

# ACONTECE

MASSAMÁ E MONTE ABRAÃO EM NOTÍCIAS



Freguesia  
Massamá e Monte Abraão



## BOAS FESTAS



### **CABAZES DE NATAL LEVAM ALEGRIA A 350 FAMÍLIAS!**

Neste Natal, a solidariedade brilha mais forte em Massamá e Monte Abraão!



### **MAPA VERDE DA FREGUESIA**

Descubra onde reciclar na sua zona! O Mapa Verde da Freguesia é o seu guia para uma vida mais sustentável.

**03 COMPOSIÇÃO E PELOUROS**

**04 EDITORIAL**

**05 A ACONTECER**

**10 DISCURSO DIRETO**

**15 É NOTÍCIA**

**31 REDE FREGUÊS**

**52 AGENDA CULTURAL**

**53 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



#### **VOGAL**

**ÂNGELA LEONOR SINDE  
(PS)**

Pelouros: Intervenção Comunitária.

#34  
2024

Horário de atendimento: carece de marcação prévia.

[www.uf-massamamabraao.pt](http://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, n.º 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](mailto:geral@uf-massamamabraao.pt)

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

## FICHA TÉCNICA

Diretor: **PEDRO OLIVEIRA BRÁS**

Coordenação e gestão de conteúdos:

**GABINETE DE COMUNICAÇÃO**

Paginação: **PÁGINAS APETECÍVEIS LDA.**

ATELIER FICTA DESIGN

[www.fictadesign.pt](http://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.



## DINAMIZAR O COMÉRCIO LOCAL, VALORIZA A COMUNIDADE! REDE FREGUÊS, 10 ANOS!

Num mundo cada vez mais globalizado, em que as grandes superfícies comerciais e plataformas online dominam o mercado, é essencial reforçar o papel do comércio local na economia.

A Rede Freguês, que celebra este ano 10 anos de existência, tem sido um farol na dinamização do comércio local. Este projeto, que começou com 57 lojas, hoje conta com cerca de 195 estabelecimentos, o que é um reflexo claro de seu impacto e da crescente adesão dos comerciantes à ideia de fortalecer a economia local.

Comprar no comércio local vai além da compra de um bem ou serviço. Estamos a investir diretamente na economia da nossa comunidade. Estudos demonstram que, para cada 1€ gasto no comércio local, mais de 50% do valor da compra é reinvestido na economia local, seja através de salários, impostos ou fornecedores.

Em Massamá e Monte Abraão, o comércio local é a alma da comunidade. As lojas de bairro são pontos de encontro e espaços de identidade. Aqui conhecemo-nos, sabemos o nome de todos, criamos memórias e histórias que tornam a vivência única. A dinamização deste comércio é, portanto, estratégica não só para o fortalecimento da economia local, mas também para a valorização do território, das pessoas e do sentido de pertença e identidade de quem ali vive, trabalha, estuda ou, simplesmente, passeia.

A Rede Freguês é uma rede de apoio, de colaboração e de partilha que envolve todos, do comerciante ao consumidor. Através de iniciativas como vouchers, “Compre na freguesia” e giveaways, tem-se conseguido mobilizar não apenas os comerciantes, mas também os consumidores, para o desenvolvimento desta rede. O efeito é visível: mais pessoas estão a dar valor ao comércio local e, ao mesmo tempo, consumir de forma mais responsável, com menos desperdício e impacto ambiental.

Celebrar 10 anos de Rede Freguês é um momento de reflexão sobre o caminho percorrido e de definição do futuro. É um marco de sucesso, mas também uma oportunidade para aprofundar este projeto que representa a visão que queremos para o nosso território.

A nossa visão para o futuro é clara. Queremos um território onde o comércio local seja o pilar da ação da autarquia, onde a proximidade entre comerciantes e consumidores seja a chave para o desenvolvimento sustentável da freguesia.

O comércio local é, sem dúvida, a alma da nossa comunidade e, ao celebrar 10 anos da Rede Freguês, renovamos o nosso compromisso para valorizar as pessoas, a economia local e o território.

**Peça o seu cartão Freguês! Viva o comércio local. Viva a nossa freguesia.**

O Presidente,

**Pedro Oliveira Brás (PS)**

# COMPRE NA FREGUESIA COM EDIÇÃO ESPECIAL 10 ANOS DA REDE FREGUÊS

Participe na iniciativa “Compre na Freguesia”! Esta ação, integrada no projeto Cartão Freguês, tem como objetivo incentivar a compra no comércio local da freguesia, nas lojas inseridas na Rede Freguês e estará em vigor até ao próximo dia 31 de dezembro.

Neste ano comemoramos a marca dos 10 anos da rede freguês e para celebrar, nesta edição serão sorteados 10 prémios, em vez dos habituais três.

Para participar basta efetuar uma compra no valor de 10€ num dos estabelecimentos da Rede Freguês inseridos na iniciativa, e irá receber um cupão válido para um sorteio, a realizar no mês de janeiro.

**Lembre-se: Quanto mais comprar, mais hipótese tem de ganhar!L**



## COMPRE NA FREGUESIA! ESPECIAL 10 ANOS DA REDE FREGUÊS



# ARRUADA MOTARD NÃO DEIXE DE REVIVER ESTE MOMENTO ESPECIAL!

No próximo dia 14 de dezembro, pela manhã, as ruas de Massamá e Monte Abraão serão invadidas pelo som das motas e pela alegria dos Pais Natais, que irão comandar a tradicional Arruada Motard de Natal.

Como habitual, estarão em andamento o grupo Motard Foge com Elas de Monte Abraão e pelo Motoclube de Massamá, este desfile de motas levará o espírito natalício a toda a freguesia.

Convidamos toda a comunidade a sair à rua ou acenar das suas janelas aos motards durante a Arruada.

Com os motards vestidos a rigor, o evento promete um espetáculo inesquecível. A manhã será marcada por uma atmosfera única, onde a energia das motas se mistura com a magia do Natal. Não deixe de reviver este momento especial! ┘





## EXPOSIÇÃO ECO-ÁRVORES DE NATAL

Já no próximo dia 18 de dezembro a Autarquia promove a exposição "Eco-Árvores de Natal", uma iniciativa que conta com a colaboração dos alunos das escolas de ensino pré-escolar e do 1.º ciclo da freguesia.

O objetivo da exposição é incentivar a criatividade dos alunos das Escolas N.º 1 e N.º 2 de Massamá, e das Escolas N.º 1 e N.º 2 de Monte Abraão, através

do desafio de decorar árvores de Natal com materiais reciclados e reutilizáveis. A exposição estará disponível nas estações Ferroviárias de Massamá e de Monte Abraão, a partir do próximo dia 18 de dezembro até 6 de janeiro de 2025.

