

# MIRATEJO

entre.ruas

roteiro de compras e lazer



**seixal**  
câmara municipal

**CAFÉS  
RESTAURANTES  
MERCEARIAS  
...E MUITO MAIS  
DESCONTOS E  
OFERTAS NO  
INTERIOR!**

# entre.ruas

roteiro de compras e lazer

## ficha técnica

### Conteúdos

Ana Mestre

### Design e Paginação

Ricardo Trindade

### Marketing e Comunicação

Ana Mestre

### Fotografia

Ana Mestre

Câmara Municipal do Seixal

Creative Commons Zero

Flaticon

### Mapas

© Câmara Municipal do Seixal

**Tiragem** | 10 000 exemplares

**Impressão** | Gráfica Jorge Fernandes

**Depósito Legal** | 365958/13

**4.ª Edição** | abril 2019

## CONTAMOS COM A SUA COLABORAÇÃO

Caso encontre alguma incorreção ou queira partilhar algum comentário ou sugestão, agradecemos que nos contacte.

## FAÇA PARTE DO ENTRE.RUAS

Se fizer parte do comércio local de Miratejo e não constar do nosso diretório, envie-nos os seus dados. A presença no diretório não tem quaisquer encargos. Há unidades de comércio de Miratejo que não estão presentes no diretório porque foi essa a sua vontade.

[ana.mestre@entre-ruas.pt](mailto:ana.mestre@entre-ruas.pt)

[www.entre-ruas.pt](http://www.entre-ruas.pt)

# editorial

Com mais de cem unidades de comércio, Miratejo convida a que faça aqui mesmo as suas compras do dia a dia! Há lá melhor do que poder comprar o pão à porta de casa ou ir ao talho e à frutaria onde nos tratam pelo nome?!



Se a primavera é sinónimo de dias maiores e mais quentinhos também tem associadas as incómodas alergias. Deixamos-lhe algumas dicas para amenizar este “efeito secundário” da primavera.

E como já começamos a sonhar com as merecidas férias, nesta edição encontra algumas estratégias para que viajar com crianças corra às mil maravilhas.

Com o mês de maio à porta, nesta edição encontra ainda um artigo inteiramente dedicado ao Dia da Mãe. Não há mãe que não mereça ser mimada, por isso, partilhamos consigo algumas ideias para que possa mimar a sua. Claro, recorrendo ao comércio local.

O **entre.ruas** é apenas o ponto de partida. O resto é por sua conta!

procure este símbolo para  
encontrar ofertas e  
descontos no comércio local



## índice

- viver aqui** - pág. 6
- ir às compras** - pág. 22
- descontos** - pág. 29
- estar na moda** - pág. 35
- sair** - pág. 40
- cuidar de mim** - pág. 47
- crescer** - pág. 57

# Mensagem do Presidente da Câmara Municipal do Seixal



É com muito agrado que a Câmara Municipal do Seixal verifica a extraordinária adesão por parte do comércio local de Miratejo, a esta 4.ª edição do roteiro *entre.ruas*.

Em Miratejo, não se pode deixar de referir um conjunto de projetos, desenvolvidos por esta autarquia, com previsão de execução a curto prazo, e outros recentemente executados, como sejam o Projeto da creche social do Centro de Atividades Sociais de Miratejo, em que cedemos o terreno e atribuímos uma comparticipação financeira para a sua execução; ou a requalificação e transformação do antigo cinema do Centro Comercial de Miratejo no Auditório Municipal de Miratejo.

Também as obras de ampliação e requalificação no Clube Brasileiro-Rouxinol e na Escola Básica D. Nun'Álvares Pereira, ou ainda a requalificação do edifício sede da Associação de Reformados, Pensionistas e Idosos de Miratejo com um investimento municipal superior a 143.000€.

Destaca-se também o avanço do Projeto do Parque Urbano de Miratejo, que inclui a Olaria Romana da Quinta do Rouxinol e a sua ligação ribeirinha à zona central de Corroios, e o novo modelo de higiene urbana, com a substituição total de contentores de Resíduos Sólidos Urbanos convencionais, por semienterrados, com mais vantagens ambientais.

Este desenvolvimento integrado, com novas áreas de estacionamento, repavimentação de vias e renovação de áreas de recreio infantil contribui para a qualificação da vida dos nossos municípios e do espaço público, sendo um motor de dinamização do comércio de proximidade.

Neste mês de abril, lembremo-nos que é fundamental o direito à informação, à liberdade de expressão e à participação ativa de todos, para que possamos fazer do nosso Município um território cada vez mais aprazível para se viver e visitar.

Um bem haja à localidade de Miratejo e ao seu comércio tradicional, que esta Câmara Municipal apoiará sempre.

*Joaquim Santos*

## Mensagem do Presidente da Associação do Comércio Indústria Serviços e Turismo do Distrito de Setúbal Delegação do Seixal



A Associação de Comércio, Indústria, Serviços e Turismo do Distrito de Setúbal, com mais de 5 000 associados, é a maior associação retalhista do País. Comemorou, este ano, 121 anos de existência, assumindo-se como principal porta-voz dos comerciantes, estabelecendo importantes relações institucionais com as autarquias, com o objetivo comum, entre outros, de apoiar, promover e divulgar o comércio local.

É das importantes sinergias criadas entre a ACISTDS e o Município do Seixal, que surge esta vontade comum de apoiar o roteiro *entre.ruas*, desta vez dedicado à localidade de Miratejo, sendo o primeiro a ser produzido em 2019, ano repleto de projetos, alguns já executados, no sentido da qualificação da vida de quem aqui vive ou trabalha.

Miratejo, com as suas riquezas naturais e a sua história ligada ao rio, é palco de grande e diversificada atividade cultural e desportiva.

Nesta localidade, como noutras do concelho, nomeadamente Amora, Cruz de Pau e Fernão Ferro, o comércio local abraça fortemente o roteiro *entre.ruas*, que mais uma vez, nos mostra o que de bom por cá se faz, deixando-nos como é seu costume, boquiabertos com a oferta qualificada de que dispomos, em lojas que estão mesmo à nossa porta.

É esta visibilidade que o roteiro Miratejo *entre.ruas* oferece aos comerciantes que todos os dias estão ali para nós. O desconhecimento deixa de ser um fator para não fazer as suas compras num lugar mais perto de si.

Faça compras no comércio local!

*Isáú Maia*



**APETECE  
VIVER AQUI**



## **Arte'Bell** **Decoração e têxteis**

Avenida Luís de Camões, 55 A  
Tel.: 212 551 905

Esta loja é um autêntico baú para embelezar o seu lar! Aqui encontra artigos de decoração e têxteis para a sua casa.

Também pode encomendar molduras por medida! A Arte'Bell tem ainda ao seu dispor artigos para criança e também linhas da marca DMC.



## **MiraLar**

Avenida Luís de Camões, 34  
Tel.: 212 541 116

Na casa Miralar encontra todos os têxteis para o seu lar e também pijamas e roupa interior para toda a família. Percorra todos os cantos desta loja e descubra peças para renovar a sua casa!

## Animais de Estimação

### Clínica Veterinária de Corroios

Rua do Rouxinol, 51

Tel.: 212 538 550

### Quatro Patas Loja de animais

Rua do Rouxinol, 49 A



## Automóveis

### Keep Clean

#### Lavagem manual auto

Rua do Rouxinol, 39

Tel.: 939 611 577

### Oficina AJSCAR

Rua do Rouxinol, 49

Tel.: 212 546 616

## Casa e Decoração

### Arte'Bell

#### Decoração e têxteis

Avenida Luís de

Camões, 55 A

Tel.: 212 551 905



### MiraLar

Avenida Luís de

Camões, 34

Tel.: 212 541 116



**RE/MAX**  
**SKY**  
amora | seixal

MOISÉS  
OLIVEIRA  
team



Em nove anos de trabalho e dedicação **Moisés Oliveira** sempre se focou nos seus clientes e nas suas necessidades, o que lhe permitiu ter algum sucesso e recentemente, formar uma equipa de excelência. Foi em **Paula Silva** e **Ricardo Gomes** que viu potencial para o acompanhar em ser o número um do mercado. Hoje em dia são uma equipa de sucesso, que acompanham todo o processo de venda do primeiro ao ultimo dia da escritura.



