

## GUIA DE RECURSOS DE ENCAMINHAMENTOS – VÍTIMAS DE VIOLÊNCIA DOMÉSTICA E DE GÉNERO

APOIO PSICOLÓGICO					
Entidade	Contactos	Destinatários	Apoio	Custo	Outros apoios
<b>SVF</b> (Serviço de Violência Familiar) da <b>Unidade de Violência e Centro de Prevenção de Trauma do CHUC*</b>	<b>Contactos:</b> 239 796 400 <a href="mailto:uvf@chuc.min-saude.pt">uvf@chuc.min-saude.pt</a> <b>Morada:</b> Conrraria 3040-714 Castelo Viegas, Coimbra (Pavilhão 4)	Vítimas e elementos da família	Individual, familiar ou casal	Gratuito	
<b>Centro Porta Amiga (CPA) da Assistência Médica Internacional (AMI)</b>	<b>Contactos:</b> 239 842 706 <a href="mailto:pa.coimbra@ami.org.pt">pa.coimbra@ami.org.pt</a> <b>Morada:</b> Quintal do Prior, nº 21, 3000-339 Coimbra	Pessoas em situação de vulnerabilidade económica e exclusão social	Psicoterapia	Gratuito	<b>Apoio Social</b> Alimentação, emprego, vestuário, higiene, mobiliário, segurança social  <b>Apoio Jurídico</b> Esclarecimento de dúvidas jurídicas
<b>Associação Existências</b>	<b>Contactos:</b> 239 837 033 965 592 651 <a href="mailto:a.existencias@gmail.com">a.existencias@gmail.com</a>	Toda a população	Terapia (individual) Saúde sexual e reprodutiva	10€ - 30€	<b>Apoio Social</b> Cursos de capacitação para inclusão

	<p><b>Morada:</b> Avenida Emídio Navarro, n.º 81 – 2.º A 3000-151 Coimbra</p> <p><b>Horário</b> 2<sup>a</sup> e 6<sup>a</sup>: 10h-12h30; 14h-19h</p>				Desempregados/as de longa duração e jovens em risco e indivíduos em situação de vulnerabilidade social.
<p><b>A CORES*</b> (Associação de Apoio a Crianças e Jovens em Risco)</p>	<p><b>Contactos:</b> 917 322 381 a.cores.associacao@gmail.com</p> <p><b>Morada:</b> Avenida Calouste Gulbenkian Lote 9, loja 48 (Centro Comercial May Flower), 3000-092, Coimbra</p> <p><b>Horários:</b> 9h-17h30</p>	Crianças, jovens, adultos e família	<p>Psicoterapia Individual (crianças, jovens e adultos) Terapia Familiar e Conjugal Apóio psicopedagógico Avaliação psicológica Orientação vocacional  Especialidade LGBTQIA+</p>	15€ - 50€	
<p><b>ADAV</b> (Associação de Defesa e Apoio da Vida)</p>	<p><b>Contactos:</b> 239 820 000 913 109 066 911 891 767 adavcoimbra@gmail.com bmc.adavcoimbra@gmail.com</p> <p><b>Morada:</b> Rua Lourenço Almeida Azevedo, 27, R/C 3000-250 Coimbra</p> <p><b>Horários:</b> 9h-17h (2<sup>a</sup> a 6<sup>a</sup>)</p>	Mães e respetivos agregados familiares, com crianças até 12 anos (situações de vulnerabilidade individual e/ou crise familiar)	<p>Mães (gravidez, pós-parto e maternidade) e Crianças</p>	Gratuito	<p><b>Apoio Social</b> Banco de maternidade: crianças até 3 anos (alimentação, vestuário Plano Individual de Intervenção) Cursos de Educação Parental</p> <p><b>Apoio Jurídico</b></p>

