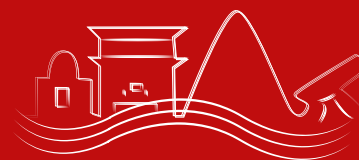


ACONTECE

MASSAMÁ E MONTE ABRAÃO EM NOTÍCIAS



Freguesia
Massamá e Monte Abraão



AS RUAS BRILHAM COM A ILUMINAÇÃO DE NATAL

PARTICIPE NOS EVENTOS E ATIVIDADES NATALÍCIAS
QUE TEMOS PARA SI



COMÉRCIO LOCAL

A animação anda nas ruas da freguesia. Visite o comércio local e deixe-se surpreender



CAMPANHA DE RECOLHA DE BRINQUEDOS

Ajude-nos a espalhar sorrisos

- 03 COMPOSIÇÃO E PELOUROS**
- 04 EDITORIAL**
- 06 A ACONTECER**
- 14 DISCURSO DIRETO**
- 18 É NOTÍCIA**
- 35 REDE FREGUÊS**
- 57 AMBIENTE E SUSTENTABILIDADE**
- 59 VOZ AOS ELEITOS**

COMPOSIÇÃO E PELOUROS

QUADRIÊNIO 2021 - 2025



PRESIDENTE **PEDRO OLIVEIRA** **BRÁS (PS)**

Pelouros: Gestão Global, Cidadania, Proteção Civil, Segurança, Associativismo, Feiras, Mercados, Gestão Financeira, Tesouraria, Património e Recursos Humanos.



SECRETÁRIO **DAVID JORGE PEREIRA** **DA SILVA (PS)**

Pelouros: Cultura e Ambiente.



TESOUREIRO **JOÃO MARIA CANHOTO** **RUSSO (PS)**

Pelouros: Espaço Público, Higiene Urbana, Equipamentos Públicos.



VOGAL **MÓNICA SOFIA** **MONTEIRO RUSSO (PS)**

Pelouros: Educação, Desporto e Juventude



VOGAL **NUNO MIGUEL MOREIRA** **GOULÃO SANTOS (PS)**

Pelouros: Mobilidade e Transportes, Obras e Projetos.



VOGAL **MARIA ADELAIDE** **TAVARES DE SOUSA (PS)**

Pelouros: Economia Local, Voluntariado, Tempos Livres e Lazer



TESOUREIRO **ÂNGELA LEONOR SINDE** **(PS)**

Pelouros: Intervenção Comunitária.

Horário de atendimento: carece de marcação prévia.

www.uf-massamamabraao.pt

MASSAMÁ

R. Dr. Francisco Ribeiro
de Spínola, s/n,
Massamá. 2745-872 Queluz
Fax: 214 389 170

MONTE ABRAÃO

Av. da Liberdade, nº 29 e 31,
Monte Abraão.
2745-300 Queluz
Fax: 214 373 660

Tel.: 210 133 550

(chamada para a rede fixa nacional)

Email: geral@uf-massamamabraao.pt

HORÁRIO: 2.ª a 6.ª feira das 9h às 17h

#30
2023

FICHA TÉCNICA

Diretor: **PEDRO OLIVEIRA BRÁS**

Coordenação e gestão de conteúdos:

GABINETE DE COMUNICAÇÃO

Paginação: **PÁGINAS APETECÍVEIS LDA.**

ATELIER FICTA DESIGN

www.fictadesign.pt

Propriedade: **UNIÃO DAS FREGUESIAS**
DE MASSAMÁ E MONTE ABRAÃO

Publicação Trimestral

Depósito Legal: **394185/15**

Nota: Isento de registo na ERC ao abrigo
do Decreto Regulamentar 8/99 de 9 de
junho, artigo 12.º n.º 1 b.



COMPRAR NO COMÉRCIO LOCAL É CRIAR COMUNIDADE

Com a aproximação da época natalícia, procuramos as lojas para prepararmos a casa com decorações, a comida da época festiva mais saborosa, aquele doce que nos recorda a nossa infância e adquirir algumas lembranças para familiares e amigos. A magia do Natal entra nas escolas, nas nossas casas, nas associações, nas nossas ruas, nas nossas famílias e, claro, no nosso comércio local.

Este ano decidimos animar as nossas ruas durante 3 dias, onde percorremos diversos locais da freguesia, em colaboração de músicos das nossas bandas, levando o espírito de Natal a cada canto do nosso território. Tal como vem sendo tradição, as nossas iluminações de Natal embelezam as nossas ruas e temos a decorrer a nossa iniciativa de “Compre na Freguesia”, onde promovemos e incentivamos as compras no comércio local.

Ao longo destes anos temos procurado valorizar a economia local, desafiando os nossos comerciantes a serem mais ativos na sua comunidade e nesta ligação poderemos dinamizar uma das nossas maiores riquezas, os nossos comerciantes. Uma comunidade tem vida, com associações e instituições que desenvolvem atividades para a sua comunidade, mas também com comerciantes que se sintam acolhidos e desejados por essa mesma comunidade.

A nossa Rede Freguês tem 195 lojas aderentes, num sinal claro de que o caminho da valorização da economia local se faz de proximidade. Ao usarmos a nossa rede Freguês, através do cartão, estamos a valorizar a nossa economia local.

Comprar no comércio local é criar comunidade. Comprar no comércio local é Natal!

Neste Natal, Compre no comércio local!

O Presidente,

Pedro Oliveira Brás (PS)

**COMPRAR NO
COMÉRCIO LOCAL É
CRIAR COMUNIDADE.
COMPRAR NO
COMÉRCIO LOCAL
É NATAL!**

ALEGRIA NATALÍCIA INVADE MASSAMÁ E MONTE ABRAÃO COM ANIMAÇÃO ITINERANTE

O comércio local de Massamá e Monte Abraão está prestes a ser envolvido pela magia natalícia, com o Pai Natal, as suas renas e duendes que vão encantar comerciantes, moradores e visitantes. O evento, marcado para os dias 14, 15 e 16 de dezembro, promete momentos mágicos para todas as idades. No dia 14 de dezembro, entre as 10h00 e as 13h00, e novamente entre as 17h00 e as 20h00, o espírito natalício estará vivo nas ruas: Av. Soldado Joaquim Luís, Av. Luís de Camões, Parque 25 de Abril, Rua Prof. Dr. Virgílio Machado, Praceta Henrique Pousão e na Estação Ferroviária CP de Monte Abraão. A animação será acompanhada pela presença da Banda Nossa Sra. da Fé, de Monte Abraão.

Já no dia 15 de dezembro, as animações deslocam-se para Massamá. Entre as 10h00 e as 13h00, e das 17h00 às 20h00, as ruas da Rotunda Dra. Laura Aires, Av. Prof. Dr. Egas Moniz, Rua Direita de Massamá, Rua da Milharada, Av. Azedo Gneco, o Shopping Center de Massamá e a Estação Ferroviária CP Massamá serão envolvidas pela magia do Natal. A Filamoniartes, de Massamá, estará presente para proporcionar momentos musicais ao evento.

No dia 16 de dezembro, das 09h00 às 13h00, a animação natalícia regressa, abrangendo tanto Monte Abraão quanto Massamá. As áreas incluídas neste percurso são: Av. Soldado Joaquim Luís, Av. Luís de Camões, Parque 25 de Abril, Rua Prof. Dr. Virgílio Machado, Praceta Henrique Pousão, Estação Ferroviária CP de Monte Abraão, Rotunda Dra. Laura Aires, Av. Prof. Dr. Egas Moniz, Rua Direita de Massamá, Rua da Milharada, o Shopping Center de Massamá e a Estação Ferroviária CP de Massamá. A Banda Nossa Sra. da Fé, de Monte Abraão, e a Filamoniartes, de Massamá, prometem encantar os ouvidos dos presentes com músicas natalícias. Prepare-se para viver momentos de alegria e celebração natalícia nestes dias especiais. Participe e deixe-se contagiar pelo espírito festivo que vai iluminar o comércio local pelas ruas da nossa freguesia. L



ARRUADA MOTARD DE NATAL ALEGRIA PELAS NOSSAS RUAS!

No passado dia 9 de dezembro, as ruas de Massamá e Monte Abraão foram invadidas pelo som característico das motas e pela alegria contagiante dos Pais Natais que lideraram uma animada Arruada Motard de Natal.

Mantendo a tradição dos anos anteriores, o grupo Motard Foge com Elas de Monte Abraão, e o Motoclube de Massamá foram os responsáveis por conduzir o desfile de motas, espalhando o espírito natalício por toda a freguesia.

Desde as ruas mais movimentadas até os recantos mais tranquilos, a Arruada Motard de Natal trouxe alegria e diversão a todos os cantos da comunidade. A presença vibrante dos motares, vestidos a rigor, contribuiu para criar um espetáculo visual único.

O evento foi um sucesso, com participantes e espectadores entusiasmados a desfrutarem da atmosfera festiva proporcionada pela combinação única das motas e a magia do Natal. Reveja estes momentos! ┘





VIII EDIÇÃO DO CONCURSO DE MONTRAS DE NATAL 2023
CELEBRE A MAGIA DO NATAL:
VOTE NA(S) SUA(S) MONTRA(S)
FAVORITA(S) ONLINE!

A União das Freguesias de Massamá e Monte Abraão convida a comunidade a participar na votação online da VIII Edição do Concurso de Montras de Natal, até dia 15 de dezembro.

Para a sua votação ser válida, deve seguir a nossa página oficial do Facebook, disponível no link [AQUI](#), e colocar um “Gosto” ou “Adoro” nas(s) fotografia(s) da sua(s) montra(s) favorita(s).

Espalhe connosco a magia do Natal na nossa comunidade e reconheça a criatividade dos nossos comerciantes locais!L







Locais da recolha:

Massamá: R. Dr. Francisco Ribeiro Spinola, s/n Massamá, 2745-872 Queluz

E nas instalações do POAPMC, no Parque 2 de Abril

Monte Abraão: Av. da Liberdade, nº 29 e 31, Monte Abraão, 2745-872 Queluz

CAMPANHA DE RECOLHA DE BRINQUEDOS AJUDE-NOS A ESPALHAR SORRISOS

A União das Freguesias de Massamá e Monte Abraão, lança a Campanha de Recolha de Brinquedos de 27 de novembro a 15 de dezembro.

Pode efetuar a sua doação nas instalações da junta de freguesia e nas instalações do Parque 2 de Abril, em Massamá, das 09h00 às 13h00 e das 14h00 às 17h00.

Aceitam-se brinquedos novos e usados em bom estado, que serão cuidadosamente selecionados e distribuídos às famílias que mais precisam.

Participe também ativamente nesta campanha, incentivando amigos e familiares a contribuir.

Ajude-nos a espalhar sorrisos e tornar o Natal mais brilhante para todos. ♡

CONCURSO A MINHA ÁRVORE DE NATAL 2023

Pelo 3º ano consecutivo voltamos a realizar o concurso “A minha Árvore de Natal”.

A iniciativa é bastante simples: fotografar a sua árvore de Natal com altura mínima de 1 metro e com uma folha/papel/desenho onde conste a sigla UFMMA e a frase “Natal 2023” e submetê-la a concurso mediante o preenchimento de um formulário online e gratuito [AQUI](#).

Conheça os prémios atribuídos:

Para o 1º Lugar - será atribuído um prémio de 100,00€;

2º Lugar - será atribuído um prémio de 50,00€

3º Lugar – um prémio de 30,00€, em vales de compras.

Deve realizar a sua inscrição de 11 a 18 de dezembro.

Posteriormente a sua fotografia é colocada online na página de Facebook da União das Freguesias de Massamá e Monte Abraão (@uf.massamamabraao) vencendo aquelas que contabilizarem o maior número de “gostos” e “adoros” durante o período de 21 dezembro a 07 de janeiro.

Esta iniciativa é uma forma de incentivar a criatividade e originalidade proporcionando momentos de partilha e alegria. Os vencedores serão anunciados a partir de 16 de janeiro.

Fotografe a sua árvore de Natal e habilite-se a ganhar prémios! L

EXPOSIÇÃO ECO-ÁRVORES DE NATAL

A exposição “Eco-Árvores de Natal”, é uma iniciativa da União das Freguesias de Massamá e Monte Abraão, realizada em colaboração com as escolas de ensino pré-escolar e 1.º ciclo da freguesia.

O propósito desta iniciativa foi estimular a criatividade das crianças das Escolas N.º1 e N.º2 de Massamá, bem como N.º1 e N.º2 de Monte Abraão, desafiando-as a decorar árvores de Natal com materiais reciclados e reutilizados. Visite a exposição na estação Ferroviária CP de Massamá e na estação Ferroviária CP de Monte Abraão, de 18 de dezembro a 6 de janeiro de 2024 e aprecie as criações originais e criativas das crianças. ✎



REGALIA



Nome do Estabelecimento: Regalia
 Nome do responsável: Maria Eugénia
 Idade: 62 anos
 Está há 21 anos na Freguesia
 Nos tempos livres trata da casa e faz passeios à beira-mar

Quando aderiu à 'Rede Freguês'?

"Aderi à Rede Freguês há aproximadamente 1 ano."

Como soube da existência do projeto "Rede Freguês"?

"Conheci o projeto através da vogal da executivo, Maria de Sousa."

O que o motivou a aderir ao mesmo?

"A grande motivação foi divulgar o meu negócio, pois nossa casa já está muito valorizada na freguesia devido aos anos de presença. O projeto 'Rede Freguês' ajuda a que o cliente frequente mais vezes o espaço."

Que mais-valia lhe trouxe a "Rede Freguês", ao seu negócio e interação com os clientes?

"A 'Rede Freguês' trouxe uma maior visibilidade ao nosso negócio na freguesia, incentivando os clientes a frequentarem mais vezes o espaço."

De que forma a "Rede Freguês" ajuda a melhorar, promover e divulgar o comércio local para a comunidade?

"O projeto 'Rede Freguês' é uma ferramenta eficaz para promover e divulgar o comércio local, alcançando uma audiência mais ampla e proporcionando uma visibilidade positiva."

Já participou em eventos ou iniciativas promovidas pelo projeto?

"Sim, já participei na iniciativa Compre na Freguesia e no Peddy Paper. Ambas foram muito interessantes e dinâmicas, proporcionando uma interação valiosa com a comunidade."

Recomendaria outros comerciantes a aderirem à “Rede Freguês”?

“Claro que sim. A adesão à ‘Rede Freguês’ é uma oportunidade valiosa para promover os negócios locais e fortalecer os laços com a comunidade.”

Costuma perguntar aos seus clientes se têm o “Cartão Freguês” e assim beneficiar dos descontos de toda a “Rede Freguês”?

“Por acaso não, mas é uma excelente sugestão para otimizar ainda mais a experiência dos clientes.”

Que sugestão de melhoria daria para que mais pessoas conhecessem o projeto?

“Não me vem à cabeça agora, mas certamente há oportunidades para melhorar a divulgação e participação. Uma análise contínua pode revelar áreas de aprimoramento.”



MINIMERCADO RITOS



Nome do Estabelecimento:

Minimercado Ritos

Nome do responsável: Ana e Rosa

Idade: 48 e 49 anos

Está há 15 anos na Freguesia

Nos tempos livres “fazemos muitas coisas, pertencemos ao grupo mordard e fazemos muita coisa

Quando aderiu à ‘Rede Freguês’?

“Não tenho a noção exata, mas acredito que foi há uns quatro anos.”