**Paula Silva**  
[+351] 930 483 577  
pcsilva@remax.pt

**Moisés Oliveira**  
[+351] 914 554 825  
mgoliveira@remax.pt

**Ricardo Gomes**  
[+351] 969 905 154  
rmtlgomes@remax.pt



## **Contabilidade, Gestão de Condomínios e Obras**

---

### **Elisabete Silvestre**

#### **Contabilista certificada**

Centro Comercial Avenida, Loja 1  
Avenida Luís de Camões, 12  
Tel.: 931 720 812

### **Global Escolha, Construção civil**

Rua do Rouxinol, 71 A  
Tel.: 212 539 285

### **Marcogeste**

Rua do Rouxinol, 69, loja A  
Tel.: 212 533 191

## **Lavandarias e Engomadorias**

---

### **Lavandaria**

#### **Rosa do Sul**

Rua do Rouxinol, 41  
Tel.: 211 946 333

### **Lava Nessa**

#### **Lavandaria Self Service**

Avenida Luís de Camões, 49 B  
Tel.: 917 509 316

### **Lavilimpa**

Praceta Augusto Gil, 8  
Tel.: 965 132 100

### **Lavisol**

Rua José Carlos Ary dos Santos, 4 A

## **Comunicações**

---

### **Avatar Telecomunicações**

Centro Comercial Miratejo, Loja 6  
Rua Soeiro Pereira Gomes  
Tel.: 920 021 346

### **R & Z Telecomunicações e Informática**

Rua Adriano Correia de Oliveira, 1 A  
Tel.: 920 368 767

### **The Phone House**

Alameda 25 de Abril, 11 D  
Tel.: 920 132 132

### **T R Serviços**

Mercado Municipal do Miratejo, Loja 7  
Rua Adriano Correia de Oliveira  
Tel.: 938 288 332



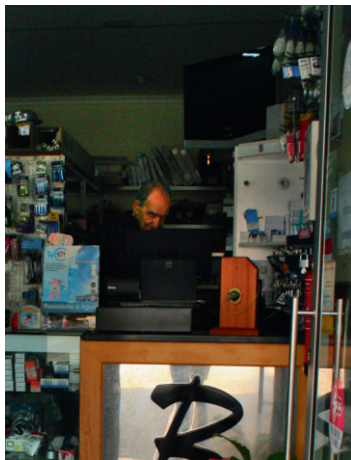
---

## **Clínica Veterinária de Corroios**

Rua do Rouxinol, 51

Tel.: 212 538 550

Com 29 anos de existência, a Clínica Veterinária de Corroios é o local ideal para cuidar da saúde e bem-estar do seu animal de estimação. Aqui encontra uma equipa experiente e bem preparada para qualquer situação.



---

## **T R Serviços**

Mercado Municipal do Miratejo,  
Loja 7

Rua Adriano Correia de Oliveira

Tel.: 938 288 332

Na T R Serviços pode mandar fazer chaves, instalar ferragens e novas fechaduras para a sua casa. Além disso, se necessitar de recorrer a pequenos serviços, como canalizações, substituição de torneiras ou pequenos arranjos domésticos, pode solicitar esses serviços ao domicílio.

## The Phone House

Alameda 25 de Abril, 11 D  
Tel.: 920 132 132

The Phone House é uma loja destinada a reparação e comércio de produtos na área das telecomunicações e informática assim como dos respetivos acessórios e componentes. O senhor Muhammad pode ajudá-lo, já que dispõe das melhores soluções para qualquer problema que possa surgir com o seu telemóvel. Apresenta preços competitivos e assegura um serviço seguro e eficaz, apostando na promessa de deixar o cliente satisfeito.



Horto do Campo Grande

**4 de maio**  
A PARTIR DAS 11.30H

É dia de churrasco  
em **Fernão Ferro**

**10% DESCONTO\***  
Com a apresentação desta publicidade



Petisque connosco e aprenda a “dominar” o seu Grelhador Weber



[www.hortodocampogrande.com](http://www.hortodocampogrande.com)

Horto do Campo Grande Fernão Ferro (EN 378, km7 - Av. 23 de julho de 1933)

# Requalificação do antigo cinema do Centro Comercial de Miratejo

## Criação do Auditório Municipal de Miratejo



A Câmara Municipal do Seixal adquiriu em 2018 o antigo cinema de Miratejo, um espaço cultural de grande significado para a população local. O espaço irá ser requalificado e transformado no Auditório Municipal de Miratejo.

Para além do antigo cinema, a autarquia adquiriu quatro lojas para apoio ao movimento associativo do concelho.

Foi celebrado um protocolo entre a Câmara Municipal do Seixal e a AESCA – Associação Espaço Sociocultural Adorar Artes para dinamização do auditório e de uma das lojas, com a realização de iniciativas de criação e fruição cultural, nomeadamente o teatro.

As outras lojas passarão a ser utilizadas pelo Centro de Atividades Sociais de Miratejo e pelo Lions Clube de Seixal para desenvolvimento das suas atividades.

# *Ligação entre a zona urbana e o rio*

## **Projeto do Parque Urbano de Miratejo**

O Parque Urbano de Miratejo prevê a criação de um novo espaço de lazer, valorizando o único monumento nacional do concelho: a Olaria Romana da Quinta do Rouxinol.

Este novo parque irá assegurar a articulação entre o moinho de maré, a olaria romana e a vertente de parque público, criando a ligação entre a zona urbana e o rio. Inclui um percurso pedonal de interpretação



ambiental e cultural junto ao rio, um Centro de Interpretação Patrimonial e Ambiental, um observatório de aves, uma praça central para realização de atividades e vários pontos de repouso e observação.

O Centro de Interpretação Patrimonial e Ambiental inclui uma área expositiva, uma área de atividades e uma cafetaria com esplanada. Será também criada uma estrutura de enquadramento e suporte à olaria romana, com vedações que permitam uma observação e um ponto avançado de observação para visitas acompanhadas deste património que se assume como elemento central deste projeto, em articulação com a vertente ambiental.

# *Valorizar a área ao nível ambiental*

## **Passeio ribeirinho entre Miratejo e Corroios**

Adjacente ao Parque Urbano de Miratejo, está prevista a criação de um passeio ribeirinho entre Miratejo e Corroios, ligando o parque à zona central de Corroios.



Esta obra procura valorizar toda a área ao nível ambiental, com a criação de áreas de fruição e possibilidade de usufruto da Baía do Seixal na área protegida do sapal de Corroios. Esta intervenção integra-se numa estratégia da autarquia de valorização das frentes ribeirinhas, procurando que toda a frente da Baía possa ser usufruída pela população, desde o Seixal até Corroios.

# *Associação Unitária de Reformados, Pensionistas e Idosos de Miratejo*

## **Requalificação do edifício sede**

A Associação Unitária de Reformados, Pensionistas e Idosos de Miratejo recebe 70 utentes no centro de dia, fornece refeições diárias ao abrigo do Programa de Emergência Social – Cantina Social, assegura apoio domiciliário a 35 utentes, e ainda promove atividades desportivas e culturais. Tudo isto num edifício que necessita de uma intervenção ao nível da cobertura e fachadas.

Assim, a Câmara Municipal do Seixal irá apoiar as obras de conservação e reabilitação da cobertura, fachadas e terraços a nascente e a sul. A obra representa um investimento municipal de 143 743,10 euros.

Numa segunda fase, proceder-se-á à ampliação da cozinha, conservação e reabilitação da fachada correspondente e terraços a norte e poente.