<p><b>ADEB</b>          (Associação de Apoio aos Doentes Depressivos e Bipolares)</p>	<p><b>Contactos:</b>          239 812 574          968 982 117          925 552 578          regiao_centro@adeb.pt</p> <p><b>Morada:</b>          Av. Fernão Magalhães, 619, 1º andar, Escritório 1.06 e 1.07          3000-178 Coimbra</p> <p><b>Horários:</b>          10h – 13h e 14h - 18h (2ª a 6ª)</p>	<p>Adultos, jovens e adolescentes diagnosticadas com doentes Unipolares e Bipolares</p>	<p>Presencial e on-line          Grupos Psicoeducativos          Grupos Terapêuticos de Stress e Ansiedade          Grupos de Prevenção de Ideação e Comportamento Suicida</p>	<p>Consulta inicial diagnóstica: 20€          Consultas individuais: 6€-31€          Consultas em grupo: 4€-26€</p>	<p><b>Apoio Social</b>  <b>Emprego</b>          Apoio e reabilitação psicossocial          Supervisão na gestão da medicação</p> <p><b>Apoio Jurídico</b></p>
<p><b>CASPAE</b>          (Centro de Apoio Social de Pais e Amigos da Escola)</p>	<p><b>Contactos:</b>          239 705 529          969 830 718;          caspae@caspae.pt</p> <p><b>Morada:</b>          Rua Miguel Torga nº170, Loja 1          3030-165 Coimbra</p> <p><b>Horário:</b>          9h-18h (2ª a 6ª)</p>	<p>Crianças, jovens, adultos e idosos</p>	<p>Psicoterapia          Avaliação e plano de intervenção (cada plano tem um orçamento próprio, podendo haver participação social - crianças carenciadas nos agrupamentos referidos)</p>	<p>30€</p>	<p><b>Apoio Social</b></p>
<p><b>Centro de Prestação de Serviços à Comunidade</b>          da Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade de Coimbra</p>	<p><b>Contactos:</b>          239 851 450;          932 017 976; 932 018 160          cpsc@fpce.uc.pt</p> <p><b>Morada:</b>          Rua do Colégio Novo FPCE-UC 2ºpiso, sala 5.6          3000-115, Coimbra</p>	<p>Crianças, jovens e adultos</p>	<p>Individual, Familiar e Conjugal</p>	<p>30€ - 50€</p>	<p><b>Apoio Jurídico</b>  <b>Mediação familiar;</b>  <b>Regulação responsabilidades parentais</b></p>

	<b>Horários:</b> 9h-12h (2 <sup>a</sup> a 6 <sup>a</sup> ) e 14h30-16h30 (2 <sup>a</sup> , 5 <sup>a</sup> e 6 <sup>a</sup> )				
<b>CEIFAC</b> <small>(Centro Integrado de Apoio Familiar de Coimbra)</small>	<b>Contactos:</b> 239 705 584 ceifacoimbra@mail.telepac.pt  <b>Morada:</b> Rua da Guiné, 39, 1º Esq. 3030-054 St. António Olivais, Coimbra Sabão com Arte: Couraça dos Apóstolos 3, 3000-432 Coimbra  <b>Horários:</b> 9h30 – 19h (2 <sup>a</sup> a 6 <sup>a</sup> )	Crianças, jovens e adultos	Individual, Familiar e Conjugal	75 €	<b>Apoio Social</b> Projeto Sabão com Arte: plano de capacitação para a empregabilidade
<b>Gabinete de Apoio Psicológico do Instituto Superior Miguel Torga (GAPSI)</b>	<b>Contactos:</b> 239 488 030 gapsi@ismt.pt  <b>Morada:</b> Rua Bernardo de Albuquerque, 6, 1º esq. 3000-070 Coimbra  <b>Horários:</b> 9h-17h (2 <sup>a</sup> a 6 <sup>a</sup> )	Crianças, jovens, adultos e idosos	Psicoterapia cognitivo comportamental  (ansiedade, depressão, distúrbios alimentares/ sono, gravidez e maternidade, dificuldades de aprendizagem)	Alunos ISMT: 10€  Funcionários ISMT (15€)  Público geral (25€)	
<b>Associação Nacional de Intervenção Precoce de Coimbra</b>	<b>Contactos:</b> 961 288 013 / 239 483 288 ipcoimbra@anip.net		Psicoterapia cognitivo comportamental	Gratuito	<b>Apoio Social</b> Intervenção precoce



(ANIP Coimbra)	<b>Morada:</b> Praceta Padre José Ancheta, Lote 5, R/ch, Fração C, 3000- 319 Coimbra (sede)  <b>Horários:</b> 9h-13h e 14h-17h	Crianças (0 a 6 anos) e respectivas famílias			<b>Outros Apoios</b> Terapia da fala e fisioterapia
<b>APF Centro</b> (Associação para o Planeamento da Família)	<b>Contactos</b> 912 955 184 / 231 027 595 apfcenro@sapo.pt  <b>Morada:</b> Ed. Quinta de São Mateus Rua Palácio da Justiça, 5, Fração J 3060-208 Cantanhede  <b>Horário</b> 9h-17h (2 <sup>a</sup> a 6 <sup>a</sup> ) - atendimento telefónico	Crianças, jovens e adultos	Psicoterapia  Sexologia Clínica e Aconselhamento Conjugal/parental	30€	<b>Outros</b> Aconselhamento no âmbito da saúde sexual e reprodutiva (gratuito)  Fornecimento de métodos contraceptivos e material informativo (gratuito)

### APOIO SOCIAL

Entidade	Contactos, Morada e Horários	Destinatários	Apoio	Custo	Outros Apoios
<b>ADAV</b> (Associação de Defesa e Apoio da Vida)	<b>Contactos:</b> 239 820 000 913 109 066 911 891 767 adavcoimbra@gmail.com bmc.adavcoimbra@gmail.com	Mães e respetivos agregados familiares, com crianças até 12 anos (situações de vulnerabilidade individual e/ou crise familiar)	Banco de maternidade: crianças até 3 anos (alimentação, vestuário)  Plano Individual de Intervenção  Cursos de Educação Parental	Gratuito	<b>Apoio Psicológico</b>  <b>Apoio Jurídico</b> Processos judiciais no âmbito familiar, poder paternal/materno.