Como soube da existência do projeto “Rede Freguês”?

“Soube do projeto através dos colaboradores que trabalham na junta de freguesia, que foram fundamentais na divulgação e promoção.”

O que o motivou a aderir ao mesmo?

“A motivação para aderir foram as mais-valias que o projeto poderia trazer. O facto

de fazerem publicidade ao negócio e, não menos importante, os benefícios para as pessoas que possuem o Cartão Freguês.”

Que mais-valia lhe trouxe a “Rede Freguês”, ao seu negócio e interação com os clientes?

“A nossa interação com os clientes é sempre boa, e a Rede Freguês tem desempenhado um papel significativo nisso, proporcionando uma visibilidade adicional ao nosso negócio.”

De que forma a “Rede Freguês” ajuda a melhorar, promover e divulgar o comércio local para a comunidade?

“As iniciativas da Rede Freguês ajudam a divulgar o comércio local de maneira notável. A participação em eventos como o ‘Compre na Freguesia’ e os Paddy Papers tem sido valiosa para atrair a atenção da comunidade.”

Já participou em eventos ou iniciativas promovidas pelo projeto?

“Participei em quase todos os eventos, incluindo o ‘Compre na Freguesia’ do ano passado e deste ano, além dos dois Peddy Paper. Essas iniciativas são dinâmicas e trazem benefícios tangíveis.”

Recomendaria outros comerciantes a aderirem à “Rede Freguês”?

“Recomendaria sempre a todos, porque viabiliza o comércio local. Com as iniciativas da Rede Freguês, as pessoas vão vindo. É sempre bom para dinamizar o comércio local.”

Costuma perguntar aos seus clientes se têm o “Cartão Freguês” e

assim beneficiar dos descontos de toda a “Rede Freguês”?

“Não só perguntamos a outros comerciantes, como também temos publicidade ao Cartão em vários pontos da nossa loja, incentivando os clientes a aderirem e aproveitarem os benefícios.”

Que sugestão de melhoria daria para que mais pessoas conhecessem o projeto?

“Sugiro criar flyers diferentes a cada ano e distribuí-los aos comerciantes para colocarem nas montras. Uma abordagem constante de divulgação, seja este ano ou no próximo, é fundamental para manter o interesse na Rede Freguês.”





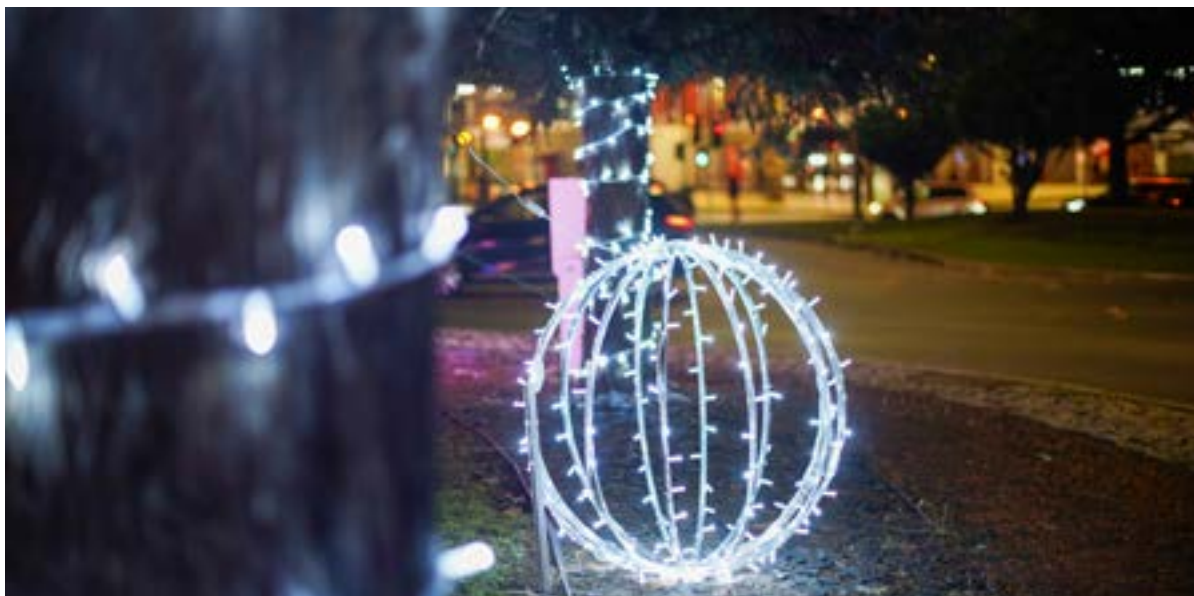
AS RUAS BRILHAM COM A ILUMINAÇÃO DE NATAL

As ruas de Massamá e Monte Abraão brilham com a iluminação de Natal, trazendo um toque festivo à nossa comunidade. As entradas e ruas principais da freguesia, estão decoradas com mensagens de Boas Festas, bolas, árvores de Natal, adornos, estrelas, e tanto mais!

O destaque especial desta iluminação vai para a bola presente que está no acesso à Estufa da Quinta das Flores, em Massamá, e para o presente gigante no Parque 25 de Abril, em Monte Abraão.

Além da atmosfera brilhante, a autarquia realizará uma variedade de eventos e atividades para todas as idades. Desde a arruada Motard, à animação itinerante pelo comércio local, ao concurso de montras de Natal, a II edição do concurso “A minha árvore de Natal” e a campanha de recolha de brinquedos. Os residentes e visitantes estão convidados a explorar as ruas iluminadas, compartilhar sorrisos e celebrar a magia do Natal na União das Freguesias de Massamá e Monte Abraão. ┘







CÂMARA MUNICIPAL DE SINTRA OFERECE PROGRAMA ENCANTADOR DE CONCERTOS NO MERCADO DE NATAL

A Câmara Municipal de Sintra revelou o programa de entretenimento para o Mercado de Natal, localizado no Terreiro Rainha D. Amélia, prometendo uma experiência natalícia única para todos os visitantes.

Com o objetivo de proporcionar uma atmosfera festiva completa, os concertos foram cuidadosamente selecionados para apresentar um repertório diversificado, celebrando o espírito natalício. O Grupo Coral de São Bento de Massamá inaugurará a série de espetáculos dia 9 de dezembro, sábado, às 16h30. No dia seguinte, às 16h00, a Orquestra Ligeira da Sociedade Filarmónica Instrução e Recreio Familiar de Lameiras promete animar os visitantes.

Dia 17 de dezembro, às 12h00, o palco será transformado num espetáculo de dança pelos alunos da Academia de Dança do Núcleo InovArtístico, seguido pelo concerto do Coral Allegro às 16h00.

O último espetáculo antes do Natal ocorrerá dia 23 de dezembro, às 16h00, apresentado pelo Ardecoro. O Mercado de Natal não é apenas uma oportunidade para encontrar presentes únicos e iguarias festivas, mas também uma oportunidade de vivenciar a magia do Natal. Além disso, a visita ao Centro Histórico de Sintra não estará completa sem explorar o encantador Reino de Natal no Parque da Liberdade. Até 30 de dezembro, este cenário mágico, habitado por fadas, duendes, bonecos de neve e renas, promete momentos inesquecíveis para todas as idades. Não perca a oportunidade de se envolver na atmosfera natalícia e desfrutar da música e encanto que Sintra tem para oferecer nesta época festiva. ✎





REINO NATAL DE SINTRA

O Reino do Natal de Sintra está de volta às ruas da vila histórica, de 1 a 30 de dezembro, mantendo seu propósito solidário e oferecendo uma variedade de experiências memoráveis e momentos de alegria para todos os gostos.

De quinta-feira a domingo, o Parque da Liberdade transforma-se num local ainda mais mágico, habitado por fadas, duendes, bonecos de neve e renas, proporcionando aos visitantes momentos inesquecíveis.

Os visitantes do Reino do Natal terão acesso gratuito a entretenimento, incluindo espetáculos de circo e música, em um cenário incrível onde a Vila de Sintra se veste de Natal.

As artes circenses estarão em destaque, com apresentações da Trupe Hilariente nos dias 8, 9, 10 e 17 de dezembro. O circo, sendo um ícone da época festiva, não poderia ficar de fora.

A programação inclui concertos, com a atuação da Orquestra Claves de Som em 17 de dezembro, às 16h00.

O Terreiro Rainha Dona Amélia, próximo ao Palácio, será o ponto de encontro, transformando-se no Mercado de Natal de Sintra, até 30 de dezembro, das 10h00 às 19h00, oferecendo presentes únicos e iguarias festivas.

Os visitantes podem desfrutar de uma viagem gratuita no especial de Natal do Comboio Turístico de Sintra, partindo do Parque da Liberdade, percorrendo as ruas da cidade. A viagem ocorre de sexta-feira a domingo em diferentes datas de dezembro.

A entrada no Reino do Natal é gratuita, mas os visitantes são convidados a contribuir com alimentos não perecíveis, rações ou mantas para animais, beneficiando famílias e animais apoiados por associações de solidariedade social. Para mais informações, visite o website reinodonatal.sintra.pt. ◀

2ª EDIÇÃO PEDDY-PAPER REDE FREQUÊS ENTREGA DE PRÊMIOS

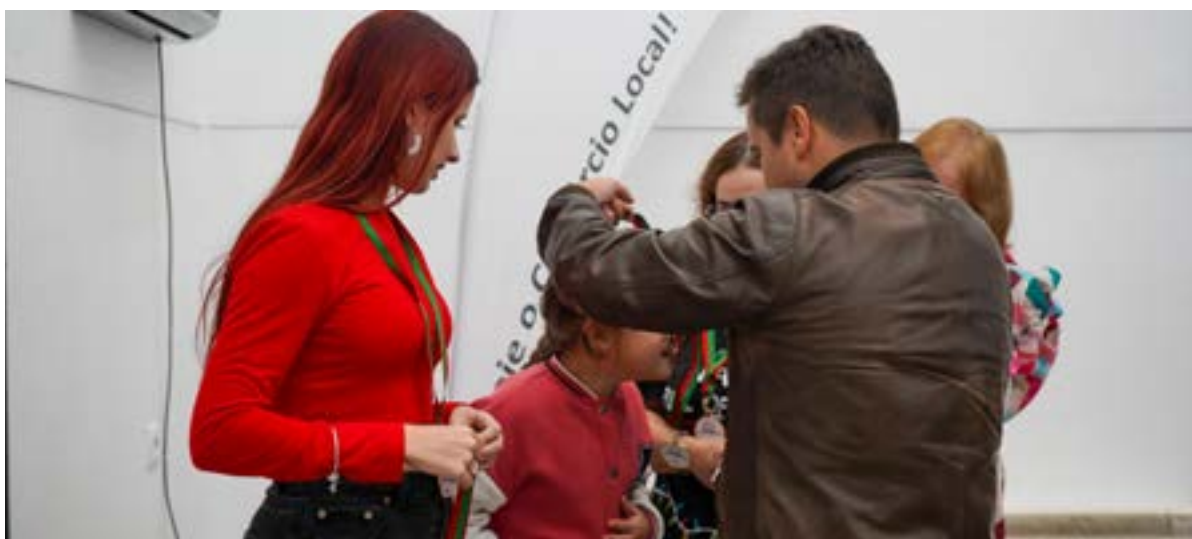
No passado dia 27 de outubro, realizou-se a entrega de prémios aos vencedores da 2ª edição do Peddy-Paper Rede Freguês.

A entrega de prémios decorreu na Sala dos Arcos, localizada nas instalações da Junta de Freguesia de Massamá, e contou com a presença do presidente da União das Freguesias, Pedro Oliveira Brás, e dos vogais do executivo Maria de Sousa, João Russo e Mónica Russo. A este evento juntaram-se também alguns comerciantes que fizeram parte desta iniciativa.

A entrega de prémios foi um momento de celebração e reconhecimento para os participantes mais dedicados e habilidosos. Foram entregues medalhas e brindes especiais aos vencedores por parte dos comerciantes que aderiram ao Peddy-Paper.

Esta é mais uma iniciativa que promove a participação ativa dos cidadãos, desafiando-os a desvendar enigmas e conhecer a história e os pontos de interesse locais da freguesia, bem como apoiar os comerciantes locais. L





FEIRA MEDIEVAL

UM FIM DE SEMANA QUE NOS TRANSPORTOU PARA A ÉPOCA MEDIEVAL

No passado fim de semana, de 13 a 15 de outubro, o Parque 25 de Abril, viajou até à era medieval, onde miúdos e graúdos puderam desfrutar do mundo mágico da época medieval.

O evento contou com a presença de artesãos, artistas e músicos, que proporcionaram aos visitantes uma oportunidade de vivenciar o passado. No local também se encontraram bancas coloridas que venderam produtos artesanais e itens inspirados na época.

O destaque do evento foram as encenações teatrais, incluindo o workshop de Esgrima e a Hora do Cavaleiro, assim como os espetáculos de fogo. As crianças também se divertiram com atividades como passeios de pônei e diversões medievais. L







ALMOÇO COMEMORATIVO DO DIA DO IDOSO

No passado dia 29 de outubro, os seniores da nossa freguesia reuniram-se para o Almoço Comemorativo em celebração do Dia do Idoso, realizado no salão paroquial da igreja do Monte Abraão.

Este almoço, reuniu cerca 100 participantes de toda a comunidade e esteve presente Pedro Oliveira Brás, presidente da autarquia, Eduardo Quinta Nova, Vereador da Câmara Municipal de Sintra, Mário Santos, presidente da Junta de Freguesia de Casal de Cambra, e membros do executivo das autarquias de Cacém e S. Marcos e Agualva Mira Sintra, para além dos vogais de executivo de Massamá e Monte Abraão.

Depois de um almoço, os participantes do evento se reuniram para ouvir a apresentação da enfermeira Lurdes Veigas, que abordou questões fundamentais relacionadas à nutrição para os idosos. Ela destacou a importância de uma alimentação equilibrada e adaptada às necessidades específicas dessa fase da vida.

Após a palestra esclarecedora, todos os participantes se prepararam para desfrutar de um momento musical. Com a participação de Ricardo Furtado Silva, onde subiu ao palco e cantou com uma seleção de músicas tradicionais. L







CONECTE-SE CONNOSCO NO INSTAGRAM E FACEBOOK!

A União das Freguesias de Massamá e Monte Abraão está ativa nestas plataformas para partilhar momentos e informações essenciais.

Siga-nos em @uf.massamamabraao no Facebook, e em uf.massamamabraao no Instagram e faça parte da nossa comunidade digital. Partilhe as nossas páginas e ajude-nos a crescer! ✌



LOJA SOLIDÁRIA REICLARTE

Na Loja Solidária ReciclArte, pode fazer a diferença através da doação de roupa, têxteis e outros itens pessoais.

Este espaço, localizado na freguesia

de Massamá e Monte Abraão, visa proporcionar acesso a vestuário e artigos pessoais a preços acessíveis.

A loja segue um conceito social intrínseco, garantindo que os residentes em situação de vulnerabilidade na freguesia possam obter bens sem custos associados, mediante isenção solicitada no atendimento social da autarquia.

Localizada no Bairro 1º de Maio, em Monte Abraão, a “ReciclArte” disponibiliza produtos provenientes de doações à União das Freguesias de Massamá e Monte Abraão. Os valores arrecadados são posteriormente canalizados para outros projetos de Ação Social da autarquia. ✌

PONTO ELETRÃO

Sabia que existe um Ponto Eletrão disponível na freguesia de Massamá e Monte Abraão?

