereadora Paula Marques, dando o mote para a apresentação da Marca Social ComPonto. Produtos únicos e originais estampados pelas próprias formandas, que pretendem ser a sustentabilidade deste projeto que tem mostrado o sucesso e resultados ao longo dos últimos dois anos. Encomendas através do telefone 21 803 1921 e do email: ameixoeira.criativa@gmail.com. As peças únicas variam entre os 8€ e os 25€.



### Como ler um Rótulo

Muitos de nós desconhecemos que a maior parte das doenças com que nos deparamos hoje em dia resultam de uma má alimentação, que por vezes é agravada com o desconhecimento do que comemos, o que nos leva a fazer más escolhas. Aprender a ler os rótulos das embalagens de produtos alimentares pode ser um passo no sentido de melhorarmos a nossa alimentação e, em última análise, a nossa saúde, diminuindo doenças e intolerâncias. Daremos aqui alguns exemplos do tipo de informação que devemos procurar nos rótulos das embalagens que compramos.



**O que é o Serviço Jesuíta aos Refugiados e onde estão?**

O Serviço Jesuíta aos Refugiados (JRS) é uma organização internacional da Igreja Católica, fundada em 1980, sob responsabilidade da Companhia de Jesus. O JRS tem como missão «Acompanhar, Servir e Defender» os refugiados, deslocados à força e todos os migrantes em situação de particular vulnerabilidade, estando presente em cerca de 50 países no mundo. Em Portugal, o JRS foi criado em 1992 e atualmente localiza-se no Alto do Lumiar, em Lisboa, e está presente na Unidade Habitacional de Santo António, no Porto, o único Centro de Instalação Temporária para migrantes em situação irregular em território nacional.

**Que tipo de resposta procuram dar aos imigrantes e refugiados?**

A nossa resposta aos utentes caracteriza-se por ser holística e por estar centrada na autonomização e projeto de vida do utente, sendo que podemos dividir a nossa atuação nas seguintes áreas: apoio social, apoio psicológico, apoio médico e medicamentoso, apoio jurídico,

encaminhamento e apoio à integração social, Cursos de Língua Portuguesa e ações de formação, entre outras. Temos ainda um centro de acolhimento para migrantes em situação de vulnerabilidade, o Centro Pedro Arrupe, localizado na freguesia de Santa Clara, em Lisboa.

**Quais os vossos maiores desafios e dificuldades?**

Atualmente, os nossos maiores desafios prendem-se com a conjuntura económica do país que tem agravado as condições de vida dos imigrantes mais vulneráveis, que são quem nos procura em maior número. Estas dificuldades acentuam-se no que diz respeito à procura de emprego, pelo que tem sido necessário criar projetos inovadores nesta área para conseguirmos dar uma resposta cada vez melhor e mais adequada a esta população.

**Que tipo de soluções e projetos têm em curso?**

Neste momento, temos a decorrer vários projetos que procuram dar resposta em diferentes valências, sendo que destacamos três deles, mais orientados

para a capacitação e integração laboral: ‘Capacitação4Job’, ‘Casa em Ordem’ e GeriCuidar. O projeto Capacitação4Job pretende integrar no mercado de trabalho 45 jovens, fornecendo-lhes uma formação teórica centrada na capacitação pessoal e uma formação em contexto de estágio, contando para isso com a parceria do Grupo Jerónimo Martins e o Agrupamento de Escolas Pintor Almada Negreiros. O ‘Casa em Ordem’ e o ‘Gericuidar’ são projetos de formação na área dos serviços domésticos e apoio a idosos, respetivamente, dirigidos a mulheres migrantes em situação vulnerável.

**Está previsto o crescimento do SJR? De que modo?**

Tendo em conta o número crescente de refugiados no Mundo, o JRS pretende continuar a prestar um apoio cada vez mais integrado e especializado a esta população, como foi o caso do Projeto ‘Sementes de Esperança’ que desenvolveu um conjunto de atividades de acompanhamento de um grupo de 14 refugiados reinstalados. O JRS também continuará a investir na capacitação e formação dos migrantes.