	<p><b>Morada:</b> Rua Lourenço Almeida Azevedo, 27, R/C 3000-250 Coimbra</p> <p><b>Horários:</b> 9h-17h (2<sup>a</sup> a 6<sup>a</sup>)</p>				Acompanhamento na resolução extrajudicial de conflitos (evitando o confronto judicial) Apóio na elaboração de cartas, requerimentos e peças processuais
<b>Associação Existências</b>	<p><b>Contactos:</b> 239 837 033 / 965 592 651 a.existencias@gmail.com</p> <p><b>Morada:</b> Avenida Emídio Navarro, n.<sup>º</sup> 81 – 2.<sup>o</sup> A 3000-151 Coimbra</p> <p><b>Horário</b> 2<sup>a</sup> e 6<sup>a</sup> 10h-12h30 e 14h-19h</p>	Desempregados de longa duração e jovens em risco e indivíduos em situação de vulnerabilidade social	Cursos de capacitação para inclusão (pontualmente, em função dos financiamentos)	10€ - 30€	<b>Apoio Psicológico</b>
<b>ADEB</b> (Associação de Apoio aos Doentes Depressivos e Bipolares)	<p><b>Contactos:</b> 239 812 574 / 968 982 117 / 925 552 578 regiao_centro@adeb.pt</p> <p><b>Morada:</b> Av. Fernão Magalhães, 619, 1<sup>o</sup> andar, Escritório 1.06 e 1.07 3000-178 Coimbra</p> <p><b>Horários:</b> 10h – 13h e 14h - 18h (2<sup>a</sup> a 6<sup>a</sup>)</p>	Adultos, jovens e adolescentes diagnosticadas com doentes Unipolares e Bipolares (de que resulte incapacidade psicosocial e em situação de dependência)	Auxílio na procura de emprego, divulgação de ofertas, formação profissional e encaminhamento (associados da ADEB desempregados)  Apóio e reabilitação psicossocial;  Supervisão na gestão da medicação  Apóio aos familiares e/ou outros cuidadores  Apóio de grupos de autoajuda	Consulta inicial diagnóstica: 20€	Obs.: Prestação de serviços de saúde mental e social via online  <b>Apoio Psicológico</b>  <b>Apoio Jurídico</b>

<b>ASOS</b> (Associação Juvenil Soltar os Sentidos)	<b>Contactos:</b> 910 953 838 soltarossentidos@gmail.com  <b>Horários:</b> 9h30 – 17h30 (2 <sup>a</sup> a 6 <sup>a</sup> )	Crianças e jovens (dos 6 aos 21 anos) e respetivas famílias – situação de perigo e vulnerabilidade social (inclusive pessoas com incapacidade)	Integração social  Promoção do acesso à educação, formação e integração profissional	Gratuito	<b>Apoio Psicológico</b>
<b>CASPAE</b> (Centro de Apoio Social de Pais e Amigos da Escola)	<b>Contactos:</b> 239 705 529 / 969 830 718 / 962091985 (loja social) caspae@caspae.pt  <b>Morada:</b> Rua Miguel Torga nº170, Loja 1 3030-165 Coimbra  <b>Horário:</b> 9h-18h (2 <sup>a</sup> a 6 <sup>a</sup> )	Crianças, jovens, adultos e idosos – vulnerabilidade e risco de exclusão social e/ou situação de dependência	<b>CATL:</b> atividades de lazer a crianças (de 6 a 12 anos), fora do horário letivo e nas interrupções letivas  <b>SAD</b> (serviço de apoio domiciliário): alimentação – cabaz 1x ao mês com 25 produtos, higiene, auxílio em deslocações ao exterior, teleassistência, loja social	<b>Gratuito</b> (Serviço de Apoio Alimentar, Loja Social e CATL)	<b>Pago conforme rendimentos</b> (Avaliação e plano de intervenção e SAD)
<b>CEIFAC</b> (Centro Integrado de Apoio Familiar de Coimbra)	<b>Contactos:</b> 239 705 584 ceifacoimbra@mail.telepac.pt  <b>Morada:</b> Rua da Guiné, 39, 1º Esq. 3030-054 St. António Olivais, Coimbra Couraça dos Apóstolos, 3, 3000-432, Coimbra (Sabão com Arte)  <b>Horários:</b> 9h30 – 19h (2 <sup>a</sup> a 6 <sup>a</sup> )	Crianças, jovens e adultos;  (desempregados há menos de 12 meses com 9ºano e menos do que o 12ºano; desempregados há mais de 12 meses com 9º ano ou mais)	Projeto Sabão com Arte: plano de capacitação para a empregabilidade	Gratuito	<b>Apoio Psicológico</b>