O “Ponto Eletrão” está localizado nas instalações da Junta de Freguesia, em Massamá, e oferece aos cidadãos a oportunidade de descartar seus pequenos eletrodomésticos no final de sua vida útil, em vez de descartá-los no lixo comum.

Ao utilizar este ponto, está a contribuindo para o aumento dos níveis de recolha, reciclagem, tratamento e valorização desses equipamentos.

No “Ponto Eletrão”, é possível depositar equipamentos elétricos usados, telemóveis, tablets, comandos, consolas, micro-ondas, máquinas de barbear, torradeiras, ferros de engomar, varinhas mágicas, pilhas e acumuladores.

Esta iniciativa reflete uma política de sustentabilidade e amiga do ambiente promovida pela freguesia, que se junta a outras ações, como a constante desmaterialização do papel, a recolha de pilhas, a recolha de papel e o sistema de rega inteligente. ♪



A SUA CONTRIBUIÇÃO FAZ A DIFERENÇA!

A sua contribuição faz a diferença na manutenção da limpeza urbana! Agende a recolha de MONOS.

Faça o agendamento da recolha através da plataforma de gestão de ocorrências “O Meu Bairro” disponível no nosso website ou através da nossa APP.

A colaboração de todos permite manter uma freguesia mais limpa. ♪



TRANSFORME OS RESTOS DE COMIDA EM ENERGIA!

A tarefa é simples: após cada refeição, coloque as sobras de alimentos no saco verde dentro do balde castanho. Quando estiver cheio, dê dois nós ao saco verde e deposite-o no contentor de resíduos indiferenciados.

Pode incluir no saco:

- Palitos
- Saquetas de chá
- Cotonetes de bambu
- Borrás e filtros de café
- Escovas de dentes de bambu
- Guardanapos de papel rasgados
- Folhas secas e outros resíduos de plantas
- Sementes de origem incerta e qualquer parte (raiz, caule, folha ou flor)



Após a recolha, os sacos são transportados para a Central de Digestão Anaeróbia da Tratolixo, onde passam por um processo que visa gerar energia elétrica a partir do biogás produzido.

Esta energia, classificada como “Energia Verde”, é exportada para a Rede Elétrica Nacional, e simultaneamente, é produzido um composto orgânico de alta qualidade utilizado na agricultura.

Participe na operação “Sintra e os Biorresíduos” promovida pelos Serviços Municipalizados de Águas e Saneamento de Sintra. Pode aderir presencialmente nos nossos balcões de atendimento das 09h00 às 16h30, ou online, no nosso website www.uf-massamamabraao.pt, no separador “Espaço Urbano” → “Recolha Seletiva de Biorresíduos”. L

ACESSO PEDONAL QUINTA DAS FLORES

A União das Freguesias de Massamá e Monte Abraão informa que, no âmbito da Empreitada da Câmara de Municipal de Sintra, está prevista a intervenção no seguinte local:

Ligação pedonal entra e Rua Amália Rodrigues e a Rua Coronel Melo Antunes, em Massamá.

Esta intervenção, consistirá na execução, de duas ligações pedonais, na continuidade da rede existente, entre as ruas R. Amália Rodrigues, R. Coronel Melo Antunes, R. Tito de Morais e o Parque Urbano da Quinta das Flores, em Massamá.

O objetivo da intervenção é formalizar ligações pedonais, em troços utilizados pela população, a meio da Mata de Massamá, preservando os exemplares arbóreos aí existentes, com vista a qualificar e melhorar as condições de circulação pedonal no local.

A instalação de infraestruturas de iluminação, com tecnologia LED complementa a presente intervenção.

Esta intervenção contribui para aumentar os níveis de segurança e conforto na circulação pedonal no local.

O prazo previsto para a execução termina dentro de 3 meses.

Agradecemos a compreensão de todos. L



REDE FREGUÊS

APOIE O COMÉRCIO LOCAL

AINDA NÃO TEM O SEU CARTÃO FREGUÊS?

Obtenha o seu exemplar online!

Faça a sua adesão gratuita e conheça
todas as vantagens.



APP MÓVEL
ANDROID E APPLE



197 lojas
Disponíveis



Todos os tipos
de produtos



Descontos de
5% a 50%

Mais informações em www.cartaoafregues.uf-massamamabraao.pt

ANIMAIS & CÃOPANHIA

10%
DESCONTO

Avenida Agostinho Neto, n.º 6 – Loja A
Monte Abraão - 2745-233 Queluz
214 370 080
facebook.com/AnimaisCaopanhia/
10% em consultas e vacinas.

CASA DAS FLORES

10%
DESCONTO

Largo Padre Américo, n.º 11 Loja
Massamá 2745-712 Queluz
964174357
facebook.com/floristaluizaramos/
10% em todos os trabalhos a partir de 20€.

HOSPITAL VETERINÁRIO DE MASSAMÁ

15%
DESCONTO

Rua Dr. Francisco Ribeiro Spínola, Lote 77 Lj. 1
Massamá - 2745-872 Queluz
214 392 339
facebook.com/hospitalveterinariodemassama
15% em serviços médicos e 10% em rações.

JARDIM DA BICHARADA

10%
DESCONTO

Rua Dr. Francisco Ribeiro Spínola, Lote 77 Lj. 3
Massamá - 2745-872 Queluz
214 382 958
facebook.com/Jardim-da-Bicharada-111420438954993
10% em animais e artigos.

O TARECO

10%
DESCONTO

Rua Direita de Massamá, n.º 95 Loja 4
Massamá - 2745-751 Queluz
219 624 095 / 914 309 414
facebook.com/loja.animais.o.tareco
5 % a 10% em todos os artigos.

TERESA FRIAS

25%
DESCONTO

Largo dos Bombeiros
Voluntários, Loja 17
Centro Comercial de Massamá
"Japão", Massamá - 2745-733 Queluz
96 411 61 86
www.facebook.com/teresa.frias.313
5% em flores, utilitários, bijuteria de marca e acessórios; 10% em arranjos florais; 15% em colchas; 20% em edredons e cortinados; 25% em naperons. Em todos os artigos existe facilidade de pagamento.

ACADEMIA DE MÚSICA DO MONTE ABRAÃO

50%
DESCONTO

Avenida Luís de Camões, Centro Social e Paroquial de Nossa Sra. da Fé
Monte Abraão - 2745-301 Queluz
927832284
www.academiamma.wixsite.com/amma
50% na inscrição; 5% nas mensalidades.

ACADEMIA DO SABER

50%
DESCONTO

Praceta 1º de Maio, n.º 5 – A
Monte Abraão - 2745-316 Queluz
214 373 420/ 918 903 399
facebook.com/AcademiadoSaber.MonteAbraao
50% na inscrição; 10% em traduções e edições.

CENTRO DE ESTUDOS M2STUDY

50%
DESCONTO

Rua das Camélias, n.º 19 B
Massamá - 2745-735 Queluz
910 520 142
facebook.com/m2studypt
50% na inscrição; 10% no apoio ao estudo; 10% nos ateliers de férias; Oferta: 1ª consulta de psicologia e terapia da fala.

CENTRO DE ESTUDOS NOTA MÁXIMA

50%
DESCONTO

Av. General Humberto Delgado, n.º 23
Monte Abraão - 2745-281 Queluz
214 372 443/ 969 832 056
facebook.com/notamaximacentrodeestudos
50% na 1ª mensalidade. Oferta: inscrição.

FLORISTA VÓ LENA

10%
DESCONTO

Av. Azedo Gneco, Loja 24 A
Massamá - 2745-725 Queluz
214 390 535 / 964 173 013
facebook.com/Florista-V%C3%B3-Lena-1191553270940644/

10% em todos os arranjos florais, plantas naturais e artificiais, palmas, coroas e artigos de decoração.

COLÉGIO GALÁXIA BRANCA

10%
DESCONTO

Rua Dom Dinis, n.º 2
Monte Abraão - 2745-262 Queluz
214 376 273 / 968 688 999
facebook.com/GalaxiaBranca

10% na inscrição.

MIMOS & RELAX PETS

10%
DESCONTO

Rua da Milharada, n.º 2E, Loja A
Massamá - 2745-822 Queluz
961406637
facebook.com/mimosandrelaxpets/

10% em serviços; 5% em produtos.

CRECHE O PLANETA BEBÉ

30%
DESCONTO

Rua dos Bem Casados, n.º 5
Massamá - 2745-730 Queluz
214 374 936 / 935 533 564
planetabebe.pt/

30% na inscrição.

VETMASSAMÁ

15%
DESCONTO

Praceta Padre Cruz, 7 2745-712 Queluz
214390087/ 936371897
https://vetmassama.pt/

10% em consultas e 15% em rações

EXPLICÓ-TE

50%
DESCONTO

Av. Heróis da Liberdade, Nº31 Loja Esq Massamá
2745-790 Queluz
926 855 862 / 963 118 501
facebook.com/explico.pt/

50% no valor da inscrição.

A LUPINHA

50%
DESCONTO

Avenida José Régio, n.º 7, Loja 3
Massamá - 2745-751 Queluz
214370949 / 965200417
www.lupinha.pt

50% no valor da inscrição, para novos alunos; 10% no serviço de Psicologia; 10% nas atividades do ATL Verão 2023 (julho e agosto), para novos alunos.

JARDIM DE INFÂNCIA O FAROL

5€
DESCONTO

Largo Padre Américo, n.º 9 R/C Frente Massamá
2745-712 Queluz
214 371 506 / 917 813 114
facebook.com/jifarol

5€ na mensalidade.

CADERNO MÁGICO SINTRA

5%
DESCONTO

Praceta Fernão Lopes, n.º 3 Loja
Massamá - 2745-791 Queluz
214 374 200
www.cadernomagico.pt/

5% nas mensalidades de apoio escolar.

AILINE CABELEIREIROS

5%
DESCONTO

Rua Jaime Cortesão, n.º 10, Loja A
Monte Abraão - 2745-285 Queluz
214370230 / 925471826
facebook.com/Ailine-
Cabeleiros-894865433920748

5% em trabalhos técnicos de cabeleireiro, às quintas-feiras.

COLÉGIO O REZINGÃO

5%
DESCONTO

Rua Sousa Pinto, n.º 7
Monte Abraão - 2745-335 Queluz
214 373 045/963 062 602
facebook.com/colégiorezingao
5% na inscrição.

COLÉGIO O TEU JARDIM

20%
DESCONTO

Av. Miradouro, Lote B, n.º 2 Cv, Rua I
Monte Abraão - 2745-305 Queluz
214 390 126
facebook.com/Col%C3%A9gio-O-Teu-
Jardim-495760527155547/
20% na inscrição.

ESCOLA DE MÚSICA EMMA

41%
DESCONTO

Av. Agostinho Neto N.º 8D
Monte Abraão - 2745-233 Queluz
966 947 597 / 216 031 132
http://emma-actividades-musicais.pt
"Curso Teatro Musical EMMA/LAMDA - Inscrição grátis,
mensalidade com 50% de desconto (30€). Curso Crianças
CONMUSICA dos 0 aos 8 anos - Inscrição com 62% de desconto
(30€), mensalidades com 41% de desconto (35€)
Curso Geral EMMA - Inscrição 25% de desconto (60€), mensalidades
5% de desconto na opção de aulas de turma."

ESFERA DO SABER ACADEMIA DE ESTUDOS

5%
DESCONTO

Rua Direita de Massamá, 129j
Massamá - 2745-756 Queluz
21 439 1739/939502303
https://esfera-saber.webnode.com.pt/
5% em explicações e apoio escolar.

EXTERNATO O PINÓQUIO

10%
DESCONTO

Pt. António Sérgio, n.º 10 R/C
Monte Abraão - 2745-252 Queluz
214 377 293
facebook.com/pages/Externato-o-
Pin%C3%B3quio/198109553566450
10% na inscrição; 15% na mensalidade para famílias sem apoio
financeiro (estado/seg. social).

EXTERNATO OS COELHINHOS

5€
DESCONTO

Rua Dom Dinis, n.º 14
Monte Abraão - 2745-262 Queluz
214 304 367 / 968 530 164
facebook.com/externato.oscoelhinhos.1
5€ na mensalidade para novas inscrições.

ART SPACE TATTOO E PIERCING

5%
DESCONTO

Rua Professor Doutor Virgílio Machado 24, loja 9,
Monte Abraão - 2745-241 Queluz
960495770
@artspace.tattooepiercing
5% em todos os serviços.

THEGREATKIDS CENTRO DE APOIO ESCOLAR

50%
DESCONTO

Rua das Indústrias N.º 10
Massamá - 2745-838 Queluz
214 373 659/961381715
http://thegreatkids.pt; facebook.com/The-
Great-Kids-319715065154557; instagram.com/
thegreatkids_2017/
50% de desconto na inscrição.

ANA MACHADO CABELEIREIRO

10%
DESCONTO

Av. 25 de Abril, Loja 26, Shopping Center Massamá
Massamá - 2745-862 Queluz
214 302 251
facebook.com/anamachadocabeleireiro
20% em todos os serviços de cabelo.

PÁTIO DO CÁLCULO LDA

10%
DESCONTO

Praceta Alexandre Herculano, 4C 2745-706 Queluz
927180170 / 214375597
https://www.facebook.com/PatiodoCalculo
10% nos serviços

**BARBEARIA
ABRAÃO**

5%
DESCONTO

Rua Professor Dr. Virgílio Machado, nº 25 – A
Monte Abraão - 2745-342 Queluz
962 775 029
facebook.com/wwwbarbeariaabraao/
5% em todos os serviços.

**BARBEARIA
FONSECA**

10%
DESCONTO

Av. Dr. Fernando Ricardo Ribeiro Leitão, n.º 28
Massamá - 2745-770 Queluz
910 893 725
facebook.com/fobarber
10% no corte.

**CABELEIREIROS
PAULA GLAMOUR**

10%
DESCONTO

Avenida José Régio, n.º 5-B
Massamá - 2745-807 Queluz
210 180 961/968 588 667
https://paulaglamour.wixsite.com/paulaglamour
10% em trabalhos técnicos (madeixas, alisamentos, coloração) de
terça a quinta-feira.

CATSPA

20%
DESCONTO

Praceta Jaime Cortesão, Nº2, Loja A Massamá -
2745-794 Queluz
919 092 207
facebook.com/catspa.massama
20% na primeira aplicação de unhas de gel; 15% em massagem de
relaxamento de 30m e 20% em massagem de relaxamento de 60m.

**ESPAÇO V – VANESSA
BARBOZA**

10%
DESCONTO

Rua da Milharada, n.º 27, Loja A
Massamá - 2745-822 Queluz
214 370 528 / 961 655 242
facebook.com/vanessa.alve sbarboza.52
10% em todos os serviços e 2,5% em produtos (cremes, shampoos).

**IMPÉRIOS BODY
ART**

10%
DESCONTO

Avenida 1º de Maio, n.º 47 Loja D
Massamá - 2745-832 Queluz
214 372 202 / 965 354 498
facebook.com/Imperiosbodyart
10% em todos os serviços, exceto depilação a laser.

**INKSANITY ART
TATTOO**

15%
DESCONTO

Praceta do Abraão, Loja 9D
Monte Abraão - 2745-231 Queluz
912171515
facebook.com/InksanityArtTattoo; instagram.com/
inksanityarttattoo
15% em qualquer trabalho.

