

GUIA DE

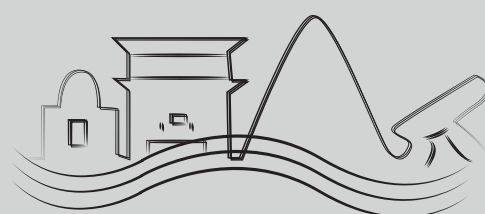
RECURSOS

DA UNIÃO DAS FREGUESIAS DE MASSAMÁ E MONTE ABRAÃO

**Rede Social
Sintra**

Comissão Social Freguesia

**Massamá
Monte Abraão**



Freguesia
Massamá e Monte Abraão

FICHA TÉCNICA

Título

Guia de Recursos da União das Freguesias de Massamá e Monte Abraão

Coordenação

Pedro Oliveira Brás,
Presidente da União das Freguesias de Massamá e Monte Abraão.

Autores

Vanessa Duarte Luz | Teresa Ferreira | Rita Gonçalves | Vanda Pacheco,
Gabinete Técnico de Intervenção Comunitária da União das Freguesias de Massamá e Monte Abraão.
Pedro Silva,
Gabinete de Comunicação e Imagem da União das Freguesias de Massamá e Monte Abraão.
Núcleo Executivo da Comissão Social de Freguesia de Massamá e Monte Abraão
Helena Fernandes,
Câmara Municipal de Sintra – Divisão de Saúde e Ação Social – Departamento de Solidariedade e Inovação Social.
Maria José Dias | Susana Leiria | Fernanda Lopes,
Segurança Social de Sintra.
Lurdes Veigas,
Agrupamento de Centros de Saúde de Sintra – Unidade de Cuidados na Comunidade Abraçar Queluz.
Rui Santos,
Polícia de Segurança Pública – Esquadra 88.º de Massamá.
Ana Alves,
Agrupamento de Escolas Ruy Belo.
Francisco Ventura,
Associação de Reformados, Pensionistas e Idosos de Monte Abraão.

Design e revisão

Ana Sofia Borges,
Gabinete de Comunicação e Imagem da União das Freguesias de Massamá e Monte Abraão.

Imagens

freepik.com
Ana Sofia Borges,
Gabinete de Comunicação e Imagem da União das Freguesias de Massamá e Monte Abraão.

Com a colaboração de

Parceiros Sociais que integram a Comissão Social de Freguesia de Massamá e Monte Abraão.

Edição

União das Freguesias de Massamá e Monte Abraão.

Data

abril de 2018

RESUMO

O presente guia de recursos foi elaborado com o intuito de proporcionar à comunidade um acesso mais facilitado dos serviços, respostas sociais e outros demais serviços existentes na União das Freguesias de Massamá e Monte Abraão.

O guia começa por apresentar o Gabinete Técnico de Intervenção Comunitária, assim como os projetos e programas de intervenção comunitária existentes nas instalações da autarquia. Apresentam-se também as principais respostas sociais que proveem do mesmo como: o Projeto Raízes – E 6G; Loja Solidária – ReciclArte; Universidade Sénior de Massamá e Monte Abraão.

Apresentam-se também os projetos de intervenção social e as ofertas para a comunidade que o gabinete organiza ou participa diretamente.

O guia está organizado por ordem alfabética encontrando-se assim os seguintes temas: associações de moradores; associações de pais e encarregados de educação; associações musicais; associações e serviços para a família e comunidade; clubes e equipamentos desportivos; escolas; equipamentos e serviços de apoio a idosos; equipamentos e serviços de apoio à infância e jovens; farmácias; segurança; serviços de saúde; prevenção e tratamento de dependências; equipamentos lúdicos e culturais; serviços religiosos.

O guia foi elaborado em conformidade com o novo acordo ortográfico.



ÍNDICE

Guia de recursos.....	Pág.5
Gabinete Técnico de Intervenção Comunitária.....	Pág.6
Projetos.....	Pág.7
Projeto Raízes - E6G.....	Pág.8
Loja Solidária - ReciclArte.....	Pág.9
Universidade Sénior de Massamá e Monte Abraão.....	Pág.10
Programas de intervenção comunitária.....	Pág.11
Ofertas para a comunidade.....	Pág.15
Associações de moradores.....	Pág.17
Associações de pais e encarregados de educação.....	Pág.19
Associações musicais.....	Pág.21
Associações e serviços para a família e comunidade.....	Pág.23
Clubes e equipamentos desportivos.....	Pág.28
Escolas.....	Pág.31
Equipamentos e serviços de apoio a idosos.....	Pág.34
Equipamentos e serviços de apoio à infância e jovens.....	Pág.36
Farmácias.....	Pág.39
Segurança.....	Pág.41
Serviços de saúde.....	Pág.43
Prevenção e tratamento de dependências.....	Pág.46
Equipamentos lúdicos e culturais.....	Pág.48
Serviços e respostas religiosas.....	Pág.50
Contactos.....	Pág.52

GUIA DE RECURSOS

A Comissão Social da freguesia de Massamá e Monte Abraão, integrada no Programa Rede Social, pretende atingir uma consciência coletiva dos problemas sociais da comunidade, mobilizando os meios necessários para lhes responder, conjugando esforços e otimizando recursos. Tem por base a parceria entre entidades públicas e privadas, trabalhando com diferentes agentes sociais com intervenção na comunidade articulando interesses, partilhando responsabilidades, definindo prioridades, objetivos e concertando ações.

O presente guia de recursos pretende constituir-se como um instrumento amplamente participado pelas entidades que integram a Comissão Social de Freguesia, de forma a proporcionar à comunidade o acesso mais facilitado dos serviços, respostas sociais e outros existentes no território.

Para a elaboração do guia de recursos foram envolvidos todos os parceiros sociais que tiveram a oportunidade de dar o seu contributo de forma garantir o aprofundamento do trabalho e projetos desenvolvidos pelas instituições.

Este guia estará disponível no website da autarquia, pretendendo ser um instrumento dinâmico e de permanente atualização, cabendo a todos os parceiros o dever de informar toda e qualquer atualização.

Massamá e Monte Abraão,



Pedro Oliveira Brás



DE INTERVENÇÃO COMUNITÁRIA

O Gabinete Técnico de Intervenção Comunitária da União das Freguesias de Massamá e Monte Abraão é composto por uma equipa técnica multidisciplinar que desenvolve a sua intervenção junto da comunidade local, com o propósito de minimizar as assimetrias sociais existentes, promover a melhoria da qualidade de vida da população e contribuir ativamente para o desenvolvimento das potencialidades do território local.

Para a prossecução dos seus objetivos a autarquia disponibiliza um vasto leque de respostas sociais para a população.



PROJETOS



RAÍZES - E6G

O Raízes é um projeto de inclusão social, ao abrigo da 6ª Geração do Programa Escolhas, sediado no Bairro 1.º de Maio, em Monte Abraão, sendo a autarquia a entidade promotora, e a Associação para a Promoção e Desenvolvimento Juvenil a entidade gestora. Consulte a pág. 26 para horários e contactos.



Tem o seu âmbito de ação centralizado em torno de três medidas principais: educação e formação; participação; direitos, deveres cívicos e comunitários e inclusão digital.

O Raízes destina-se a crianças e jovens, com idades compreendidas entre os 6 e os 30 anos, podendo ser alargado a outras faixas etárias em algumas ações/atividades. A intervenção é realizada também com as famílias dos participantes, nomeadamente em formações parentais, reuniões de pais e programas de promoção de competências diversas.

OBJETIVOS

- Contribuir para o aumento do sucesso escolar dos participantes diretos e indiretos do projeto, através do desenvolvimento de competências escolares, pessoais e sociais, por via da educação formal e não formal, e promover a corresponsabilização dos encarregados de educação no processo educativo, através da participação em sessões de formação parental e/ou reuniões de pais, que fomentem o desenvolvimento e aquisição de novas competências parentais;
- Envolver os participantes diretos e indiretos em atividades desportivas, culturais, artísticas e de ocupação livre, fomentando a ocupação positiva de jovens em situação de desocupação, contribuindo para a diminuição de comportamentos desviantes, da exposição a fatores de risco e de exclusão social e aumentando a interiorização de regras, normas e valores, consciencializando os mesmos para a convivência societal, para a inserção cultural, para a dinamização junto da comunidade e para o apelo à cidadania;
- Promover o acesso às tecnologias da informação e da comunicação, fomentando a ocupação positiva de tempos livres de jovens em situação de desocupação, bem como a certificação de competências, dos participantes diretos e indiretos, desenvolvendo atividades promotoras do sucesso escolar, da infoinclusão e da prevenção de comportamentos desviantes.