**Intolerantes ao glúten:**

- Procurar a designação “sem glúten” ou o símbolo de uma espiga traçada. Verificar a expressão “pode ter vestígios de glúten” e possíveis mudanças na composição dos alimentos que consomem habitualmente.

**Diabéticos:**

- Prestar atenção ao teor e perfil dos açúcares presentes.

**Hipertensos e cardíacos:**

- Estar atentos às gorduras e ao teor de sódio que os alimentos contêm.

**Obesos:**

- Ter em conta o teor calórico de açúcares e de gorduras.

**Insuficientes renais:**

- Estar especialmente atentos ao teor de sal, fósforo e potássio.

**Informações sobre alergias:**

Alergénicos - Soja, frutos secos, glúten ou lactose são especificados.

**Validade:** Data até à qual o produto deve ser consumido.

**Ingredientes:**

- São listados por ordem decrescente: em primeiro lugar surge o que existe em maior quantidade. Um menor número de ingredientes significa que o alimento é menos processado e tem menos aditivos.

Ex:

Quantidade máxima de sal - 5g/dia

(sódio 2 g /dia)

Quantidade máxima de açúcar - 25g/dia

**Tamanhos das letras e números:**

- É obrigatória uma dimensão mínima para facilitar a leitura dos rótulos.

# IV edição do Festival Marvila dos Sabores anima a freguesia



De 26 a 28 de Junho, realizou-se no Bairro das Amendoeiras, no terreno do Instituto Superior de Engenharia de Lisboa (ISEL) mais uma edição do festival, Marvila dos sabores. A organização do evento esteve mais uma vez a cargo da Junta de Freguesia de Marvila em parceria com o ISEL, Conselho Marvilense, RTP, GRAFE e UHTL. Durante os três dias do evento, no mesmo espaço foi possível encontrar gastronomia, exposições, concertos e como é óbvio, com muita animação.

O festival nasceu da vontade de envolver a população e as instituições que atuam no território num projeto comum e criar laços entre todos os que representam a freguesia. O festival este ano decorreu sob o tema da família, a sua importância na atualidade e as mudanças sociais a que está sujeita e foi possível assistir a apresentações da Banda Filarmónica ACULMA, do grupo de cavaquinhos da Casa Concelho de Arcos de Valdevez, da TUNA Feminina do ISEL, a um desfile dos

Eco-Estilistas e muito mais. Os atores do Teatro Contra-Senso também marcaram presença e animaram todos os presentes no local. No palco principal, entre as 16h à 1h, de cada um dos dias, foi possível assistir a espetáculos de Jam&Out, Shivan, FMI, dia 26 de Junho; Alafum, Onica e Manifesto a 27 de Junho e no último dia um dos pontos altos da festa, aguardado por muitos, foi a apresentação da Marcha de Marvila & Kids e os Xerife. A organização está de parabéns pelo sucesso da iniciativa.

## Exposição de fotografia “ Nós Outros” retrata a vida cigana



Inaugurada no passado dia 24 de Junho para assinalar o dia do cigano, a exposição de fotografia “Nós Outros” irá ficar patente no átrio de entrada do edifício da Câmara Municipal de Lisboa no Campo Grande, 25, até ao final do mês de Agosto.

A exposição conta no total com 37 fotos, a preto e branco e a cores da autoria de Renato Monteiro e Maria Miranda, que através da fotografia criam uma narrativa à volta dos usos e costumes da população cigana, na descoberta de “Quem sou” (Renato Monteiro) e o “Como Somos” de Maria Miranda. Na inauguração para

além da presença do Sr. Vereador Jorge Afonso, estiveram os autores das fotografias expostas bem como elementos do Conselho de Administração da GEBALIS, entre outros convidados. Várias das fotografias expostas, se isoladas do contexto da mostra retratam pessoas que nada permitiria identificar como ciganas. Afinal são pessoas como nós. Outros como Nós. As fotos agora expostas retratam pessoas de etnia cigana, fotografadas em diferentes épocas e lugares, a realidade visível, interpretada com delicadeza de aproximação ao sujeito. Em nenhum destes

fotografados há sombra de incomodidade ou constrangimento. Por vezes, alguma timidez ou um pequeno espanto. Mas sempre uma grande dignidade, de quem assume a sua condição de cigano. O que, aliás, é comum entre as pessoas da etnia pois é uma forma de resistência à segregação provocada pela cultura dominante. Com as leituras que as fotografias de Renato Monteiro e Maria Miranda permitem, espera-se que os visitantes tenham oportunidade de refletir que não ciganos e ciganos são todos seres humanos. Nós somos como os Outros.

