

FOGUETEIRO

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

Pixbay

Unsplash

Mapas

© Câmara Municipal do Seixal

entre.ruas - Ricardo Trindade

Tiragem | 10 000 exemplares

Impressão | Gráfica Jorge Fernandes

Depósito Legal | 365958/13

7.ª Edição | junho 2021

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 do Fogueteiro e não constar do nosso diretório, envie-nos os seus dados. A presença no diretório não tem quaisquer encargos.

Há unidades de comércio do Fogueteiro que não estão presentes no diretório porque foi essa a sua vontade.

 ana.mestre@entre-ruas.pt

 entre-ruas.pt

 [instagram.com/entre.ruas](https://www.instagram.com/entre.ruas)

editorial

Já há mais de um ano que a pandemia Covid-19 chegou e ainda continua a alterar a realidade do nosso dia a dia. Apesar da vacinação caminhar a bom ritmo, a verdade é que as nossas vidas ainda são pautadas por uma boa dose de ansiedade e incerteza.

Ansiedade e incerteza essas que também vieram alterar a qualidade do nosso sono. Estudos têm revelado um forte aumento de casos de perturbação do sono desde a pandemia, sendo a insónia um dos sintomas mais associados. Nesta edição, e porque dormir bem é fundamental para o nosso equilíbrio e favorece a saúde física e mental, partilhamos alguns hábitos durante o dia e antes de dormir que podem ajudar a que tenha uma boa noite de sono.

Com as férias escolares a chegar, damos-lhe algumas dicas de como fazer o planeamento das merecidas férias em família. Incentivamos a que “vá para fora cá dentro”, usufruindo das excelentes unidades de turismo que temos em Portugal. Escolher fazer férias no nosso país é garantia de satisfação e ainda permite que apoie o setor, dando o seu contributo para a retoma do turismo em Portugal.

Se, para estas férias, está nos seus planos realizar uma viagem de carro, nesta edição deixamos-lhe algumas ideias dos cuidados a ter com a sua viatura para uma viagem tranquila e sem percalços.

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



Ana Mestre

procure este símbolo para
encontrar ofertas e
descontos no comércio local



índice

viver aqui - pág. 6

sair - pág. 34

ir às compras - pág. 46

estar na moda - pág. 49

cuidar de mim - pág. 51

crescer - pág. 59

Mensagem do Presidente da Câmara Municipal do Seixal



A Câmara Municipal do Seixal, saúda a primeira edição de 2021 do Roteiro Entre Ruas, na bonita localidade do Fogueteiro, reiterando o objetivo de dar a conhecer o comércio tradicional do município do Seixal, tanto aos residentes como aos visitantes.

Esta localidade é um ponto nevrálgico nas acessibilidades, de vários níveis, no território do nosso concelho, ponto de entrada e de passagem

obrigatório, local de acolhimento de indústrias e de negócios ao longo dos tempos. No Roteiro Entre Ruas, a divulgação das pequenas empresas, dos serviços, do comércio de proximidade do Fogueteiro, pretende ser um incremento destas atividades num contexto já de retoma, com importância redobrada para ultrapassar tantas dificuldades recentes.

O Roteiro Entre Ruas, na edição dedicada ao Fogueteiro, é também o reflexo da resiliência e coragem do comércio local, inspirado no recente Monumento aos Resistentes Antifascistas, de mãos erguidas com cores diferentes, representando a multiculturalidade e a diversidade, uma justa homenagem aos que lutaram e continuam a lutar pela liberdade e pela democracia em Portugal.

Vamos apoiar os nossos comerciantes, que precisam da nossa ajuda, e vamos continuar a investir no Fogueteiro, com ruas novas, novos espaços de lazer, a requalificação do antigo Grémio da Lavoura, transformando-o na Universidade Sénior do concelho, no apoio à construção de uma nova creche social junto a Vale de Chicharos, e no prosseguimento do realojamento e demolição dos edifícios deste bairro, que aguarda financiamento governamental para avançar com a 2.ª fase.