Entidade Promotora:



Entidade Gestora:



Parceiros:



Promovido por:



Financiado por:



Cofinanciado por:



RECICLARTE

A Loja Solidária – ReciclArte pretende assegurar uma resposta inovadora na freguesia de Massamá e Monte Abraão, disponibilizando à população o acesso a bens de vestuário, têxteis e outros artigos de utilidade pessoal, a preços mais acessíveis do que os de mercado.



A loja tem um conceito social intrínseco à nova dinâmica e prevê que a população residente na freguesia, em situação de maior vulnerabilidade, possa aceder a esses mesmos bens sem qualquer custo associado, bastando para o efeito, solicitar a isenção em contexto de atendimento social na autarquia. A “ReciclArte” fica situada no bairro 1.º de Maio, em Monte Abraão.

DOAR

A loja solidária aceita roupas que já não lhe servem ou não usa, têxteis, brinquedos, pequenos eletrodomésticos entre outros bens que estejam em condições de serem reutilizados pela população.

Pode deixar a sua doação diretamente nas instalações da autarquia, em Massamá e em Monte Abraão ou ainda na loja solidária, durante o horário de funcionamento. Consulte a pág. 26 para horários e contactos.

PARTICIPE

Poderá participar neste projeto como voluntário, ajudando na receção das doações, organização da loja e apoio à população.



DE MASSAMÁ E MONTE ABRAÃO

O projeto Universidade Sénior surge para complementar a resposta social, educativa e cultural à população sénior da União das Freguesias de Massamá e Monte Abraão, contando com cerca de 100 disciplinas e mais de 60 professores voluntários. Consulte a pág. 27 para horários e contactos.



OBJETIVOS

- Oferecer aos alunos um espaço de vida socialmente organizado e adaptado às suas idades, para que possam viver de acordo com a sua personalidade e relação social;
- Proporcionar aos alunos a frequência de aulas onde os seus conhecimentos possam ser divulgados, valorizados e ampliados;
- Desenvolver atividades promovidas para e pelos/as alunos/as;
- Criar espaços de encontro na comunidade que se tornem incentivos e estímulos a um sã espírito de convivência e de solidariedade humana e social;
- Divulgar a história, cultura, tradições e valores locais, regionais e nacionais;
- Fomentar e apoiar o voluntariado social;
- Desenvolver ações de formação social, pessoal e profissional para toda a comunidade.



CONDIÇÕES DE ADMISSÃO

São condições de admissão:

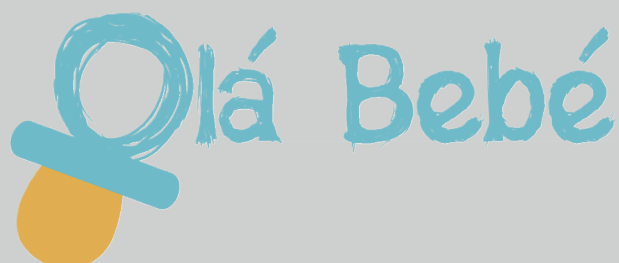
- Ter mais de 55 anos;
- Possuir robustez física e psíquica adequada à realização das atividades;
- Concordância do utente com os princípios, os valores e as normas de funcionamento da Instituição;
- Preenchimento da ficha de inscrição;
- As inscrições são realizadas por semestre, iniciando o primeiro em outubro e o segundo em fevereiro.

PROGRAMAS DE

INTERVENÇÃO COMUNITÁRIA



Banco Alimentar
contra a fome



APOIO ALIMENTAR

BANCO ALIMENTAR CONTRA A FOME

A Igreja de Nossa Senhora da Fé de Monte Abraão e a Paróquia de São Bento de Massamá têm estabelecida uma parceria com o Banco Alimentar Contra a Fome de Lisboa que visa garantir o apoio alimentar através de cabazes com géneros alimentares não perecíveis às famílias residentes do território local e que apresentem uma situação socioeconómica vulnerável.

As integrações no apoio alimentar da Igreja de Nossa Senhora da Fé são efetuadas mediante atendimento e avaliação social com a equipa do Gabinete Técnico de Intervenção Comunitária da União das Freguesias. As integrações no apoio alimentar da Igreja de São Bento de Massamá são efetuadas mediante atendimento e avaliação da Conferência S. Vicente de Assis de Massamá.

MERCEARIA SOLIDÁRIA

Este projeto de combate ao desperdício alimentar surge enquanto resposta de carácter urgente para a população residente na freguesia de Massamá e Monte Abraão. A autarquia tem reunido sinergias com a comunidade local contando atualmente com a colaboração de nove entidades parceiras que participam por via da doação de produtos alimentares diversos.

Pretende-se deste modo sensibilizar e envolver a comunidade numa ótica de partilha e responsabilidade social, contrariando o cenário dramático de pobreza que tem vindo a afetar as famílias.

PROGRAMA OPERACIONAL DE APOIO ÀS PESSOAS MAIS CARENCIADAS (POAPMC)

Programa de apoio alimentar que visa promover e reforçar a coesão social através da atenuação da privação alimentar grave, com o intuito de proporcionar uma perspetiva de vida mais condigna às pessoas com maiores níveis de carência. Além da distribuição de géneros alimentares, o programa prevê a realização de medidas de acompanhamento às famílias integradas, que vão desde o atendimento social, à realização de visitas domiciliárias e sessões informativas e de esclarecimento que se revelem úteis para o percurso de autonomização e empoderamento das famílias.

OLÁ BEBÉ

O Programa Olá Bebé visa assegurar a aquisição de leite artificial para bebés até completarem um ano de idade. A toma de leite de substituição carece de declaração médica que ateste a necessidade, bem como o cumprimento por parte da família de um conjunto de deveres, entre os quais se destacam as consultas de acompanhamento e boletim de vacinação da criança devidamente atualizados. Este programa trabalha também a vertente das competências familiares, por via da realização de sessões informativas sobre diversas matérias que promovam uma saudável relação de parentalidade e crescimento saudável do bebé.

APOIO NA AQUISIÇÃO DE MATERIAL ÓTICO

Conscientes de que a promoção da saúde ocular é fulcral para o bem-estar da população e, tendo em conta os elevados custos com a aquisição de material ótico, a autarquia estabeleceu protocolos com óticas locais que proporcionam o acesso gratuito aos produtos necessários, devidamente comprovados.

APOIO NA INTEGRAÇÃO EM INFANTÁRIOS E CRECHES

Com o intuito de apoiar a integração de crianças provenientes de contextos familiares mais vulneráveis, a União das Freguesias de Massamá e Monte Abraão estabeleceu protocolos com alguns infantários e creches locais que permitem a integração destas crianças, através de mensalidades sociais previamente acordadas entre as partes.

CAMPANHAS DE SOLIDARIEDADE SOCIAL

BANCO DE LIVROS

A autarquia colabora com o "Grupo de Pessoas ao Serviço (GPS)" - voluntários da Paróquia de S. Bento de Massamá, com a missão de intervir a nível social para responder às necessidades da comunidade local, no que concerne à recolha e doação de manuais escolares.

O processo funciona através de candidatura a uma plataforma, disponível online, que pode ser acedida em: livros.gps.org.pt

PAPEL POR ALIMENTOS

A campanha "Papel por Alimentos" é uma ação promovida pela Federação Portuguesa dos Bancos Alimentares, com contornos ambientais e de solidariedade: todo o papel recolhido é convertido em produtos alimentares a distribuir pelos mais carenciados.

FARMÁCIA SOLIDÁRIA

Conscientes da fragilidade financeira e social das famílias, a preocupação em facilitar o acesso aos medicamentos prescritos pela saúde, tornou-se uma condição imperativa. O programa Farmácia Solidária nasceu de uma união de sinergias entre a autarquia e as Farmácias aderentes.

PLANO DE INTERVENÇÃO PRIMÁRIA

O PIP é um projeto na área da psicologia que atua dentro das escolas, financiado pela União de Freguesias e que propõe 3 áreas de intervenção, a avaliação, a formação de professores e os programas de intervenção.