Não perca a oportunidade de admirar as obras originais e ecológicas feitas pelas crianças da nossa freguesia! L



# IX EDIÇÃO

## • CONCURSO • MONTRAS DE Natal

Participe na fase de votação da IX Edição do Concurso Montras de Natal! As Montras a concurso estarão expostas na rede social do Facebook, na página da União das Freguesias de Massamá e Monte Abraão de 18 a 31 de dezembro. As inscrições começam hoje, são gratuitas, e decorrem até dia 13 de dezembro, às 23h59. As Montras a concurso estarão expostas nas redes sociais da União das Freguesias de Massamá e Monte Abraão de 18 a 31 de dezembro.

Serão atribuídos prémios aos três primeiros classificados, sendo que a avaliação será dividida da seguinte maneira: 25% para a votação online; 25% para a votação presencial nas instalações da União das Freguesias de Massamá e Monte Abraão e 50% para a avaliação do júri.

Mostre-nos a sua criatividade e espírito natalício através da decoração da sua montra!

**Aceda ao formulário de inscrição [AQUI](#) e consulte as normas de participação desta iniciativa [AQUI](#).**



## IV CONCURSO A MINHA ÁRVORE DE NATAL

Está prestes a começar mais uma edição do concurso "A minha árvore de Natal", integrado no projeto Rede Freguês. Todos os fregueses são convidados a fotografar a sua árvore de Natal, com pelo menos 1 metro de altura, incluindo a sigla "UFMMA" e a frase "Natal 2024", e submeter a imagem através de um formulário online gratuito até 22 de dezembro, para mais informações consulte o formulário de inscrição AQUI, ou no nosso website em [www.uf-massamamabraao.pt](http://www.uf-massamamabraao.pt).

As fotos serão publicadas na página de Facebook da União das Freguesias, onde os vencedores serão escolhidos por votação, através de "gostos" e "adornos", entre o dia 25 de dezembro a 8 de janeiro. Os resultados serão revelados a 16 de janeiro.

Os três primeiros classificados receberão prémios em vales de compras na Rede Freguês:

- 1 Lugar - 100€
- 2 Lugar - 50€
- 3 Lugar - 30€

Participe e celebre o Natal com criatividade!L



## ANA ANTUNES

### Moda Tentações

#### **Apresentação do comerciante.**

O meu nome é Ana Antunes e sou natural de Castelo Branco. Há cerca de 30 anos que vivo em Monte Abraão, uma zona que considero o meu lar e onde vivi a maior parte da minha vida. Desde cedo, que tenho um grande interesse por moda, uma paixão que se intensificou quando vivi em Itália. Esta experiência marcou-me profundamente e inspirou-me a explorar conhecimentos e oportunidades na área ao longo dos anos.

#### **Apresentação do negócio.**

Nos últimos 19 anos, tenho tido o privilégio de gerir o meu negócio “Moda Tentações” que antes de ser meu, era um espaço sem um conceito definido, onde se vendia um pouco de tudo. Tenho a certeza de que quem vive aqui há muitos anos deve lembrar-se desse tempo. Quando peguei no negócio,

o meu objetivo foi claro: dar à loja um propósito e torná-la um lugar especial para quem nos visita.

Ao longo dos anos, a “Moda Tentações” foi crescendo e ganhando vida, trabalho com marcas conceituadas (TIFFOSI, MAYORAL, SMF, BIGZONE) de grande qualidade e preço. Atualmente, tenho o privilégio de contar com muitos clientes habituais que já considero amigos e todos os dias, tenho a alegria de conhecer novas pessoas que trazem novas histórias e energia ao espaço.

Nem sempre foi fácil. Passei por desafios complicados, como a troika, pandemia de Covid-19, que afetou todos os pequenos negócios. Contudo, essa fase difícil ensinou-me muito. Fez-me refletir, adaptar e, acima de tudo, melhorar. Hoje, sinto que o negócio é mais forte e mais preparado para enfrentar o futuro, mas continuando a trabalhar afincada-

mente para que o cliente se mantenha junto de nós.

A Moda Tentações não é apenas uma loja para mim, é uma extensão de quem sou e da ligação que tenho com esta comunidade.

### Quando aderiu à “Rede Freguês”?

O cartão freguês faz parte desta loja desde o início do mesmo, quando fui contactada pela junta de freguesia para fazer parte deste projeto que incentivava a que os clientes tivessem benefícios nestas lojas.

### Como soube da existência do projeto “Rede Freguês”?

Rede freguês foi nos dada a conhecer pelo presidente da junta de freguesia, o Sr. Pedro Brás. Na altura surgiu esta oportunidade que decidimos incorporar na nossa loja para atrair os clientes e contribuir ainda mais para atrair os clientes.

O que nos levou a aderir a esta “rede freguês” foi o facto de poder cativar mais clientes locais e que estes pudessem usufruir de mais benefícios neste tipo de lojas.

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

A “Rede Freguês” faz com que o cliente seja incentivado a fazer compras no comércio local, uma vez que os benefícios são maiores do que em lojas em grandes superfícies por exemplo. Para além disso, faz com que as pessoas não tenham que se deslocar até grandes centros comerciais para fazerem o mesmo tipo de compras e não têm o atendimento personalizado e mais pessoal que nós oferecemos. O comércio local tem muitas vantagens, para além disso, sendo que tornamos também as ruas mais bonitas e mais seguras para todos os moradores das nossas freguesias



**vas promovidas pelo projeto?**

Sim, já participei em vários eventos promovidos por “Rede Freguês” nomeadamente montras de Natal, cartão de desconto.

**Recomendaria outros comerciantes a aderirem à “Rede Freguês”?**

Sim, recomendaria, pois os clientes tem mais benefícios com “rede freguês”.

**Sugestões de melhoria para a Rede Freguês.**

As vantagens da “Rede Freguês” poderiam ser ajudadas pela junta de freguesia. Os descontos da “Rede Freguês” poderiam ser maiores com a ajuda da junta.

**Importância de apoiar o comércio local.**

Para mim a ajuda ao comercio local deveria ser maior, uma vez que a população residente nesta área está a ser cada vez mais idosa, e o facto de haver comercio na zona é muito importante uma vez que a deslocação para grandes

centros não é muito fácil e a mobilidade das pessoas é dificultada pela inclinação do terreno. O comercio local faz com que os lojistas e funcionários funcionem como seguranças da zona onde estão implantados. Os lojistas cada vez mais sentem dificuldades nas vendas dado que as vendas online de forma irregular são cada vez mais e sem fiscalização das identidades fiscalizadores, as fiscalizações deveriam ser feitas com maior regularidade física e online.