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



A Associação do Comércio, Indústria, Serviços e Turismo do Distrito de Setúbal (ACISTDS), entidade patronal sem fins lucrativos, reconhecida na qualidade de Instituição de Utilidade Pública, abrange as pessoas singulares ou coletivas que se dedicam ao desenvolvimento da atividade comercial, industrial, turística ou de prestação de serviços, no distrito de Setúbal, apoiando a implementação e a dinamização dos seus negócios e respondendo às suas necessidades com um vasto conjunto de serviços e benefícios protocolados.

Representando cerca de 4.000 associados, esta centenária Instituição apresenta-se como uma das maiores associações de retalhistas do país e tem como principal missão a defesa dos legítimos direitos e interesses dos empresários.

Uma vez mais, numa parceria estabelecida conjuntamente com a Câmara Municipal do Seixal, a ACISTDS, através da sua Delegação do Seixal, apoia o Roteiro «Entre.Ruas», nesta edição dedicada à localidade do Fogueteiro, reiterando-se o objetivo primordial de promover e divulgar o comércio local. Pretende-se, assim, estimular o desenvolvimento empresarial, reforçando-se e unindo o tecido empresarial, na afirmação deste território como um destino e uma plataforma de negócios, de turismo e de lazer. Ou seja, unir os atuais, os antigos e os novos empresários, com soluções que fazem crescer os vários negócios e contribuir para o rejuvenescimento económico da região.

Esta edição pauta-se pela singularidade de se tratar da primeira publicação lançada no ano de 2021, revelando-se um símbolo da resiliência dos empresários locais que, nesta fase delicada e de enorme fragilidade em virtude do atual contexto pandémico, dão continuidade ao desenvolvimento do seu trabalho, pela retoma da economia.

A ACISTDS reitera, assim, o apelo à compra no comércio local.

Pelo concelho, pela região e pela economia local.



**APETECE
VIVER AQUI**



Alpendre Decoração

Rua Movimento das Forças Armadas, 33 B

Tel.: 212 272 628

 [alpendredecor](#)

Não há nada melhor do que embelezar a nossa casa, com detalhes especiais que marquem o nosso estilo.

Na Alpendre Decoração encontra todo o tipo de peças decorativas para dar uma nova vida à sua casa. Pequenas peças que marcam a tendência.

Espreite esta casa, já com 30 anos de existência, e inspire-se!

Automóveis, Motas e Bicicletas

Euromaster Eng & Pneu

Travessa Gaspar
Estação, 4 B
Tel.: 911 116 161

Gomes & Santinhos Comércio de carros usados

Rua do Roque, 4
Tel.: 212 268 871

Pneu 10 do Fogueteiro

Avenida 1.º de Maio, 97 A
Tel.: 212 223 837

Real Miranda Peças e acessórios auto

Rua Movimento das
Forças Armadas, 43 B
Tel.: 210 995 759

Casa e Decoração

Alpendre Decoração

Rua Movimento das
Forças Armadas, 33 B
Tel.: 212 272 628

BomColchão

Rua Movimento das
Forças Armadas, 25 B
Tel.: 933 194 230

Coridal

Comércio de tintas
Rua Estácio da Veiga, 3
Tel.: 961 332 444

GenesisDecor Mobiliário por medida

Rua Estácio da Veiga, 5 A
Tel.: 218 057 301

Móveis J. N. Nuno e Decorações

Rua Movimento das
Forças Armadas, 90 D
Tel.: 212 221 037

S.M.D. Electrónicos

Rua Movimento das
Forças Armadas, 32 A
Tel.: 212 225 956

Singer

Reparação de máquinas de costura

Avenida 1.º de Maio, 81
Tel.: 212 210 313

Templo das Tintas

Rua General Humberto
Delgado, 1
Tel.: 210 190 243



Contabilidade Gestão de Condomínios e Obras

Alujapar Alumínios e Caixilharias

Rua Movimento das
Forças Armadas, 20 A
Tel.: 938 015 826

ExpressGlass Seixal

Rua Estácio da Veiga, 7
Tel.: 212 269 503

Ferramentas.pt Ferexcel

Avenida 1.º de Maio, 47
Tel.: 212 267 000



BomColchão

Rua Movimento das Forças Armadas, 25 B

Tel.: 933 194 230

Não há como negar que, para uma noite de descanso profundo, um bom colchão é fundamental.