Ao realizar a avaliação e o encaminhamento necessário das crianças e jovens que de tal necessitem, após a sinalização efetuada pelo professor/educador, o PIP tem como objetivo suprir uma lacuna há muito detetada pelas escolas e pelos seus técnicos, em termos de resposta eficiente e atempada por parte das instituições de saúde públicas. Ao funcionar dentro do espaço escolar, a comunicação entre o professor, o psicólogo e a família torna-se mais próxima, o que permite dar uma resposta educativa mais célere, por exemplo desenvolvendo e implementando estratégias de intervenção escolar e familiar adequada a cada aluno. Os principais objetivos passam por promover o desenvolvimento cognitivo e emocional das crianças e adolescentes; promover o Êxito Escolar e trabalhar na área de prevenção evitando o agravamento da problemática ou o aparecimento de patologias mais graves.

TAREFAS A FAVOR DA COMUNIDADE

Colaboração com a Direção Geral de Reinserção e Serviços Prisionais no acolhimento de jovens e adultos para cumprimento da medida "Tarefas a Favor da Comunidade".

VIGILÂNCIA EM CONTEXTO ESCOLAR

A autarquia promove o programa de vigilância em contexto escolar. Este programa, inovador e pioneiro entre as juntas de freguesias do concelho de Sintra, tem como propósito atuar preventivamente na segurança das crianças que frequentam as escolas do 1.º ciclo, nomeadamente nos períodos de entrada e saída dos alunos. Além disso pretende-se ainda que o programa exerça um papel regulador junto da comunidade, garantindo um ambiente escolar mais seguro e uma circulação do trânsito junto às escolas, de acordo com as normas e diretrizes rodoviárias.

Este programa resulta de uma parceria da autarquia com a Associação de Reformados, Pensionistas e Idosos de Massamá (ARPIM) e a Associação de Reformados, Pensionistas e Idosos de Monte Abraão (ARPIMA). Consulte a pág. 35 para horários e contactos.

VOLUNTARIADO

A autarquia promove diversos projetos de voluntariado nos quais cada cidadão pode ter uma participação ativa, contribuindo deste modo como seu tempo para melhorar a nossa comunidade. Os projetos dinamizados passam por: Projetos Raízes E-6G; Programa Geração Amiga; Universidade Sénior de Massamá e Monte Abraão e a Loja Solidária ReciclArte.

OFERTAS PARA A

COMUNIDADE



CAMPOS DE FÉRIAS

O projeto campo de férias, promovido pela autarquia, consiste num leque de atividades lúdico-pedagógicas, destinadas a crianças com idades entre os 6 e os 14 anos, nos meses de julho e agosto.

CENTRO LOCAL DE APOIO À INTEGRAÇÃO DE MIGRANTES (CLAIM)

Em parceria com a autarquia local, a Associação Olho Vivo assegura o atendimento do Centro de Apoio ao Imigrante nas instalações da autarquia em Massamá, todas as 5.ªs feiras, mediante marcação prévia de atendimento, no horário compreendido entre as 09h e as 12h30, e das 14h às 17h.

O Centro Local de Apoio à Integração de Migrantes (CLAIM) constitui um espaço de informação que tem por objetivo assegurar respostas locais ao nível das necessidades de acolhimento e integração da população migrante residente na área geográfica da Freguesia.

PRAIA SÉNIOR

Projeto de carácter lúdico e social onde se pretende promover o combate ao isolamento sénior através de idas à praia e convívio intergeracional em manhãs passadas na praia, nos meses de junho e julho, com atividades lúdicas para maiores de 55 anos de idade.

VIATURA DE AÇÃO SOCIAL

A União das Freguesias de Massamá e Monte Abraão dispõe de um serviço de transporte social, com capacidade para assegurar resposta a nove utentes, e que se destina a facilitar a deslocação diária ou pontual, de pessoas com mobilidade reduzida ou sem rede de suporte familiar, para centros de dia, centros de saúde, hospitais, etc.

YOGA

A União das Freguesias de Massamá e Monte Abraão disponibiliza para a população residente na sua área geográfica aulas de yoga gratuitas. As aulas, dirigidas por uma professora voluntária, funcionam em Massamá (Casa dos Arcos – Sede da União das Freguesias de Massamá e Monte Abraão, às 2.ªs e 4.ªs feiras, entre as 18h30 e as 19h30).

ASSOCIAÇÕES DE

MORADORES



ASSOCIAÇÃO DE MORADORES DA URBANIZAÇÃO CIDADE DESPORTIVA

Morada: Apartado 270, Monte Abraão; 2745-999 Queluz

Tlf.: 91 227 74 71/ 93 411 03 60

Email: cidadedesportiva@gmail.com

Website: cidadedesportiva.blogspot.pt

Valências: apoio aos associados.

ASSOCIAÇÃO DE MORADORES DO BAIRRO 1.º DE MAIO

Morada: Rua Pedro Sintra, N.º6, R/c Esq., Monte Abraão; 2745-310 Queluz

Tlf.: 91 735 30 20 / 93 166 05 90

Email: sgse.01@sapo.pt

Website: associacaomoradores.blogspot.pt

Horário de funcionamento: das 14h às 18h

Valências: apoio aos condomínios do Bairro 1.º de Maio e aos seus associados.

COMISSÃO DE MORADORES DA URBANIZAÇÃO ALTO DE TERCENA

Email: c.moradores.urb.tercena@gmail.com

ASSOCIAÇÕES

DE PAIS E ENCARREGADOS DE EDUCAÇÃO



ASSOCIAÇÃO DE PAIS E ENCARREGADOS DE EDUCAÇÃO DA EB1 N.º1 DE MASSAMÁ – ATL “OS PESTINHAS”

Morada: Rua das Rosas, Massamá; 2745-702 Queluz
Tlf.: 21 437 99 04 / 91 030 41 12 Fax: 21 439 31 44
Email: associacaopais.atl.ospestinhas@gmail.com
Valências: educação; ATL.

ASSOCIAÇÃO DE PAIS E ENCARREGADOS DE EDUCAÇÃO DA EB1 N.º2 DE MASSAMÁ

Morada: Avenida Aquilino Ribeiro, Massamá; 2745-721 Queluz
Tlf.: 21 439 15 18 / 96 030 39 46
Email: atl.massama@sapo.pt
Valências: educação.

ASSOCIAÇÃO DE PAIS E ENCARREGADOS DE EDUCAÇÃO DA EB2,3 D. PEDRO IV

Morada: Rua da Tascoa, N.º 2, Monte Abraão; 2745-002 Queluz
Tlf.: 21 430 92 30 Fax: 21 439 14 54
Email: apeedpedroiv@sapo.pt
Valências: educação.

ASSOCIAÇÃO DE PAIS E ENCARREGADOS DE EDUCAÇÃO DA EB2,3 PROF. EGAS MONIZ DE MASSAMÁ

Morada: Avenida Azedo Gneco, Massamá; 2745-001 Queluz
Tlf.: 91 477 27 60
Email: associacaopaisegasmoniz@gmail.com
Valências: educação.

ASSOCIAÇÃO DE PAIS E ENCARREGADOS DE EDUCAÇÃO DA ESCOLA SECUNDÁRIA MIGUEL TORGA

Morada: Rua Cidade Desportiva, Monte Abraão; 2745-012 Queluz
Tlf.: 21 430 75 01 / 91 087 65 26
Email: apee.miguelorga@gmail.com
Valências: educação.

ASSOCIAÇÃO DE PAIS E ENCARREGADOS DE EDUCAÇÃO DA ESCOLA SECUNDÁRIA STUART DE CARVALHAIS

Morada: Rua dos Jasmins, Massamá; 2745-796 Queluz
Email: apeestuartcarvalhais@gmail.com
Website: apeestuart.weebly.com
Valências: educação.

NÚCLEO ASSOCIATIVO DE PAIS E ENCARREGADOS DE EDUCAÇÃO DO AGRUPAMENTO DE ESCOLAS RUY BELO (NAPARB)

Morada: R. Dom Diniz, Sede do Agrupamento EB2,3 Ruy Belo, Monte Abraão; 2745-262 Queluz
Tlm: 96 910 55 05
Email: geral.naparb@gmail.com
Valências: educação.

ASSOCIAÇÕES

MUSICAIS



ASSOCIAÇÃO FILARMONIARTES

Banda Filarmónica S. Bento de Massamá | Academia de Música S. Bento de Massamá | Grupo de Sopros da BFSBM | Grupo Coral S. Bento de Massamá
Morada: Praceta Sebastião da Gama, 8 A Loja; 2745-837 Massamá
Tlf.: 21 439 56 67 / 96 304 62 20
Email: filarmoniartes@gmail.com
Website: www.filarmoniartes.com
Valências: música.

GRUPO CORAL ENCONTRO QUELUZ

Morada: Centro Social-Paroquial da Igreja do Monte Abraão, Avenida Luís de Camões Queluz - Monte Abraão; 2745-301 Queluz
Tlf.: 96 265 70 82
Email: coral.encontro@gmail.com
Website: coralencontre.wixsite.com/site
Valências: música.