# Centro de Atividades Sociais de Miratejo

Projeto para construção de creche



O Centro de Atividades Sociais de Miratejo (CASM) é uma instituição particular de solidariedade social. Fundada a 20 de maio de 1981, tem como objetivo o desenvolvimento de serviços na área social, cultural e formação, assim como o desenvolvimento de ações desportivas e de lazer, tendo como área de intervenção a freguesia de Corroios. Uma das valências é a creche familiar, tendo um acordo de cooperação com o Instituto da Segurança Social para 80 crianças.

O próximo projeto do CASM é a construção de uma creche social, para a qual a Câmara Municipal do Seixal atribuiu à instituição um terreno e ainda uma comparticipação financeira no valor de 48 560,86 euros para os projetos de arquitetura, que já estão a ser realizados.



# *Clube Recreativo e Desportivo Brasileiro-Rouxinol*

## **Obras de ampliação e requalificação**

A sede do Clube Recreativo e Desportivo Brasileiro-Rouxinol (CRDBR) foi alargada com um novo espaço de estadia e novas casas de banho, e foi ainda criada uma nova sala para sócios com um deck que tem uma vista única sobre o sapal de Corroios. Esta intervenção foi realizada em 2018 com a comparticipação financeira da Câmara Municipal do Seixal, no âmbito do plano de apoio ao movimento associativo popular do concelho. Representa um investimento municipal de 80 mil euros.

É de referir que, em 2017, a autarquia já tinha realizado um investimento na reabilitação dos campos de ténis do clube, no valor de cerca de 88 mil euros.

O ténis é, sem dúvida, a modalidade rainha no clube, com trabalho realizado na formação, na participação em provas a nível nacional, regional e local, e na organização de torneios integrados no calendário nacional da Federação Portuguesa de Ténis, como é o caso do Seixal Ladies Open. No entanto, no clube também se praticam e organizam eventos nos trampolins, canoagem, ténis de mesa e caminhadas.



# *Escola Básica D. Nun'Álvares Pereira*

## **Obras de requalificação**

Encontram-se a decorrer obras de requalificação na Escola Básica D. Nun'Álvares Pereira.



Estas obras incluem a criação de uma cozinha, o que permitirá confeccionar as refeições dos alunos na própria escola, e a requalificação do refeitório, com aquisição de equipamento e mobiliário para as duas áreas.

Encontra-se ainda a decorrer a requalificação de todas as instalações sanitárias, a criação de uma instalação sanitária adaptada e de uma nova sala de ATL e a pintura exterior da escola.

Esta intervenção representa um investimento da Câmara Municipal do Seixal no valor de 158 000 euros.

# *Novo modelo de higiene urbana*

## **Instalação de novos contentores**

A Câmara Municipal do Seixal está a proceder à instalação de contentores semienterrados para deposição de resíduos urbanos em vários locais do concelho. Esta intervenção está integrada numa ação de substituição progressiva dos contentores convencionais, nomeadamente em zonas urbanas onde se regista elevada densidade populacional, em novos loteamentos e em ações de qualificação do espaço público.

Os sistemas de recolha enterrada e semienterrada apresentam várias vantagens em relação ao sistema convencional de recolha, pois apresentam elevada capacidade de armazenamento, são mais higiénicos e esteticamente mais agradáveis.



Em Miratejo, foram já instalados 53 novos contentores semienterrados e 6 enterrados.

## *Espaço público*

### **Requalificação de parques infantis**

A Câmara Municipal do Seixal procede à manutenção dos parques infantis e à sua requalificação sempre que necessário.

Foi o caso dos espaços de jogo e recreio na Rua Ferreira de Castro e no Parque José Afonso.

Na Rua Ferreira de Castro, foi substituído o pavimento existente por pavimento in-situ (pavimento de segurança) e substituídos todos os equipamentos por novos, num investimento de mais de 13 mil euros.

No Parque José Afonso, foi realizada a manutenção dos equipamentos.



## *Melhor circulação automóvel*

### **Pavimentação e estacionamento**




A Câmara Municipal do Seixal realiza regularmente obras de pavimentação de vias, incluídas no Plano Municipal de Pavimentações. Exemplo disso foram as intervenções realizadas na Rua das Flores e na Praceta Camilo Pessanha, em Miratejo.

A mobilidade é, sem dúvida, uma preocupação da autarquia, mas também o estacionamento. Assim, decorreu também a construção de novas áreas de estacionamento nas ruas Miguel Torga e Cesário Verde.



O silêncio do  
Alentejo

# MONTEFALPERRAS



FALPERRASALOJAMENTO@GMAIL.COM  
**+351 966 420 695**  
LUZ | MOURÃO | ALENTEJO



**APETECE  
IR ÀS COMPRAS**



## **Talho Mário D. Neves**

Mercado Municipal do Miratejo,  
Loja 2  
Rua Adriano Correia de Oliveira  
Tel.: 212 552 014

Para o Mário, o melhor do talho são os clientes! Já para os clientes o melhor deste talho é a simpatia do Mário e a carne fresca que tem à venda. Simpatia e boa carne são no Talho Mário D. Neves!



## **Fruta e Simpatia**

Rua José Carlos Ary  
dos Santos, 4 B, C

Nesta loja reinam a fruta e a simpatia, pois claro! Uma loja para comprar boa fruta, pão e outros produtos de mercearia. Tem de tudo, não deixe de visitar a Fruta & Simpatia.

## *Drogarias e Bazares*

---

### **Bazar Económico**

Rua Adriano Correia de Oliveira, 15

### **MiraBazar**

Avenida Luís de Camões, 36

Tel: 212 541 116

## *Floristas*

---

### **Florista Noémia**

Centro Comercial A Paragem, Loja 5

Rua António Aleixo, 1

Tel: 212 544 932



## *Minimercados Mercearias e Frutarias*

---

### **Fruta e Simpatia**

Rua José Carlos Ary dos Santos, 4 B, C

### **Frutarias Hélder Guerreiro**

Rua Alves Redol, 8

Tel: 938 320 608

### **M G Frutaria**

Rua José Carlos Ary dos Santos, 4 E



### **Florista Noémia**

Centro Comercial A Paragem, Loja 5

Rua António Aleixo, 1

Tel: 212 544 932

Há 23 anos no Miratejo, a Florista Noémia tem as flores mais bonitas do Miratejo! Aqui encontra todo o tipo de flores.

Agora que a primavera chegou, alegre a sua casa com flores!





## **Talho Central**

Alameda 25 de Abril, 11 B

O Talho Central só fecha aos domingos. Aqui encontra todos os tipos de carne e pode também fazer as suas encomendas. A qualidade da carne e a simpatia no atendimento são um convite.

Venha comprovar!

### **Minimercado Boa Escolha**

Avenida Luís de Camões, 8 A

Tel.: 920 009 506

### **Minimercado Moreno**

Rua Nicolau Tolentino, 12 D

Tel.: 212 534 665

### **Minimercado O Peixinho**

Rua das Palmeiras, 5

Tel.: 212 534 063

## ***Talhos, Peixarias e Congelados***

---

### **Miracarnes**

Praceta Bocage, 2 A

Tel.: 917 672 467

### **Talho Central**

Alameda 25 de Abril, 11 B

### **Talho Mário D. Neves**

Mercado Municipal do Miratejo, Loja 2

Rua Adriano Correia de Oliveira

Tel.: 212 552 014

### **Talhos Mariete**

Mercado Municipal do Miratejo, Loja 3

Rua Adriano Correia de Oliveira

Tel.: 212 541 885

## *Papelarias, Tabacarias e Outros*

### **A6 Papelaria e Tabacaria**

Centro Comercial Rouxinol, Loja 6

Rua do Rouxinol, 77

Tel.: 915 525 737



### **Papelaria Pixeltejo**

Mercado Municipal do Miratejo, Loja 9

Rua Adriano Correia de Oliveira

### **Papelaria Rouxinol**

Centro Comercial Rouxinol, Loja 28

Avenida Luís de Camões, 10

Tel.: 212 538 847

### **Papelaria Tágide**

Rua José Carlos Ary dos Santos, 2

Tel.: 212 533 924



### **A6 Papelaria e Tabacaria**

Centro Comercial Rouxinol, Loja 6

Rua do Rouxinol, 77

Tel.: 915 525 737

Muito mais do que uma papelaria! Na A6, além de encontrar revistas, jornais, livros, brinquedos e material escolar, encontra também raspadinhas. Pode ainda enviar ou receber encomendas, já que esta papelaria tem o serviço Vasp Express. Aqui também encontra o Pagaqui, serviço de pagamentos e carregamentos.