Quer sejam de molas, látex ou de espuma, o importante é encontrar um que se adapte ao seu corpo. Claro que, se puder aliar o máximo conforto ao mínimo preço, tanto melhor.

Na hora de escolher um colchão, recomendamos o BOMCOLCHÃO. Há mais de 40 anos no mercado, aqui encontra atendimento especializado e os melhores colchões ao melhor preço.

60% de desconto todo o ano. Entregas grátis em todo o país.

Sociedade de Ferragens Sul Tejo

Rua General Humberto
Delgado, 3
Tel.: 212 241 620

UnirLife

Rua da Escola
Primária, 23 C
Tel.: 968 507 559

Fotografia, Informática e Outros

Ideal Pesca

Rua Movimento das
Forças Armadas, 25 A
Tel.: 215 981 406

Print Press

Rua Movimento das
Forças Armadas, 27 B
Tel.: 210 935 295

10% de desconto no
reabastecimento de tinteiros.



Imobiliárias e Seguradoras

Casas do Rua

Rua do Roque, 10 B
Tel.: 212 249 731

ERA Imobiliária

Rua José Vicente Oliveira
Júnior, 30
Tel.: 212 260 400

Fidelidade

Rua Movimento das
Forças Armadas, 23 A
Tel.: 932 103 995

LS Seguros

Rua Movimento das
Forças Armadas, 39 A
Tel.: 939 110 193

UnirLife

Rua da Escola
Primária, 23 C
Tel.: 968 507 559

Lavandarias, Engomadorias e Costura

Lavandaria Cravo Branco

Rua General Humberto
Delgado, 7
Tel.: 912 875 176

Lavandaria Self-Service Easy Clean

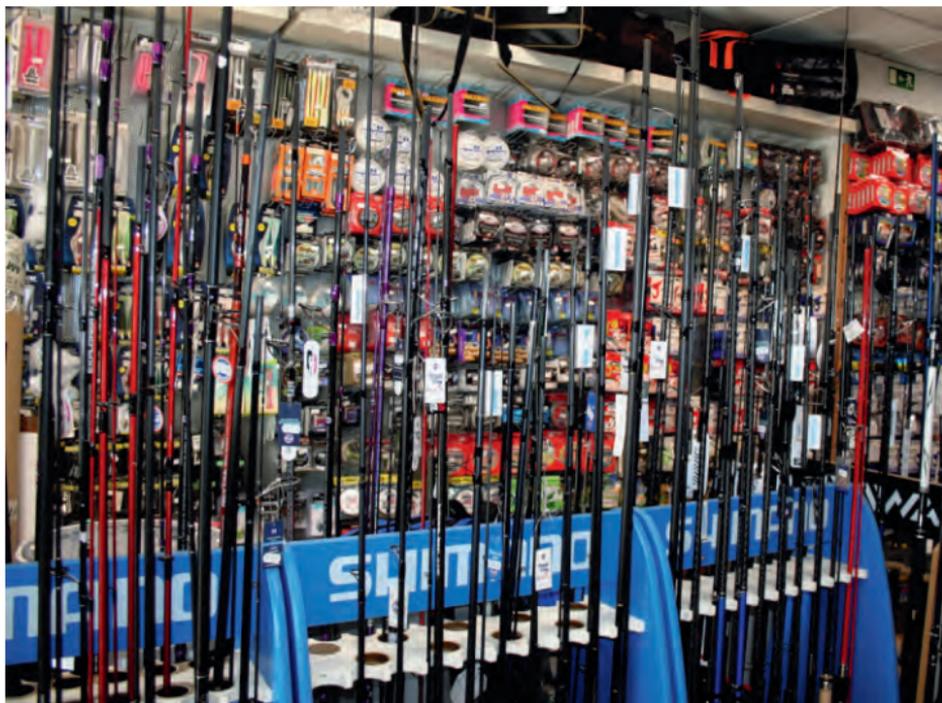
Rua Movimento das
Forças Armadas, 45 A
Tel.: 916 658 475