**Importância do comércio local para a Freguesia.**

A importância do comercio local para a Freguesia e muito importante uma vez que cabe ao comercio local fazer com que a população se mantenha nas zonas de residência e a variedade do comercio deve ser enriquecida. Acho que em Monte Abraão o comercio não tem variedade, e deveria ser mais diversificado cativando mais os residentes e atraído pessoas de outras zonas.⌞





## PAULA

### Postigo Interiores

“É de louvar este projeto da União das Freguesias de Massamá e Monte Abraão”

#### **Apresentação do comerciante.**

Paula é proprietária da loja Postigo Interiores, no Shopping Center de Massamá. Há 24 anos que serve os fregueses da União das Freguesias de Massamá e Monte Abraão e há 10 que faz parte da Rede Freguês.

#### **Relação com a iniciativa e adesão à “Rede Freguês”.**

“Sobre a iniciativa, que visa dar maior visibilidade ao comércio local da freguesia, Paula considera-a “extraordinária. Penso que fui logo uma das primeiras

comerciantes a aderir à Rede Freguês, aceitei logo numa primeira abordagem, respondi logo de forma positiva”.

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

“Com o crescimento das grandes superfícies comerciais o comércio local tende, cada vez mais, a cair no esquecimento e é de louvar este projeto da União das Freguesias de Massamá e Monte Abraão. Por isso mesmo é que resolvi aderir, porque acho que é sempre uma mais-valia para o pequeno comerciante”, disse, antes de acrescentar que recomendaria a Rede Freguês a outros comerciantes da freguesia.



### **Recomendaria outros comerciantes a aderirem à “Rede Freguês”?**

“Recomendaria, claro que recomendaria. Até costumo fazer publicidade às novas lojas que abrem aqui no Shopping de Massamá. Acho que estes projetos são uma mais-valia para todos nós, esta dinâmica é extraordinária”.

### **Já participou em eventos ou iniciativas promovidas pelo projeto?**

“Presença assídua nas iniciativas promovidas no âmbito do Cartão Freguês, o Postigo Interiores esteve inserido na 3ª Edição do Peddy Paper. “Gostei muito, foi muito interessante. Fiz uns brindezinhos e quando as equipas cá chegavam, levavam esses brindes, portanto, levavam uma lembrancinha aqui da loja e foi muito engraçado. As pessoas que participaram eram muito entusiastas e estavam muito alegres”.

### **Importância de apoiar o comércio local.**

“Sobre o apoio dado pela autarquia ao

comércio local, a proprietária do Postigo Interiores não tem dúvidas de que “é fundamental. Acho que é muito importante este apoio por parte da autarquia, porque a freguesia só tem vida e dinamismo se houver comércio local para haver um grande movimento de pessoas, senão torna-se um dormitório. Queremos ter vida durante o dia na freguesia e Massamá tem vindo a crescer neste ponto”.

### **Importância do comércio local para a Freguesia.**

“Creio que as pessoas agora estão a acordar um bocadinho e acho que tem a ver com estas iniciativas criadas por equipas dinâmicas dentro da autarquia, que fazem com que haja um abrir de olhos. As pessoas percebem que ao comprar no comércio local há proximidade entre cliente e consumidor, há um acompanhamento ao cliente ao comprar determinados artigos nestes espaços, eu acho que isso cativa o cliente”, finalizou. ┘



## EVENTO CULTURAL REVEJA MOMENTOS MÁGICOS DA FEIRA MEDIEVAL

No final de outubro, de 25 a 27 de outubro, foram três dias onde o Parque 25 de Abril, em Monte Abraão encheu-se de personagens fantásticas, espetáculos de fogo, música, danças medievais e muita animação para todas as idades.





O destaque do evento foram as encenações teatrais, incluindo as musicalidades com bailas do oriente, demonstração de armas e duelos entre Cavaleiros, assim como espetáculos de faquirismo com fogo.

Agradecemos a todos os participantes e visitantes que ajudaram a tornar este evento num verdadeiro sucesso. L





# ALMOÇO COMEMORATIVO COM SENIORES DA FREGUESIA E MUITA ANIMAÇÃO!



No âmbito das comemorações do Dia do Idoso, no passado dia 27 de outubro, a União das Freguesias de Massamá e Monte Abraão realizou um almoço comemorativo para os seniores da nossa freguesia.





O almoço que decorreu no Salão Paroquial da Igreja S. Bento de Massamá, contou com a presença de 100 seniores da freguesia e contou com animação musical do cantor Ricardo Silva.

O almoço contou com a presença do vereador da Câmara Municipal de Sintra, Dr. Eduardo Quinta Nova, do presidente da União das Freguesias de Massamá e Monte Abraão, Pedro Oliveira Brás, e dos vogais do executivo, João Russo, Nuno Goulão Santos, Mónica Russo, Maria de Sousa e Ângela Sinde.

O almoço foi organizado e acompanhado pela equipa do Gabinete Técnico de Intervenção Comunitária da autarquia. ┘





## ENTREGA DE PRÊMIOS III EDIÇÃO PEDDY PAPER

Já foram premiados os vencedores da III Edição do Peddy paper, a sessão de entrega de prémios decorreu no Centro Lúdico de Massamá.

A sessão iniciou com o presidente da União das Freguesias de Massamá e Monte Abraão, Pedro Oliveira Brás, tendo contado com a presença dos membros do executivo Maria de Sousa, Mónica Russo e João Russo. Também estiverem presentes alguns participantes do Peddy Paper, comerciantes e associações que participaram nesta III edição.

Os três primeiros classificados de cada percurso receberam medalhas, certificados de participação, vales de desconto a serem utilizados na rede freguês e brindes especiais oferecidos pelos comerciantes que apoiaram o Peddy-Paper.

O Peddy Paper, destaca-se por ser uma atividade que incentiva a participação ativa dos cidadãos, desafiando-os a resolver enigmas enquanto exploram a história da freguesia e o comércio local. L







## III EDIÇÃO DO CONCURSO DE FOTOGRAFIA

Realizou-se no passado dia 15 de novembro, no Centro Lúdico de Massamá, a entrega de prémios da III Edição do concurso de fotografia, promovido pela União das Freguesias de Massamá e Monte Abraão.

Neste concurso, as fotografias foram votadas online através da nossa página do Facebook da autarquia, e avaliadas pelo júri destacado para o concurso. Cada uma das votações tinha um peso de 20% e 80% respetivamente.