GRUPO CORAL INFANTO-JUVENIL “SEMENTINHAS”

Morada: Centro Social-Paroquial da Igreja do Monte Abraão, Avenida Luís de Camões Queluz - Monte Abraão; 2745-301 Queluz
Tlf.: 96 265 70 82
Email: geral@gcsementinhas.com
Valências: música.

SOCIEDADE FILARMÓNICA N. SRA. DA FÉ DO MONTE ABRAÃO

Morada: Rua Diogo Cão, N.º 10 - Loja Dt.ª, Bairro 1.º de Maio, Monte Abraão; 2745-263 Queluz
Tlf.: 93 499 02 38
Email: banda.nsf.monteabraao@gmail.com
Valências: música.

ASSOCIAÇÕES E SERVIÇOS PARA A

FAMÍLIA E COMUNIDADE



ASSOCIAÇÕES

ASSOCIAÇÃO DOS FILHOS E AMIGOS DE FARIM (AFAFC)

Morada: Rua Diogo Cão, N.º8, Loja Esquerda – Bairro 1.º de Maio, Monte Abraão; 2745-263 Queluz
Tlf.: 21 155 18 43 / 96 574 47 37
Email: geral@afafc.pt
Website: www.afafc.pt
Horário de funcionamento: das 09h às 18h
Valências: imigrantes e descendentes.

ASSOCIAÇÃO HUMANITÁRIA DOS BOMBEIROS VOLUNTÁRIOS DE QUELUZ

Morada: Rua D. Pedro IV, N.º 1; 2745-201 Queluz
Tlf.: 21 434 69 95 Fax: 21 435 23 40
Email: geral@bvqueluz.pt / secretaria@bvqueluz.pt
Website: bombeirosdequeluz.com/pt
Horário de funcionamento: secretaria das 08h30 às 19h30
Valências: apoio à população; formação de bombeiros.

CENTRO SOCIAL DA SAGRADA FAMÍLIA

Morada: Avenida da Igreja, N.º51 A e B, Pego Longo; 2605-036 Queluz/ Belas
Tlf.: 21 436 76 47 Fax: 21 435 80 67
Email: cs-sagradafamilia@mail.telepac.pt
Website: centrosocialdasagradafamilia.com
Horário de funcionamento: das 08h às 17h30
Valências: serviço de apoio domiciliário; centro de dia; cantina social; rendimento social de inserção; fisioterapia; banco de ajudas técnicas; banco de roupas.

CERCITOP, CRL.

Morada: Rua Vale de S. Martinho, N.º1; 2710-402 Sintra (Sede)
Tlf.: 21 910 06 90 Fax: 21 910 06 91
Email: geral@cercitop.org
Website: cercitop.org
Horário de funcionamento: das 08h às 18h
Valências: serviço de apoio domiciliário; centro de atividades ocupacionais; lar residencial; serviço de intervenção e apoio à criança; serviço de intervenção precoce; serviço de apoio a crianças com necessidades educativas especiais; centro de promoção de autonomia e reabilitação; cantina social; unidades de cuidados continuados de média e longa duração; clínica de reabilitação.

ECOS DO ORIENTE — ASSOCIAÇÃO FILOSÓFICO-CULTURAL

Morada: Rua Rosa Mota, N.º 2, r/c Esquerdo; 2745-015 Massamá
Tlf.: 96 309 07 77/ 96 348 49 77
Email: ecosdooriente.div.actividades@gmail.com; ecosdooriente@gmail.com
Horário de funcionamento: das 10h às 17h
Valências: filosofias orientais.

GRUPO MOTARD FOGE COM ELAS

Morada: Rua Tristão da Cunha, N.º16, r/c A, Monte Abraão; 2745-338 Queluz

Tlm.: 96 465 27 38 / 96 295 59 17

Email: geral@fogecomelas.pt

Website: www.fogecomelas.pt

Valências: apoio a iniciativas de solidariedade nas vertentes social; desportiva; cultural.

MOTO CLUBE DE MASSAMÁ

Morada: Rua Casal do Olival, lote C9, cave direita – Garagem, Massamá; 2745-809 Queluz

Tlm.: 96 021 59 80

Email: massama.motoclube@gmail.com

Valências: apoio a iniciativas de solidariedade nas vertentes social; desportiva; cultural.

OLHO VIVO — ASSOCIAÇÃO PARA A DEFESA DO PATRIMÓNIO, AMBIENTE E DIREITOS HUMANOS

Morada: Avenida António Enes, N.º 31, Centro Comercial de Queluz, Loja F-8; 2745-068 Queluz

Tlf.: 21 435 38 10 / 91 234 40 79 Fax: 21 436 64 83

Email: olho-vivo@sapo.pt

Website: olho-vivo.org

Horário de funcionamento: das 09h às 18h / sábado, das 14h às 19h

Valências: imigração; direitos humanos; defesa do património; ambiente; emprego; formação; crianças e jovens.

SERVIÇOS

CÂMARA MUNICIPAL DE SINTRA

Morada: Largo Dr. Virgílio Horta; 2714-501 Sintra

Tlf.: 21 923 85 00

Email: municipe@cm-sintra.pt

Website: www.cm-sintra.pt

Horário de funcionamento: de 2.ª a 6.ª feira, das 09h às 17h

Valências: ação social; psicologia; serviços diversos para a família e comunidade.

CONSERVATÓRIA DO REGISTO PREDIAL DE QUELUZ

Morada: Rua Professor Virgílio Machado, n.º 12 A, Monte Abraão; 2745-342 Queluz

Tlf.: 21 439 83 40

Email: predial.queluz@irn.mj.pt

Website: www.irn.mj.pt

Horário de funcionamento: dias úteis das 9h às 16h

Valências: serviços relacionados com o Cartão do Cidadão, passaporte, registo predial, heranças e divórcios.

ESPAÇO CIDADÃO

Morada: Shopping Center de Massamá - Avenida 25 de Abril n.º 60 e 78, Loja 45, Massamá; 2745-862 Queluz

Tlf.: 21 923 69 35 / 707 241 107

Email: info.portaldocidadao@ama.pt

Website: www.portaldocidadao.pt

Horário de funcionamento: dias úteis das 09:00h às 16:30h.

Valências: atendimento municipal, atendimento SMAS, atendimento administração central

IEFP, IP — CENTRO DE EMPREGO E FORMAÇÃO PROFISSIONAL DE SINTRA

Serviço de Emprego de Sintra

Morada: Avenida Heliodoro Salgado, N.º 58 A – C; 2710-575 Sintra

Tlf.: 21 580 28 30 Fax: 21 580 28 64

Email: se.sintra@iefp.pt

Website: www.iefp.pt

Horário de funcionamento: das 09h às 17h

Valências: emprego; formação; reabilitação profissional.

LOJA SOLIDÁRIA — RECICLARTE

Morada: Rua Pedro Sintra, 6, r/c Direito, Bairro 1.º de Maio - Monte Abraão; 2745-262 Queluz

Tlf.: 21 822 70 11

Horário de funcionamento: 2.ªs, 3.ªs, 5.ªs e 6.ªs feiras, das 10h às 13h / 4.ªs feiras, das 14h30 às 17h.

PROJETO RAÍZES — 6.ª GERAÇÃO PROGRAMA ESCOLHAS

Morada: Rua Diogo Cão, N.º6, r/c esq., Bairro 1.º de Maio, Monte Abraão; 2745- 263 - Queluz

Contactos: 96 503 81 06/ 21 015 03 24

Website: cidraizese6g.wixsite.com/raizes

Valências: intervenção educativa; social; lúdico-pedagógica.

SANTA CASA DA MISERICÓRDIA DE SINTRA

Morada: Avenida Almirante Gago Coutinho, Edifício 9 – CESN; 2710-418 Sintra

Tlf.: 21 923 92 70 Fax: 21 923 92 78

Email: geral@misericordiadesintra.pt

Website: misericordiadesintra.pt

Horário de funcionamento: das 09h às 12h30 / 14h às 17h30

Valências: ação social; loja social; apoio alimentar; refeitório social; balneário social; cantina social; creche e jardim de infância; serviço de apoio domiciliário; banco de ajudas técnicas; consulta de psicologia.