<b>Associação Nacional de Intervenção Precoce de Coimbra (ANIP Coimbra)</b>	<b>Contactos:</b> 961 288 013 / 239 483 288 ipcoimbra@anip.net  <b>Morada:</b> Praceta Padre José Ancheta, Lote 5, R/ch, Freguesia C, 3000-319 Coimbra (sede)  <b>Horários:</b> 9h-13h e 14h-17h	Crianças do 0 aos 6 anos e suas famílias, e agentes das respetivas comunidades	<b>Intervenção Precoce:</b> recursos, serviços sociais, educação, saúde ou outros, que inclui qualquer ação realizada para apoiar e promover as oportunidades de aprendizagem e desenvolvimento da criança e seu bem-estar emocional, fortalecer as competências das suas famílias e outros cuidadores e promover a sua inclusão social	Gratuito	<b>Apoio Psicológico</b>  <b>Outros Apoios</b> Terapia da Fala Fisioterapia  Obs.: Todos os serviços vão ao encontro da criança (infantário, creche ou casa)
<b>CELIUM</b> (Instituição Particular de Solidariedade Social)	<b>Contactos:</b> 239 923 494 celium@sapo.pt  <b>Morada:</b> Rua das Lavadeiras, 15 3030-857 Ceira, Coimbra  <b>Horário:</b> 9h-18h (atendimento telefónico)	Crianças, adultos e idosos	Creche (3 meses aos 3 anos)  Apoio a portadores de doença mental crónica, compensada, com dificuldades de inserção social e profissional e sem suporte familiar ou com suporte deficitário (18 aos 65 anos)  SAD (Serviço de apoio domiciliário para idosos)  Centro de dia (idosos)	Comparticipado	

<b>Fundação ADFP (Coimbra)</b>	<b>Contactos:</b> 239 530 150 geral@adfp.pt  <b>Morada:</b> Rua do Brasil Nº4 3030-775 Coimbra (Sede - Casa Dignidade)  <b>Horário:</b> 9h - 17h (atend telf) 18h - 19h30 (refeitório)	Crianças, jovens, mulheres, sem-abrigo e migrantes	<b>Crianças:</b> Creche em São martinho: gratuita para todas as crianças nascidas a partir de 01/09/2021  <b>Sem-abrigo:</b> Alimentação: refeitório na Sede (pré-inscrição) Acolhimento noturno: dormitório em Rio de Vide [transporte de ida (20h) e volta (9h/10h) incluído] Emprego: apoio na procura de emprego (sem-abrigo, migrantes e outros desempregados) Balneário/Higiene: 2 banhos por semana (pré-inscrição) Vestuário	Gratuito Pré-escola em São Martinho: pago (custos conforme rendimentos (0€-255€)) mensalidade	<b>Miranda do Corvo: Lar de infância e juventude</b> (crianças e jovens): Alojamento, alimentação, higiene pessoal e lavandaria  <b>Residência Cruz Branca</b> (mulheres, mães e grávidas em situação de vulnerabilidade social): Alojamento, alimentação, higiene pessoal e lavandaria
<b>Obra de Promoção Social do Distrito de Coimbra (OPSDC)</b>	<b>Contactos:</b> 239 827 666 239 497 270 (Centro de acolhimento do Loreto) 239821250 (Casa da Mãe) geral@opsdc.pt  <b>Morada:</b> Rua Padre Estevão Cabral, 84, 5º Esq. 3000-316 Coimbra  <b>Horário:</b> 9h-17h30 (2ª a 6ª)	Crianças e jovens	Creche (gratuito); Pré-escola (conforme rendimentos) e outros estabelecimentos para crianças  Acolhimento: Centro de Acolhimento do Loreto (para Crianças e jovens em perigo (12 a 18 anos))  Casa da Mãe: Acolhimento e intervenção para reintegração sociofamiliar e profissional (jovens adolescentes grávidas)	Gratuito (creche e acolhimento) Pago conforme rendimentos (pré-escola)	