Participantes vencedores:

- 1º lugar – MarinaE., com a fotografia “Verniz”
- 2º lugar – Temos Ideias, com a fotografia “Cheiro a terra”
- 3º lugar – Jorge Martins, com a fotografia “Presságio de um novo dia”

Agradecemos a todos os participantes e parabenizamos os vencedores pelo excelente trabalho fotográfico! Conheça a lista de ordenação do concurso [AQUI](#).

Durante a sessão da entrega de prémios contou com a presença de elementos do executivo da União das Freguesias de Massamá e Monte Abraão, dos três vencedores e do professor Rui Oliveira, membro do júri do concurso.

As 51 fotografias a concurso estarão expostas no Centro Lúdico de Massamá até dia 20 de dezembro. Visite a exposição e venha descobrir os olhares criativos da Freguesia. Esperamos por si!\_





## CAMPANHA DE RECOLHA DE ALIMENTOS DOAÇÃO DE BENS ESSENCIAIS PARA FAMÍLIAS CARENCIADAS

No passado dia 9 de novembro, realizou-se a campanha de recolha de alimentos, que se destinou-se a apoiar as famílias mais carenciadas integradas no projeto social - Mercearia “Espiga”.

Esta recolha contou com a participação de um grupo de voluntários provenientes do Programa Sintra Jovem.

A recolha decorreu em três superfícies comerciais da nossa freguesia, parceiras da União das Freguesias de Massamá e Monte Abraão: Pingo Doce de Massamá e Monte Abraão, e o Continente Bom dia de Massamá.

Com o apoio dos cidadãos esta iniciativa foi possível recolher cerca de 800kg de bens essenciais.

A autarquia agradece todos os contributos de toda a comunidade!L





A iniciativa, já uma tradição anual, que visa proporcionar um Natal mais digno e acolhedor às famílias em dificuldades financeiras, promovendo o bem-estar e a inclusão durante esta época festiva.⌵

# MAPA VERDE DA FREGUESIA

**Sabia que agora é muito mais fácil de identificar os espaços para reciclar na freguesia?**



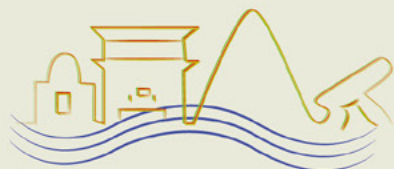
O Mapa Verde da Freguesia, é uma nova ferramenta interativa que permite aos residentes e visitantes conhecerem de forma fácil e prática a localização de vários pontos de recolha e gestão de resíduos, promovendo a sustentabilidade e o cuidado com o meio ambiente.

Através deste mapa será possível consultar a localização de:

- Oleões (recolha de óleos usados)
- Pilhões (recolha de pilhas e baterias)
- Pontos de eletrão (recolha de pequenos eletrodomésticos e equipamentos eletrónicos)
- Depósitos de lâmpadas
- Eco-Escolas (escolas com práticas ambientais)
- Contentores de resíduos indiferenciados
- Ecopontos (recolha seletiva de resíduos recicláveis)

Este mapa é um recurso fundamental para facilitar o acesso a soluções ecológicas na nossa comunidade que visa promover a sustentabilidade e a qualidade de vida na freguesia.

Aceda ao Mapa Verde da Freguesia [AQUI](#). L



Freguesia  
Massamá e Monte Abraão



# POR UM **NATAL** ECOLÓGICO

## REUTILIZE

caixas, papéis  
e fitas de embrulho

## SEPRE

os lixos para  
cada Ecopto

## DEPOSITE

os resíduos em sacos  
fechados no contentor

**Lembre-se** desdobre e espalme sempre as embalagens de  
papel/cartão antes de as colocar no Ecopto



**MAPA**  
**VERDE**  
DA FREGUESIA



### ÓLEOS ALIMENTARES?

Consulte aqui os Oleões  
e os pontos de recolha  
selectiva da Freguesia

# OBRAS DO PARQUE AVENTURA

União das Freguesias de Massamá e Monte Abraão informa que, no passado dia 24 de setembro, iniciou-se a empreitada de construção do Parque Aventura, localizado na mata de Massamá, entre a rua Coronel Melo Antunes e a rua Dr. Francisco Ribeiro Spínola, com uma duração prevista de 6 semanas.

A intervenção visa a limpeza geral do terreno, movimentação de terras, execução das fundações, infraestruturas de suporte e instalação das plataformas de obstáculos e colocação da vedação, culminado na construção de uma pista com 9 obstáculos em forma circular.

- Empreiteiro: WPFS, Formação e Serviços, Unipessoal, Lda.
- Preço contratual: 29 565,00 € + IVA

Saiba mais informações deste projeto [AQUI](#). ↴



# I EDIÇÃO DA FEIRA DO LIVRO DE MASSAMÁ E MONTE ABRAÃO



Neste evento, os visitantes têm a oportunidade de adquirir livros de autores locais, promovendo a literatura da nossa freguesia e enaltecer o talento dos escritores da nossa comunidade.

A organização da Feira do Livro resulta de uma parceria entre a Associação Ler para Ser e a Mbooks.



A Feira do Livro de Massamá e Monte Abraão está a decorrer pela primeira vez, nas estações ferroviárias da freguesia, a feira decorre em duas fases:

- De 9 de outubro a 8 de novembro, em frente à estação ferroviária de Monte Abraão
- De 12 de novembro a 12 de dezembro, junto à estação ferroviária de Massamá



Esta Feira é mais uma meta alcançada pela União das Freguesias, para promover a cultura e o conhecimento, apostando na valorização dos autores e no incentivo à leitura. L





Freguesia  
Massamá e Monte Abraão

# Mensagem De Natal 2024



[WWW.UF-MASSAMAMABRAAO.PT](http://WWW.UF-MASSAMAMABRAAO.PT)

# 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



**195** Lojas  
Disponíveis



Todos os tipos  
de produtos



Descontos de  
**5% a 50%**

Mais informações em [www.cartaoafregues.uf-massamamabraao.pt](http://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.

## FÍSIO MASSAMÁ

10% em todos os serviços.

**10%**  
DESCONTO

## 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.

## SOMSOBRERODAS

**20%**  
DESCONTO

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

## 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.

## CENTRAL PARK – EXERCÍCIO E SAÚDE

**5%**  
DESCONTO

5% em consultas de psicologia.

## 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.

**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.

**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.

**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.

**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](http://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](http://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](http://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/audiosdesign/](https://www.instagram.com/audiosdesign/)  
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](http://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.