Lavandaria Self-Service LavaBello

Rua da Escola
Primária, 19 D
Tel.: 919 115 902

Lavandaria Self-Service Ponto Lava

Travessa Júlio
Brandão, 3 B
Tel.: 927 390 814



Ideal Pesca

Rua Movimento das Forças Armadas, 25 A

Tel.: 215 981 406

 idealpescaamora

A Ideal Pesca é a casa de referência na margem sul no que diz respeito a artigos de pesca lúdica e desportiva. Desde canas, linhas, carretos e uma gama completa de iscos frescos ou artificiais, aqui encontra todo o tipo de material relacionado com a pesca.

Não só para quem já domina as artes da pesca mas também para quem se quer iniciar nestas andanças, na Ideal Pesca recebe aconselhamento personalizado. Atreva-se e experimente!



Templo das Tintas

Rua General Humberto Delgado, 1
Tel.: 210 190 243

Com a pandemia Covid-19, o teletrabalho tornou-se uma realidade e a casa passou também a ser local de trabalho. Para precaver a sobreposição entre a esfera profissional e a pessoal, a solução pode passar por transformar o que será o seu novo posto de trabalho e torná-lo um espaço acolhedor. Pintar as paredes de outra cor pode ser uma ideia interessante. No Templo das Tintas encontrará todos os materiais para esta tarefa e **ainda pode usufruir de descontos até 70%**. Escolha a sua cor preferida e transforme a sua casa!

QUER SABER
O VALOR DA
SUA CASA?



MOISÉS OLIVEIRA

Consultor Imobiliário

CENTURY 21.

Tipy Family

GenesisDecor – Mobiliário por medida

Rua Estácio da Veiga, 5 A

Tel.: 218 057 301 / 968 855 260

A GenesisDecor nasceu em 1993 com um espírito familiar e a ambição de crescer e fazer a diferença no mercado dos móveis por medida. A sua missão é dar-lhe as melhores opções para um aproveitamento inteligente e prático do espaço.

Em mais de duas décadas de atividade, conseguiram adquirir o know-how imprescindível para responder às necessidades do mercado. Estão em constante atualização para lhe apresentar soluções elegantes e linhas modernas que se adaptam ao seu estilo de decoração.

Apostam em materiais e produtos de qualidade superior para soluções duradouras e com o design que procura.

O atendimento é personalizado, porque cada cliente é único. Prestam uma assistência contínua, num diálogo permanente, de modo a avaliar e perceber as necessidades de cada cliente para encontrar soluções criativas e flexíveis, sem esquecer a funcionalidade e a estética.

Os projetos de móveis à medida são idealizados por designers experientes que fazem o desenho do espaço para que consiga ver em 3D o produto final. Fazem o orçamento gratuito e tiram as medidas em sua casa, enquanto percebem o que pretende para o espaço que quer renovar.

Nesta casa não há desafios impossíveis. Contacte e fique a conhecer as suas soluções, feitas à sua medida. Visite-os e partilhe as suas ideias. A GenesisDecor partilhará consigo todas as melhores soluções!

genesisdecor



Dormir bem

Dormir bem é fundamental para o nosso equilíbrio e favorece a saúde física e mental.

É durante o sono que o organismo exerce as principais funções restauradoras do corpo. Só com uma boa noite de sono é possível repor energias e regular o metabolismo, fatores essenciais para manter o corpo e a mente saudáveis.