SEGURANÇA SOCIAL DE SINTRA

Morada: Avenida Barão Almeida Santos, N.º 10 e 12, Quinta dos Plátanos; 2710-525 Sintra

Tlf.: 300 512 594/3 / 300 502 502 Fax: 300 512 608

Email: ISS-Lisboa-SetorSintra@seg-social.pt

Website: www.seg-social.pt

Horário de funcionamento: das 09h às 16h (marcação de atendimento social todas as 2.ªs feiras)

Atendimento de Emergência, das 9h às 16h (Quinta dos Plátanos), fora deste horário, fins de semana e feriados deve ser acionada a Linha Nacional de Emergência Social, através número de telefone 144.

Valências: ação social; equipa de crianças e jovens em risco – tutelar de menores; atendimento à comunidade.

UNIÃO DAS FREGUESIAS DE MASSAMÁ E MONTE ABRAÃO

Morada: Rua Dr. Francisco Ribeiro de Spínola, s/n, Massamá; 2745-872 Queluz

Morada: Avenida da Liberdade, N.ºs 29 e 31, Monte Abraão; 2745-300 Queluz

Tlf.: 210 133 550 Fax: 214 389 170 (Massamá) / 21 437 36 60 (Monte Abraão)

Email: geral@uf-massamamabraao.pt ; gtic@uf-massamamabraao.pt

Website: www.uf-massamamabraao.pt

Horário de funcionamento: de 2.ª a 6.ª feira, das 09h às 17h

Valências: ação social; psicologia; serviços diversos para a família e comunidade.

UNIVERSIDADE SÉNIOR DE MASSAMÁ E MONTE ABRAÃO

Morada: Avenida 25 de Abril, Espaço "Casa Animada" ;2745-862 Queluz (Junto ao Parque Salgueiro Maia – Massamá)

Tlf.: 21 430 13 13

Morada: Praceta Refúgio da Criança N.º3, Monte Abraão; 2745-839 Queluz (Junto aos CTT de Monte Abraão)

Tlf.: 21 608 33 56

Email: univsenior@uf-massamamabraao.pt

Horário de funcionamento: secretaria de 2ª a 6ª feira, das 09h às 12h30; das 14h às 17h

Tesouraria

Massamá

2.ªs e 4.ªs feiras das 09h às 12h30; das 14h às 17h

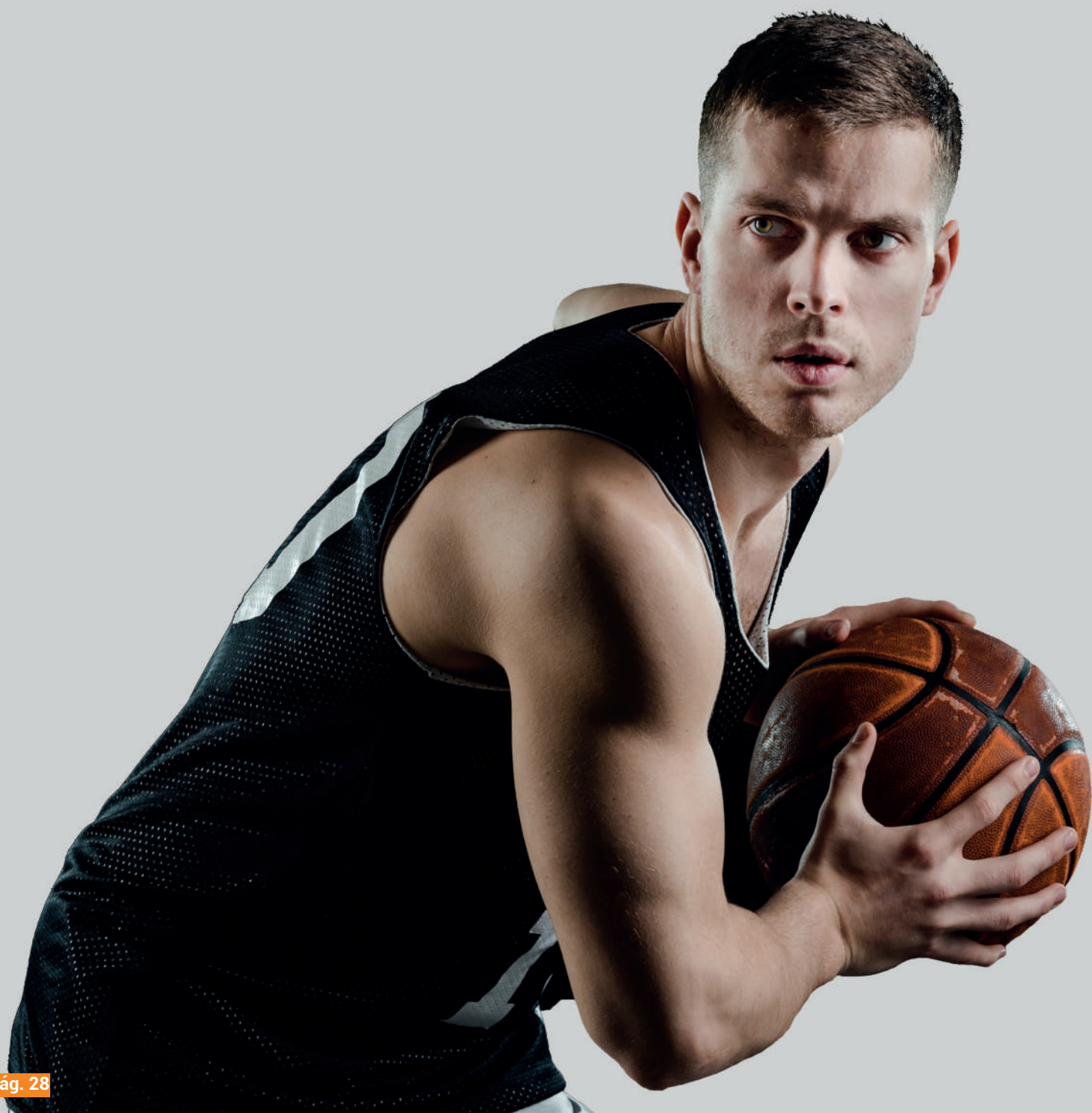
Monte Abraão

3.ªs e 5.ªs feiras, das 09h às 12h30; das 14h às 17h

Valências: intervenção educativa; social; lúdico-pedagógica.

CLUBES E EQUIPAMENTOS

DESPORTIVOS



ASTRO STUART HÓQUEI CLUBE MASSAMÁ

Morada: Escola Stuart Carvalhais - Rua dos Jasmins, Massamá; 2745-796 Queluz
Tlf.: 96 277 87 43 / 96 975 45 78
Email: amonginho@gmail.com / paulo_barbosa@netcabo.pt
Website: stuarthcm.webnode.pt

CENTRO SHOTOKAI DE QUELUZ

Morada: Avenida D. António Correia de Sá, N.º13, Monte Abraão; 2745-243 Queluz
Tlf.: 21 439 73 22 / 96 237 26 93
Email: geral@centroshotokai.com
Website: centroshotokai.com
Horário de funcionamento: clube de 2.ª a 6.ª feira, das 09h às 22h / sábados, das 09h às 13h; secretaria de 2.ª a 6.ª feira, das 09h às 20h30 / sábados, das 10h30 às 12h
Valências: desporto.

CLUBE BASKET QUELUZ

Morada: Escola Básica 2/3 Ruy Belo, R. Dom Diniz, Monte Abraão; 2745-262 Queluz
Tlf.: 91 868 82 13 | 91 674 81 80
Email: clubebasketdequeluz@gmail.com
Website: www.clubebasketdequeluz.com
Valências: desporto.

CLUBE DESPORTIVO ESCOLA SECUNDÁRIA MIGUEL TORGA

Morada: Rua Cidade Desportiva, Monte Abraão; 2745-012 Queluz
Tlf.: 21 430 75 00/ 21 437 63 14
Email: cdesmt@gmail.com
Website: www.cdesmt.pt
Valências: desporto.

JUVENTUDE OPERÁRIA DE MONTE ABRAÃO

Morada: Rua Professor Doutor Virgílio Machado Edifício Olimpo N.º 22 / 24 - Loja B, Monte Abraão; 2745-342 Queluz
Tlf.: 21 133 29 86 / 91 868 50 82 Fax: 30 987 54 30
Email: geral@clubejoma.com.pt
Website: clubejoma.com.pt
Horário de funcionamento: 2.ª a 6.ª feira, das 16h às 21h

REAL SPORT CLUBE

Morada: Rua Firmina Celestino Cardoso, N.º10, Massamá; 2745-777 Queluz (Sede)
Tlf.: 21 437 51 26 / 92 440 44 52/ 92 440 44 51 Fax: 21 437 10 73
Email: geral@realsportclube.com / secretariaatividades@realsportclube.com
Website: realsportclube.com
Horário de funcionamento: secretaria de 2.ª a 6.ª feira, das 9h às 11h / 16h às 20h / sábado, das 9h30 às 13h
Valências: desporto e juventude.