**MINIMERCADO  
SALADA DE FRUTAS**

**5%**  
DESCONTO

5% de desconto na fatura final.

**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/](https://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/](https://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 nº 1A  
Monte Abraão - 2745-260 Queluz  
919 931 007  
[facebook.com/Higgs-Academy-Fight-Team-100147415255017](https://facebook.com/Higgs-Academy-Fight-Team-100147415255017)  
50% de desconto na inscrição.

**REAL SPORT CLUBE**

OFERTA DO  
VALOR  
DA JOIA DE  
INSCRIÇÃO

Rua Firmina Celestino Cardoso, n.º 10  
Monte Abraão - 2745-777 Queluz  
214 375 126  
[www.realsportclube.com](http://www.realsportclube.com); [facebook.com/realsportclubeoficial](https://facebook.com/realsportclubeoficial); [instagram.com/realsportclube/](https://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](http://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](http://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.

## COZINHA DOS PRAZERES

**10%**  
DESCONTO

10% de desconto na fatura final.

### 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, 1º  
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.

### 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.

### CAFETARIA DOCE

**15%**  
DESCONTO

Avenida Capitão António Gomes Rocha n.º18F  
960426317  
<https://www.facebook.com/cafetariadoce1/>  
15% desconto em bolos de aniversários c/ mais 2kgs

### SOLO PIZZA

**15%**  
DESCONTO

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.

### GRINGO

**10%**  
DESCONTO

10% de desconto em consumos superiores a 20€ ao almoço e  
ao jantar, todos os dias da semana.

### NORMA - MEDIAÇÃO DE SEGUROS

**30%**  
DESCONTO

Rua Direita de Massamá, n.º 101 Loja C  
2745-756 Queluz  
214 375 044 / 962 483 071  
[geral@normaseguros.pt](mailto:geral@normaseguros.pt)  
30% de desconto conforme o tipo de seguro

### CRAGENTE

A ACORDAR  
CONSOANTE  
O SERVIÇO

Rua Garcia de Resende, n.º 13-A  
Monte Abraão - 2745-125 Queluz  
211 930 787  
[www.criagente.org](http://www.criagente.org)  
A acordar consoante o serviço.

## 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](http://www.facebook.com/nasnuvensmassama)  
10% em vestuário e decoração.

## VERDE CITADINO

**10%**  
DESCONTO

Rua Ribeiro Sanches, n.º 37, 4B  
2745-839 Queluz  
929037536  
<https://www.facebook.com/Verde.Citadino>  
10% de desconto

## 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](https://facebook.com/takeitwithlove)  
[instagram.com/takeitwithlove](https://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/AnaMorfofes/>  
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](https://facebook.com/360esteticaautomovel)  
10% na lavagem completa (lavar, aspirar, limpar interior, hidratar);  
20% em polimentos e na lavagem, limpeza e hidratação de estofos.

## TELEPIZZA

DESCONTOS

"Menu Família Freguês" - Familiar descomplicada + bebida  
1,5l + 4 pães de alho simples - 14,95€ - Promoção válida apenas para refeições feitas no local. "Menu Freguês" - Pizza Individual descomplicada + bebida 33 cl - 4,95€ - Promoção válida apenas para refeições feitas no local.

## 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/](http://www.ecmonteabraao.webnode.pt/)  
Oferta Livro de código e atestado médico.

## VIVA WELLNESS STUDIO

Av. Prof. Dr. Egas Moniz,  
n.º 6, Loja B, 2745-760 Queluz  
966728670  
www.vivawellness.pt

20% em Massagem Essenciais, 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

## ESTÚDIOS JÚLIO PEDRO

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

**10%**  
DESCONTO

## TENTAÇÕES

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

**5%**  
DESCONTO

## FUNERÁRIA DE MASSAMÁ

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.

**10%**  
DESCONTO

## JOALHARIA D. PEDRO III

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.

**10%**  
DESCONTO

## BEST INCOMING AGÊNCIA DE VIAGENS

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 2.ª reserva desde que superior a 1000€.

**5%**  
DESCONTO

## 5 À SEC LAVANDARIA

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

**10%**  
DESCONTO

## SAVAGE DRINKS & LUNCH

10% de desconto em shisha.

**10%**  
DESCONTO

## ESPHERA 360

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.

A ACORDAR  
CONSOANTE  
O SERVIÇO

## 5ÀSEC MONTE ABRAÃO

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

**10%**  
DESCONTO

**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.

### PICANHARIA

**10%**  
DESCONTO

10% de desconto em consumos superiores a 20€ ao almoço e ao jantar, todos os dias da semana.

### 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 pasteleria; 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€.

### ART'S TRIBUTE KAFÉ

**10%**  
DESCONTO

10% no menu Hambúrguer/cachorro Art's.

### 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.

### 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€.

## KOEN SUSHI

**20%**  
DESCONTO

20% de desconto na fatura final.

## 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.

## MUST

OFERTA DE UM  
JARRO DE  
SANGRIA

Oferta de um jarro de sangria tinta ou branca num jantar para duas pessoas num valor igual ou superior a 35€, todos os dias da semana.

## 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  
avancado, 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/cuidarseniorapoiodomiciliario  
10% em qualquer serviço.

### 100STRESS

**OFERTA DE UM  
JARRO DE  
SANGRIA**

Oferta de um jarro de sangria tinta ou branca num jantar para duas pessoas num valor igual ou superior a 35€, todos os dias da semana.

### 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/consultoriodepsicologiaclinicademassama  
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](http://www.noturgencia.pt); [facebook.com/people/ClinicaNoturg%C3%Aancia/100067157533615/](https://facebook.com/people/ClinicaNoturg%C3%Aancia/100067157533615/)  
10% em medicina dentária.

### NATURALIS

**5%**  
DESCONTO

Rotunda Dr.<sup>a</sup> Laura Aires, n.º 4, Loja A Massamá -  
2745-012 Queluz  
214 390 090  
<http://naturalis-saudeebemestar.com>; [facebook.com/Naturalis-1606145859659127/](https://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.cravikor.pt](http://www.cravikor.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](http://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/](https://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.<sup>a</sup> 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](http://primeirasopticas.com); [facebook.com/PrimeirasOpticasPt](https://facebook.com/PrimeirasOpticasPt); [instagram.com/primeiras\\_opticas](https://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/queluz-lo-conforto-e-qualidade-de-vida-produtos-de-ortopedia-e-geriatria-21439](http://www.amarelas.pt/c/queluz-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](http://www.visaoplena.pai.pt); [facebook.com/Visaoplenamassama](https://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](http://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](https://facebook.com/opticacentraldemassama); [instagram.com/opticacentraldemassama](https://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](http://www.ortopediamassama.pt); [instagram.com/ortopedialoja.massama](https://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](https://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](https://facebook.com/rosiclinica)  
De 10% a 30%, consoante as especialidades.