## ★ RECORDAR... ★

Fausto Dias Monteiro tem 85 anos, é casado e tem dois filhos, um rosto marcado pelo tempo, cabelos brancos e um sorriso na cara. Num dos pacatos bairros da cidade de Lisboa (Rego), no meio do corrúpio de carros e de pessoas a circularem nos passeios e onde ainda resistem algumas lojas de comércio tradicional, lá

encontramos de pé como sentinela no seu posto, o Sr. Fausto. Está no Bairro do Rego há 58 anos e é proprietário de uma das tradicionais lojas de comércio local, que vende desde bolachas, cafés, bolos secos, rebuçados entre muitas coisas que nos trazem à memória cheiros e sabores de outros tempos.



O bairro do Rego tinha então nos anos 50/60 uma configuração diferente da existente agora. Era mais pequeno, constituindo um núcleo que se organizava com prédios baixos junto à zona do mercado e até ao local onde está agora a linha do comboio. “Vim para o Bairro quando casei, tinha 27 anos. O bairro era muito mais pequeno, estava rodeado de quintas e hortas. Aos poucos foi crescendo até aquilo que é hoje. Por de trás da zona onde fica a loja havia um bairro de barracas onde viviam um número significativo de pessoas, oriundas na sua maioria de países africanos. Os homens trabalhavam na construção civil e as mulheres trabalhavam a dias ou nalgumas casas particulares.

Abri a loja na Rua da Beneficência em Junho de 1957. Na altura, estes prédios todos eram novos e haviam muitas lojas para alugar para o comércio.

O bairro era de gente de poucos dinheiros, só mais tarde é que começou a crescer. Agora o bairro e a cidade são diferentes para melhor, só é pena o dinheiro estar a faltar. Quando abri a loja, este ramo era novidade aqui no bairro. Os tempos eram diferentes, As senhoras ficavam em casa, poucas eram as que trabalhavam fora e era essencialmente de manhã que se dedicavam às compras e havia muito que fazer aqui na loja.

Antigamente junto ao mercado havia o bairro das barracas. Toda a gente frequentava a loja. Agora as pessoas têm hábitos diferentes e preferem ir às lojas grandes (hipermercado) e eu também gosto de lá ir”, diz o Sr. Fausto a rir.

### **Como era o bairro e as pessoas nessa altura?**

“Muitas das pessoas que viviam no bairro das barracas, por uma questão de proximidade e necessidade, trabalhavam na sua maioria nas casas das pessoas que viviam nos prédios. Naquela zona havia essencialmente pessoas de etnia africana, gente humilde e de trabalho, por isso havia uma convivência pacífica entre as pessoas que viviam nas diferentes zonas do bairro. A grande maioria das pessoas que viviam no bairro das barracas foram realojadas nos prédios construídos nos prédios novos, por isso a convivência é a mesma que havia antigamente. Isto é um bairro muito



pacato e acolhedor.

A novidade maior que temos no bairro, são os estudantes. Todos os anos, durante o período escolar, muitas das casas existentes no bairro são alugadas aos estudantes por causa da proximidade de várias faculdades.

O bairro não é muito grande, mas tem tudo o que precisamos.

### **O que é que o bairro tem de melhor?**

O que o bairro tem de melhor é a piscina, o parque de jogos e as pessoas, claro, que não são muito festeiras. Embora tivesse havido várias tentativas de festejos aqui no bairro, nunca tiveram grande expressão, o pessoal daqui não é muito festeiro, por isso, na altura das festas da cidade, a maioria dos jovens ia para Alfama, Bica ou Madragoa.

Hoje só tenho pena de não ser mais novo. Tenho sido saudável toda a vida. Nunca tomei medicamentos e ainda hoje não tomo, só aqui há uns tempos é que tive de tomar uns comprimidos por precaução para o colesterol, mas já parei.