## **Trabalhos e Artes Manuais**

---



---

### **Paraíso dos Tecidos**

Alameda 25 de Abril, 11  
Tel.: 969 211 239

O nome diz tudo! No Paraíso dos Tecidos encontra uma variedade imensa de tecidos, bem como todo o material necessário para costura e retrosaria.

E se necessitar de aprender mais ou de aprender tudo, aqui também pode fazer workshops. Mãos à obra!

### **Ana Costa Design Soluções & Ideias Criativas**

Centro Comercial Rouxinol, Loja 46, 48  
Avenida Luís de Camões, 10  
Tel.: 929 042 580

### **Bolos da Boneca Cake Design**

Aniversários, batizados, casamentos  
Centro Comercial Avenida  
Avenida Luís de Camões, 12, Loja 4  
Tel.: 963 412 054

### **Dorila Ribeiro Artes Decorativas**

Centro Comercial Rouxinol, Loja 21  
Avenida Luís de  
Camões, 10  
Tel.: 916 174 828

### **Lojinha da Pequenada, arranjos de costura**

Centro Comercial Miratejo, Loja 23  
Rua Soeiro Pereira Gomes  
Tel.: 969 107 972

### **Paraíso dos Tecidos**

Alameda 25 de Abril, 11  
Tel.: 969 211 239





### MiraBazar

Avenida Luís de Camões, 36  
Tel.: 212 541 116

Mesmo ao lado da casa Miralar está a casa Mirabazar, onde pode encontrar de tudo um pouco. Entre vassouras, panelas, torradeiras, ventoinhas, grelhadores, relógios há um mundo de utensílios e utilidades para as casas de quem vive no Miratejo. Aqui também encontra todo o tipo de produtos de limpeza da casa.



### Papelaria Rouxinol

Centro Comercial Rouxinol, Loja 28  
Avenida Luís de Camões, 10  
Tel.: 212 538 847

Quem sabe se não é aqui que vai encontrar a sua sorte, numa raspadinha ou num boletim do Euromilhões?! A Papelaria Rouxinol é Mediador Autorizado dos Jogos Santa Casa. Neste espaço, à entrada do Centro Comercial Rouxinol, encontra também os tradicionais artigos de papelaria.

BOUTIQUE  
**VANU**

VER CONDIÇÕES  
**NO VERSO**

10%

ARTE'BELL  
DECORAÇÃO E TÊXTEIS

10%

PARAÍSO DOS TECIDOS

10%

CABELEIREIRO DE HOMENS  
**SHAMPOO**

10%

A6 PAPELARIA E  
**TABACARIA**

VER CONDIÇÕES  
**NO VERSO**

15%

**VANUSKA**

10%

### **Boutique Vanu**

Desconto de 10% em compras superiores a 75 €. Não acumulável com outros descontos em loja e promoções.

Válido até 31 de dezembro de 2019 mediante apresentação deste cupão.

### **Arte Bell, Decoração e Têxteis**

Desconto de 10%.

Válido até 31 de dezembro de 2019 mediante apresentação deste cupão.

### **Paraíso dos Tecidos**

Desconto de 10%.

Válido até 31 de dezembro de 2019 mediante apresentação deste cupão.

### **Cabeleireiro de Homens Shampoo**

Desconto de 10% no corte de cabelo.

Válido até 31 de dezembro de 2019 mediante apresentação deste cupão.

### **A6 Papelaria e Tabacaria**

Desconto de 10% em brinquedos e presentes.

Válido até 31 de dezembro de 2019 mediante apresentação deste cupão.

### **Vanusra**

Desconto de 10%.

Válido até 31 de dezembro de 2019 mediante apresentação deste cupão.

ILUMINIQUE ESTÉTICA  
**NAILS & HAIR**

VER CONDIÇÕES  
**NO VERSO**

10%

**BARBEARIA  
PEREIRA**

VER CONDIÇÕES  
**NO VERSO**

Oferta

**ESPAÇO D**  
ESTILISMO UNHAS DE GEL

VER CONDIÇÕES  
**NO VERSO**

10%

**QUATRO PATAS  
LOJA DE ANIMAIS**

VER CONDIÇÕES  
**NO VERSO**

20%

**FLORISTA NOÉMIA**

VER CONDIÇÕES  
**NO VERSO**

DESCONTO

**LÚCIA  
CABELEIREIRO**

VER CONDIÇÕES  
**NO VERSO**

10%

### **Iluminique Estética, Nails & Hair**

Desconto de 10% em unhas de gel e extensões de pestanas. Oferta do brushing no serviço de hidratação do cabelo.

Válido até 31 de dezembro de 2019 mediante apresentação deste cupão.

#### **Barbearia Pereira**

No corte de cabelo, oferta da barba.

Válido até 31 de dezembro de 2019 mediante apresentação deste cupão.

### **Quatro Patas, Loja de animais**

Desconto de 20%.  
Não acumulável com outros descontos. Não inclui alimentos húmidos de gato.

Válido até 31 de dezembro de 2019 mediante apresentação deste cupão.

#### **Florista Noémia**

Desconto nos ramos de flores.

Válido até 31 de dezembro de 2019 mediante apresentação deste cupão.

#### **Espaço D**

#### **Estilismo unhas de gel**

Desconto de 10% na primeira aplicação. A manutenção não está incluída na promoção.

Válido até 31 de novembro de 2019 mediante apresentação deste cupão.

#### **Lúcia Cabeleireiro**

Desconto de 10% em serviço num valor superior a 50€.

Válido até 31 de dezembro de 2019 mediante apresentação deste cupão.



# *Dia da Mãe*

Para quem é mãe, todos os dias são dias da mãe, mas existe um dia especial a assinalar a maternidade. Em Portugal, o Dia da Mãe é comemorado no primeiro domingo do mês de maio, e este ano é assinalado no dia **5 de maio!**

Claro que é apenas uma data memorativa mas mãe é mãe e não podemos deixar de a homenagear, seja com um "Amo-te mãe!", com um passeio em família, um almoço especial ou um belo ramo de flores! Porque todos gostamos de mimos, deixamos algumas ideias a que pode recorrer, sem sair do Miratejo!



# *Ideias para ofertas no Dia da Mãe*

Lingerie da *Loja da Ju*

Corte de cabelo na *Lúcia Cabeleireiro*

Relógio, brincos, pulseira ou mala da *Vanuska*

Peça de roupa primaveril da *Boutique Vanu*

Aula de ténis no *Clube Recreativo Desportivo Brasileiro-Rouxinol*

Passeio ao *Moinho de Maré* de Corroios seguido de lanche no *Café Boa Maré*, com vista para o Moinho de Maré

Compre tecidos, linhas e agulhas no *Paraíso dos Tecidos* ou então compre tintas e pincéis na loja *Dorila Ribeiro*, meta mãos à obra e ofereça uma peça única feita por si!