**M. ESCADA,
ESTÉTICA E
TERAPIAS
ALTERNATIVAS**

10%
DESCONTO

Rua Direita de Massamá, n.º 129, Loja E4
Massamá - 2745-756 Queluz
214 301 550
facebook.com/mescada.centroestetica
10% em todos os tratamentos a laser e 5% nos tratamentos rosto.

**PEDRUS
CABELEIREIROS**

10%
DESCONTO

Av. General Humberto Delgado, n.º 3, Loja C
Monte Abraão - 2745-280 Queluz
214 377 026
facebook.com/pedruscabeleireiros/
10% em todos os serviços.

**PONTO BELO
COSMÉTICA**

5%
DESCONTO

Avenida 25 de Abril, Loja 78,
Piso 1 Shopping Center Massamá
Massamá - 2745-862 Queluz
214 371 126
facebook.com/Ponto-Belo-
Cosm%C3%A9tica-159951980881029/
5% em produtos de cabelo, cremes de tratamento e acessórios.

**CABELEIREIRO
ANITA**

5%
DESCONTO

Rua Pires Antunes, n.º 9 Loja D
Monte Abraão - 2745-327 Queluz
214 304 504
5% em todos os serviços.

SUSY BELL

10%
DESCONTO

Avenida Américo Ferrer Lopes, n.º 17-A
Massamá - 2745-715 Queluz
211 514 282
facebook.com/suzy.bell.566
5% em serviços técnicos (coloração e madeixas); 10% em produtos
L'Oréal e Redken.

**DORA
CABELEIREIROS**

10%
DESCONTO

Rua Jaime Cortesão, Lote 98, Loja A
Monte Abraão - 2745-285 Queluz
214 301 357/936 183 369
facebook.com/Dora-Cabeleireiros-1459968114232958
10% em produtos e trabalhos técnicos.

**VIEGAS SIMÃO
CABELEIREIRO**

10%
DESCONTO

Av. 25 de Abril, Loja 48
2º Piso Shopping Center Massamá
Massamá - 2745-862 Queluz
214 392 882
facebook.com/Viegas-Simao-Cabeleireiro-de-
Homens-548360041861171/
10% em serviços de cabeleireiro e cosmética.

**INFINITY BEAUTY
STUDIO
BY FILIPA**

10%
DESCONTO

Largo dos Bombeiros Voluntários, n.º 4
Massamá - 2745-862 Queluz
962 889 597
facebook.com/infinityfilipa/
10% em talão final.

**BANCA
DE USADOS**

5%
DESCONTO

Mercado de Massamá
Rua do Casal do Olival, n.º 146
Massamá - 2745-809 Queluz
924 282 912
5% em todos os artigos.

**PEDRUS
CABELEIREIROS**

10%
DESCONTO

Largo Dom Afonso Henriques, n.º 5
Massamá - 2745-704 Queluz
214 381 020 / 963 565 380
facebook.com/pedruscabeleireiros/
10% em todos os serviços.

**FLORENCIO
AUGUSTO CHAGAS**

20%
DESCONTO

Rua da Milharada, n.º 13,

Loja 2 e 3 Massamá - 2745-822 Queluz
214 370 998
www.chagas.pt
20% em máquinas e ferramentas.

**SÃO FONSECA
CABELEIREIRO**

10%
DESCONTO

Avenida 25 de Abril, Loja 9
Massamá - 2745-864 Queluz
214 303 407 / 963 082 448
facebook.com/Sao.Fonseca.cabeleireiro
5% em trabalhos técnicos; 10% em estética.

**ISTO FAZ-SE
ARTIGOS DE FESTA E CAKE
DESIGN**

5%
DESCONTO

Avenida Américo Ferrer Lopes, n.º 17 Massamá -
2745-714 Queluz
214 396 775
facebook.com/Istofazse/
5% em todos os produtos, exceto formação.

TREVO 4 BEAUTY

20%

DESCONTO

Av. da Liberdade, n.º 53, Loja A
Monte Abraão - 2745-300 Queluz
211 379 400 / 932 612 863
facebook.com/Trevo4beauty

20% na primeira aplicação de unhas de gel; 15% em massagem de relaxamento de 30m e 20% em massagem de relaxamento de 60m.

VA CABELEIREIRO

Rua Dr. António Garcia

15%

DESCONTO

Vasconcelos, Lote 24 Loja A
Massamá - 2745-719 Queluz
924 441 135 / 912 684 638
<https://www.vaniaaraujocabeleireiro.com>;
facebook.com/pages/category/Hair-Salon/VA-Cabeleireiro-171826296277411/

15% em talão final.

TEATROESFERA

6€

DESCONTO

Rua Cidade Desportiva
Monte Abraão - 2745-012 Queluz
214303404/932 490 509
www.teatroesfera.com; facebook.com/teatroesfera
6€ nas produções Teatroesfera (Preço normal - 9€) / (Para outros espetáculos consultar bilheteira.)

QUEENS PALACE

15%

DESCONTO

Av. 25 de Abril, 24 Loja B
962408892
<https://www.tiktok.com/@queensplacenailsbody>
15% na compra final

BERNARDINO MATERIAIS DE CONSTRUÇÃO E SANITÁRIOS

20%

DESCONTO

Rua da Milharada, n.º 15 B
Massamá - 2745-822 Queluz
218 259 203/935 701 040
www.bernardino.pt
20% em todos os artigos.

FIOS DE ALFAZEMA

10%

DESCONTO

Av. 25 de Abril, Lote 211, Lj. Esq.
Massamá - 2745-862 Queluz
216 035 566
facebook.com/Fios-de-Alfazema-Loja-178838071305
10% na coleção Mirabelle; 5% nos restantes produtos (exceto jornais e revistas).

GALERIAS BARATA

5%

DESCONTO

Avenida 25 de Abril, Lote 80
Massamá - 2745-862 Queluz
214 301 070 / 962 740 013
www.galeriasbarata.lojasonline.net
5% em artigos de decoração.

GAUDIO'S DESIGN

10%

DESCONTO

Loja online (Facebook e Instagram)
917224622
facebook.com/GaudiosDesign; instagram.com/gaudiosdesign_
10% de desconto (exceto: Originais ou artigos com promoção).

JULIDECOR

10%

DESCONTO

Avenida 25 de Abril, Loja 23
Shopping Center de Massamá
214 371 366
facebook.com/Julidecor/
10% em têxteis e decoração em compras acima de 25€.

L4L ILUMINAÇÃO

10%

DESCONTO

Rua Direita de Massamá, n.º 97 B Loja Esq.
Massamá - 2745-751 Queluz
215 983 123 / 916 787 977
www.l4l.pt
10% em iluminação LED.

**MARIA DE JESUS
BARBOSA
MIMUSCRAFT**

10%
DESCONTO

967 393 066
<https://www.facebook.com/craftmimus>
10% no valor total da compra.

**MARIA JOÃO
ROCHA**

10%
DESCONTO

Rua Teresa Henriques de Lencastre, n.º 6 A
Massamá - 2745-337 Queluz
214 373 085 / 968 030 761
10% em todos os artigos.

**TINTAS VITAL
IMPERMEA-
BILIZANTES**

5%
DESCONTO

Av. Afonso Costa, 2 - 2A
Monte Abraão - 2745-232 Queluz
21 932 32 15/ 91 785 91 91
www.tintas-vital.pt

5% de desconto em compras feitas online através do website www.tintas-vital.pt através do código promocional JFMM no cupão no final da compra; 18% de desconto em toda a marca VITAL (colocando sempre o código JFMM no cupão no final da compra).

**CENTRO SHOTOKAI
DE QUELUZ**

20%
DESCONTO

Avenida D. António Correia de Sá, n.º 13
Massamá - 2745-243 Queluz
214 397 322
facebook.com/centroshotokaiqueluz/
20% no valor da joia; 20% no valor da inscrição.

**FITNESS HUT
MASSAMÁ**

37€
INSCRIÇÃO

Rua das Indústrias, n.º 3
Massamá - 2745-838 Queluz
915 255 950
facebook.com/CrossFit-LX-Massam%C3%A1-618111451540357/
37€ na inscrição; Oferta: consulta nutrição de 2 em 2 meses e 2 bebidas vitaminadas por treino.

**HIGGS ACADEMY
FIGHT TEAM DEFESA
PESSOAL**

50%
DESCONTO

Rua Cristino da Silva n.º 1A
Monte Abraão - 2745-260 Queluz
919 931 007
facebook.com/Higgs-Academy-Fight-Team-100147415255017
50% de desconto na inscrição.

REAL SPORT CLUBE
Rua Firmina Celestino Cardoso,
n.º 10

**OFERTA DO
VALOR
DA JOIA DE
INSCRIÇÃO**

Monte Abraão - 2745-777 Queluz
214 375 126
www.realsportclube.com; facebook.com/realsportclubeoficial; instagram.com/realsportclube/
Oferta do valor da joia de inscrição.

**ADÃO ELETRO-
DOMÉSTICOS**

5%
DESCONTO

Avenida 25 de Abril, n.º 96
Massamá - 2745-862 Queluz
214 394 245
www.adao.pt
5% em eletrodomésticos de livre instalação, eletrónica de consumo, eletrodomésticos de encastre, esquentadores, termoacumuladores, colchões e pequenos domésticos.

CHIP & INK

10%
DESCONTO

Rua dos Jasmins, n.º 16 Loja D
Massamá - 2745-796 Queluz
211 982 939 / 929 064 138
www.chipink.pt
10% em tinteiros e toners genéricos.

ISOLUTIONS.PT

10%
DESCONTO

Rua António Feijó, n.º 14 B
Massamá - 2745-881 Queluz
914 991 742 / 934 803 754 / 912 932 259
<https://isolutions.pt/>
10% em todos os serviços de reparação.

POSTIGO INTERIORES

10%
DESCONTO

Avenida 25 de Abril, Loja 92
Piso 1 - Shopping Center de Massamá
Monte Abraão - 2745-862 Queluz
214 391 381 / 969 068 451
facebook.com/Postigo-Interiores-168575111363
10% em compras superiores a 20€.

PRINK MASSAMÁ

4%
DESCONTO

Rua da Milharada, n.º 52 - B
Monte Abraão - 2745-822 Queluz
214 031 615
www.prink.pt/sintra-0485
4% em todos produtos Prink.

CROSSFIT LX

**OFERTA
TAXA DE
INSCRIÇÃO**

Rua Sebastião e Silva, n.º 3, 3A e 5 - Pavilhão B
Massamá - 2745-734 Queluz
966 353 983 / 914 637 164
www.crossfit-lx.pt
10% na mensalidade 'casal'.

BOTÃO DE PAPEL

5%
DESCONTO

Rua Jaime Cortesão, Lote 100, Loja B
Monte Abraão - 2745-285 Queluz
214 305 613
www.facebook.com/BotaoDePapel
5% em material escolar (exceto promoções).

LEVE FITNESS CLUB

Praceta Henrique Pousão, n.º 8
Loja Direita Massamá -

50%
DESCONTO

2745-123 Queluz
211 919 650 / 915 674 069
facebook.com/levefitnessclub/
50% na inscrição e consultas de nutrição.

PAPELARIA TABACARIA O MONTE

10%
DESCONTO

Rua Professor Virgílio Machado, n.º 17 B
Monte Abraão - 2745-342 Queluz
214 374 895
10% em artigos de papelaria e brindes (exceto revistas, jornais, tabaco e jogo).

CASA VIGORELLI

5%
DESCONTO

Av. D. António Correia de Sá, n.º 8 A
Monte Abraão - 2745-243 Queluz
214 373 223
www.facebook.com/casavigorelli/
5% em todos os artigos (exceto gás e promoções).

BOCHECHA O ALFAIATE

10%
DESCONTO

Avenida 25 de Abril, Loja 38 - Shopping Center
Massamá
Massamá - 2745-862 Queluz
214 394 849
10% em todos os artigos.

PEREIRA LEAL ELETRO- DOMÉSTICOS

5%
DESCONTO

Rua Direita de Massamá, n.º 4
Massamá - 2745-316 Queluz
214 378 769
5% em artigos da linha branca, linha castanha e pequenos eletrodomésticos.

DANIELA LINGERIE

Avenida 25 de Abril

10%
DESCONTO

Loja 27 - Shopping Center de Massamá
Massamá - 2745-862 Queluz
912 894 682
facebook.com/Daniela-Lingerie-442661099256678
10% em todos os artigos, exceto meias e collants.

RED TIDE - INFORMÁTICA

10%
DESCONTO

Av. 25 de Abril, Lote 221/223
Loja 72 - Piso 1 - Shopping Center de Massamá
Monte Abraão - 2745-862 Queluz
210 967 102 / 966 307 572
<https://redtideinformatica.pt>
<facebook.com/redtidemassama>
10% em tinteiros compatíveis e toners, 5% em material elétrico,
ratos e teclados.

TV OCIDENTAL

10%
DESCONTO

Av. D. António Correia de Sá, n.º 25, 1.º
Monte Abraão - 2745-243 Queluz
214 378 453 / 969 521 383
<https://tvocidental.business.site/>
10% em todos os produtos, exceto produtos informáticos.

PAPELARIA ANA & ISA

10%
DESCONTO

Rua dos Jasmins, n.º 26 A
Massamá - 2745-796 Queluz
214 377 939 / 965 721 945
<facebook.com/Papelaria-Ana-Iza-440726692759864/>
10% em todos os artigos (exceto livros escolares, jornais e revistas,
tabaco e jogo).

PAPELARIA LINDA

Avenida Américo Ferrer

10%
DESCONTO

Lopes, n.º 9, Loja C Massamá - 2745-714 Queluz
214 376 899/920 190 716
10% em material escolar e brinquedos.

AKTUAL

10%
DESCONTO

Avenida Américo Ferrer Lopes, n.º 9 A Massamá -
2745-714 Queluz
214 300 668
<facebook.com/Aktual-Massamá238871662945998>
5% a 10% em cintos e gravatas.

BLUE BIJU

10%
DESCONTO

Rua Prof. Virgílio Machado, n.º 23-A
Monte Abraão - 2745-342 Queluz
964 760 874
<facebook.com/bluebijux>
10% em bijuterias; 10% em sabonetes artesanais.

ARCA DAS FESTAS

10%
DESCONTO

Rua da Milharada, n.º 38 A
Massamá - 2745-822 Queluz
938 384 031
www.arcadasfestas.pt

CIRANDA PORTUGUESA

5%
DESCONTO

Rua das Rosas Nº20, Loja A
Massamá - 2745-700 Queluz
917924669
<https://pt-pt.facebook.com/cirandaportuguesa>
5% em todos os materiais.

LINEI - PRONTO VESTIR, SAPATARIA E CONFEÇÃO

10%
DESCONTO

Avenida Agostinho Neto, n.º 2 Loja
Monte Abraão - 2745-233 Queluz
214 390 744
<https://linei.lojasonlinectt.pt>
<https://linei.negocio.site/>
10% no valor final, exceto arranjos de costura.

MOMMY & KIDS

10%
DESCONTO

Avenida 25 de Abril
Loja 22 - Shopping Center de Massamá
Massamá - 2745-864 Queluz
211 622 128
facebook.com/Mommy-Kids-108289760738436/?ref=page_internal
10% em todos os artigos.

NAS NUVENS

10%
DESCONTO

Rua Direita de Massamá, n.º 96, Loja Esquerda
Massamá - 2745-751 Queluz
214300427/ 966 171 327
www.facebook.com/nasnuvensmassama
10% em vestuário e decoração.