### 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](https://facebook.com/embaixadadopeixemassama)  
5% no valor total da fatura, exceto vinhos e promoções.

### 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).

## LEOSTORE

**10%**  
DESCONTO

10% de desconto.

## KW SOL SINTRA

**200€**  
OFERTA  
DE VALE

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€.

## LIVRARIA PAPELARIA FOSCHINI

**10%**  
DESCONTO

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.

## FIO A FIO – ATELIER DE COSTURA

**10%**  
DESCONTO

10% de desconto numa bainha.

## CATARINO JOIAS E RELÓGIOS

**5%**  
DESCONTO

5% em relógios e ouro. 7% em prata e aço.

## BROADWAY KIDS - TEATRO MUSICAL

**50%**  
DESCONTO

50% de desconto na inscrição.

## STUDIO43

**15%**  
DESCONTO

15% em todos os serviços.

## MINA ESTÉTICA

**5%**  
DESCONTO

5% na depilação a laser.

## SÓNIA RAINHO – MAQUILHAGENS E CABELO

**10%**  
DESCONTO

10% em todos os serviços de cabeleireiro.

## CAFÉ PALMEIRAS

**10%**  
DESCONTO

10% de desconto no menu ao almoço.

**SPA  
CABELEIREIRO**

**10%**  
DESCONTO

10% na primeira aplicação de unhas de gel e pestanas.

**LEOCY MELO  
CABELEIREIRO E  
ESTÉTICA**

**10%**  
DESCONTO

10% em todos os serviços.

**DON PAVILI**

**10%**  
DESCONTO

10% de desconto em caixas de gelado de meio litro e um litro em take away.

**M'STYLE**

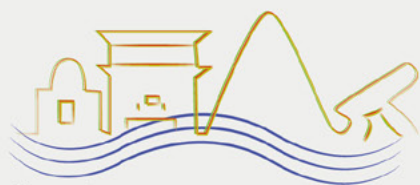
**25%**  
DESCONTO

25% de desconto em extensão de pestanas.

**QUEENS PLACE**

**15%**  
DESCONTO

15% em todos os produtos, exceto depilação a laser e packs.



Freguesia  
Massamá e Monte Abraão

# AGENDA CULTURAL

# 24

## DEZEMBRO

### 12/11 - 12/12

10H - 19H

#### FEIRA DO LIVRO

EM FRENTE À ESTAÇÃO FERROVIÁRIA DE MASSAMÁ

### 15/11 - 20/12

#### EXPOSIÇÃO DE FOTOGRAFIA

CENTRO LÚDICO DE MASSAMÁ

### 01

09H - 17H

#### PORTA-BAGAGEM EDIÇÃO ESPECIAL DE NATAL

PARQUE DE ESTACIONAMENTO EMES

### 2-13

#### CAMPAÑA DE RECOLHA DE BRINQUEDOS

BALCÕES DE ATENDIMENTO DA AUTARQUIA  
E NO PARQUE 2 DE ABRIL, EM MASSAMÁ

### 14

#### ARRUADA MOTARD

### 18/12 - 06/01

#### EXPOSIÇÃO DAS ECO ÁRVORES DE NATAL

ESTAÇÕES FERROVIÁRIAS DE MASSAMÁ E MONTE ABRAÃO

BANCADA PS

# COMÉRCIO LOCAL: A IMPORTÂNCIA DO TECIDO EMPRESARIAL PARA A DINAMIZAÇÃO DA FREGUESIA

O território da União das Freguesias de Massamá e Monte Abraão é um território vivo e dinâmico onde mais de 48000 pessoas escolhem, todos os dias, viver e trabalhar.

O Partido Socialista, através dos seus eleitos, teve desde a primeira hora o objetivo de dinamizar o território, implementando projetos e programas que promovem uma dinâmica participativa, reforçando a economia local, valorizando as pessoas e o território.

A Rede Freguês é disso exemplo, lançada em 2014, já envolveu mais de 200 lojas e, centenas de consumidores nas diversas atividades e ações implementadas. Há data de hoje estão na rede 195 estabelecimentos.



O Cartão Freguês faz, este ano, 10 anos de existência e para comemoração desse marco, atribuiu ao longo do ano, através de inúmeras iniciativas, dezenas de prémios aos fregueses e comerciantes da União das freguesias de Massamá e Monte Abraão.

Neste contexto e, tendo em conta a época natalícia foi lançada a iniciativa **“Compre na Freguesia”**, que decorre entre nos meses de novembro e dezembro.

Esta edição conta com 88 lojistas e, traduz-se na emissão de cupões (emitidos a cada 10€ de compras nos estabelecimentos da rede freguês aderentes) que resultarão em prémios.

Em janeiro todos os cupões serão sorteados e atribuídos 10 prémios de diferentes (voucher´s entre os 25€ e os 250€) que resultam num retorno direto aos comerciantes de cerca de 1500€.

A União das Freguesias de Massamá e Monte Abraão apostou e aposta na constante divulgação do comércio local, através das suas redes sociais e canais digitais, e através do acompanhamento próximo dos comerciantes e dos seus desafios, com uma presença assídua no território, promovendo o desenvolvimento local e a coesão territorial.

Conscientes que os comerciantes são os nossos melhores aliados para a manutenção da dinâmica que gera movimento e investimento na nossa freguesia, mereceram, desde a primeira hora, toda a empatia, disponibilidade e apoio crescente ao longo destes dez anos, com um maior ênfase durante e após a pandemia, onde as parcerias foram fundamentais para a superação de momentos difíceis para todos e para o estreitamento de relações comerciais, profissionais e pessoais entre toda a comunidade.