Dormir bem é fundamental para todos, mas sobretudo para as crianças, que estão em pleno desenvolvimento.

A maior parte da hormona do crescimento é libertada enquanto dormem.

Especialistas recomendam em média 8 horas de sono por dia, sem interrupções. Este número pode variar de acordo com a idade e com as necessidades de cada pessoa.



Benefícios de um sono de qualidade

- + **Fortalece o sistema imunológico.**
- + **Proporciona a consolidação das aprendizagens realizadas durante o dia.**
- + **Ajuda a manter um peso saudável.**
- + **Diminui o risco de desenvolver doenças como diabetes e problemas cardiovasculares.**
- + **Reduz o stress e ajuda à concentração.**
- + **Melhora o humor e a sociabilidade.**
- + **Evita acidentes causados pelo cansaço.**

Horas de sono diárias

Adultos - de 7 a 8 horas

Adolescentes - de 8 a 10 horas

Crianças - de 9 a 13 horas

Bebés - de 12 a 16 horas



Adotar alguns hábitos durante o dia e antes de dormir podem ajudar a que tenha uma boa noite de sono.



Crie no seu quarto um ambiente para o sono perfeito (temperatura e iluminação adequadas, silêncio, colchão e almofada confortáveis).

No final do dia, muito antes da hora de ir dormir, deve progressivamente abrandar a sua atividade e relaxar.

Ler antes de dormir pode ajudar. É importante que seja dada preferência à leitura de temas que tragam paz e tranquilidade, devendo evitar livros ou histórias que promovam a tensão e o stress.



Podemos recorrer à aromaterapia, usando, por exemplo, algumas gotas de óleo essencial de lavanda, na sua almofada. Se não conseguir dormir, levante-se e tome uma bebida quente, ou ouça uma música calma. Tomar um banho quente também ajuda a relaxar.

Se, mesmo com estes conselhos, ainda tiver problemas em conseguir dormir bem, não hesite em procurar um profissional de saúde especializado nos distúrbios do sono.

BOMCOLCHÃO



 molaflex

 pikolin

DESCONTOS ATÉ 60%

TUDO O ANO

GARANTIMOS O MELHOR PREÇO

Rua Movimento das Forças Armadas, 25 B
2845-380 Paivas | Amora - Seixal
Tel.: 933 194 230

Prepare o seu carro para as férias

Se já começa a pensar nas férias e está nos seus planos realizar uma viagem de carro com a família, deverá recordar que existem inúmeros preparativos a ter em conta, de modo a garantir que o seu veículo se encontra em perfeitas condições de utilização. Deixamos-lhe algumas ideias dos cuidados a ter para preparar o seu carro para a viagem.

Verifique quando é a próxima revisão programada. Se já faltarem poucos quilómetros, considere a hipótese de a fazer mais cedo, para viajar mais tranquilo. Se ainda faltar muito tempo para a próxima revisão, considere fazer um breve check-up ao carro.

Algumas peças de desgaste podem não necessitar de esperar pela próxima revisão programada. Pastilhas de travão, pneus, filtros ou óleo poderão necessitar de substituição mais cedo.

Verifique o estado das escovas do limpa pára-brisas. Mesmo no verão, é importante para manter o vidro sempre limpo.

s férias



Verifique o desgaste e a pressão dos pneus (se for insuficiente, o carro vai consumir mais combustível e a segurança pode ficar comprometida). Não se esqueça de também verificar o pneu suplente.

Caso necessite de trocar um pneu., verifique se tem as chaves, o macaco e, se for o caso, o adaptador da porca de segurança.

Repare se as luzes se encontram em bom estado e calibradas.

Não se esqueça de verificar o bom funcionamento do ar condicionado - um bem essencial num carro cheio em dias de calor - e se necessita de substituir o filtro de ar do habitáculo, essencial para uma boa qualidade do ar no interior do carro.

Confirme se tem o manual do automóvel. Este pode ser o primeiro aliado em caso de alguma anomalia durante a viagem.