AKTO	<p><b>Contactos:</b> 913 247 749 geral@akto.org</p> <p><b>Morada:</b> Rua Aires de Campos, nº 6, 3000-014 Coimbra</p> <p><b>Horário:</b> 9h30 - 13h e 14h - 17h30</p>	<p>Mulheres acompanhadas ou não de filhos/as menores ou maiores com deficiência na sua dependência; Meninas sinalizadas como vítimas de violência de género (nomeadamente casamentos infantis, precoces e forçados e mutilação genital feminina). Crianças e jovens vítimas de tráfico de seres humanos</p>	<p>Acolhimento de emergência de mulheres  Centro de acolhimento</p>	Gratuito	
Cáritas Diocesana de Coimbra	<p><b>Contactos:</b> 239 792 430 966 825 595 969 192 233 caritas@caritascoimbra.pt</p> <p><b>Morada:</b> Rua D. Francisco de Almeida, 14 3030-382 Coimbra</p> <p><b>Horários:</b> 9h-13h e 14h-18h (2<sup>a</sup> a 6<sup>a</sup>)</p>	<p>Pessoas em situação de vulnerabilidade social/económica</p> <p><b>Mulheres em situação de vulnerabilidade social</b>, podendo ser acompanhadas pelos respetivos/as filhos/as (até aos 17 anos)</p>	<p><b>Comunidade de inserção renascer:</b> Alojamento; Alimentação; Apoio na procura de emprego; Apoio na procura de casa; Apoio na procura de formação profissional; Apoio na procura de estabelecimentos escolares dos respetivos filhos/as</p>	Gratuito	Apóio Psicológico



Cáritas Diocesana de Coimbra	<p><b>O Farol (Centro de Alojamento temporário)</b> <b>Contacto:</b> 239 796 610 <b>Morada:</b> Rua D. João Peculiar nº76 3030-359 Coimbra</p>	<p><b>Sem-abrigo</b> (homens e mulheres)</p>	<p>Alojamento Alimentação (todas as refeições) Auxílio na toma da medicação e na marcação de consultas Higiene pessoal Cuidados de enfermagem Vestuário Material escolar Artigos para o lar Pagamento de despesas Creche e Pré-escola Acolhimento de crianças até aos 6 anos (podendo ser alargado até aos 7 SAD Saúde Toxicodependência (acolhimento) Lavandaria</p>	Gratuito	<p><b>Apoio Psicológico</b></p>
Associação Integrar	<p><b>Contactos:</b> 239 705 697 917 972 859; 914 729 357 integrar@integrar.org</p> <p><b>Morada:</b> Rua do Teodoro, 1 3030-213 Coimbra</p> <p><b>Horário:</b> 9h-18h (2<sup>a</sup> a 6<sup>a</sup>)</p>	<p>Pessoas residentes no concelho de Coimbra, do sexo masculino, com idade superior a 16 anos que se encontrem em situação temporária de sem-abrigo e/ou desprovidas de qualquer suporte familiar</p>	<p><b>Atendimento Social Integrado:</b> Triagem das situações que possam carecer de intervenção e o respetivo acompanhamento e/ou encaminhamento para outras estruturas e serviços</p>	Gratuito	<p><b>Loja Social:</b> Rua Martins de Carvalho, nº80, 1º andar 3000-274 Coimbra</p> <p><b>Extensão das Lages:</b> Pólo de Formação das Lages, Estrada Nacional nº1, 3040-194 Coimbra (louças, talheres, eletrodomésticos, brinquedos e livros escolares e outros.)</p> <p><b>Polo da Quinta dos Olivais:</b> Rua do Brejo 3000-082 Coimbra (Mobiliário, entre outros)</p>

<b>Associação Integrar</b>	<b>CAIS/CI (Centro de Acolhimento e Inserção Social)</b>  <b>Contactos:</b> 239 718 390 914 729 357  <b>Morada:</b> Rua do Brasil, nº 62/64 3030-775 Coimbra	Pessoas residentes no concelho de Coimbra, do sexo masculino, com idade superior a 16 anos que se encontrem em situação temporária de sem-abrigo e/ou desprovidas de qualquer suporte familiar	Dormida Tratamento da higiene pessoal e da higiene da roupa Alimentação Acompanhamento e orientação psicossocial.		
	<b>ESAD (equipa de Apoio Social Direto)</b>  <b>Contactos:</b> 239 833 603 / 913 474 751 esad@integrar.org  <b>Morada:</b> Avenida Fernão de Magalhães, n.º 401, 1º B, 3000-177- Coimbra.	Indivíduos e/ou famílias cujos problemas se relacionam com o consumo de estupefacientes e álcool, famílias multiproblemáticas e indivíduos em situação de sem-abrigo	Intervenção em situações de crise junto da população toxicodependente e das respectivas famílias  Integração dos toxicodependentes  Efetivar a equipa como rede de suporte para os utentes em situação de sem abrigo	Gratuito	
	<b>Cozinha Solidária</b>  <b>Contactos:</b> 239 833 603 / 913 474 751 cozinha.solidaria@integrar.org  <b>Morada:</b> Rua Martins de Carvalho, 80 3000-274 Coimbra  <b>Horário:</b> Cantina Social: 17h -18h (2 <sup>a</sup> a 6 <sup>a</sup> ); 11h - 12h (fins de semana e feriados)	Pessoas com carência socioeconómica comprovada e que não se encontrem a beneficiar de outros apoios alimentares.	Alimentação - Cantina Social: refeições diárias em regime take-away  Programa de treino de competências de gestão doméstica-economia alimentar	Gratuito	