Moldura ou caneca personalizada da casa *Ana Costa Design*

Peça decorativa para a casa da *Arte'Bell*

Flores da *Florista Noémia*

Livro da *Papelaria A6*

*Acima de tudo, divirtam-se e mimem-se porque o melhor presente é estar presente. Feliz Dia da Mãe!*



**APETECE ESTAR  
NA MODA**

## Roupa e Acessórios

### Belú Moda

Rua do Rouxinol, 77,  
Loja 8  
Tel.: 966 725 487

### Boutique

Alameda 25 de Abril,  
9 B, C

### Boutique Vanu

Rua José Carlos  
Ary dos Santos, 4 B  
Tel.: 212 550 021



### Cantinho das Artes

Centro Comercial Miratejo,  
Loja 13  
Rua Soeiro Pereira Gomes

### Charmis Boutique

Rua do Rouxinol, 77,  
Loja 2  
Tel.: 212 543 417

### Loja da Ju

Alameda 25 de Abril, 9 D  
Tel.: 212 532 350

### Vanuska

Avenida Luís de  
Camões, 12, Loja 6  
Tel.: 964 696 827



### Zimaru

Centro Comercial Miratejo,  
Loja 7  
Rua Soeiro Pereira Gomes  
Tel.: 212 550 029

## Sapateiros

### Sapateiro do Rouxinol

Centro Comercial  
Rouxinol, Loja 26  
Avenida Luís de  
Camões, 10



### Loja da Ju

Alameda 25 de Abril, 9 D  
Tel.: 212 532 350

Uma loja com alma de mulher! Valorize ao máximo a sua beleza com a lingerie e roupa interior feminina da Loja da Ju. Peças bonitas, confortáveis e cheias de *glamour*. Uma tentação!



## Vanuska

Avenida Luís de Camões, 12, Loja 6  
Tel.: 964 696 827

A Vanuska faz as delícias de qualquer mulher. Acessórios modernos e cheios de estilo para completar o seu *look* são um verdadeiro *must have*: colares, anéis, brincos, pulseiras, lenços, malas e muito mais!

As crianças também têm à sua disposição uma secção de bijuteria infantil. Não deixe de visitar esta loja, vai encontrar o que procura e a simpatia e atenção da Vânia vão certamente alegrar o seu dia!

No Dia da Mãe e no Dia da Criança compre aqui as suas prendas.



## Boutique Vanu

Rua José Carlos Ary dos Santos, 4 B  
Tel.: 212 550 021

Aberta desde 1990, a Boutique Vanu é uma loja tradicional multimarcas. Tem acessórios, roupa nacional, espanhola, francesa e italiana, de excelente qualidade.

Peças que marcam a diferença...



# E JÁ SÃO 30 ANOS!

A Prima Linha nasceu a 17 Março 1989 no Laranjeiro e tornou-se uma referência no mundo da moda na década de 90, que ainda perdura. Destaca-se pela qualidade, boa escolha de coleções que estão sempre aliadas às novas tendências e pela excelente equipa que todos os dias acompanha a necessidade de todos os clientes que nos visitam.

Inicialmente, o projecto englobava 3 lojas, cada uma com o sua especificidade: uma loja inteiramente dedicada às calças de ganga e moda masculina e outras duas lojas em localizações distintas, dedicadas à moda feminina e lingerie. Com o crescimento do mercado, houve a necessidade de abrir um espaço único que conseguisse acolher todas as coleções e que desse outra visibilidade à marca.

Foi então o grande salto, a Prima Linha muda-se para a nova casa na morada Praça Lopes Graça, 8A, onde há 19 anos permanece. Um espaço totalmente idealizado para ser a boutique local com mais espaço e a transpirar moda de que há memória.

É então hoje, uma loja multimarca que aposta em marcas como Ana Sousa, SMF, Naf-Naf, Concreto, Mad Dragon Seeker, Rubro Jeans, Picadilly, entre outras. Conseguimos vestir qualquer pessoa, mulher ou homem, e para todos os gostos e idades. A dedicação e empenho de uma equipa carismática e o carinho de todos os clientes que nos acompanham desde sempre é o segredo para o nosso êxito.

E o nosso slogan é: no mês do seu aniversário, entre na nossa loja, compre e terá um desconto igual à idade da Prima Linha. Neste caso, já são 30 anos de existência!



20% de  
desconto no  
vestuário, na  
apresentação  
deste roteiro.

Válido até dia  
30/11/2019

Praça Lopes Graça, 8A | 2810-250 Laranjeiro (Junto à estação MTS Laranjeiro).  
Tel.: 21 250 96 30 | Tm.: 93 064 70 60 | [primalinha.loja1@gmail.com](mailto:primalinha.loja1@gmail.com)

follow us:



FACEBOOK  
PRIMALINHA BOUTIQUES



INSTAGRAM  
@PRIMALINHA



**APETECE  
SAIR**





## **Bar do Clube Recreativo Desportivo Brasileiro Rouxinol**

Rua Ferreira de Castro  
Tel.: 212 544 682

O Clube Recreativo Desportivo Brasileiro Rouxinol possui um espetacular bar com esplanada sobre o Sapal de Corroios. Este espaço é envolvido por uma área relvada e ajardinada com uma vista deslumbrante. Lugar excelente para um pequeno-almoço na esplanada!



## **Café Renascer**

Alameda 25 de Abril, 9 F

Com dez anos de existência, o Café Renascer é o ponto de encontro das pessoas do Miratejo! Aberto todos os dias, excepto aos domingos. Venha daí tomar o pequeno-almoço, lanchar ou só beber um café!

## ***Cafés, Padarias e Pastelarias***

---

### **7.ª Arte**

Praceta Augusto Gil, 8 Cave Dta.  
Tel.: 210 814 243

### **Alternativa Café**

Rua das Palmeiras, 10 A  
Tel.: 212 537 706

### **As Sofias**

Rua das Flores, 14, Loja 1

### **Bar do Clube Recreativo Desportivo Brasileiro - Rouxinol**

Rua Ferreira de Castro  
Tel.: 212 544 682

### **Café A Passagem**

Avenida Luís de Camões, 14  
Tel.: 969 376 987

### **Café Barão**

Rua do Rouxinol, 77  
Tel.: 212 533 033

### **Café Bilhocas**

Parque Clube Recreativo e  
Desportivo de Miratejo, 1  
Tel.: 218 966 237



---

## **Café Snack-Bar Boa Maré**

Rua do Rouxinol, 43

A primavera pede esplanadas e, se forem com uma boa vista, tanto melhor. No Café Boa Maré tem uma esplanada com vista para o Moinho de Maré, com o sapal em pano de fundo. Delicie-se com a sopa do dia, tostas XL, e baguetes frescas. Se quiser ficar no interior, tem também um agradável espaço com sofás.

Aqui encontra ainda uma máquina de jogo de dardos. Vai uma partida?!

**Café Boa Nova do Sul**

Praceta Venceslau  
Moraes, 4-4 A  
Tel.: 210 863 304

**Café Brasileiro**

Rua das Palmeiras, 3 B  
Tel.: 210 892 639

**Café Classic II**

Alameda 25 de Abril, 11 C

**Café Doce Canela**

Rua Sebastião da  
Gama, 6 A

**Café Guerreiro**

Praceta Antero de  
Quental, 11

**Café Lobito**

Rua das Palmeiras, 3  
Tel.: 212 534 939

**Café Mimi**

Rua Sebastião da  
Gama, 4 B  
Tel.: 212 473 663

**Café O Padrinho**

Praceta Bocage, 2 A  
Tel.: 211 931 999

**Café Renascer**

Alameda 25 de Abril, 9 F  
Tel.: 211 814 780

**Café Snack-Bar  
Boa Maré**

Rua do Rouxinol, 43

**Cantinho da Fifi**

Praceta Bocage, 3 B

**Cervejaria São Pedro**

Avenida Luís de  
Camões, 34 B  
Tel.: 934 143 943



**DA NATUREZA PARA A GARRAFA...  
DA GARRAFA PARA SI.**

*Do tinto ao branco, de um monocasta a um blend, de um Touriga Nacional a um Syrah,  
a melhor maneira de provar os nossos vinho é aqui, na Quinta de Alcube.*

[WWW.QUINTADEALCUBE.PT](http://WWW.QUINTADEALCUBE.PT)



## Fogão Café

Centro Comercial Miratejo, Loja 11  
Rua Soeiro Pereira Gomes

## Letras & Talheres

Praceta Antero de Quental, 12 A  
Tel.: 910 727 086

## Mirashot

Rua Sebastião da Gama, 2 B  
Tel.: 917 079 716

## Padaria Cantinho da Rute

Centro Comercial Rouxinol, Loja 3  
Rua do Rouxinol, 77  
Tel.: 964 728 349

## Padaria e Pastelaria Tatú

Rua José Carlos Ary dos Santos, 4 D  
Tel.: 212 540 669

## Padaria Flor do Sul

Rua das Palmeiras, 18  
Tel.: 212 535 481

## Padaria Miratejo

Parque Clube Recreativo e  
Desportivo de Miratejo, 3  
Tel.: 212 535 601

## Pastelaria Bambu

Avenida Luís de Camões, 20  
Tel.: 212 538 247



## Cantinho da Fifi

Praceta Bocage, 3 B

Já pensou em ir beber um café, aproveitando para ir colocar uma carta no correio ou levantar uma encomenda?! No Cantinho da Fifi pode porque aqui, além de café, também encontra um Balcão dos CTT.