Se viajar com crianças não se esqueça que devem viajar sempre com o cinto de segurança corretamente colocado e com sistema de retenção adequado ao seu peso e idade. Para que se mantenham calmas e entretidas durante a viagem, leve alguns dos seus brinquedos favoritos. Tenha em atenção o tamanho para que não ocupem demasiado espaço ou lhe dificultem a visibilidade na estrada. Poderá ser uma boa opção para conseguir usufruir de viagens mais descansadas, viajar em horários mais favoráveis como a hora da sesta.

Se a sua viagem for longa, convém preparar um kit de emergência que contenha: material de primeiros socorros, cabos de bateria, um macaco, uma bomba de ar, cobertores, água e alimentos não perecíveis.

Retire de dentro do carro tudo aquilo de que não irá necessitar na viagem. Quanto mais peso carregar, mais combustível irá gastar. E em caso de travagens bruscas, objetos à solta dentro do veículo podem causar ferimentos graves.

E, se tiver algum imprevisto, não perca a paciência. Não vale a pena perder o bom humor, lembre-se de que está de férias!



Boa viagem!



Euromaster Eng&Pneu

Travessa Gaspar Estação, 4 B

Tel.: 911 116 161

 engpneu

A Eng&Pneu é uma empresa jovem localizada no Fogueteiro. Dedicada à Manutenção de Veículos, a empresa integra a rede de oficinas da marca Euromaster (Empresa do Grupo Michelin).

Representante oficial da conceituada marca Michelin, faz todo o tipo de Serviços relacionados com Pneus e Mecânica Rápida.

Antes de ir de férias, vá à Eng&Pneu, faça um *check-up* ao seu veículo, e confirme o estado dos pneus. Verificar se estão em boas condições e se têm a pressão correta fará diminuir riscos e aumentar a segurança e o conforto durante a viagem.



ExpressGlass Seixal

Rua Estácio da Veiga, 7

Tel.: 212 269 503

Número Azul: 808 211 690

A ExpressGlass é especialista na reparação e substituição de vidros para todo o tipo de viaturas. Aqui poderá substituir qualquer vidro do seu automóvel: para-brisas, óculo traseiro ou vidro lateral.

Tem acordos com várias seguradoras e o serviço móvel é gratuito.

Esperamos que passe umas férias sem sobressaltos mas, se tiver algum azar com o vidro do seu automóvel, já sabe com quem contar: ExpressGlass!

Quinta do Lírio

Requalificação do espaço público



Na Quinta do Lírio decorrem obras de requalificação do espaço público, desenvolvidas pela Câmara Municipal do Seixal.

A obra, que representa um investimento municipal superior a 300 mil euros, contempla a criação de acessos pedonais e de espaços de jogo e recreio para as crianças, de lazer e de fitness para todos os moradores.

O objetivo da intervenção é criar espaços públicos de fruição onde as pessoas possam conviver, praticar atividades físicas e desportivas e as crianças possam brincar, com vista a um concelho sustentável, com mais qualidade de vida.

Universidade Sénior

Construção das novas instalações da Unisseixal



Encontram-se a decorrer as obras de construção das novas instalações da Unisseixal – Universidade Sénior do Seixal.

No antigo edifício do Grémio da Lavoura, está a nascer um equipamento com dois pisos, 11 salas de aula, um pavilhão multiusos, zona de secretaria e direção, sala de reuniões e instalações sanitárias. Será preservado o lugar de azeite, símbolo do património municipal.

Este é um projeto de grande importância social e educativa, que irá contribuir para a promoção do envelhecimento ativo no concelho. Representa um investimento da Câmara Municipal do Seixal de mais de 2 milhões de euros.

Continuar a luta pelo hospital do Seixal

À espera do projeto de execução do Governo



A construção do hospital do Seixal foi um compromisso assumido pelo Governo em 2009. Todavia, as promessas têm sido constantemente adiadas e, 12 anos depois, aguarda-se que o projeto de execução seja apresentado pelo Governo.