O CANTINHO DA ANITA

**PRONTO A VESTIR,
TÊXTEIS LAR, COSTURA
E ENGOMADORIA**

5%
DESCONTO

R. Tomás de Anunciação, n.º 3A/B, Loja 2 - Galeria
Comercial Encosta do Sol, Massamá - 2745-695 Queluz
214 371 393 / 917 094 937
www.shoppingonline.pt/cantinhodaanita;
facebook.com/O-Cantinho-da-Anita-369900596507587
5% em todos os artigos.

RETROSARIA PORTUGUESA

5%
DESCONTO

Praceta Francisco Martins, n.º 10
Massamá - 2745-780 Queluz
211 919 752
5% em compras superiores a 25€.

TAKE IT WITH LOVE

10%
DESCONTO

914768072
<https://www.takeitwithlove.pt>
facebook.com/takeitwithlove
instagram.com/takeitwithlove
10% em compras superiores a 20€.

TRIBO DA PEQUENADA

10%
DESCONTO

Avenida 25 de Abril
Loja 34 - Shopping Center Massamá
Massamá - 2745-862 Queluz
214 391 799
10% no valor final.

ANAMORFOSES

10%
DESCONTO

Massamá
966965671
<https://pt-br.facebook.com/AnaMorfozes/>
5% em todas as peças; 10% numa compra igual ou superior a 20€.

TOQUE D'OURO

10%
DESCONTO

Av. 25 de Abril, Loja 55/56, Piso 1 - Shopping Center
de Massamá
Massamá - 2745-862 Queluz
967 124 598
10% em relógios, artigos em ouro e prata.

360° ESTÉTICA AUTOMÓVEL

20%
DESCONTO

Rua da Tascoa, n.º 16
Armazém 11 - Complexo CREL Belavista
Monte Abraão - 2745-851 Queluz
916 180 360
facebook.com/360esteticaautomovel
10% na lavagem completa (lavar, aspirar, limpar interior, hidratar);
20% em polimentos e na lavagem, limpeza e hidratação de estofos.

BLISS & JOY, TRANSPORTES PERSONALIZADOS

10%
DESCONTO

935931119
facebook.com/bliss.joy.transportes
instagram.com/bliss_joy_transportes/
Oferta de 10% de desconto numa mensalidade.

ESCOLA DE CONDUÇÃO INFANTE DE QUELUZ

OFERTA LIVRO DE CÓDIGO E ATESTADO MÉDICO

Praceta Henrique Pousão, n.º 5 Loja B
Monte Abraão - 2745-123 Queluz
214 381 412 / 966 916 269
www.ecmonteabraao.webnode.pt/
Oferta Livro de código e atestado médico.

O NOSSO SEGREDO

Av. Prof. Dr. Egas Moniz

10%
DESCONTO

Mº23, Loja C
Massamá - 2745-763
965194691
<https://www.onossosegredo.pt>; facebook.com/nossosegredo; instagram.com/onossosegredo1
10% em todos os produtos da loja.

ESTÚDIOS JÚLIO PEDRO

10%
DESCONTO

Praceta 1ª de Maio, n.º 7
Monte Abraão - 2745-316 Queluz
214 378 501
10% em todos os artigos fotográficos.

TENTAÇÕES

5%
DESCONTO

Rua Jaime Cortesão, Lote 98, Loja B
Monte Abraão - 2745-285 Queluz
214 392 262/961 955 512
5% em vestuário e calçado.

FUNERÁRIA DE MASSAMÁ

10%
DESCONTO

Rua Miguel Torga, n.º 6
Massamá - 2745-820 Queluz
214 396 246
<https://www.funeraria-massama.pt/>
10% em funerais, transladações, exumações e cremações.

JOALHARIA D. PEDRO III

10%
DESCONTO

Avenida 25 de Abril
Loja 47, Piso 1 - Shopping Center de Massamá
Massamá - 2745-862 Queluz
214 392 227
www.facebook.com/joalharia.d.pedro
5% em relógios e 10% em artigos de prata e ouro.

BEST INCOMING AGÊNCIA DE VIAGENS

5%
DESCONTO

Rua da Milharada, n.º 34
Massamá - 2745-822 Queluz
214 307 530
www.bestincoming.pt
5% nos pacotes voo+hotel (sem taxas); desconto de 100€ numa 2ª reserva desde que superior a 1000€.

5 À SEC LAVANDARIA

10%
DESCONTO

Avenida 25 de Abril
Loja 14 - Shopping Center de Massamá
Massamá - 2745-862 Queluz
214 390 678 / 917 236 275
10% no valor final.

LAVANDARIA SELF-SERVICE BEM ME QUER

10%
DESCONTO

Rua Jaime Cortesão, Lote 99, Loja A
Monte Abraão - 2745-325 Queluz
916 454 909 / 214 380 350
www.bemmequer16.wixsite.com/lavandariasbmeq
5% em lavagens nas máquinas de 10, 12 e 22 kgs; 10% na secagem nas máquinas. Descontos válidos durante o horário de abertura da loja (09h às 19h30).

ESFERA 360

A ACORDAR
CONSOANTE
O SERVIÇO

Praceta João de Deus, Lote 214, Garagem 4
Massamá - 2745-798 Queluz
962 114 052
<https://pt-pt.facebook.com/esphera360.pt/>
A acordar consoante o serviço.

5ÀSEC MONTE ABRAÃO:

10%
DESCONTO

Av. Dom António Correia de Sá 17
2745-243 Queluz
21 437 2762
<https://www.5asec.pt/>
10% no valor final

**FEMÉDICA –
FORMAÇÃO E EMERGÊNCIA
MÉDICA**

5%
DESCONTO

Av. Aquilino Ribeiro, n.º 8-A
Massamá - 2745-721 Queluz
211 975 723/912 190 431
www.femedica.pt

5% em cursos de formação em emergência médica,
artigos e serviços online.

FUN SEXY SHOP

10%
DESCONTO

Avenida 25 de Abril
Loja 95 - Shopping Center de Massamá
Massamá - 2745-862 Queluz
212 418 887 / 927 558 000
funsexyshop.pt

5% desconto, em todos os artigos, em compras superiores a 25,00 €;
10% desconto, em todos os artigos, em compras superiores a 50,00 €.

GVIAGENS

7%
DESCONTO

Rua 12 de Julho de 1997, N.º 5, loja 2 Massamá -
2745-841 Queluz
93 414 61 65
www.gviagens.pt

7% em todos os serviços (exceto cruzeiros).

**J. MONTEIRO
& FILHOS**

10%
DESCONTO

Praceta Humberto Delgado, n.º 1-A Loja
Monte Abraão - 2745-318 Queluz
214 373 516 / 969 891 212
www.jmonteirofilhos.com
facebook.com/jmonteirofilhos

10% em todos os produtos (registadoras, POS, balanças).

**LAVANDARIA
A BARRELA**

10%
DESCONTO

Rua das Madressilvas, n.º 6-A
Massamá - 2745-814 Queluz
214 373 479 / 965 464 309
facebook.com/lavandariaabarrela

10% no valor final, exceto carpetes, tapetes, peles e tingimentos.

**LAVANDARIA
ANA MARIA**

10%
DESCONTO

Avenida Luís de Camões, n.º 2 2745-301 Queluz
214370985

10% em todos os serviços

**MAGUEIJO
ADVOGADOS**

10%
DESCONTO

Largo Bombeiros Voluntários,
n.º 11, Loja 123
Massamá - 2745-733 Queluz
914 647 516
magueijo-advogados.pt; facebook.com/Anabela-
Magueijo-Advogados-1244589092247465

10% em consultas jurídicas, registos automóvel, predial
e comercial, atos notariais, direito de família, penal e comercial,
assessoria jurídica a empresas na área fiscal.

**PANORÂMICA GERAL
- PG SEGUROS**

40%
DESCONTO

Rua Jaime Cortesão, n.º 101 B

Monte Abraão - 2745-285 Queluz
218 207 420
https://www.pgseguros.pt/home
facebook.com/pggeral

Até 40% consoante os seguros pretendidos.

PERFECTLIGHT

25%
DESCONTO

Praceta 1º Maio, n.º 6 A
Monte Abraão - 2745-316 Queluz
214 387 600/916 600 119
www.perfectlight.pt; facebook.com/Perfectlight-
Material-El%C3%A9ctrico-179878685376013

10% a 25% consoante os produtos.

**QUESTÃO LUMINOSA
LDA**

5%
DESCONTO

Rua António Feijó, n.º 16, Loja B
Monte Abraão - 2745-695 Queluz
968 145 120 / 966 558 615
www.questaoluminosa.pt

5% de desconto no total da fatura em serviços de eletricidade.

**PASSE BEM
ENGOMADORIA,
LAVANDARIA, SECAGEM
DE ROUPA E ARRANJOS
DE COSTURA**

Avenida 1º de Maio, n.º 5, Loja Esquerda
Massamá - 2745-832 Queluz
214 371 845 / 925 277 276
www.passebem.pt

10% nos serviços com entrega ao balcão; 5% nos serviços com recolha e entrega.

10%
DESCONTO

SOMSOBRERODAS

Rua Serrado da Bica, Lote 4 GII
2745-383 Queluz
917996989
http://www.somsobrerodas.pt/
20% de desconto

20%
DESCONTO

**VIVA WELLNESS
STUDIO**

Av. Prof. Dr. Egas Moniz,
nº 6, Loja B, 2745-760 Queluz
966728670
www.vivawellness.pt

20% em Massagem Essentials, Reiki, Cura Prânica e Terapia Renascimento, 20% se se inscrever no período de 3 meses, 6 meses (de qualquer modalidade / contexto) a pronto pagamento e Oferta da inscrição com seguro incluído.

20%
DESCONTO

VERDE CITADINO

Rua Ribeiro Sanches, nº 37, 4B
2745-839 Queluz
929037536
https://www.facebook.com/Verde.Citadino
10% de desconto

10%
DESCONTO

SOLO PIZZA

Rua da Milharada
31 A 2745-822 Queluz
214375791 / 963858321
https://www.facebook.com/profile.
php?id=100092092651641

Desconto no restaurante de 15% em todo o menu "à la carte", excepto bebidas e menus pré-definidos. Promoção em TAKE AWAY 2 pizzas por 18€ ou 4 pizzas por 32€* *as pizzas incluídas na promoção são as assinaladas com o pontinho verde na ementa (Marguerita, Fiambre, Fiambre Suprema, Pepperoni, Chouriço, Bacon, Bacon e Ananás e Vegetariana). Os descontos ou promoções não são acumuláveis com os cartões de fidelidade ou com outras ofertas que possam vir a existir.

15%
DESCONTO

CAFETARIA DOCE

Avenida Capitão António Gomes Rocha nº18F
960426317
https://www.facebook.com/cafetariadoce1/
15% desconto em bolos de aniversários c/ mais 2kgs

15%
DESCONTO

**OSTEOPATIA
OLIVEIRA**

Rua de Goa nº 33 RC/D, 2745-855 Queluz
913683036
https://www.facebook.com/OsteopataOliveira
10% desconto na 1ª consulta

10%
DESCONTO

**CARMELITOS
DONUTS & MORE**

Rua da Milharada Nº48 Loja A
2745-822 Queluz
215 862 729 / 934 218 792
Caramelitos DonutsMore
5% no valor total da fatura em compras superiores a 10€

5%
DESCONTO

**NORMA -
MEDIAÇÃO DE
SEGUROS**

Rua Direita de Massamá, nº 101 Loja C
2745-756 Queluz
214 375 044 / 962 483 071
geral@normaseguros.pt
30% de desconto conforme o tipo de seguro

30%
DESCONTO

CRAGENTE

Rua Garcia de Resende, n.º 13-A
Monte Abraão - 2745-125 Queluz
211 930 787
www.criagente.org
A acordar consoante o serviço.

**A ACORDAR
CONSOANTE
O SERVIÇO**

**A PIRÂMIDE
PASTELARIA
E RESTAURANTE**

5%
DESCONTO

Avenida 25 de Abril, n.º 59 A
Massamá - 2745-865 Queluz
214373847
5% no total da fatura.

BENDITA DOÇARIA
Rua da Milharada n.º 31

10%
DESCONTO

Massamá - 2745-822 Queluz
968591399
facebook.com/benditadocaria.pt; instagram.com/benditadocaria.pt
10% em todos os produtos consumidos na loja física (exceto encomendas de bolos para festas que terão 5%).

EDEN & GO

8,5€
MENU FREQUÊS

Rua Direita de Massamá, n.º 129
Massamá - 2745-701 Queluz
214 371 537
www.facebook.com/kiosqueedengo/
Menu Freguês por 8,50€ (sopa, prato, bebida e sobremesa).

**EMCANTO
DA SOFIA**

5%
DESCONTO

Rua Manuel Tito de Morais, n.º 2
Massamá - 2745-873 Queluz
212 450 405
facebook.com/EMcanto-da-Sofia-174809983241401
5% nos serviços de takeaway superiores a 10€.

**ESTRELA
DO OCIDENTE**

10%
DESCONTO

R. Prof. Dr. Virgílio Machado 25B
Monte Abraão - 2745-241 Queluz
216 004 400
facebook.com/Estrela-do-Occidente-106915814493835
instagram.com/estrela.do.occidente/
10% em pastelaria; 10% em pequeno-almoço; 5% na imperial; 10% em refeições com valor superior a 20€.

**HARAB'S
ESFIRRARIA**

10%
DESCONTO

Rua Pires Antunes 8
Monte Abraão - 2745-324 Queluz
217152315
https://harabs.com; facebook.com/esfirrariaharabs;
instagram.com/esfirrariaharabs
10% no valor total da fatura em compras superiores a 10€.

**PASTELARIA
'A HARPA'**

25%
DESCONTO

Rua das Camélias n.º 3
Massamá - 2745-735 Queluz
968869408
facebook.com/chefwaldecimarreiros; instagram.com/chef.waldecimarreiros; youtube.com/channel/UCP6SUs0IyFd1EHdtQ2espoA/featured
25% de desconto das 18h às 19h (exceto especialidades).

**PASTELARIA
DOCE PAPOILA**

10%
DESCONTO

Rua Prof. Virgílio Machado, n.º 26-A
Monte Abraão - 2745-342 Queluz
214 371 196
10% em pequenos-almoços e lanches; 10% em bolos de aniversário.

**RESTAURANTE
INDIANO NAMASTEY**
Avenida José Régio, n.º 7

**OFERTA DE UM
CAFÉ OU
GARRAFA
DE ÁGUA
AO ALMOÇO**

Massamá - 2745-813 Queluz
926 253 054
facebook.com/namasteyindiarestaurant; instagram.com/restaurantenamastey/
Oferta de um café ou garrafa de água ao almoço.

**RESTAURANTE
JAPONÊS SENDAI
SUSHI**

**OFERTA DE
UMA CAIXA DE
HOSOMAKIS**

Rua Tomás da Anunciação,
n.º 3 A, Loja 7 - 2745-698 Queluz
Galeria Comercial Encosta do Sol
935 961 214
www.sendai.pt; facebook.com/sendaisushistore;
instagram.com/sendai.pt
Oferta de uma caixa de hosomakis numa compra superior a 10€.

CHEZ CHEF CARLITOS

OFERTA DE
ENTREGAS AO
DOMICÍLIO

965352320
facebook.com/ChezChefCarlitos/shop/?referral_
code=page_shop_tab&preview=1
Oferta de Entregas ao domicílio.