REAL SPORT CLUBE - COMPLEXO DESPORTIVO

Morada: Rua Cidade Desportiva, 1 - Monte Abraão; 2745-012 Queluz
Telf.: 21 439 42 16 Fax: 21 430 74 12
Email: secretariafutebol@realsportclube.com

COMPLEXO DESPORTIVO JOÃO CARLOS CIFENTES

Morada: Avenida General Humberto Delgado, Monte Abraão; 2745-280 Queluz

Tlf.: 21 438 75 90

Email: ddju.monteabraao@cm-sintra.pt

Website: www.cm-sintra.pt

Horário de funcionamento: de 2.ª a 6.ª feira, das 07h30 às 23h / sábado, das 08h às 13h30; secretaria aberta de 2.ª a 6.ª feira, das 09h às 20h / sábados, das 09h às 15h

Valências: desporto.

ESCOLAS



AGRUPAMENTOS DE ESCOLAS DE MASSAMÁ

ESCOLA STUART CARVALHAIS (SEDE DO AGRUPAMENTO)

Morada: Rua dos Jasmins, Massamá; 2745-796 Queluz
Tlf.: 21 430 75 10 Fax: 21 430 75 18
Email: escolastuart@sapo.pt
Website: escolasmassama.pt
Horário de funcionamento: horário escolar
Valências: 3.º ciclo; ensino secundário.

ESCOLA EB 2,3 EGAS MONIZ

Morada: Avenida Azedo Gneco, Massamá; 2745-725 Queluz
Tlf.: 21 438 99 10 Fax: 21 438 99 10
Email: secretaria.egas@escolasmassama.pt
Website: escolasmassama.pt
Horário de funcionamento: horário escolar
Valências: 1.º ciclo; 2.º ciclo; 3.º ciclo.

EB1 N.º 2 DE MASSAMÁ

Morada: Av. Aquilino Ribeiro N.º 4, Massamá; 2745-721 Queluz
Tlf.: 21 439 19 31 Fax: 21 430 70 92
Email: info@eb1-massama-n2.rcts.pt
Website: escolasmassama.pt
Horário de funcionamento: horário escolar
Valências: jardim de infância; 1.º ciclo.

EB1/JI DO CASAL DA BAROTA

Morada: Rua da Padeira de Aljubarrota, Casal da Barota, Belas; 2605-249 Queluz
Tlf.: 21 438 29 23 Fax: 21 439 75 94
Email: eb1jicasalbarota@sapo.pt
Website: escolasmassama.pt
Horário de funcionamento: horário escolar
Valências: jardim de infância; 1.º ciclo.

EB1/JI DA XUTARIA

Morada: Rua D. Amélia, Belas; 2605-664 Queluz
Tlf.: 21 430 22 23 Fax: 21 430 73 85
Email: eb1jixutaria@gmail.com
Website: escolasmassama.pt
Horário de funcionamento: horário escolar
Valências: jardim de infância; 1.º ciclo.

AGRUPAMENTOS DE ESCOLAS MIGUEL TORGA

ESCOLA SECUNDÁRIA MIGUEL TORGA (SEDE DO AGRUPAMENTO)

Morada: Rua Cidade Desportiva, Monte Abraão; 2745-012 Queluz
Tlf.: 21 430 75 00/ 21 437 63 14 Fax: 21 430 75 09 (Sec.) / 21 439 14 54 (Dir.)
Email: geral@esb3-mtmonteabraao.edu.pt
Website: mtorga.edu.pt
Horário de funcionamento: horário escolar
Valências: 3.º ciclo; ensino secundário.

ESCOLA BÁSICA DO 2.º E 3.º CICLOS D. PEDRO IV

Morada: Rua da Tascôa, N.º2, Monte Abraão; 2745-002 Queluz
Tlf.: 21 430 92 30 Fax: 21 439 14 54
Email: dpedro4@gmail.com
Website: mtorga.edu.pt
Horário de funcionamento: horário escolar
Valências: 2.º ciclo; 3.º ciclo.

EB1/JI N.º 1 DE MASSAMÁ

Morada: Rua das Rosas; Massamá; 2745-890 Queluz
Tlf.: 21 437 61 65 Fax: 21 438 91 89
Email: secretaria.massama1@iol.pt
Website: mtorga.edu.pt
Horário de funcionamento: horário escolar
Valências: jardim de infância; 1.º ciclo; ATL.

AGRUPAMENTOS DE ESCOLAS RUY BELO

ESCOLA BÁSICA 2/3 RUY BELO (SEDE DO AGRUPAMENTO)

Morada: R. Dom Diniz, Monte Abraão; 2745-262 Queluz
Tlf.: 21 438 96 40 / 92 626 93 61 Fax: 21 438 96 40
Email: eb23ruiybelo1@gmail.com / agrupamentoruiybelo.secretaria@gmail.com
Website: www.eb23ruiybelo.com
Horário de funcionamento: horário escolar
Valências: 2.º ciclo; 3.º ciclo.

EB 1/JI DE MONTE ABRAÃO

Morada: Rua Garcia de Resende, Monte Abraão; 2745-275 Queluz
Tlf.: 21 439 20 94 / 93 819 09 40 Fax: 21 439 26 66
Email: eb1.ji.monteabraao1.2@gmail.com
Website: www.eb23ruiybelo.com
Horário de funcionamento: horário escolar
Valências: jardim de infância; 1.º ciclo; ATL.

EB 1/JI DE MONTE ABRAÃO 2

Morada: Av. Agostinho Neto, Monte Abraão; 2745-233 Queluz
Tlf.: 21 430 94 10 / 96 713 07 34 Fax: 21 430 94 19
Email: eb1.ji.monteabraao1.2@gmail.com
Website: www.eb23ruiybelo.com
Horário de funcionamento: horário escolar
Valências: jardim de infância; 1.º ciclo; ATL.

EQUIPAMENTOS E SERVIÇOS DE

APOIO A IDOSOS



ASSOCIAÇÃO DE REFORMADOS, PENSIONISTAS E IDOSOS DE MASSAMÁ

Morada: Praceta dos Reformados, N.º3, Loja Direita, Massamá; 2745-876 Queluz
Tlf.: 21 439 68 81 / 92 755 01 64
Email: arpim2011@gmail.com
Horário de funcionamento: de 2.ª a 6.ª feira, 14h30 às 19h
Valências: centro de convívio.

ASSOCIAÇÃO DE REFORMADOS, PENSIONISTAS E IDOSOS DE MONTE ABRAÃO

Morada: Rua Dr. José Fernandes, N.º 18 a 22, Monte Abraão; 2745-292 Queluz
Tlf.: 21 430 33 86
Email: arpima.arpima@gmail.com
Horário de funcionamento: de 2.ª a 6.ª feira, das 14h30 às 19h
Valências: centro de convívio.

ASSOCIAÇÃO DE REFORMADOS, PENSIONISTAS E IDOSOS DE QUELUZ

Morada: Rua Dr. Manuel de Arriaga, N.º72, A/B; 2745-158 Queluz
Tlf.: 21 436 59 98 Tlf.: 93 438 29 13 Fax: 21 436 79 30
Email: servadmin.arqueluz@sapo.pt
Website: arqueluz.webnode.com
Horário de funcionamento: centro de convívio das 14h às 17h30 / centro de dia das 09h às 17h/
serviço de apoio domiciliário de 2.ª a 6.ª feira, das 08h às 17h / sábados e domingos, das 08h às 13h.
Valências: centro de convívio; centro de dia; serviço de apoio domiciliário.

ASSOCIAÇÃO DOS DEFICIENTES DAS FORÇAS ARMADAS (ADFA) — NÚCLEO DE SINTRA

Morada: Travessa Ruy Cinatti, N.º2 A – 1, Massamá; 2745-833 Queluz
Tlf.: 21 404 12 00 / 91 937 17 74/ 91 822 20 82
Email: adfanucleosintra@gmail.com
Website: adfa-portugal.com
Horário de funcionamento: das 14h30 às 17h
Valências: centro de convívio.

CENTRO DE BEM-ESTAR DE QUELUZ (CBESQ)

Morada: Rua D. Fernando II, nº9, 2745-107 Queluz
Tlf.: 214 352 128
Email: geral@cbesq.pt
Website: www.cbesq.pt
Horário de funcionamento: dias úteis das 9h às 12h30 e das 13h30 às 18h
Valências: IPSS, serviços prestados à infância e à terceira idade.