## **Pastelaria Bela**

Rua Adriano Correia de Oliveira, 9

A Pastelaria Bela, além de pastelaria é também uma montra de obras de arte. Nas paredes podemos encontrar maravilhosos painéis de azulejos e na vitrine apetitosos bolos!

## **Pastelaria Flor do Jardim**

Alameda 25 de Abril, 9 A  
Tel.: 212 540 622

## **Pastelaria Recanto da Praça**

Mercado Municipal do Miratejo, Loja 4  
Rua Adriano Correia de Oliveira

## **Sabor a Café**

Rua José Carlos Ary dos Santos, 4  
Tel.: 212 532 042

## ***Cozinha do Mundo***

## **Restaurante Want Li**

Rua Sebastião da Gama, 2 A  
Tel.: 212 551 091

## ***Churrasqueiras***

## **Churrasqueira A Tendinha**

Avenida Luís de Camões, 16  
Tel.: 212 535 108

## ***Cozinha Tradicional Portuguesa***

## **Bom Garfo**

Praceta Almeida Garrett, 7 B  
Tel.: 961 429 961

## **Cervejaria São Pedro**

Avenida Luís de Camões, 34 B  
Tel.: 934 143 943

## **Restaurante Romy**

Mercado Municipal do Miratejo, Loja 12  
Rua Adriano Correia de Oliveira  
Tel.: 969 370 712

## **Petiscos**

### **A Macuana**

Avenida Luís de Camões, 6  
Tel.: 212 531 388

### **Baroneza Pronto-a-comer**

Centro Comercial  
Rouxinol,  
Loja 4  
Rua do Rouxinol, 77  
Tel.: 212 551 450

### **João e Angelina Comida para fora**

Mercado Municipal do  
Miratejo  
Rua Adriano Correia de  
Oliveira



### **Café Mimi**

Rua Sebastião da Gama, 4 B  
Tel.: 212 473 663

Quem resiste a uma boa guloseima?! As crianças adoram e os mais crescidos também. O Café Mimi oferece uma vasta gama de gomas e doces.

Doces à parte, também oferece café a 0,50€ e bifanas a 1€. Aproveite!



### **Pastelaria Bambu**

Avenida Luís de Camões, 20  
Tel.: 212 538 247

A pastelaria mais antiga do Miratejo é a Bambu. Tem uma variedade imensa de bolos mas não fica por aqui. Também serve refeições e todos os dias até às 11h da manhã, oferece o "Menu Trabalhador": Bifana + Imperial = 2 euros. Bom apetite!



**APETECE  
CUIDAR DE MIM**



## **Barbearia Pereira**

Centro Comercial A Paragem, Rua António Aleixo, 1, Loja 1  
Tel.: 913 423 564

A simpatia do Bruno aliada ao seu profissionalismo é o spot perfeito para cortes de cabelo de homens de barba rija! Aproveite o cupão de desconto da Barbearia Pereira que encontra neste roteiro e usufrua da barba feita, na compra do corte de cabelo!



## **Cabeleireiro Gina**

Centro Comercial Rouxinol,  
Loja 29  
Avenida Luís de Camões, 10  
Tel.: 934 584 246

Para cortar ou pintar os cabelos precisa de se sentir confiante. Se ainda não encontrou o salão de cabeleireiro que vai ao encontro das suas necessidades, experimente o Cabeleireiro Gina. As mãos da Gina são magia para o seu cabelo! Aqui as clientes saem satisfeitas com cortes e penteados à sua medida.



## Barbearias

### **Barba Rija**

Centro Comercial  
Avenida, Loja 8  
Avenida Luís de  
Camões, 12  
Tel.: 918 801 949

### **Barbearia Pereira**

Centro Comercial  
A Paragem, Loja 1  
Rua António Aleixo, 1  
Tel.: 913 423 564



### **Cabeleireiro de Homens Shampoo**

Centro Comercial  
Miratejo, Loja 41  
Rua Soeiro Pereira Gomes  
Tel.: 211 807 846



### **Juca**

### **Cabeleireiro de Homens**

Praceta Antero de  
Quental, 11 A  
Tel.: 917 188 798

### **Ribeiro Barbearia**

Mercado Municipal do  
Miratejo  
Rua Adriano Correia de  
Oliveira  
Tel.: 210 162 887

## Cabeleireiros e Estética

### **Alfazema Health & Beauty**

Rua Alda Lara, 48  
Tel.: 211 988 380

### **Amélia Cabeleireiro**

Rua José Carlos Ary dos  
Santos, 3 A

### **Cabeleireiro Gina**

Centro Comercial  
Rouxinol, Loja 29  
Avenida Luís de  
Camões, 10  
Tel.: 934 584 246

### **Cátia Santos Beauty**

Centro Comercial Miratejo,  
Loja 24  
Rua Soeiro Pereira Gomes  
Tel.: 912 744 284

### **Clarabela**

Rua das Flores, 15, Loja 6

### **Domingas Cabeleireiro**

Avenida Luís de  
Camões, 32  
Tel.: 963 210 355

### **Espaço D**

### **Estilismo unhas de gel**

Centro Comercial Avenida,  
Loja 7  
Avenida Luís de  
Camões, 12  
Tel.: 914 599 233



### **Falú**

Praceta Antero de  
Quental, 12 B  
Tel.: 930 547 422

### **Iluminique Estética Nails & Hair**

Centro Comercial Miratejo,  
Loja 19  
Rua Soeiro Pereira Gomes  
Tel.: 961 198 862



### **Joyce & Mina Hair & Beauty**

Rua do Rouxinol, 69 B  
Tel.: 910 884 800

## Cuide dos seus pés

Com o aproximar do verão, já se começa a desejar trocar as botas pelas sandálias e já se sonha com os pés na areia. Para ter uns pés saudáveis, com pele macia e hidratada, é importante que mantenha alguns cuidados diários.

### Lave e deixe os pés de molho

Diariamente, os pés devem ser lavados com água morna e produtos adequados. Colocar os pés de molho com regularidade pode ser uma grande ajuda para que a pele fique suave e não endurecida. É muito importante que fiquem bem secos, sobretudo entre os dedos, de modo a evitar a concentração de humidade.

### Hidrate e massage

É imprescindível manter os pés bem hidratados. O creme hidratante deve ser aplicado diariamente em pés limpos e secos até que o creme seja absorvido na sua totalidade. Para reforçar a hidratação, pode recorrer a um óleo essencial e fazer massagens até o óleo penetrar na pele.

### Faça esfoliação

Regularmente é conveniente fazer uma esfoliação, com um produto específico e adequado, para retirar as células mortas.

**Trate das unhas**

Para evitar que encravem, as unhas devem ser cortadas a direito, mas não rente. As peles ou cutículas em volta das unhas não devem ser totalmente removidas uma vez que funcionam como uma barreira de proteção entre a unha e a pele para determinado tipo de microorganismos.