RESTAURANTE REAL SPORT CLUBE

UMA
CAIPIRINHA
POR
REFEIÇÃO

Rua Firmina Celestino Cardoso, n.º 10
2745-777 Queluz
214 309 859
facebook.com/Restaurante-Real-Sport-
Clube-449585688506871
Uma caipirinha por refeição.

EMENTA ABASTADA

6,5€
MENU FREGUÊS

Rua Dr. Francisco Salgado Zenha, 3, Loja 2
Massamá - 2745-874 Queluz
214373589/936741544
facebook.com/ementaabastadamassama
Menu Freguês: prato, bebida e café - 6.50€

ALTAVISÃO

20%
DESCONTO

Avenida Soldado Joaquim Luís, n.º 7
Monte Abraão - 2745-290 Queluz
214 371 074 / 917 322 731
www.altavisao.net
De 10% a 20%, consoante os artigos.

PAI DOS DOCES

1,5€
BOLO E CAFÉ

Av. Heróis da Liberdade, n.º 13-A
Massamá - 2745-790 Queluz
211 551 304
facebook.com/paidosdoces
Bolo + Café por 1,50€

BRILHO PLATINA CLÍNICA DENTÁRIA

10%
DESCONTO

Rua Pires Antunes, n.º 10 - C
Monte Abraão - 2745-327 Queluz
927 088 064
www.brilhoplatinaclinicadentaria.com
10% em consultas, periodontologia, prótese fixa, prótese acrílica/
esquelética e prótese acrílica flexível; 5% em medicina dentária
preventiva e cirurgia oral; 5% em implantologia; 15% em ortodontia.

PASTELARIA REGALIA

10%
DESCONTO

Rua Direita de Massamá, 106, Loja Drt Massamá -
2745-851 Queluz
214 379 192
facebook.com/pages/category/Coffee-Shop/
Pastelaria-Regalia-100696524999985/
10% na compra de Bolos de Aniversário.

CENTRO DIETÉTICO DE QUELUZ

5%
DESCONTO

Avenida Dom António Correia de Sá, Loja 2-B
Monte Abraão - 2745-243 Queluz
214 378 872
5% em fitoterapia.

RESTAURANTE O CAVALO BRAVO

1,5€
BOLO E CAFÉ

Rua Direita de Massamá, n.º 100, Loja Esq.
2745-751 Queluz
214 376 478
Bolo + Café por 1,50€.

CLÍNICA DENTÁRIA ORALMED MASSAMÁ

50€
DESCONTO

Av. Américo Ferrer Lopes 5, Loja B
Massamá - 2745-714 Queluz
217651612; www.oralmed.pt/massama; facebook.
com/oralmed.massama
50€ sobre o valor do plano de tratamento; Oferta: Rastreio dentário
gratuito que inclui: Radiografia Panorâmica, Diagnóstico médico
avariado, Explicação do plano de tratamento.

UM BOM CAFÉ

Largo dos Bombeiros
Voluntários, C4 e C5
Centro Comercial de Massamá
loja 23
Massamá 2745-733 Queluz
926008096
instagram.com/umbomcafemassama?
igshid=YmMyMTA2M2Y=
Café + fatia de bolo caseiro = 1,20€.

1,2€

BOLO E CAFÉ

AJUDA CERTA 24

Av. D. António Correia de Sá, n.º 3A
Monte Abraão - 2745-340 Queluz
915 282 211 / 916 071 439
www.ajudacerta24.pt

De 5% a 7,5%, consoante os serviços (apoio domiciliário, serviços de saúde e de lazer, serviços de transporte, compras, farmácia).

7,5%

DESCONTO

APDJ ASSOCIAÇÃO PARA PROMOÇÃO E DESENVOLVIMENTO JUVENIL

Rua Paulo Reis Gil, n.º 55
Massamá - 2745-195 Queluz
214 369 710 / 964 613 730
www.apdj.pt
20% nas consultas de psicologia e terapia da fala.

20%

DESCONTO

BLUE LOTUS BY KOOLTHIDA THONGSON CENTRO DE MASSAGEM TAILANDESA

Centro Comercial de Massamá "Japão" - Largo
Bombeiros Voluntários, Loja 110, Cave
Massamá - 2745-733 Queluz - 961 813 772

Na aquisição de 10 tratamentos oferta de 1; na aquisição de 15 tratamentos oferta de 2; na aquisição de 20 tratamentos oferta de 3; na aquisição de 15 ou 20 tratamentos, possibilidade de fazer pagamento em 2 vezes.

OFERTA DE
TRATAMENTOS

CANTEIRO NATURAL

Avenida 25 de Abril - Loja 29 Massamá
Massamá - 2745-826 Queluz
214 396 600
www.canteironatural.pt
5% em todos os produtos.

5%

DESCONTO

CENTRO DE ENFERMAGEM E MEDICINA PREVENTIVA AMÍLCAR ALVES

Rua Natália Correia, n.º 7-A
Massamá - 2745-826 Queluz
917 572 554
https://www.cempaa.pt

10% em serviços de enfermagem; 0,50€ nos sinais vitais.

10%

DESCONTO

CLÍNICA DE MASSAMÁ

Avenida 25 de Abril, n.º 61, 1.º Frente Massamá -
2745-865 Queluz
963 406 000
www.clinicademassama.pt
15% em consultas e 10% em tratamentos.

15%

DESCONTO

CLÍNICA DENTÁRIA DENTAL MAIS

Praceta Gustavo Matos Sequeira, n.º 1-B
Massamá - 2745-786 Queluz
918 261 843
www.dentalmais.pt

20% em consultas e tratamentos regulares; 15% em próteses, ortodontia e implantologia.

20%

DESCONTO

CLÍNICA DR. PINHEIRO CORREIA

Rua da Milharada, n.º 21 Loja B
Massamá - 2745-822 Queluz
937 266 213
www.clinicapinheirocorreia.pt
15% em tratamentos de medicina dentária.

15%

DESCONTO

CLINICA EDGE +

Rua Direita de Massamá,
106 loja eq.
Massamá - 2745-751 Queluz
911 540 911 / 910 757 520
facebook.com/clinica.edge; instagram.com/clinica.edge
Aparelho ortodôntico metálico - 50%; Destartarização - Oferta de
polimento; Massagens (pack 5) - 10%; Implantes - 10%; Estética
facial - 10%; Check up + plano de tratamento dentário - 50%;
Consulta de urgência dentária - 10%

50%

DESCONTO

CLÍNICA FISIOCUBA

10%
DESCONTO

Rua da Milharada, n.º 13 Loja 1
Massamá - 2745-822 Queluz
210446720
www.fisiocubafisioterapia.pt
10% na 1ª consulta e tratamentos coluna vertebral Triston Dts.

CLÍNICA MÉDICA MIMED

OFERTA DA PRIMEIRA CONSULTA DE ENFERMAGEM

Av. 25 de Abril n.º 124
Massamá - 2745-862
214077943
mimed.pt; facebook.com/clinicasmimed
Vacina da Gripe disponível para toma, por apenas 8,88€. Oferta da 1ª consulta de Enfermagem. Consiste na Medição dos seguintes parâmetros: Peso, Perímetro abdominal, Índice de Massa Corporal e Medição da Tensão.

CONSULTÓRIO DE OSTEOPATIA DR. RUI ROSÁRIO

25%
DESCONTO

Rua Dr. Francisco Salgado Zenha, Lt. 74, Lj. 3
Massamá - 2745-874 Queluz
918 299 568
www.osteopatiaruirosario.pt
25% em consultas de osteopatia.

CONTADOR DE HISTÓRIAS - CASA DE REPOUSO E CENTRO DE DIA

10%
DESCONTO

Rua Mário Pinto, n.º 13, Vivenda
Massamá - 2745-833 Queluz
214 397 439
https://contadordehistorias.com.pt/
10% na primeira mensalidade do lar ou do centro de dia.

CUIDARSENIOR CUIDADOS DOMICILIÁRIOS, LDA

10%
DESCONTO

Rua das Rosas, 18, Lote Dto A
Monte Abraão - 2745-072 Queluz
964342363
facebook.com/cuidarseniorapoiiodomiciliario
10% em qualquer serviço.

FELIZMENTE ATIVIDADES DE BEM ESTAR

10%
DESCONTO

Avenida Azedo Gneco,
n.º 17 R/C
Massamá - 2745-725 Queluz
964 656 031
facebook.com/Espa%C3%A7o-FelizMente-Atividades-Bem-Estar-498978653629258; facebook.com/ClaudiaCarvalho.Eneagrama.Florais.Coach.TerapiaEFT
5% em yoga e tai-chi; 10% em meditação, psicoterapia e acupuntura emocional.

FÓRMULA DE AFETO APOIO DOMICILIÁRIO

5%
DESCONTO

Avenida da Liberdade, Lote 132 B
Monte Abraão - 2745-300 Queluz
914 892 792
www.formuladeafeto.pt
De 5% a 7,15%, consoante os serviços.

IAMED INSTITUTO AVANÇADO MEDICINA DENTÁRIA

30%
DESCONTO

Largo Dom Afonso Henriques, n.º 3, 1º B
Massamá - 2745-704 Queluz
917 852 719
www.iamed.pt; facebook.com/iamed.pt
De 5% a 30%, consoante os trabalhos.

KLINICA DR. JOSÉ ALEGRIA MEDICINA DENTÁRIA

50%
DESCONTO

Avenida Heróis da Liberdade, n.º 15, Loja C
Massamá - 2745-790 Queluz
910 894 257
www.klinika.pt
De 10% a 50%, consoante os serviços.

LISETA VIEIRA CONSULTÓRIO DE PSICOLOGIA CLÍNICA EM MASSAMÁ

10€
DESCONTO

Largo Bombeiros Voluntários,
Loja 109, Centro Comercial de Massamá "Japão"
Massamá - 2745-733 Queluz
934 851 855
consultoriodepsicologiaclinica.pt/?page_id=667; facebook.com/consultoriodepsicologiaclinicaademassama
10€ nas consultas (P.V.P. 35€).

CLÍNICA NOTURGÊNCIA

10%
DESCONTO

Avenida Soldado Joaquim Luís 6-r/c
Monte Abraão - 2745-287 Queluz
214 372 337
www.noturgencia.pt; facebook.com/people/ClinicaNoturg%C3%Aancia/100067157533615/
10% em medicina dentária.

NATURALIS

5%
DESCONTO

Rotunda Dr.^a Laura Aires, n.º 4, Loja A Massamá -
2745-012 Queluz
214 390 090
<http://naturalis-saudeebemestar.com>; facebook.com/Naturalis-1606145859659127/
5% em produtos naturais e cosmética.

CRAVICOR CENTRO DE PSICOLOGIA

20%
DESCONTO

Avenida Joaquim Luís, n.º 26-A
Monte Abraão - 2745-288 Queluz
214 373 950
www.cravicor.pt
20% nas consultas de psicologia e avaliação psicológica.

OK SAÚDE

10%
DESCONTO

Rua Dr. Francisco Salgado Zenha, Lt. 74, Lj. 3
Massamá - 2745-874 Queluz
960 379 164
De 5% a 10%, consoante as especialidades.

FEMÉDICA - FORMAÇÃO E EMERGÊNCIA MÉDICA

5%
DESCONTO

Av. Aquilino Ribeiro, n.º 8-A
Massamá - 2745-721 Queluz
912 190 431
www.femedica.pt
5% em cursos de formação em emergência médica, artigos e serviços online.

ÓPTICA SOARES DE MASSAMÁ

20%
DESCONTO

Rua Norton de Matos
n.º 1, Loja 1A/1B
Massamá - 2745-827 Queluz
910 310 553
facebook.com/Optica-Soares-de-Massam%C3%A1-499659533501805/
20% em armações + lentes; 15% em armações, lentes e óculos escuros.

JOANA RUIVO CONSULTÓRIO PSICOLOGIA E PSICANÁLISE

10%
DESCONTO

Rotunda Dr.^a Laura Aires, n.º 1-A, Escritório 6
Massamá - 2745-758 Queluz
964 029 917
<https://joanafruiwo.wixsite.com/psicologia>
10% nas consultas.

PRIMEIRAS ÓPTICAS - OPTIVISÃO

30%
DESCONTO

Rua Direita de Massamá, n.º 122
Massamá - 2745-751 Queluz
214 397 948
primeirasopticas.com; facebook.com/PrimeirasOpticasPt; instagram.com/primeiras_opticas
De 15% e 30%, consoante os produtos.

LO CONFORTO E QUALIDADE DE VIDA

15%
DESCONTO

Avenida 25 de Abril
Loja 15 Piso 0, Shopping Center de Massamá
Massamá - 2745-862 Queluz
216 029 471/925927424
www.amarelas.pt/c/quelluz-lo-conforto-e-qualidade-de-vida-produtos-de-ortopedia-e-geriatria-21439
10 ou 15%, consoante os artigos.

VISÃO PLENA

30%
DESCONTO

Avenida José Régio, n.º 2-A
Massamá - 2745-807 Queluz
214 370 610
www.visaoplena.pai.pt; facebook.com/Visaoplenamassama
15% na compra de armações ou lentes; 20% na compra de armação mais lentes; 30% em lentes progressivas; 10% em produtos em lentes de contacto; 15% em óculos de sol.

NOVA FÁBRICA DE ÓCULOS

30%
DESCONTO

Rua Direita de Massamá, 87/89 - Loja D
Massamá - 2745-751 Queluz
914 834 147
www.novafabricadeoculos.pt
De 10% a 30%, consoante os produtos.

OCIDENTAL STATION - CLINICA MÉDICA DENTÁRIA

50%
DESCONTO

Praceta 1º de Maio, n.º 13, Loja Esquerda
Monte Abraão - 2745-316 Queluz
214 301 728/925 604 462
<https://ocidentalstation.com/>
De 10% a 50%, consoante os serviços.

ÓPTICA CENTRAL DE MASSAMÁ

30%
DESCONTO

Avenida Américo Ferrer Lopes,
n.º 7, Loja Esq.
Massamá - 2745-714 Queluz
214 396 270/936 626 042
facebook.com/opticacentraldemassama; instagram.com/opticacentraldemassama
De 10% a 30%, consoante produtos e serviços.

ÓPTICA MONTE ABRAÃO

20%
DESCONTO

Avenida Luís de Camões, n.º 15 -B
Massamá - 2745-302 Queluz
214 376 484
<http://www.institutopticoqueluz.pt/#loja3>
De 10% a 20%, consoante os artigos.

OPTITARGET

20%
DESCONTO

Rua Direita Massamá, n.º 129, Loja C Massamá -
2745-756 Queluz
214 392 347
De 10% a 20%, consoante os produtos.

ORTOPEDIA MASSAMÁ, EQUIPAMENTOS DE ORTOPEDIA E GERIATRIA

15%
DESCONTO

R. Direita de Massamá, 104 - B
Massamá - 2745-751 Queluz
912194528
www.ortopediamassama.pt; instagram.com/ortopedialoja.massama?igshid=YmMyMTA2M2Y=
Dependente das partes ortopédicas: 10 a 15% de desconto; Aparelhos
auditivos: 10%.

PRÓTESES DENTÁRIAS - ISABEL SILVA

30%
DESCONTO

Rua São Francisco Xavier, n.º 7, Cave Direita
Massamá - 2745-766 Queluz
967 685 611
facebook.com/laboratorioprotessesdentarias.isabel
De 10% a 30%, consoante os serviços.