### **Quando diz que tem pena de não ser mais novo, diz isso porque existe alguma coisa que não tenha feito e que ainda gostava de fazer?**

Não existe muita coisa que eu gostasse ainda de fazer e quanto às coisas que não fiz e gostava de ter feito, também não vale a pena pensar nelas. Se não as fiz é porque elas não tinham que acontecer, simplesmente.

Para concluir a nossa conversa, diz que neste momento tem a sua loja à venda, mas gostava que alguém a comprasse e continuasse o seu negócio.

# sabia que...

## Mapa do Cidadão

Já conhecem o Mapa do Cidadão?

Foi lançada no início deste mês uma plataforma disponível na internet ([www.portaldocidadao.pt](http://www.portaldocidadao.pt)), nos Smartphones e nos Tablets que fornece informação sobre os serviços públicos.

Descarregando a aplicação para o telemóvel, o cidadão pode, por exemplo, saber qual a Loja mais próxima, quais os serviços disponíveis e o horário de funcionamento.

Mais: pode, em tempo real, interagir com o sistema de atendimento usado nas Lojas do Cidadão (SIGA), de forma a saber quantas pessoas estão à espera, que senha está a ser chamada naquele instante e quanto tempo esperou a última pessoa a ser atendida.

Prevê-se, num futuro muito próximo, que esta aplicação possibilite aos cidadãos tirar senhas para os serviços que precisam de visitar. Tudo através do smartphone ou tablet.



## Graffiti no Bairro do Rego

O projeto O nosso km2 está a marcar a diferença na reabilitação do espaço público do bairro do Rego. No âmbito do projeto BIP-ZIP, ao longo dos últimos meses, vários espaços do bairro do Rego foram repensados e reabilitados, com a ajuda da população. A última intervenção no bairro deu-se na empena do lote que interceta a Rua Marciano Henriques da Silva e a Rua Sousa Lopes. Uma parede ampla serviu de montra para uma bela pintura de arte urbana, realizada pelo artista Eime, que nela retratou a rosto de um morador do bairro. A intervenção pretende criar pontes entre moradores, zonas do bairro e promover a humanização e inclusão de um território de intervenção prioritária na cidade de Lisboa

# Bensaúde mais limpo



No Bairro Alfredo Bensaúde continua o desafio de respeitar e cuidar melhor do espaço, pelo que as crianças e jovens residentes, munidos de luvas, sacos, algumas pás e vassouras, com o apoio dos cantoneiros de limpeza da Junta de Freguesia de Olivais e dos restantes parceiros do Grupo Comunitário, realizaram uma verdadeira “Caça ao Lixo na Banda

C”. No Dia da Criança, os rostos das crianças encheram-se de cores e formas, que deram um colorido muito especial ao Bairro. Neste dia, não foi descurada a preocupação com a limpeza, pelo que com o apoio dos Jovens do Elo Social, quatro novas floreiras, muito alegres e ecológicas surgiram, com o cunho de cada uma das crianças e jovens participantes.

# Unidade Integrativa na Quinta do Lavrado



A Unidade Integrativa para a Pessoa em Situação de Sem Abrigo foi inaugurada no passado dia 2 de Julho, tendo por objetivo devolver condições de vida à população em situação de risco da cidade de Lisboa. A nova Unidade é um projeto da Associação de Assistência de São Paulo (AASP) localizado na Quinta do Lavrado, tendo como objetivo o acolhimento e encaminhamento de indivíduos em situação de risco para um alojamento definitivo. O modelo de acolhimento e de intervenção utilizado tornam a unidade única na cidade de Lisboa. Na inauguração estiveram presentes, o Vereador dos Direitos Sociais, João Afonso, Prof. Dr. Gentil Martins, a Diretora das Águas de Portugal, Fátima Borges, o Embaixador da Áustria, Thomas Stelzer e outros Consulados, representantes da Junta de

Freguesia, moradores do bairro, entre outros convidados.