Utilize sempre utensílios devidamente desinfetados, de modo a evitar infeções.

**Pés para cima**

Coloque os pés para cima, apoiados numa almofada. Melhora a circulação e ainda ajuda a prevenir as varizes.



## **Kaprichos da Moda**

Centro Comercial  
A Paragem, Loja 2  
Rua António Aleixo, 1

## **Lúcia Cabeleireiro**

Centro Comercial Avenida  
Avenida Luís de  
Camões, 12, Loja 3  
Tel.: 212 532 981



## **Mena Paiva**

Centro Comercial  
Rouxinol, Loja 1  
Rua do Rouxinol, 77  
Tel.: 968 390 732

## **Misu, Cabeleireiro**

### **Luso Africano**

Centro Comercial  
Rouxinol, Loja 30  
Avenida Luís de  
Camões, 10

## **Neide Esteticista**

Centro Comercial  
Rouxinol, Loja 7  
Rua do Rouxinol, 77  
Tel.: 962 445 929

## **Ponto Laser**

Avenida Luís de  
Camões, 41 A

## **VSK Look Cabeleireiro**

Avenida Luís de  
Camões, 51 G  
Tel.: 210 864 528

## *Clínicas e Óticas*

---

### **Clínica Cepame**

Rua José Carlos Ary dos  
Santos, 1  
Tel.: 212 539 420

### **Gesdente**

### **Médicos Dentistas**

Rua das Palmeiras, 10  
Tel.: 212 546 627

## *Farmácias e Produtos Naturais*

---

### **Bioticare**

Rua José Carlos Ary dos  
Santos, 2 A  
Tel.: 212 559 350

## **Botanodietética**

Centro Comercial  
A Paragem, Loja 6  
Rua António Aleixo, 1  
Tel.: 212 546 105

## **Farmácia Biotifar**

Alameda 25 de Abril, 11 A  
Tel.: 212 536 351

## **Farmácia**

### **Sousa Marques**

Avenida Luís de  
Camões, 2  
Tel.: 212 555 006

## *Ginásios e Espaços Desportivos*

---

### **Escola de Gōjūryū**

### **Karatedō - Marco Cruz**

Rua do Rouxinol, 55 cv  
Tel.: 962 857 594

### **Centro de Atividades**

### **Sociais de Miratejo -**

### **CASM**

Alameda 25 de Abril, 9 G  
Tel.: 212 551 944

**Clube Recreativo**

**Desportivo**

**Brasileiro - Rouxinol**

Rua Ferreira de Castro

**Clube Recreativo e**

**Desportivo de Miratejo**

**CRDM**

Rua Mário Henrique Leiria

Tel.: 212 542 857

**Ginásio**

**Medalha de Ouro**

Rua Alves Redol, 6

Tel.: 212 541 248

**Margem Sul**

**Suplementação**

**Desportiva**

Parque Clube Recreativo e

Desportivo de Miratejo, 1

Tel.: 962 026 999

**My Gym**

Rua Mário Henrique Leiria



**VSK Look Cabeleireiro**

Avenida Luís de Camões, 51 G

Tel.: 210 864 528

Aqui é o local ideal para ficar ainda mais bonita!

Na VSK Look, além de poder tratar do seu cabelo, faça também a depilação, extensão de pestanas, pedicure e embeleze as suas mãos com unhas de gel.

## Alergias da Primavera

Com a chegada da primavera chegam também os dias maiores, mais alegres e luminosos e com temperaturas mais altas. Mas, com eles, chega também a época das alergias.

Sendo um período em que muitas espécies de plantas entram na fase de floração, a primavera está diretamente associada à libertação de pólenes que facilmente penetram nas vias respiratórias ou se colam à pele desencadeando, nas pessoas suscetíveis, sintomas característicos de alergia. Esses sintomas variam conforme os órgãos que são afetados.

### Dicas para prevenir

#### Boletim Polínico

Consultar o Boletim Policlínico da Sociedade Portuguesa de Alergologia e Imunologia Clínica  
[www.rpaerobiologia.com](http://www.rpaerobiologia.com).

#### Janelas

Fechar as janelas: seja em casa ou quando viaja de carro. Se utilizar a mota em vez do carro, deverá usar capacete integral.

#### Ar Livre

Evitar atividades ao ar livre quando as concentrações polínicas forem elevadas, especialmente ao início da manhã ou com muito vento.

Nos olhos, por exemplo, as alergias aos pólenes podem manifestar-se em vermelhidão, lacrimejar, sensibilidade à luz ou prurido (comichão). Já no nariz são os sintomas comuns a rinites alérgicas que mais se fazem sentir, ou seja, crises de espirros, inflamação nasal e obstrução nasal. Muitas vezes, estes sinais aparecem associados a sintomas de asma brônquica – tosse, sensação de falta de ar e dificuldade em respirar.

Para além dos sintomas mais associados às alergias, também o prurido, as irritações cutâneas, a dor no peito, a fadiga, a apatia e as insónias fazem parte dos sinais de alergia.

### **Olhos**

Usar óculos escuros.  
Hidratar os olhos com soro fisiológico.

### **Roupa**

Não seque roupa ao ar livre, especialmente ao início da manhã, quando a polinização é mais elevada, para evitar que os grãos de pólen se fixem à roupa.

### **Deixar a pele respirar**

Usar creme hidratante e roupa larga para facilitar o alívio os sintomas de alergia – deixar a pele “respirar”.

Terapia da Fala

Terapia Ocupacional

Fisioterapia

Psicologia Clínica

Psicologia Educacional

Nutrição



O centro é constituído por uma equipa de profissionais experientes e especializados em diversas áreas que primam pela eficácia dos resultados e atendimento personalizado, apostando numa intervenção abrangente, que aborda o utente e todos os contextos que o envolvem (família, escola e sociedade)





**APETECE  
CRESCER**

GAI - Gabinete de Apoio Individualizado - Psicologia e Terapia da Fala

CAE - Centro de Acompanhamento ao Estudo

Colónia de Férias

CAF - Componente de Apoio à Família

Workshops e Ações de Formação - Para crianças, jovens e adultos



---

## APE - Associados Para Educar

Rua Gil Vicente | Rua Sebastião da Gama, Loja 4

Tel.: 211 930 930 | 969 589 226

Dinamizada pela Associação de Pais da EBI José Afonso, tem uma oferta a todos os níveis na educação dos seus filhos. Um excelente complemento às atividades da escola. Aberto todo o ano em horário alargado.

A APE tem um centro de acompanhamento ao estudo, um gabinete de apoio individualizado, colónias de férias e muito mais. Informe-se de toda a oferta da associação e encontre a melhor ocupação para os seus filhos.



## Lojinha da Pequeneda

Centro Comercial Miratejo, Loja 23  
Rua Soeiro Pereira Gomes  
Tel.: 969 107 972

Se procura roupas para bebé ou criança, não deixe de visitar a Lojinha da Pequeneda no Centro Comercial do Miratejo. Aqui encontra simpatia e roupinhas que são um mimo!

## Centros de Estudo e ATL

**Academia de Sucesso**  
Rua Nicolau Tolentino, 1  
Tel.: 933 041 965

**APE - Associados  
Para Educar  
Centro Estudo e ATL**  
Rua Sebastião da  
Gama, Loja 4  
Tel.: 211 930 930

**Estrelas do Saber**  
Rua Nicolau  
Tolentino, 16 A  
Tel.: 212 534 208

## Colégios

**Externato O Trevo**  
Rua do Trevo, 29  
Tel.: 212 537 422

## Formação

**APE - Associados  
Para Educar  
Projeto "Estás n@  
Mira-E7G"**  
Rua Adriano Correia de  
Oliveira, 1 e 8  
Tel.: 210 198 657

**Atelier Dorila Ribeiro -  
Artes Decorativas**  
Praceta Almeida  
Garrett, 6 S/L Fte.  
Tel.: 916 174 828

## Moda e Decoração Infantil

**Arte'Bell**  
**Decoração e têxteis**  
Avenida Luís de  
Camões, 55 A  
Tel.: 212 551 905



**Vanuska**  
Centro Comercial Avenida,  
Loja 6  
Avenida Luís de  
Camões, 12  
Tel.: 964 696 827



## Viajar com crianças

Todas as famílias com filhos pequenos sabem que viajar com crianças pressupõe um planeamento e uma logística adaptada a esta realidade.