<b>Associação Integrar</b>	<b>CAFAP (Centro de Apoio Familiar e Aconselhamento Parental)</b>  <b>Morada:</b> Avenida Fernão de Magalhães, n.º 401, 1º B, 3000-177- Coimbra. Contactos: 239 883 603/ 913 474 751  <b>Email:</b> cafap@integrar.org	Famílias sinalizadas pela CPCJ, Tribunais, escolas, famílias multiproblemáticas e em situação de maior vulnerabilidade;	<b>Intervenção Familiar Integrada:</b> Intervenção em Família; Intervenção Individual; Mediação Familiar; Acompanhamento Psicossocial  <b>Intervenção Comunitária:</b> Participação em parcerias; Caraterização da realidade comunitária; Dinamização de fóruns comunitários; Promoção de oficinas de formação; Ações de sensibilização	Gratuito	<b>Intervenção Psicoeducativa:</b> Educação Parental; Capacitação Pessoal e Social; Orientação Escolar e Profissional
<b>Associação das Cozinhas Económicas Rainha Sta. Isabel</b>	<b>Contactos:</b> 239 826 294 (8:30 - 20h) 239 821 129 (9:30 às 17:30) asso.coz.eco@acersi.pt direcao@acersi.pt  <b>Morada:</b> Terreiro do Mendonça, 7 3000-278 Coimbra  <b>Horário:</b> 2ª a 6ª feira: 08:30h – 18:00h Almoço: 12:00h às 14:00h Jantar: 18:30h às 20:00	Indivíduos ou famílias com comprovada carência socioeconómica	Garantir alimentação à população carenciada.  Promover a autoestima através da prática de hábitos de higiene.  Sinalizar e diagnosticar situações, tendo em vista um encaminhamento.	Gratuito	Apoio/Encaminhamento Social  Centro de Correspondência  Apoio na Terapêutica Medicamentosa  Serviço de Rouparia
<b>Associação das Cozinhas Económicas Rainha Sta. Isabel</b>	<b>Serviço de Apoio Domiciliário a Idosos</b>  <b>Horário:</b> 2ª a 6ª feira – 08:30h – 18:00h	Indivíduos e famílias quando, por motivo de doença, deficiência ou outro impedimento, não possam assegurar temporária ou permanentemente, a satisfação das suas necessidades básicas e/ou atividades da vida diária	Banco de Produtos de Ajuda / Ajudas Técnicas:Pessoas idosas que necessitam de ajudas técnicas de forma temporária por motivos de doença ou acidente. Residentes na cidade de Coimbra	Mensalidade em função dos rendimentos e despesas.  Serviço de Apoio Domiciliário com acesso às aulas dos	Obs: Necessário Candidatura

	<p><b>Centro de Dia de Idosos</b></p> <p><b>Horário:</b> 2<sup>a</sup> a 6<sup>a</sup> feira – 08:30h – 18:00h</p>	Pessoas de 65 e mais anos autónomos ou semiautónomos que se mantêm no seu meio sócio familiar. Pessoas de idade inferior a 65 anos, reformadas, em condições excepcionais, a considerar caso a caso	Refeições; Convívio Atividades de estimulação cognitiva e físicas; Atividades de animação sociocultural, lúdico-recreativas e ocupacionais; Cuidados de higiene pessoal; Acompanhamento ao exterior; Administração de fármacos; Tratamento de roupas; Transporte de Utentes	atelieres do Projeto Oficina D'Os Avós e ao projeto ACERSI Cuida +: gratuito	<p><b>Apoio Psicossocial</b></p> <p>Obs: Necessário Candidatura</p>
<p><b>Centro de Acolhimento João Paulo II (CAJPII)</b></p>	<p><b>Contactos:</b> 239 404 483 / 239 718 001 962 146 365 geral@cajp2cbr.pt intervencaosocial@cajp2cbr.pt</p> <p><b>Morada:</b> Rua dos Combatentes da Grande Guerra, s/n 3030-320 Coimbra</p> <p><b>Horários:</b> 9h30 - 12h30 e 14:30 - 17h30 (2<sup>a</sup>, 4<sup>a</sup> e 6<sup>a</sup>)</p>	Crianças, jovens, adultos e idosos	<p><b>Jovens e Idosos:</b> Alojamento de jovens estudantes com dificuldades socioeconómicas, em domicílio de idosos.</p> <p><b>Idosos:</b> auxílio na ida ao supermercado, farmácia; acompanhamento a locais de lazer, consultas médicas, etc.</p> <p><b>Crianças:</b> apoio direto com material e livros escolares</p>	Gratuito	<p><b>Apoio Psicológico</b></p> <p><b>Apoio Jurídico</b></p> <p><b>Migrantes</b> Apoio a pessoas que queiram regressar ao seu país de origem; Apoio à empregabilidade</p>
<p><b>Programa Abem – Associação Dignitude</b></p>	<p><b>Contactos:</b> 707 264 264 geral@dignitude.org</p> <p><b>Morada:</b> Rua Venâncio Rodrigues, N° 12 3000-409 Coimbra</p>	Pessoas em situação de vulnerabilidade/carência económica (sem capacidade para comprar medicação)	Medicamentos: Atribuição de um cartão para acesso aos medicamentos sujeitos a receita médica e comparticipados em qualquer farmácia do país identificada com o autocolante “Farmácia abem.”	Gratuito	