É facto que, somos e seremos sempre, uma junta de freguesia próxima dos seus fregueses e comerciantes. O propósito do cartão freguês é valorizar e divulgar o comércio local com uma confiança inabalável nas capacidades e competências dos nossos comerciantes e dos seus negócios. Com eles estivemos sempre e estaremos sempre. Com eles valorizamos as pessoas, a economia e o território.┐

## BANCADA DO PSD

# A UTILIZAÇÃO DA INTELIGÊNCIA ARTIFICIAL (IA) NAS FREGUESIAS

## 1. Enquadramento

Nos últimos dois anos as grandes empresas tecnológicas tais como: a Microsoft, a Apple, a Meta ou a Advanced Micro Devices, têm feito grandes investimentos em IA apresentada como uma ferramenta, uma resposta para a qual a sociedade tem de estar preparada para mudar, uma vez que estas mudanças tecnológicas vão conduzir as alterações no mercado de emprego com o aparecimento de novas atividades. Estas mudanças, utilizando tecnologias avançadas, não têm sido ignoradas pela Agência para a Modernização Administrativa (AMA) que tem assumido o papel de impulsionadora da modernização e digitalização em Portugal para que daí possa haver um maior benefício, nomeadamente para toda a Administração Pública, melhorando a eficiência ao automatizar tarefas, facilitar a análise de dados e a tomada de decisões.

Neste sentido, a recente Resolução do Conselho de Ministros nº 94/2024, de 25 de julho, sobre o Conselho para o Digital na Administração Pública, veio permitir criar um Grupo Técnico de Trabalho de Inteligência Artificial coordenado pela AMA e pela Agência Nacional de Inovação (ANI), cuja missão será o de *“identificar e alinhar práticas para a implementação da IA de forma ética e responsável na Administração Pública em conformidade com a regulamentação europeia, com o objetivo de aumentar a eficiência e gerar inovação nos serviços públicos”*.

Pode assim, concluir-se que a utilização da IA na Administração Pública se encontra numa fase de expansão

através da transformação digital em curso com possibilidade de aplicação em diversas áreas, nomeadamente ao nível da Gestão Municipal e da Junta de Freguesia, já que estes dois órgãos executivos têm a seu cargo responsabilidades e produzem diversos serviços para o cidadão. A IA pode automatizar tarefas rotineiras e repetitivas, de modo a que os cidadãos sejam atendidos de forma mais rápida e eficiente.

## 2. Alguns exemplos

- **Utilização de um assistente virtual:** A sua aplicação com recurso a IA poderia permitir responder a perguntas dos cidadãos através de interfaces de voz facilitando o acesso a informações claras e precisas, fornecendo orientações e proceder ao agendamento de serviços. Poderia o atendimento ser feito em diferentes línguas melhorando assim o acesso de imigrantes à informação.
- **Análises Preventivas:** A sua utilização para prever tendências e necessidades futuras possibilita a adoção de medidas preventivas e a alocação eficiente de



recursos. Por exemplo: no campo da “*manutenção preditiva*” pode ser utilizada a prevenção se determinados equipamentos incluindo se as viaturas precisam de manutenção num dado momento, evitando a perturbação nos serviços a prestar ou outro exemplo: uma aplicação móvel que recolha informações sobre o grau de enchimento dos contentores de lixo.

- **Melhoria de Atendimento ao Público:** Aproveitar as soluções oferecidas pela IA, para os cidadãos poderem ter acesso aos serviços e informações a qualquer hora do dia, sem restrições de horário de funcionamento.
- **Análise de Dados Urbanos:** Os serviços podem analisar grandes volumes de dados de forma eficiente e identificar tendências e padrões de tomada de decisões mais informadas, para melhorar a qualidade dos serviços e políticas públicas. A análise de dados por meio da IA pode revelar padrões valiosos sobre as necessidades e preferências dos cidadãos, auxiliando na tomada de decisões mais informadas e eficientes.

**Conclusão:**

A IA pode ajudar a promover a transparência nas atividades das autarquias/ freguesias, tornando-as mais eficientes, sustentáveis e orientadas para o futuro. L

BANCADA DO CDS-PP

# CATIVAÇÕES VERSUS ESPAÇO PÚBLICO

A relação entre cativações e a perda de qualidade do espaço público reflete um dilema recorrente nas políticas públicas. Vamos analisar as suas implicações:

## Impacto nos espaços públicos

Os espaços públicos – como praças, ruas, parques e equipamentos urbanos – dependem de manutenção contínua, revitalização e investimentos. As cativações podem comprometer essas áreas de várias formas:

### 1. Redução na manutenção

Com verbas cativadas, serviços como limpeza, jardinagem, iluminação e reparos de infraestrutura podem ser adiados ou realizados de maneira insuficiente. Isso resulta em:

Degradação visual e estrutural.

Risco à segurança dos usuários (ex.: quedas, acidentes em calçadas deterioradas).

### 2. Paralisação de projetos de melhoria

Cativações podem atrasar ou inviabilizar projetos de requalificação urbana, como: A criação de novas áreas verdes.

A instalação de mobiliário urbano mais acessível.

A modernização de sistemas de drenagem ou pavimentação.

### 3. Impacto social e cultural

Espços públicos são ambientes de convivência, lazer e manifestações culturais. A deterioração dessas áreas pode:

Reduzir a sensação de pertencimento da população.

Aumentar desigualdades, especialmente em comunidades de baixa renda.

Diminuir a atratividade turística e econômica de cidades.

### 4. Desvalorização ambiental e urbana

A perda de qualidade do espaço público pode levar à diminuição de áreas verdes e a problemas como:

Aumento da poluição e das ilhas de calor.

Desvalorização imobiliária nas redondezas.

### O dilema: cativações x qualidade de vida

As cativações priorizam ajustes financeiros sem considerar plenamente os efeitos colaterais sobre a qualidade de vida urbana. Contudo, investir em espaços públicos gera retornos sociais e econômicos significativos:

Redução de custos com saúde pública (graças ao incentivo ao lazer e à vida ao ar livre).



Promoção de segurança pública (espaços bem cuidados desestimulam atividades ilícitas).

Fomento à economia local (turismo, comércio e serviços nas áreas bem preservadas).

#### **Alternativas às cativações**

Para evitar que cativações levem à perda de qualidade no espaço público, gestores podem:

**Priorizar investimentos essenciais:** Focar em projetos com maior impacto social.

**Parcerias público-privadas (PPP):** Envolver a iniciativa privada na manutenção e renovação de áreas públicas.

**Orçamento participativo:** Permitir que a comunidade decida sobre prioridades locais.

**Captação de recursos externos:** Buscar financiamento de organizações internacionais ou fundos de preservação urbana.

#### **Conclusão**

Embora o controle orçamental seja importante, de forma a manter o equilíbrio financeiro, é crucial que gestores avaliem os efeitos de longo prazo dessas medidas, especialmente no espaço público. Afinal, a qualidade desses espaços está diretamente ligada ao bem-estar social, à sustentabilidade urbana e à atratividade das cidades. Encontrar um equilíbrio entre austeridade e investimento é o grande desafio das administrações modernas. L

## BANCADA DO CDU

# AUMENTAR SALÁRIOS E PENSÕES

Só nos primeiros 6 meses do ano, as 13 empresas cotadas no PSI-20 acumularam lucros superiores a 17 milhões€/dia e os 5 maiores bancos nacionais arrecadaram cerca de 14,4 milhões€/dia. Dados que contrastam com as dificuldades de vida da generalidade dos trabalhadores e da população, com mais de 2 milhões de pessoas a viver em situação de pobreza, expondo o resultado de uma política ao serviço dos grupos económicos.