CENTRO DE CONVÍVIO DA IGREJA DE NOSSA SENHORA DA FÉ DE MONTE ABRAÃO

Morada: Avenida Luís de Camões, Monte Abraão, 2745-283 Queluz
Tlf.: 214 376 294
Email: irene.vairinhos@gmail.com
Horário de funcionamento: dias úteis das 14h às 19h.
Valências: centro de convívio.

EQUIPAMENTOS E SERVIÇOS DE

APOIO À INFÂNCIA E JOVENS



ASSOCIAÇÃO PARA A PROMOÇÃO DO DESENVOLVIMENTO JUVENIL - APDJ

Morada: Rua Dr. Francisco Ribeiro de Spínola, s/n, Massamá; 2745-872 Queluz

Tlf.: 96 322 18 84 Fax: 21 436 97 10

Email: apdj.apdj@gmail.com

Website: apdj.pt

Horário de funcionamento: das 07h30 às 19h30

Valências: centro de estudos; sala de atividades lúdico-pedagógicas; serviço de transporte; consultas de psicologia clínica e educacional; consultas de terapia da fala; atendimento social.

COLÉGIO GALÁXIA BRANCA

Morada: Rua D. Diniz N.º2, Monte Abraão; 2745-262 Queluz

Tlf.: 21 437 62 73 / 96 868 89 99

Email: colegio@galaxiabranca.pt

Website: galaxiabranca.pt

Horário de funcionamento: das 07h às 19h

Valências: berçário; creche; jardim de infância; ATL; sala de estudo.

COLÉGIO O REZINGÃO

Morada: Rua Sousa Pinto, N.º7, 7.º A, Monte Abraão; 2745-335 Queluz

Tlf.: 21 437 30 45

Email: geral@colegiorezingao.pt

Website: www.colegiorezingao.com

Horário de funcionamento: das 07h às 20h

Valências: jardim de infância; pré-escolar.

COLÉGIO O TEU JARDIM

Morada: Avenida do Miradouro, Lote B, 2.ª Cave, Rua I, Monte Abraão; 2745-305 Queluz

Tlf.: 21 439 01 26

Email: colegioteujardim@sapo.pt

Horário de funcionamento: das 07h às 20h

Valências: creche; jardim de infância; pré-escolar.

COLÉGIO QUINTA DOS GIRASSÓIS

Morada: Rua Direita de Massamá, N.º 176, Massamá; 2745-752 Queluz

Tlf.: 21 430 12 34 Fax: 21 430 11 53

Email: info@quintadosgirassois.com

Website: quintadosgirassois.com

Horário de funcionamento: das 07h às 20h

Valências: creche; pré-escolar; 1.º Ciclo.

EXTERNATO “OS COELHINHOS”

Morada: Rua D. Diniz, N.º14, Monte Abraão; 2745-262 Queluz

Tlf.: 21 044 98 15 / Fax: 21 430 43 67

Email: externato.coelhinhos@gmail.com

Website: externatocoelhinhos.pai.pt

Horário de funcionamento: das 07h às 19h30

Valências: berçário; creche; jardim de infância; centro de estudos.

INFANTÁRIO DO POVO

Morada: Rua do Infantário do Povo, N.º1 A/B, Massamá; 2745-792 Queluz
Tlf.: 21 437 80 50 Fax: 21 430 12 18
Email: geral@infantario-povo.pt; coord.pedagogica@infantario-povo.pt
Website: infantario-povo.pt
Horário de funcionamento: das 07h30 às 19h30
Valências: creche; pré-escolar.

INFANTÁRIO GIRASSOL DOURADO

Morada: Avenida Soldado Joaquim Luís, N.º12, 1.º andar, Monte Abraão; 2745-287 Queluz
Tlf.: 21 437 73 38
Email: infantariogirassodourado@iol.pt
Horário de funcionamento: das 07h às 20h
Valências: jardim de infância; pré-escolar.

O BARCO DO MIMO

Morada: Rua Tomás da Anunciação – Casal Gouveia, Massamá; 2745-702 Queluz
Tlf.: 21 437 54 51/ 21 437 46 45
Email: obarcodomimo@sapo.pt ; secretaria@obarcodomimo.pt
Website: obarcodomimo.pt
Horário de funcionamento: das 07h às 20h
Valências: creche; pré-escolar.

O FAROL

Morada: Largo Padre Américo, N.º 9, r/c F, Massamá; 2745-712 Queluz
Tlf.: 21 437 15 06
Email: jifarol@gmail.com
Website: jifarol.blogspot.pt
Horário de funcionamento: das 07h30 às 20h
Valências: jardim de infância.

SERVIÇOS

COMISSÃO DE PROTEÇÃO DE CRIANÇAS E JOVENS DE SINTRA ORIENTAL

Morada: Rua Nova do Zambujal, N.º 3; 2735-302 Cacém
Tlf.: 21 912 80 20 Fax: 21 912 80 29
Email: cpcjoriente@cm-sintra.pt
Website: www.cnpcjr.pt
Horário de funcionamento: das 09h às 12h30 / das 14h às 17h30
Valências: promoção e proteção de crianças e jovens em risco.

O CONTRIBUTO — ASSOCIAÇÃO DE APOIO À CRIANÇA/ JOVEM

Morada: Largo Padre Américo, N.º10, R/c Loja Esquerda, Massamá; 2745-712 Queluz
Tlf.: 21 926 11 03 / 96 215 80 13 Fax: 21 926 11 03
Email: ocontributo@sapo.pt
Website: ocontributo.pt
Horário de funcionamento: das 9h30 às 20h
Valências: apoio psicológico.

FARMÁCIAS



FARMÁCIA O'NEILL PEDROSA

Morada: Rua Casal do Olival, Lote A3, Loja D e E, Massamá; 2745-739 Queluz

Tlf: 21 430 74 07

Email: farmacia.oneill@netcabo.pt

FARMÁCIA PINTO LEAL

Morada: Avenida 25 de Abril, N.º 60, Centro comercial de Massamá, Loja 98; 2745-862 Massamá

Tlf: 21 438 75 80

Email: farmaciapintoleal.massama@gmail.com

FARMÁCIA PORTELA

Morada: Avenida D. António Correia de Sá, N.º 12, A/ B; 2745-241 Monte Abraão

Tlf: 21 437 76 19

Email: farmaciaportela@portugalmail.pt

FARMÁCIA VASCONCELOS

Morada: Praceta Henrique Pousão, N.º 10, Loja Esquerda; 2745-123 Monte Abraão

Tlf: 21 437 26 49

Email: farmaciavasconcelos12@gmail.com

SEGURANÇA



MONTE ABRAÃO - 2.ª ESQUADRA DE SEGURANÇA A TRANSPORTES PÚBLICOS

Morada: Praça da Paz (Largo da Estação), Edif. da Estação da CP, Monte Abraão; 2745-106 Queluz

Tlf.: 21 435 84 84 Fax.: 21 435 84 84

Website: www.psp.pt

Valências: segurança pública.

POLÍCIA DE SEGURANÇA PÚBLICA — 62.ª ESQUADRA - QUELUZ

Morada: Rua Adriano Correia de Oliveira, N.º2; 2745-055 Queluz

Tlf.: 21 434 02 20 Fax: 21 434 02 28

Email: 62esquadra.lisboa@psp.pt

Website: www.psp.pt

Horário de funcionamento: todos os dias, 24 horas por dia

Valências: segurança pública.

POLÍCIA DE SEGURANÇA PÚBLICA — 88.ª ESQUADRA - MASSAMÁ

Morada: Rua Coronel Melo Antunes, Lote 67, Massamá; 2745-881 Queluz

Tlf.: 21 430 89 10 Fax.: 21 430 89 18

Email: massama.lisboa@psp.pt

Website: www.psp.pt

Horário de funcionamento: todos os dias, 24 horas por dia

Valências: segurança pública.

SERVIÇOS

DE SAÚDE



AGRUPAMENTO DE CENTROS DE SAÚDE DE SINTRA (ACES SINTRA)

CENTRO DE SAÚDE DE MASSAMÁ

UNIDADE DE SAÚDE FAMILIAR MACTAMÃ

Morada: Rua Teixeira de Pascoais; 2745-852 Massamá
Tlf.: 21 439 85 32
Email: usf.mactama@arslvt.min-saude.pt
Horário de funcionamento: de 2.ª a 6.ª feira, das 08h às 20h
Valências: prestação de cuidados de saúde.