ROSICLÍNICA CENTRO MÉDICO E ENFERMAGEM

30%
DESCONTO

Av. Dr. Fernando Ricardo Ribeiro Leitão, Lote 125,
Loja C
Massamá - 2745-770 Queluz
214 389 253
facebook.com/rosiclinica
De 10% a 30%, consoante as especialidades.

BANCA DE FRUTAS E LEGUMES

5%
DESCONTO

Rua do Casal do Olival, n.º 146
Mercado de Massamá
Massamá - 2745-809 Queluz
918 358 852
5% nas frutas e legumes.

BOUTIQUE DAS GOMAS

**2 PASTILHAS
NA COMPRA
DE 1 EURO
DE GOMAS**

Rua das Camélias, n.º 2 Loja
Massamá - 2745-735 Queluz
967 877 749
facebook.com/BoutiquedasGomas
Duas pastilhas na compra de 1€ de gomas.

**EMBAIXADA
DO PEIXE**
PRODUTOS ALIMENTARES
CONGELADOS

5%
DESCONTO

Rua Sebastião e Silva, n.º 55-57
Massamá - 2745-838 Queluz
212 429 040
facebook.com/embaixadadopeixemassama
5% no valor total da fatura, exceto vinhos e promoções.

**OCIDENTAL STATION
- CLINICA MÉDICA
DENTÁRIA**

50%
DESCONTO

Praceta 1º de Maio, n.º 13, Loja Esquerda
Monte Abraão - 2745-316 Queluz
214 301 728/925 604 462
https://ocidentalstation.com/
De 10% a 50%, consoante os serviços.

**MINIMERCADO
RITOS**

OFERTA DE 1
BEM
ALIMENTAR
NÃO
PERECÍVEL

Rua Tristão da Cunha, n.º 15, Loja B
Monte Abraão - 2745-338 Queluz
214396935/962440046
Em cada 20€ de compras (exceto gás) não acumuladas e,
numa compra única, oferta de uma bem alimentar não
perecível (arroz, massa, leite).

**ÓPTICA MONTE
ABRAÃO**

20%
DESCONTO

Avenida Luís de Camões, n.º 15 -B
Massamá - 2745-302 Queluz
214 376 484
http://www.institutoopticoqueluz.pt/#loja3
De 10% a 20%, consoante os artigos.

PAPELARIA SABI

10%
DESCONTO

Rua Ruy Gameiro, n.º 29
Monte Abraão - 2745-320 Queluz
214378436/963081431
10% em artigos de papelaria e de escritório, brinquedos,
artigos escolares e livros não escolares.

**ORTOPEDIA
MASSAMÁ,
EQUIPAMENTOS DE
ORTOPEDIA E GERIATRIA**

15%
DESCONTO

R. Direita de Massamá, 104 - B
Massamá - 2745-751 Queluz
912194528
www.ortopediamassama.pt; instagram.com/
ortopedialoja.massama?igshid=YmMyMTA2M2Y=
Dependente das partes ortopédicas: 10 a 15% de desconto; Aparelhos
auditivos: 10%.

**MERCADO
DA TERRA**

10%
DESCONTO

Rua Direita de Massamá 101A
Massamá - 2745-756 Queluz
21 437 4983/927407609
facebook.com/Mercado-da-Terra-10987928
4891331; intagram: mercdaterra
10% no total das compras.

**ROSICLÍNICA
CENTRO MÉDICO
E ENFERMAGEM**

30%
DESCONTO

Av. Dr. Fernando Ricardo Ribeiro Leitão, Lote 125,
Loja C
Massamá - 2745-770 Queluz
214 389 253
facebook.com/rosiclinica
De 10% a 30%, consoante as especialidades.

**TALHO
BELCARNES**

5%
DESCONTO

Avenida Prof. Dr. Egas Moniz, n.º 8, Loja B
Massamá - 2745-760 Queluz
214 382 639
facebook.com/Belcarnes
5% em compras superiores a 20€.

**BOUTIQUE
DAS GOMAS**

**2 PASTILHAS
NA COMPRA
DE 1 EURO
DE GOMAS**

Rua das Camélias, n.º 2 Loja
Massamá - 2745-735 Queluz
967 877 749
facebook.com/BoutiquedasdGomas
Duas pastilhas na compra de 1€ de gomas.

**MINIMERCADO
E FRUTARIA
TROPICAL**

Praceta Henrique Pousão, n.º 3-A
Monte Abraão - 2745-123 Queluz
965 618 184
facebook.com/mercadinhotropic
5% em frutas e legumes.

5%
DESCONTO

KW SOL SINTRA

Rua Mário Pinto, n.º 33 - E
2745-833 Queluz
215 91 7993 / 935 369 488
facebook.com/KwSolSintra;
instagram.com/kwsolsintra; pt.linkedin.com/
company/kw-sol-sintra
Oferta de vale de 200€ (com IVA incluído) a entregar no momento da
escritura para negócios de compra e venda habitação no valor igual ou
superior a 50.000€.

200€
OFERTA
DE VALE

**LIVRARIA PAPELARIA
FOSCHINI**

Praceta 1.º de Maio, n.º 1 - A

Monte Abraão - 2745-316 Queluz
214 307 117
10% em material de escritório, material escolar e brindes.

10%
DESCONTO



espaço do cidadão
MASSAMÁ

SHOPPING CENTER DE MASSAMÁ

O Espaço do Cidadão de Massamá localiza-se no Shopping Center Massamá, loja 45 e dispõe de cinco postos de atendimento, disponibilizando também o serviço de atendimento por marcação prévia através do telefone 21 923 69 35.
De segunda a sexta-feira, das 9h às 16h30.

EMBRULHE OS SEUS PRESENTES DE NATAL DE FORMA SUSTENTÁVEL



Chegámos à época natalícia, muitos de nós já começaram a efetuar algumas compras de Natal, para oferecer como presente a familiares e amigos. A troca de presentes acontece em todo o mundo, de forma a relembrar os três reis magos, Belchior, Baltazar e Gaspar, que ofereceram presentes ao menino Jesus após o seu nascimento.

Este ano sugerimos que embrulhe os seus presentes de uma forma mais sustentável:

- Use fio sisal, novelos de lã, rafia invés de fita cola. Procure na sua casa uma alternativa à fita cola. Se tiver que comprar fita cola, opte antes por comprar um novelo de lã, durará mais tempo, pode ser reaproveitado depois de aberto o presente e não é tao poluente para o ambiente quando descartado no lixo.
- Use jornais e revistas antigas como embrulho. Pode embrulhar os seus jornais e revistas antigas para embrulhar o seu presente, assim está a reutilizar este material.
- Use os rolos do papel higiénico como embrulho. Se for oferecer, por exemplo, um relógio, uns brincos, um colar, um objeto pequeno, coloque-o dentro do rolo do papel higiénico. Ao dobrar as laterais obtém um gênero de caixa cilíndrica. Pode depois pintar o rolo e escrever mensagens personalizadas.
- Reutilize o saco do ano anterior. Mesmo que o saco contenha o nome de uma pessoa diferente a quem vai oferecer o presente, acrescente à volta do nome, algo do gênero “O ano passado, este saco levou o presente da Ana, este ano leva o presente do João”. Incentive os seus familiares e amigos a continuarem com esta dinâmica, assim conseguem todos perceber quantos natais pode o mesmo saco durar.
- Seja criativo, até um pano pode ser um embrulho. As possibilidades de fazer embrulhos com materiais reciclados são imensas: use panos antigos, camisolas velhas que não servem para doação, ou outros. Pense como é que aquele objeto funcionará como embrulho, e lembre-se: seja criativ@.

Esta é mais aposta da autarquia em prol do ambiente.

Dica a dica, salvamos o Planeta!



Conheça estas dicas em pormenor no nosso website em www.uf-massamamabraao.pt



RECOLHA DE LIXO NATAL E PASSAGEM DE ANO

Os Serviços Municipalizados de Água e Saneamento de Sintra, informam que nos dias 25 de dezembro e 1 de janeiro, não será realizado o serviço de recolha de lixo, pelo que se apela à população que os resíduos sejam compactados (caixas e embalagens espalmadas) de forma a garantir a maximização da capacidade do contentor disponível para a população abrangida.

Informa-se também, que dia 24 (iniciando na noite de 23) e 31 de dezembro, também não haverá recolha de lixo.

Ajude-nos a manter limpo o espaço público.

Pela saúde de todos.

BANCADA PS

CARTÃO FREQUÊS

UMA MARCA DO PARTIDO SOCIALISTA

Aproxima-se uma das épocas mais bonitas e congregadoras do ano: o Natal. É tempo de refletir, de retribuir e de promover a paz e a fraternidade: entre a família, os amigos, e principalmente junto dos mais desfavorecidos e vulneráveis. Não deixa, contudo, de ser uma época em que todos, ou melhor dizendo, os que podem, fazem compras quer para a realização das festas, quer para prendas, e também para contribuir para que os que não tem disponibilidade para o fazer, possam ter Natal digno.

Um dos pilares definidos como relevante pelo Partido Socialista para a sua ação foi a economia local, e para tal criou-se a rede frequê.

Ora para preparar esta época festiva do ano, é fundamental começar a organizar as nossas compras, quer a nível das compras do nosso dia-a-dia, como também a compra de alguns presentes, e claro sem esquecer as ceias de Natal, de Passagem de Ano, e do Ano Novo. Para isso nada melhor que utilizar o Cartão Frequê, e recorrer aos estabelecimentos comerciais aderentes da nossa união de freguesias, onde podem beneficiar de descontos e benefícios.

O Partido Socialista sempre promoveu o incentivo ao nosso comércio local, sendo a rede frequê um projeto de dinamização do comércio local, que teve o seu início em 2014, com 50 estabelecimentos comerciais, e agora em 2023 com cerca de 200 estabelecimentos comerciais. É um cartão gratuito, que pode solicitar a qualquer momento, quer em versão

física como digital. Para solicitar o seu cartão basta aceder ao site <http://www.uf.massamabraao.pt> ou se preferir dirigir-se às instalações da União de Freguesias. Pode também descarregar a aplicação da UFMMA, que é uma aplicação gratuita, e lá aceder ao ícone dedicado ao cartão frequê.

O cartão frequê é o elo perfeito entre os comerciantes e os fregueses, onde poderão ser encontradas lojas aderentes dos mais variados tipos de comércio, que satisfazem bastante satisfatoriamente as necessidades dos nossos fregueses.

Desde o início do cartão frequê, foram sempre desenvolvidas ações de promoção e de incentivo, como, por exemplo foi a 2ª Edição do Peddy-Paper Rede Frequê, realizada no passado dia 30 de setembro: que contou com 31 inscrições de lojas do cartão frequê, 5 associações sedeadas na freguesia, e que teve uma adesão significativa da população.

É necessário continuar a trabalhar no desenvolvimento local, no sentido de um reforço na aposta do cartão frequê, com novas ferramentas de incentivo ao comércio local, de modo a permitir aumentar os benefícios dos fregueses.

A oferta de tipo de estabelecimentos comerciais aderentes ao cartão frequê é muito abrangente, pois varia entre: animais e flores, apoio escolar, beleza/cosmética e perfumaria, cultura/lazer e entretenimento, desporto, eletrodo-



mésticos/telecomunicações e informática, livraria/tabacaria e papelaria, moda feminina/masculina e infantil, ourivesarias/joalheria e relojoarias, outros serviços, restauração, saúde e bem-estar e supermercados e produtos alimentares. Tem sido prática do Partido Socialista trabalhar sempre em prol da população em geral, e em apoiar aqueles que decidem empreender nas freguesias. Por isso o Cartão Freguês tem Marca PS.

Os Eleitos pelo Partido Socialista na UF de Massamá e Monte Abraão, desejam a todos os nossos fregueses um Bom Natal, e um Ano Novo Feliz, e o mais próspero que possível! L

A FREGUESIA É SUA PARTICIPE NA ASSEMBLEIA DE FREGUESIA

As sessões da Assembleia de Freguesia de Massamá e Monte Abraão são abertas a todos os cidadãos interessados e decorrem de modo descentralizado em diferentes locais da freguesia.

Os editais com a convocatória das sessões são divulgados na página web da União das Freguesias de Massamá e Monte Abraão e partilhados no Facebook oficial da autarquia e nos locais de estilo distribuídos pela freguesia. De acordo com a Lei n.º 75/2013 (Regime Jurídico das Autarquias Locais) as assembleias de freguesia reúnem, pelo menos, em quatro sessões ordinárias anuais (abril, junho, setembro e novembro ou dezembro), podendo ainda ser convocadas sessões extraordinárias.

Aceda a www.uf-massamamabraao.pt no separador Órgãos Autárquicos e depois Assembleia e conheça toda a documentação relacionada com a Assembleia de Freguesia, nomeadamente editais, deliberações, documentos em consulta, regimento de funcionamento, atas, moções e muita outra informação útil.

Consulte as moções apresentadas na última sessão no separador Órgãos Autárquicos / Assembleia / Moções / Mandato 2017-2021 / 2020

BANCADA DO PSD

RECORDAR O 25 DE NOVEMBRO

Que não haja dúvidas: há uma linha que separa os democratas dos amantes das autocracias e ditaduras comunistas. Essa linha vê-se, em Portugal, todos os anos no 25 de Novembro.

Sejamos claros: o 25 de Abril de 1974 pôs fim à ditadura do Estado Novo e abriu a porta à democracia. Mas a democracia não foi naquele dia de Abril assegurada. Todas as tentações canhestras, desse dia em diante, latejaram nas redações dos jornais, no movimento sindical, nas ocupações selvagens de propriedade privada. E depois de latejarem cresceram, e depois de crescerem quiseram tudo.

Não nos esqueçamos da entrevista que Cunhal deu a Oriana Fallaci onde inequivocamente assumiu a libido dominandi soviética.

Após a saída do Presidente da República António de Spínola, a 30 de setembro, o Processo Revolucionário em Curso (PREC), com forte intervenção da Intersindical na defesa do seu projeto de “unicidade sindical”, ganhou novo ânimo. E enquanto esse ânimo crescia, a esperança de um país livre e democrático fenecia. Foi só a 25 de Novembro, marca história e pináculo de um processo de democratização em curso, que a deriva teve termo e o país iniciou um caminho mais seguro rumo a democracia, à liberdade, à prosperidade e à Europa.

Enaltecer, hoje, o papel que o PS, o partido mais votado nas eleições para a Assembleia Constituinte, teve é da mais elementar justiça. Desde logo no comício

da Alameda, a que se juntou o PPD, o CDS e outros independentes, que almejavam a liberdade. Mas confrontar, também hoje, as derivas extremistas e populistas do PS de agora com esse tempo é um imperativo democrático.

Repetimos: há uma linha que separa os democratas dos amantes de ditaduras comunistas. Essa linha é a que separa os que celebram Novembro como a data que cumpriu Abril, e os que nem então nem agora reconhecem a importância dessa data.

Recorda-se que na moção, apresentada pelo PSD, mas chumbada pelo PS, BE e CDU, para a celebração do 25 de novembro, os eleitos do PSD na Assembleia de Freguesia de Massamá e Monte Abraão referiram:

“O 25 de novembro de 1975 será sempre lembrado entre nós como o dia em que se travou uma guerra civil e a liberdade conquistada em abril do ano anterior não se esgotou no turbulento clima revolucionário que à época marcava a vida política do nosso país. Celebramos os esforços dos corajosos militares que impediram o golpe de Estado, mas também a coragem política que os líderes do PS, PSD e CDS tiveram para segurar o regime. Lembremos que foi nesse dia que, segundo as palavras de Mário Soares, Portugal não se tornou na Cuba do Ocidente. E que Sá

Carneiro lembrou a todos que seria necessário acabar com instabilidade política à época, que conduzia o país para uma situação perigosa e insustentável”.