O aumento dos salários é a grande emergência nacional que o País enfrenta, recusada pelo governo do PS e agora pelo governo PSD/CDS. Aumento dos salários que é justo, porque são os trabalhadores que criam a riqueza, fazem o País funcionar e têm que ser justamente compensados por isso; que é possível, com uma mais justa distribuição da riqueza criada, favorecendo as micro, pequenas e médias empresas através da dinamização do mercado interno; que é urgente, perante o aumento do custo de vida.

Confirma-se o aprofundamento da política de direita - a intensificação da exploração, o ataque aos serviços públicos, a imposição de retrocessos nos direitos sociais.

Ao invés de aumentar reformas e pensões, o governo PSD/CDS opta pela atribuição de apoios pontuais, muito aquém do que resultaria de uma valorização geral e significativa do seu valor, ou confinadas a um número limitado de pensionistas, numa lógica focada nas chamadas reformas

mínimas em que o anterior governo de Passos e Portas sustentou a sua política de ataque e desvalorização do conjunto das pensões e reformas.

A pobreza não é uma fatalidade histórica ou cultural mas consequência de opções políticas. Há recursos e possibilidades de lhe dar combate.

É para esse combate que os trabalhadores e o povo podem contar com a CDU. L



BANCADA DO CHEGA

# ORÇAMENTO DE ESTADO 2025, UMA OPORTUNIDADE PERDIDA PARA O DESENVOLVIMENTO ECONÓMICO DE PORTUGAL

O que impulsiona o crescimento económico sustenta-se em três fatores principais que impulsionam: acumulação de capital social; incrementos de matérias-primas e de mão de obra especializada e inovação e avanço tecnológico.

Portugal não deverá manter o seu crescimento de simplesmente acumulando mais capital ou trabalho, mas também sustentá-lo no progresso tecnológico. Por outras palavras, isso implica inovação e desenvolvimento tecnológico.

É factual que o desenvolvimento de um país depende do seu crescimento económico e que os países que promovem elevados níveis de competências na sua população prosperam a longo prazo. Os ganhos no PIB relacionados com a melhoria das competências (skills) conduzem a ganhos substanciais no PIB per capita, que podem ser utilizados para financiar outros objetivos, aliás, como estabelecido nos “Objetivos de Desenvolvimento Sustentável das Nações Unidas”.

Não é o crescimento pelo crescimento, turbulento e aleatório, com a inércia dos poderes públicos a (não) funcionar, como se está a verificar em Portugal, aliás os dados do INE relativos ao 1.º semestre de 2024 falam por si “Indicadores de curto prazo relativos à atividade económica na perspetiva da produção, disponíveis para junho, apontam para uma diminuição em volume na indústria”, para além de que “Indicador de clima económico, que sintetiza os inquéritos qualitativos às empresas, diminuiu em junho e julho”.

Pelo citado, existe uma revelada incoerência de muitas das propostas contidas no Orçamento de Estado para 2025, que irá implicar custos desastrosos, para a economia e para o País, denotando incapacidade de rever políticas dos anteriores governos socialistas, configurando infelizes decisões definitivas e dogmáticas. L



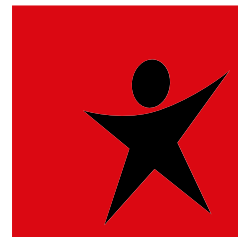
## O BLOCO DE ESQUERDA NA ASSEMBLEIA DE FREGUESIA (BE) POR UM DEZEMBRO SOLIDÁRIO E SUSTENTÁVEL

O mês de dezembro é muito mais do que consumo: deve ser um momento (como todos os outros) para refletir e agir por um mundo mais justo.

Como o BE afirma há muito, enquanto o capitalismo fora de controlo insiste em transformar afeto em mercadoria, devemos propor alternativas que fazem a diferença: escolha apoiar o comércio local, fortalecendo quem trabalha para a comunidade; participe em redes de solidariedade, garantindo que ninguém é esquecido; repense o consumo, privilegiando o necessário e rejeitando o desperdício; valorize o tempo com quem ama e recorde que o essencial não se compra; mais do que prendas, esteja presente.

Um futuro mais justo e sustentável constrói-se com ações coletivas e conscientes. Que estas Festas, sejam de partilha, de cuidado com o outro e com o planeta que nos une.

Façam a vossa magia. L



NUNO VILELA

## NATAL EM MASSAMÁ E MONTE ABRAÃO

As luzes cintilantes já começam a enfeitar as ruas, a brisa carrega o aroma de canela e a lareira acesa anunciam a chegada da época mais mágica do ano. Em Massamá e Monte Abraão, a preparação para o Natal é um convite à união, à alegria e à celebração da vida.

As ruas e os jardins adquirem um novo encanto, com decorações que transformam cada esquina em um cartão postal natalino. Os comerciantes locais se empenham em criar vitrines encantadoras, convidando a todos para uma experiência de compras única e memorável.

A comunidade se reúne para celebrar a época, fortalecendo os laços de amizade e vizinhança.

As tradições natalinas ganham vida nas ruas de Massamá e Monte Abraão. As crianças aguardam ansiosamente a chegada do Pai Natal, enquanto os adultos se dedicam à preparação dos pratos típicos da época. O espírito natalino contagia a todos, promovendo um clima de paz e harmonia.

Neste Natal, celebre em grande estilo em Massamá e Monte Abraão! Desfrute de cada momento, compartilhe a alegria com seus entes queridos e permita-se ser envolvido pela magia desta época tão especial.

Um Feliz Natal e um Próspero Ano Novo. 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](http://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



**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.



Freguesia  
Massamá e Monte Abraão

# Feliz Natal

E UM PRÓSPERO ANO NOVO

COMPRE OS SEUS PRESENTES NAS LOJAS DO CARTÃO FREGUÊS

MAIS DE 190 LOJAS

LOJAS ADERENTES EM [CARTAOFREGUES.UF-MASSAMAMABRAAO.PT](http://CARTAOFREGUES.UF-MASSAMAMABRAAO.PT)



[WWW.UF-MASSAMAMABRAAO.PT](http://WWW.UF-MASSAMAMABRAAO.PT)