UNIDADE DE SAÚDE FAMILIAR MÃE D'ÁGUA

Tlf.: 21 439 85 71
Email: usf.maedeagua@arslvt.min-saude.pt
Horário de funcionamento: de 2.ª a 6.ª feira, das 08h às 20h
Valências: prestação de cuidados de saúde.

CENTRO DE SAÚDE DE MONTE ABRAÃO

UNIDADE DE SAÚDE FAMILIAR MONTE DA LUZ

Morada: Avenida da Liberdade, Lote 36 e 37; 2745-298 Monte Abraão
Tlf.: 21 439 92 00
Email: usf.monteluz@arslv.min-saude.pt
Website: www.portaldasaude.pt
Horário de funcionamento: de 2.ª a 6.ª feira, das 08h às 20h
Valências: prestação de cuidados de saúde.

UNIDADE DE CUIDADOS DE SAÚDE PERSONALIZADOS DE BELAS

Tlf.: 21 430 92 10
Email: ucsp.belas@arslvt.min-saude.pt
Horário de funcionamento: de 2.ª a 6.ª feira, das 08h às 20h
Valências: prestação de cuidados de saúde.

SERVIÇO DE ATENDIMENTO COMPLEMENTAR

CATUS – Centro de Atendimento e Tratamentos Urgentes
Tlf.: 21 430 92 10
Horário de funcionamento: de 2.ª a 6.ª feira, das 20h às 24h / sábados das 09h às 14h

UNIDADE DE CUIDADOS NA COMUNIDADE ABRAÇAR QUELUZ

Morada: Av. da Liberdade, 36/37, Monte Abraão; 2745-298 Queluz
Tlf.: 21 439 85 86
Email: ucc.abrqueluz@arslvt.min-saude.pt
Horário de funcionamento: de 2.ª a 6.ª feira, das 08h às 20h / sábados e domingos, das 08h às 13h
(exclusivo para utentes da Rede Nacional de Cuidados Continuados Integrados)
Valências: prestação de cuidados de saúde.

UNIDADE DE SAÚDE PÚBLICA — PÓLO DE ALGUEIRÃO/ MEM MARTINS

Morada: Estrada de Mem Martins, N.º247; 2725-391 Mem Martins
Tlf.: 21 922 21 67 Fax.: 21 920 71 99
Email: usp.sintra@arslvt.min-saude.pt

HOSPITAL

HOSPITAL FERNANDO DE FONSECA

Morada: Hospital Prof. Doutor Fernando Fonseca E.P.E . IC 19; 2720-276 Amadora
Tlf.:214 348 200 Fax.: 21 434 55 66
Email: sec.geral@hff.min-saude.pt

UNIDADE FUNCIONAL DE PSIQUIATRIA

Morada: Rua Mário Pinto, Bloco B, Loja 2, Massamá; 2745-833 Queluz
Tlf.: 21 430 89 30

Horário de funcionamento: das 09h às 16h

Valências: consulta de psiquiatria; cuidados de enfermagem; avaliações e acompanhamentos psicoterapêuticos; avaliações e acompanhamentos de serviço social.

PREVENÇÃO E TRATAMENTO DE

DEPENDÊNCIAS



ALCOÓLICOS ANÓNIMOS

Morada: Rotunda José Libório, Espaço Casa Animada (Universidade Sénior de Massamá e Monte Abraão) junto ao Parque Salgueiro Maia, Massamá; 2745-862 Queluz

Tlf.: 21 716 26 69

Horário de funcionamento: 2.ª feira, das 19h30 às 21h / 6.ª feira, das 21h às 22h30

Morada: Igreja de N. Srª. da Fé - Av. Luís de Camões, Monte Abraão; 2745-231 Queluz

Horário de funcionamento: 3.ª e 5.ªs feiras às 21h

Website: www.aaportugal.org

Valências: reuniões de autoajuda para alcoólicos.

ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE FAMÍLIAS ANÓNIMAS

Morada: Rua Miguel Torga (Paróquia de São Bento de Massamá), Massamá; 2745-820 Queluz

Tlf.: 21 438 99 50 (Paróquia de São Bento de Massamá) / 93 467 31 49

Email: fa.massama@gmail.com

Website: familiasanonimas-pt.org

Horário de funcionamento: 5.ªs feiras, às 21h15 na Paróquia de São Bento de Massamá

Valências: reuniões de autoajuda para toxicodependentes e alcoólicos.

NARCÓTICOS ANÓNIMOS

Morada: Rua Miguel Torga (Paróquia de São Bento de Massamá), Massamá; 2745-820 Queluz

Tlf.: 21 438 99 50 (Paróquia de São Bento de Massamá) / 93 467 31 49

Website: www.na-pt.org

Horário de funcionamento:

Paróquia de São Bento de Massamá: 3.ªs feiras, às 21h15

Igreja de N. Srª. da Fé - Av. Luís de Camões, Monte Abraão; 2745-231 Queluz: sábados, às 21h

Valências: reuniões de autoajuda para toxicodependentes.

LÚDICOS E CULTURAIS



CENTRO LÚDICO DE MASSAMÁ/ DIVISÃO DE EDUCAÇÃO — CÂMARA MUNICIPAL DE SINTRA

Morada: Rua das Rosas, s/n, Massamá; 2745-872 Queluz

Tlf.: 21 439 20 86 Fax: 21 439 20 89

Email: dedu.clmassama@cm-sintra.pt

Website: www.cm-sintra.pt

Horário de funcionamento: de 2.ª feira a sábado, das 09h30 às 12h30 / das 13h30 às 17h30 (inverno) / de 2.ª feira a sábado, das 09h30 às 13h30 / das 14h às 18h (verão) / todas as 3.ªs feiras, das 13h30 às 17h30 / nos meses de julho e agosto encerra aos sábados

Valências: intervenção educativa; social; lúdico-pedagógica.

TEATROESFERA

Morada: Rua Cidade Desportiva, Monte Abraão; 2745-012 Queluz

Tlf.: 21 430 34 04 / 93 249 05 09

Email: falacomigo@teatroesfera.com

Website: www.teatroesfera.com

Horário de funcionamento: de 2.ª a 6.ª feira, das 10h às 18h

SERVIÇOS E RESPOSTAS

RELIGIOSAS



IGREJA DE NOSSA SENHORA DA FÉ DE MONTE ABRAÃO

Morada: Avenida de Luís de Camões, s/n, Monte Abraão; 2745-283 Queluz

Tlf.: 21 437 62 94 / 96 766 27 44

Email: abel.padre@gmail.com

Website: nossa-sra-fe.wixsite.com/catequese/parouquia

Horário da secretaria paroquial: de 3.ª a 6.ª feira, das 16h às 19h30 / sábado, das 16h30 às 17h / 2.ªs feiras e domingo encerrada

IGREJA PAROQUIAL DE SÃO BENTO DE MASSAMÁ

Morada: Rua Miguel Torga, Massamá; 2745-820 Queluz

Tlf.: 21 438 99 50

Email: paroquiamassama@gmail.com

Website: paroquia-massama.org

Horário de funcionamento: 3.ªs e 6.ªs feiras, das 18h às 19h30 (verão) / 2.ª a 6.ª feira das 18h às 19h30 (inverno) / sábados das 16h às 18h / 3.ª, a 5.ª feira e sábados das 21h às 22h

SEMINÁRIO TEOLÓGICO BAPTISTA

Morada: Avenida António Correia de Sá, N.º 36, R/c, Monte Abraão; 2745-241 Queluz

Tlf.: 21 437 30 36 / 96 801 76 51

Email: geral@seminariobaptista.com.pt

Website: seminariobaptista.com.pt

Horário de funcionamento: das 14h30 às 18h

Valências: escola teológica agregada à convenção baptista portuguesa.

MAIS INFORMAÇÕES E

CONTACTOS

UNIÃO DAS FREGUESIAS DE MASSAMÁ E MONTE ABRAÃO

Morada: Rua Dr. Francisco Ribeiro de Spínola, s/n, Massamá; 2745-872 Queluz

Morada: Avenida da Liberdade, N.ºs 29 e 31, Monte Abraão; 2745-300 Queluz

Tlf.: 210 133 550 Fax: 214 389 170 (Massamá) / 21 437 36 60 (Monte Abraão)

Email: geral@uf-massamamabraao.pt ; gtic@uf-massamamabraao.pt

Website: www.uf-massamamabraao.pt

Horário de funcionamento: de 2.ª a 6.ª feira, das 09h às 17h