Para que tudo corra bem e não regressem mais cansados do que partiram, é essencial que sejam acauteladas certas medidas. O segredo é planear. Partilhamos algumas dicas!

### Aposte nas listas

Habitue-se a fazer previamente uma lista com tudo aquilo que é mesmo essencial para a viagem. Não se esqueça de que há alguns medicamentos e material de primeiros socorros que deve levar, bem como repelente de insetos, protetor solar e óculos escuros.



### Saber gerir as horas das viagens

Uma das dicas essenciais é conciliar as horas da viagem com os períodos de sono e não viajar nos períodos de maior calor.

Contemple ainda pausas para ir à casa de banho, para esticar as pernas regularmente nas deslocações mais longas de carro.



### Água e snacks sempre à mão

Fruta, cenouras, frutos secos ou bolachas são alguns exemplos do que teve ter sempre consigo se viaja com crianças. E água, sempre!, para beberem ao longo do dia, especialmente com temperaturas elevadas.



## Leve alguns brinquedos de casa

Invista em coisas simples mas que mantenham as crianças ocupadas durante as viagens. Livros, cadernos e lápis de cor, cartas, jogos podem ser boas opções. Habitua-las a fazer um diário de viagem desde pequeninas é algo que deve incentivar. Se ainda não souberem escrever, podem desenhar e recolher recordações (bilhetes de museus ou até de transportes).



## Alojamento

Tente encontrar hotéis *Kids Friendly*, ou seja, que estão mais vocacionados para receber famílias com crianças. Por norma oferecem serviços que são bastante úteis para pais e filhos.

Alugar uma casa pode ser também uma boa opção. Pense também na ideia de acampar, as crianças vão adorar de certeza!



## Descontraia e desfrute

Em férias, há regras que devem ser mantidas, como pôr protetor solar ou lavar os dentes, mas podemos ser mais flexíveis noutras.

Nas visitas e passeios, lembre-se que os miúdos gostam de explorar: dê-lhes oportunidade e tempo para descobrir o que os rodeia. Não tenha pressa, férias são férias!

## Previna-se

Há alguns cuidados que deve ter quando viaja com crianças pequenas. Ensine o nome dos pais e os números de telefone ou, se forem mais pequenitos, escreva o seu contacto telefónico no braço da criança. Combinem o que fazer para o caso de se perderem.





RUA DO TREVO

RUA ANTÓNIO NOBRE

PRACETA JÚLIO DANTAS

PRACETA ALMEIDA GARRETT

RUA MANUEL TORGA

AVENIDA LUÍS DE CAMÕES

PRACETA BOCAGE

PRACETA CAMILO PESSANHA

RUA SEBASTIÃO DA GAMA

PRACETA AUGUSTO GIL

AVENIDA LUÍS D

RUA DO TREVO

RUA ANTÓNIO ALEIXO

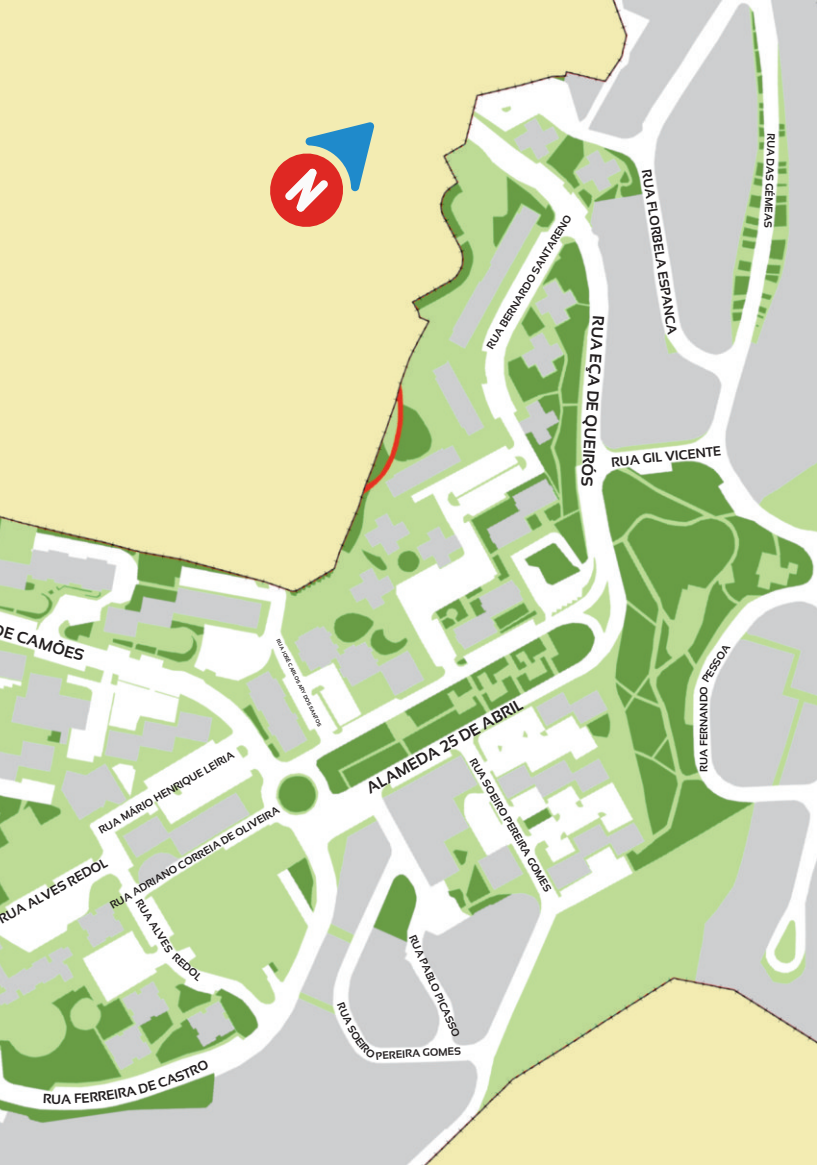
RUA ALVES REDOL

PRACETA ANTERO DE QUENTAL

RUA DAS FLORES

RUA NICOLAU TOLENTINO

RUA DO ROUXINOL



RUA DAS GÊMEAS

RUA FLORBELA ESPANCA

RUA BERNARDO SANTARENO

RUA EÇA DE QUEIRÓS

RUA GIL VICENTE

DE CAMÕES

RUA GIL VICENTE DE CAMÕES

RUA MÁRIO HENRIQUE LEIRIA

ALAMEDA 25 DE ABRIL

RUA SOEIRO PEREIRA COMES

RUA FERNANDO PESSOA

RUA ALVES REDOL

RUA ADRIANO CORREIA DE OLIVEIRA

RUA ALVES REDOL

RUA PAULO PICASSO

RUA SOEIRO PEREIRA GOMES

RUA FERREIRA DE CASTRO

# Fuja dos escaldões.



## Descubra as condições especiais de verão no seu centro de Inglês.

**Desconto 50%**  
valor da matrícula

**+**

**Oferta**  
1 nível intensivo

O Wall Street English está autorizado como  
**Centro de preparação de Exames:**

**Cambridge**

English Qualifications™

- ★ Cambridge **B1: Preliminary**
- ★ Cambridge **B2: First**
- ★ Cambridge **C1: Advanced**

★ **IELTS**

(International English Language  
Testing System)

Campanha válida no centro WSE Paivas até 31 de Agosto de 2019



**WSE PAIVAS**

Av. 1º de Maio,  
Ed. Alentejo - r/c B

☎ 212 269 890 ★ paivas@wsenglish.pt