Para Luís Espírito Santo, Presidente da AASP, “a relevância desta Unidade Integrativa justifica-se pela tipologia de intervenção que vamos desenvolver. Este é um espaço que se vai encontrar ao dispor de cada um dos seus utentes 24 horas por dia. Além de poderem ficar aqui alojados durante a noite e de aqui poderem fazer a sua alimentação e higiene, os utentes vão contar com uma equipa de especialistas que possibilita o acompanhamento ao nível de saúde, apoio psicológico, social, jurídico e financeiro, complementado por formação curricular e comportamental. Queremos que os utentes encontrem todas as condições para conseguirem, através de apoio especializado, transformar-se e darem um novo rumo à sua vida”.

# GEBALIS recebe Menção Honrosa “Igualdade é Qualidade”



A GEBALIS foi novamente distinguida com a Menção Honrosa do Prémio Igualdade é Qualidade (a primeira foi em 2010), tendo a cerimónia de entrega do prémio decorrido no pequeno auditório da Culturgest em Lisboa, na presença da Secretária de Estado dos Assuntos Parlamentares e da Igualdade, Teresa Morais, do Secretário de Estado do Emprego, Octávio de Oliveira e das representantes das entidades coordenadoras do prémio, Fátima Duarte, Presidente da SIG (Comissão para a Cidadania e a Igualdade de Género) e Joana Gíria, Presidente da CITE (Comissão para a Igualdade no Trabalho e no Emprego).

Este prémio distingue entidades empregadoras com políticas exemplares nas áreas da Igualdade entre homens e mulheres, no trabalho, no emprego, na

formação profissional, na conciliação da vida profissional, pessoal e familiar e na prevenção e combate à violência doméstica e de género. No respeitante à sua forma de gestão, a GEBALIS aposta na integração da Responsabilidade Social como forma de melhoria contínua, pela incorporação de medidas concretas, na dimensão da igualdade de género, com reflexo na melhoria da produtividade e no aumento do bem-estar dos seus trabalhadores/as, com reflexos positivos na atividade profissional. Esta menção Honrosa traz-nos a satisfação de, ao sermos avaliados por entidades externas, sermos reconhecidos naquilo em que convictamente acreditamos e que faz parte da cultura e dos princípios da empresa. Na apreciação feita à GEBALIS, a comissão de avaliação salientou de forma positiva que esta empresa do setor

empresarial do estado: assume ao nível da direção, um compromisso com a igualdade de género e a conciliação entre a vida profissional, pessoal e familiar; possui um plano para a igualdade entre homens e mulheres; envolve os trabalhadores e trabalhadoras nas medidas de igualdade de género; e dá incentivos à natalidade, ao uso partilhado da licença parental, à assistência a familiares em igualdade de circunstâncias a homens e mulheres, entre outras medidas. Desde a sua fundação em 1995, que a empresa tem vindo a estabelecer medidas nesta área, muito para além daquilo que é legalmente exigido. Na sua 11ª edição, relativa ao ano de 2014, 17 entidades foram candidatas ao prémio e três receberam a Menção Honrosa do Prémio Igualdade é Qualidade. (GEBALIS, Grupo AUCHAN Portugal e a DIANOVA).

## “Projeto Life” apresentado à Rede EUROCIDADES



Mais uma vez a GEBALIS foi convidada a apresentar o “Projecto Life”, um dos projetos desenvolvidos internamente e que continuam a ser bandeira da empresa, pela inovação que representa e os benefícios que trazem para os municípios que deles

beneficiam. Desta vez, o “Projecto Life” foi apresentado pelo representante da GEBALIS, Miguel Ganhão, na reunião do grupo de trabalho e da conferência “Cities for Accessibility, Jobs and Inclusion: breaking down barriers together”, na

manhã do dia 18 de junho. Esta iniciativa foi organizada pela Câmara Municipal de Lisboa, em parceria com o Município de Berlim e a Rede EUROCIDADES, e decorreu dos dias 17 de Junho a 19 de Junho, nos Paços do Concelho.

# Vagas de calor

De uma forma genérica, e para a prevenção dos efeitos do calor intenso, recomenda-se a adopção de algumas medidas preventivas com especial atenção para os recém-nascidos, as crianças, as pessoas idosas e as pessoas doentes.