<b>ChikiGentil Coração com pernas</b>	<p><b>Contactos:</b> 919 130 330</p> <p><b>Morada:</b> Rua da Ribeira, Ponte de Eiras Adémia Coimbra 3020-324 Coimbra</p> <p><b>Horário:</b> Sábado - 9h30 -13h00</p>	Pessoas em situação de carência/vulnerabilidade e económica	Bens materiais (vestuário, mobília, utensílios domésticos, brinquedos, carrinhos, cobertores, etc)	Gratuito	
<b>CLAIM</b> (Centro Local de Apoio à Integração de Migrantes)	<p><b>Contactos:</b> 239 404 483 claimcoimbra@gmail.com gabapoioimigrante@cajp2cbr.pt</p> <p><b>Morada:</b> R. Combatentes da Grande Guerra, Nº157, R/Chão Direito, 3000-457 Coimbra (em frente a cabine telefónica)</p> <p><b>Horários:</b> 9h-12h30 / 14h-18h (2<sup>a</sup>-6<sup>a</sup>)</p>	Migrantes	Documentação AIMA Emprego Regularização Nacionalidade Reagrupamento familiar Retorno voluntário Saúde Educação	Gratuito	
<b>GIP Imigrante</b> (Gabinetes de inserção profissional imigrante)	<p><b>Contactos:</b> 239 825 189 / 919 908 225 gipcasalusofona@gmail.com</p> <p><b>Morada:</b> Edifício Golden, Avenida Sá da Bandeira 115, 4º piso, loja 37/38; 3004-515-Coimbra</p> <p><b>Horários:</b> 9h30-13h e 14h17h30 (2<sup>a</sup> a 6<sup>a</sup>)</p>	Migrantes	Emprego	Gratuito	

### ENTIDADES DE APOIO SOCIAL POR ZONA

Freguesia	Entidade	Contactos, Morada e Horário
Freguesia de Brasfemes UF de Antuzede e Vil de Matos UF Souselas e Botão UF Trouxemil e Torre de Vilela	<b>Centro de Apoio Social de Souselas</b>	<b>Morada:</b> Rua 1º de maio 19, 3020-854 <b>Contacto:</b> 239 911 385 <b>Horário:</b> 9h-12h e 14h-17h
UF de Eiras e São Paulo de Frades UF de Coimbra (Freguesias da Sé Nova, Almedina e São Bartolomeu)	<b>Cáritas Diocesana de Coimbra</b>	<b>Morada:</b> Rua Dom Francisco de Alameida, 14, 3030-382 <b>Contacto:</b> 239 792 430 <b>Horário:</b> 9:30h-17:30h
Antiga freguesia de Santa Cruz, também da UF Coimbra	<b>Centro de Assistência Paroquial de Santa Cruz</b>	<b>Morada:</b> Rua de Saragoça, 101, 3000-381- Coimbra <b>Contacto:</b> 329 835 682/ 965 850 473 <b>Horário:</b> <span style="background-color: yellow; color: black; padding: 2px;">XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX</span>
Santo António dos Olivais	<b>Cruz Vermelha Portuguesa – Delegação de Coimbra</b>	<b>Morada:</b> Av. Fernão de Magalhães, 676- 3000-174 <b>Contacto:</b> 239 825 395 <b>Horário:</b> 9h-18h
Almalaguês, Ceira, Cernache, São João do Campo, São Silvestre, Torres do Mondego UF Assafarge e Antanhол UF Santa Clara e Castelo Viegas UF São Martinho de Árvore e Lamarosa UF São Martinho do Bispo e Ribeira de Frades UF Taveiro, Ameal e Arzila	<b>Autarquia – Divisão de Ação Social</b>	<b>Morada:</b> Rua Olímpio Nicolau Rui Fernandes – 2.º andar, sala 1- 3000-303- Coimbra <b>Contactos:</b> <span style="background-color: yellow; color: black; padding: 2px;">XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX</span> <b>Horário:</b> <span style="background-color: yellow; color: black; padding: 2px;">XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX</span>