Os Eleitos do PSD na Assembleia de Freguesia de Massamá e Monte Abraão, aproveitam este momento para desejar a todos os nossos fregueses um Santo e Feliz Natal e um próspero Ano Novo 2024. L



BANCADA DO CDS-PP O QUE O CDS-PP TEM A DIZER SOBRE O CARTÃO FREQUÊS DE MASSAMÁ E MONTE ABRAÃO

Aproveitámos alguns parágrafos sobre o Cartão Freguês, como introdução a uma proposta entregue na Assembleia Municipal de Sintra pelo deputado do CDS/PP.

"Centrado numa política de proximidade, o projeto "Freguês" nasceu em 2014 pretendendo dar sinais de ânimo e estímulo a todos os que escolhem Massamá e Monte Abraão para desenvolver o seu negócio.

Esta iniciativa pretende incentivar os consumidores a realizarem as suas compras nas lojas de proximidade.

Este cartão pode ser solicitado nos serviços da junta, em Massamá e Monte Abraão, permitindo realizar compras na rede de estabelecimentos aderentes, beneficiando imediatamente do desconto estipulado ou de outros benefícios determinados.

Quanto aos comerciantes, este cartão visa ser um meio para fidelizar os clientes às lojas, através da oferta de descontos e de outras vantagens.

Um cartão gratuito que permite obter descontos e outros benefícios nos mais diversos espaços comerciais do comércio local, incluindo no Shopping Center Massamá.

Os Comerciantes também podem efetuar a adesão do seu negócio ao Cartão do Freguês diretamente connosco

A rede do Cartão Freguês já conta com centenas de lojas aderentes, um projeto dinamizado pela União das Freguesias de Massamá e Monte Abraão, no concelho de Sintra, que consiste na emissão de um cartão, que lhe permite obter descontos imediatos em muitos estabelecimentos comerciais da freguesia."

No entanto foi apresentado pelo deputado do CDS-PP Maurício Rodrigues uma proposta mais abrangente "Lojas com História", para o concelho de Sintra que igualmente beneficia a nossa freguesia.

"Lojas com História" urge o seu reconhecimento.

O comércio tradicional e histórico e as entidades históricas e culturais ou sociais são um dos elementos que diferenciam Sintra, devendo a Câmara Municipal ter como uma das suas prioridades trabalhar com esses estabelecimentos e entidades, preservando e salvaguardando o seu património material, histórico e cultural.

Nesse sentido deve ser implementado o regulamento municipal das **"Lojas com História"**, cujo reconhecimento será determinante na vida social, económica e cultural do concelho de Sintra.

Na Assembleia Municipal de Sintra o deputado do CDS/PP, hoje Vereador Maurício Rodrigues sugeriu ao executivo Camarário, que através de regulamento municipal a aprovar pela Assembleia, por proposta da Câmara Municipal após emissão de parecer da Direção-Geral do Património Cultural, proceda ao reconhecimento e proteção de estabelecimentos e entidades de interesse histórico e cultural ou social local, no sentido de dinamizar e reativar a sua atividade, fulcral para a sua existência.

O regime jurídico do reconhecimento e proteção de estabelecimentos e entidades de interesse histórico e cultural ou social local está previsto na Lei n.º 42/2017 de 14 de junho, considerando-se:

"Lojas com História", os estabelecimentos comerciais com especial valor histórico cuja preservação deva ser acautelada;

"Comércio tradicional" a atividade de comércio local praticada em pequenos estabelecimentos, especializados na venda de um produto ou na prestação de um serviço;

"Estabelecimentos de interesse histórico e cultural ou social local", as lojas com história ou os estabelecimentos de comércio tradicional, restauração ou bebidas, com acesso ao público, cuja atividade e património material e imaterial, sejam uma referência viva na atividade económica, cultural ou social local;

"Entidades de interesse histórico e cultural ou social local", as entidades com ou sem fins lucrativos, nomeadamente coletividades de cultura, recreios e desporto ou associações culturais, que pela sua atividade e património material ou imaterial, seja uma importante referência cultural ou social a nível local.

Competindo ao município em matéria de gestão urbanística e preservação do património, proteger e salvaguardar os estabelecimentos e entidades de interesse histórico e cultural ou social local, deve para esse efeito proceder ao seu inventário e reconhecimento, comunicar ao Estado a sua identificação, aprovar regulamentos de reconhecimento e proteção, inscrever nos instrumentos de gestão territorial medidas adequadas de proteção e salvaguarda, criar programas de apoio, e incentivar através das políticas urbanísticas, patrimoniais e fiscal municipais a sua proteção e salvaguarda.

Por outro lado, deve o Estado assegurar anualmente a existência de programas nacionais de apoio e incentivo em articulação com as autarquias locais, bem como, criar e assegurar a atualização de um inventário nacional com os fins de proteção desses estabelecimentos e entidades de interesse histórico e cultural ou social local.

O reconhecimento do interesse histórico e cultural ou social local desses estabelecimentos e entidades, assentam em três critérios: a atividade, o património material e o património imaterial.

Quanto à atividade, impõe-se uma longevidade reconhecida de pelo menos 25 anos de exercício e cumulativamente um dos seguintes pressupostos:

- Contributo para o enriquecimento do tecido social, económico e cultural locais;
- Constituição de um testemunho material da história local, devendo ser única, diferenciadora, de qualidade e de promoção continuada de atividades culturais, recreativas e desportivas;
- Serem únicas em função do seu uso original, as últimas do seu ramo de negócio e atividade, terem introduzido novos conceitos ou manterem oficinas de manufatura dos seus produtos.

No que se refere ao património material, deve possuir uma das seguintes condições:

- Património artístico, evidenciado na presença de património material íntegro ou património original e de interesse singular, designadamente, a arquitetura, elementos decorativos e mobiliário, e elementos artísticos designadamente obras de arte;
- O acervo, constituído por bens materiais e documentos essenciais para o exercício da atividade, que integrem o seu espólio.

Por fim, quanto ao património imaterial, deve ser considerada a sua existência uma referência local com presença continuada e viva na cultura local, hábitos e rituais, contribuindo para a identidade urbana, geográfica, orientação e memória para a história local ou nacional, palco de acontecimentos ou local de reunião de grupos de cidadãos. Deve ainda existir a necessidade de salvaguarda dos bens patrimoniais, documentais e do património intangível e da sua divulgação, valorização e fruição junto do público.

O reconhecimento é da competência da Câmara Municipal, com parecer da Junta de Freguesia na qual se localiza o estabelecimento ou entidade a reconhecer como dotada de interesse histórico e cultural ou social local.

O procedimento de reconhecimento pode ser requerido pelo titular do estabelecimento ou entidade, ou oficiosamente pelo executivo da Junta de Freguesia ou de associação de defesa do património cultural.

O reconhecimento é válido durante quatro anos, renovável automaticamente, podendo ser revogado se os estabelecimentos e entidades procederem a alterações que prejudiquem a manutenção dos requisitos de reconhecimento.

Os estabelecimentos ou entidades de interesse histórico e cultural ou social local beneficiam, nomeadamente, de acesso a programas municipais ou nacionais de apoio e à proteção prevista nos regimes jurídicos de arrendamento urbano e das obras em prédios arrendados.

Beneficiando os proprietários dos imóveis em que estejam situados esses estabelecimentos ou entidades do acesso a benefícios ou isenções fiscais a conceder pelos municípios.

Os arrendatários e os municípios gozam de direito de preferência nas transmissões onerosas de imóveis ou partes de imóveis, nos quais estejam instalados tais estabelecimentos ou entidades. Podendo ainda os arrendatários ceder a sua posição contratual para o município da área em que o imóvel se situe, sem dependência de autorização do senhorio. Bem como podem realizar as obras de conservação indispensáveis à conservação e salvaguarda do imóvel onde está instalado o estabelecimento ou a entidade quando, depois de ter sido interpelado o senhorio para as fazer, não as desencadeie em tempo razoável.

Distinguir o comércio e as entidades como marcas ímpares e diferenciadoras é reconhecermos a sua identidade e preservar a sua função histórica, cultural ou social, é contribuir para a geração de emprego e de riqueza, é revitalizar a economia e permitir recuperar a importância que o comércio e as entidades foram perdendo, pois bem sabemos que Sintra é uma marca cultural notória, que devemos querer preservar.

O CDS-PP, entende que devemos aproveitar o que de melhor se possa retirar para a nossa freguesia, os nossos fregueses e os nossos comerciantes. Sabemos que nem tudo pode ser implementado nesta freguesia, mas podemos retirar o que de útil possa haver para Massamá e Monte Abraão. L



BANCADA DO CDU

POR UMA POLÍTICA QUE RESPONDA AOS PROBLEMAS DO PAÍS!

Chegados ao último trimestre de 2023, é inegável o agravamento das condições de vida de quem vive e trabalha em Portugal, fruto da política de direita levada a cabo pelo PS – convergente com os interesses de PSD, IL e CH - na sequência da estratégia de chantagem que contribuiu para a sua maioria absoluta nas eleições legislativas de 2022.

Ao caminho de destruição do SNS – com o financiamento previsto de 8000 milhões de euros, em 2024, para o negócio privado da doença -; à crise da habitação, fruto da liberalização do sector; ao aumento brutal do custo de vida impõem-se medidas concretas, que o PCP e a CDU defendem.

Desde já, a valorização das condições de trabalho dos profissionais de saúde, com valorização efectiva dos salários com vista à fixação destes trabalhadores no Serviço Nacional de Saúde e reforço dos meios técnicos necessários à prestação de cuidados de saúde dignos. A urgente necessidade de colocar os colossais lucros da banca e dos fundos imobiliários – lucros diários de 11 milhões de € – a suportarem o agravamento das taxas de juro nos empréstimos à habitação, imposto pelo Banco Central Europeu. A diminuição e fixação do valor das rendas e dos bens essenciais – alimentação, combustíveis, telecomunicações - como combate à brutal especulação dos grandes grupos económicos. O aumento geral dos salários, num mínimo de 150€ e fixação do Salário Mínimo Nacional em 910€ em Janeiro, atingindo os 1000€ ao longo de 2024. O aumento de todas as pensões num mínimo de 70€.

Condições fundamentais, desde já, para o desenvolvimento das micro, pequenas e médias empresas pelo aumento do poder de compra da população.

Combater o empobrecimento dos trabalhadores e de quem trabalhou uma vida toda, criar as condições para o desenvolvimento saudável da juventude, possibilitando a dignidade na vida a que a população tem direito, exige medidas eficazes e concretas. Não baixamos os braços. L



BANCADA DO CHEGA

O VERDADEIRO ESPÍRITO DE NATAL

Todos os anos, em Dezembro, somos invadidos pelo espírito natalino. As árvores de Natal cheias de luzes erguem-se por todo o lado, as lojas são decoradas a rigor com cores vibrantes e apelativas, os beirais das casas e prédios são decorados com pais natais e renas e ouvem-se músicas de Natal ao nosso redor. Todos os lugares ganham uma cor e brilho especial. As pessoas entram num corre-corre e num consumismo desenfreado, em busca de presentes para a família e amigos, nos preparativos para os jantares e nos imensos convites para festas, deixando transparecer que essa será a única razão para a celebração do Natal. O Natal passou a ser um ritual mais do que um momento espiritual, mais exterior do que interior, mais material do que emocional. Mas o Natal é mais do que uma data em que se oferecem prendas e se enfeitam árvores. O Natal representa generosidade, humildade, solidariedade e perdão. Só cultivando estes valores em nós próprios podemos contribuir para um mundo melhor. Que o espírito de Natal nos inspire a compartilhar alegria e felicidade com todos os que estão ao nosso redor. O CHEGA deseja a todos um Santo e Feliz Natal. ˆ



O BLOCO DE ESQUERDA NA ASSEMBLEIA DE FREGUESIA (BE)

25 DE NOVEMBRO DIA INTERNACIONAL PELA ELIMINAÇÃO DA VIOLÊNCIA CONTRA AS MULHERES



No primeiro semestre de 2023, 10 mulheres perderam a vida vítimas de homicídio intencional em contexto de violência doméstica. Em 2022, 35 mulheres foram tragicamente assassinadas em Portugal.

Como o Bloco de Esquerda tem alertado, a crise na habitação e a inflação sem correspondente aumento salarial tem criado desafios económicos para muitas mulheres, dificultando a sua autonomização e forçam mulheres a permanecerem com o seu agressor.

Diante desta trágica situação, apelamos à nossa comunidade e aos vizinhos para fomentar um ambiente de apoio e solidariedade. É crucial intervir quando necessário, porque pode fazer a diferença entre a vida e a morte e porque acreditamos ser importante cuidarmos uns dos outros.

Juntos, trabalhemos para criar uma comunidade mais segura e inclusiva para todos. ˆ

NUNO VILELA

Estamos a chegar a mais uma época mágica e encantadora, o Natal, que traz consigo um significado profundo que se manifesta de diversas formas, mas nenhuma mais significativa do que a união familiar. É durante este período que as famílias se reúnem, deixando de lado as distâncias e as responsabilidades cotidianas para celebrar a união, alegria e a paz que este momento especial proporciona.

A atmosfera natalina é contagiante, impregnando as casas e os corações com a magia de uma renovação espiritual. As nossas crianças, com suas mentes ainda puras e cheias de esperança, aguardam ansiosamente a chegada do Senhor das Barbas Brancas e a abertura dos presentes, enquanto os adultos aproveitam para fortalecer os laços familiares, compartilhando histórias, momentos de descontração e carinho.

As refeições natalinas, repletas de pratos típicos e saborosos, se transformam em verdadeiros momentos de confraternização, onde as famílias se reúnem ao redor da mesa. Essa partilha de comida e de alegria é um dos pilares que sustentam a união familiar, criando memórias inesquecíveis que perduram por gerações.

O Natal também é uma época de reflexão, convidando a cada um a olhar para dentro de si e apreciar as coisas boas que possui. É uma oportunidade de perdoar o passado, deixar mágoas de lado e abraçar o presente com o coração aberto. A generosidade também se faz presente, com as famílias se unindo para ajudar aqueles que passam por dificuldades, espalhando o espírito natalino de solidariedade e compaixão.

É o meu desejo que aproveitemos esta época mágica para fortalecer os vínculos familiares, celebrar o amor, espalhar a alegria e espalhar a luz do Natal por toda a nossa freguesia e que o espírito natalício permaneça em nós não só nesta época, mas durante todo o ano, nos guiando pelos caminhos da paz, da harmonia e da união.

A todos Um Feliz Natal e um Próspero ano de 2024. ✎





Freguesia
Massamá e Monte Abraão

Feliz *Natal*

E UM PRÓSPERO ANO NOVO

COMPRE OS SEUS PRESENTES NAS LOJAS DO CARTÃO FREGUÊS

MAIS DE 195 LOJAS

LOJAS ADERENTES EM [HTTPS://CARTAOFREGUES.UF-MASSAMAMABRAAO.PT](https://cartaofregues.uf-massamamabraao.pt)



WWW.UF-MASSAMAMABRAAO.PT