## Níveis de alerta

**Temperaturas normais para a época do ano.**  
Quando não se atingem os valores definidos para desencadear o alerta amarelo.

**Temperaturas elevadas que podem provocar efeitos negativos na saúde.**  
É emitido quando ocorre um dia com temperaturas máximas iguais ou superiores a 32 graus e em que estão previstos mais dois dias com temperaturas iguais ou superiores a 32 graus.

**Temperaturas muito elevadas que podem provocar efeitos graves na saúde.**  
É emitido quando ocorrem três dias com temperaturas máximas iguais ou superiores a 35 graus e em que estão previstos mais dois dias com temperaturas iguais ou superiores a 35 graus.

## Conselhos Úteis

Aumente a ingestão de água, ou sumos de fruta natural, mesmo sem ter sede. Evite bebidas alcoólicas e com elevados teores de açúcar.



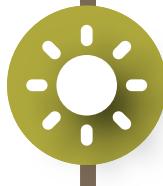
Os recém-nascidos, as crianças, as pessoas idosas e as pessoas doentes, podem não sentir, ou não manifestar sede, pelo que são particularmente vulneráveis. Ofereça-lhes água e esteja atento.

Permanecer duas ou três horas por dia num ambiente fresco pode evitar consequências nefastas do calor. Se não dispõe de ar condicionado, visite centros comerciais, museus ou locais frescos. Evite apenas as mudanças bruscas de temperatura.



No período de maior calor tome um duche de água tédida ou fria. Evite, no entanto, mudanças bruscas de temperatura (duches gelados, imediatamente após ter apanhado muito calor) pois pode causar hipotermia.

Evitar a exposição direta ao sol, em especial entre as 11 e as 17 horas. Sempre que se expuser ao sol use protetor solar com índice de proteção superior a 30 e renove a sua aplicação de duas em duas horas.



Evitar permanência em viaturas expostas ao sol, principalmente nos períodos de maior calor, sobretudo em filas de trânsito e parques de estacionamento. Se o carro não tiver ar condicionado não fechar as janelas.

Evitar que o calor entre dentro das habitações. Correr as persianas e manter o ar circulante dentro de casa. Ao entardecer, provocar correntes de ar. Não hesitar em pedir ajuda a um familiar ou a um vizinho no caso de se sentir mal.



No caso de doentes crónicos, idosos e pessoas com mobilidade reduzida, deve manter-se uma especial atenção nomeadamente na sensibilização para uma correta hidratação, climatização e adequação de vestuário.

Fonte: Direção Geral de Saúde

telefones  
úteis

SOS  
112

INTOXICAÇÕES  
808 250 143

RECIMENTO  
SAPADORES BOMBEIROS  
808 215 215

PROTEÇÃO CIVIL  
808 230 000

EPAL  
213 221 111

EDP  
800 505 505

CÂMARA MUNICIPAL DE LISBOA  
GERAL  
213 227 000

CML- NA MINHA RUA  
808 203 232

LOJA DO CIDADÃO  
707 241 107

COMISSÃO INFORMAÇÃO ÀS VÍTIMAS  
DE VIOLÊNCIA DOMÉSTICA  
800 202 148

SOS SIDA  
800 201 040

ALCOÓLICOS ANÓNIMOS  
217 162 969

SOS  
VOZ AMIGA  
213 544 545

VIOLÊNCIA  
800 206 009

APAV  
ASSOCIAÇÃO DE APOIO À VÍTIMA  
707 200 077

LINHA DO CIDADÃO IDOSO  
800 203 531

LINHA CONTRA O CANCRO  
213 619 542

SAÚDE 24  
808 242 424

**GEBALIS**  
GESTÃO DO ARRENDAMENTO SOCIAL EM BAIROS MUNICIPAIS DE LISBOA, EM

Propriedade GEBALIS- Gestão do Arrendamento Social em Bairros Municipais de Lisboa, EM

Tiragem 24 000 exemplares Depósito Legal 269595/08

Director Sérgio Cintra Sede Rua Costa Malheiro, Lote B12 1800-412 Lisboa

Telefone 217 511 000 Fax 217 572 670 E-mail gbl@gebalis.pt

Site www.gebalis.pt