## ESTRUTURAS DE APOIO A VÍTIMAS

Entidade	Contactos, Morada e Horário	Custo	Destinatários
Gabinete de Apoio à Vítima do Departamento de Investigação e Ação Penal e da UMAR (GAV DIAP UMAR)	<p><b>Contactos:</b> 239 852 278 920 179 950 gavdiapcoimbra.umar@gmail.com</p> <p><b>Morada:</b> Palácio da Justiça, Sala 0.32 Rua da Sofia, 3000-064 Coimbra</p> <p><b>Horário:</b> 9h00 - 12h30 e 13h30 - 17h00 (2<sup>a</sup> a 6<sup>a</sup>)</p>	Gratuito	Vítimas de violência doméstica e violência de género
Gabinete de Apoio à Vítima da APAV Coimbra (GAV APAV)	<p><b>Contactos:</b> 239 781 545; 239 702 363 apav.coimbra@apav.pt</p> <p><b>Morada:</b> Av. Fernão de Magalhães, 153, 1º andar, sala 1 3000-176 Coimbra</p> <p><b>Horário:</b> 10h - 12h30 e 14h - 17h30 (2<sup>a</sup> a 6<sup>a</sup>)</p>	Gratuito	Vítimas de crime
Núcleo de Apoio a Vítimas de Violência Doméstica do Baixo Mondego (Associação Fernão Mendes Pinto)	<p><b>Contacto geral:</b> apoioavitima.afmp@gmail.com</p> <p><b>Montemor-o-Velho:</b> Contacto: 239 687 170; apoioavitima.afmpmontemor@hotmail.com Morada: Rua Dr. José Galvão, 211 3140-853 Montemor-o-Velho</p> <p><b>Cantanhede/Mira:</b> Contacto: 935 569 435; apoioavitima.afmp@gmail.com</p>	Gratuito	Vítimas de violência doméstica e violência de género



	Morada: Casa Francisco Pinto Rua Dr. António José de Almeida, 3 3060-197 Cantanhede  <b>Figueira da Foz:</b> Contacto: 233 407 790; navvd.afmp.ffoz@gmail.com Morada: Rua José da Silva Fonseca, nº23, 3080-140, Figueira da Foz		
<b>Gabinete de Igualdade e Apoio à Vítima de Soure</b>	<b>Contactos:</b> 239507194 / 960404495 cidadaania@cm-soure.pt / gip@cm-soure.pt  <b>Morada:</b> Rua Alexandre Herculano n.º 70 3130-219 Soure <b>Horário:</b> 10h - 16h (2 <sup>a</sup> a 6 <sup>a</sup> )	<b>Gratuito</b>	Vítimas de violência doméstica e violência de género
<b>Gabinete intermunicipal de apoio a vítimas da Beira Serra</b>	<b>Contactos:</b> 235772538 / 911708135 igualdade@adiber.pt / geral@adiber.pt.  <b>Morada:</b> Bairro de são paulo, 3330-304 Góis  <b>Horário:</b> <b>Segunda-feira:</b> atendimento em Oliveira do Hospital: 10h-12h, na biblioteca municipal; <b>Terça-feira</b> atendimento em Góis: 9h30-12h, na sede da Adiber; <b>Quarta-feira</b> atendimento em Tábua: 14h30-17h, no gabinete do IEFP; <b>Quinta-feira</b> atendimento em Arganil: 14h30 às 17h, no CAJ	<b>Gratuito</b>	Vítimas de violência doméstica
<b>DUECEIRA</b> <b>Associação de Desenvolvimento do Ceira e Dueça</b>	<b>Contactos:</b> 23999526 / 239991018 / 927057333 / 927057059 riavvd.dueceira@gmail.com  <b>Morada:</b> Rua General Humberto Delgado, 21 3200-242 Lousã	<b>Gratuito</b>	Crianças e jovens vítimas de violência doméstica



	<b>Intervenção territorial nos concelhos:</b> Lousã, Miranda do Corvo, Pampilhosa da Serra, Penacova, Penela e Vila Nova de Poiares		
<b>6 em Rede</b> <b>Rede Intermunicipal de Apoio à Vítima de Violência Doméstica (GAL Dueceira)</b>	<b>Contactos:</b> 927 057 059 (Marco Inácio – Psi) 927 057 333 (Filipa Marques – AS) riavvd.dueceira@gmail.com  <b>Intervenção territorial nos concelhos:</b> Lousã, Miranda do Corvo, Pampilhosa da Serra, Penacova, Penela e Vila Nova de Poiares	<b>Gratuito</b>	Vítimas de violência de género e violência doméstica (adultos e crianças)

#### LINHAS DE APOIO GERAL

Entidade	Contacto
Número Europeu de Emergência	112
Linha Nacional de Emergência Social	144
Linha SOS Criança	116 111
Linha do Cidadão Idoso	800 203 531 (Dias Úteis: 9h-17h30)
Aconselhamento Psicológico SNS	808 242 424 (opção 4)