O equipamento é essencial para a população do concelho, que é servida pelo Hospital Garcia de Orta, em Almada, que está sobrelotado, com elevados tempos de espera nas urgências, consultas externas e nos exames complementares de diagnóstico.

O hospital do Seixal representa um investimento total de 60 milhões de euros. Será construído em terreno do Estado, no Fogueteiro, com o apoio da Câmara do Seixal, através da isenção do pagamento de taxas municipais e a construção de acessos e infraestruturas, num valor próximo dos dois milhões de euros.

Rotunda do Fogueteiro

Monumento aos Resistentes Antifascistas

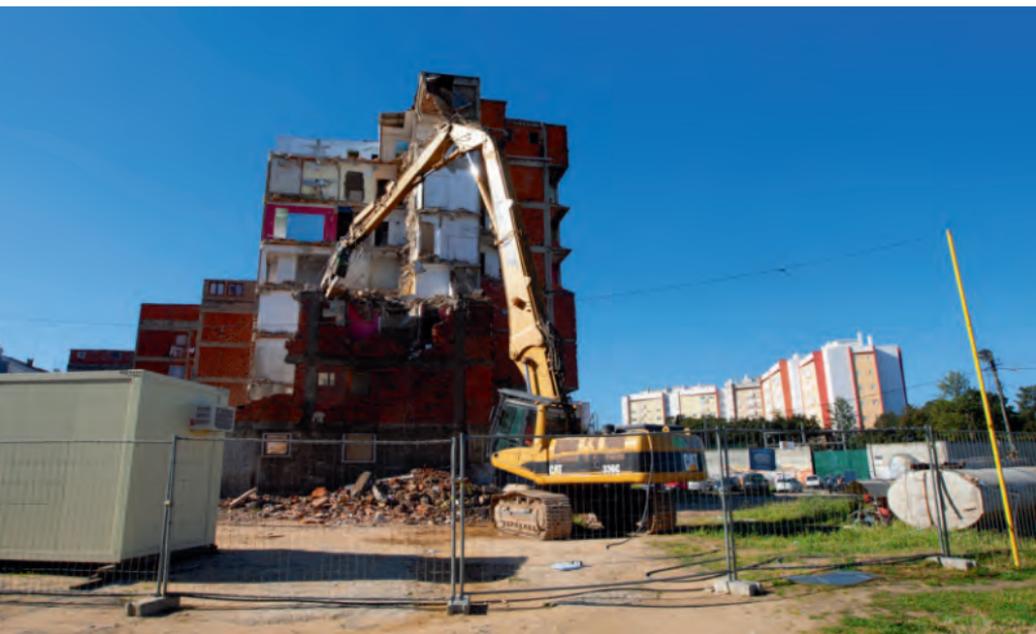
O Monumento aos Resistentes Antifascistas, na rotunda do Fogueteiro, é uma homenagem àqueles que lutaram pela liberdade e pela democracia em Portugal. As mãos erguidas procuram alcançar a liberdade e as suas diferentes cores representam a multiculturalidade e diversidade política.



O monumento foi instalado numa rotunda de confluência entre a Avenida 1.º de Maio e a Avenida dos Resistentes Antifascistas, duas artérias muito importantes para a mobilidade. O objetivo da criação desta rotunda foi melhorar a circulação de automóveis e de peões no local.

Bairro de Vale de Chicharos

Realojamento e reabilitação



A Câmara Municipal do Seixal, o Instituto da Habitação e da Reabilitação Urbana (IHRU) e a Santa Casa da Misericórdia do Seixal assinaram um acordo de colaboração com vista à resolução da situação da população de Vale de Chicharos, no Fogueteiro, em que várias famílias viviam em precárias condições de salubridade e em sobrelotação.

Numa primeira fase, em dezembro de 2018, foram realojadas 64 famílias do lote 10 e o edifício foi integralmente demolido.

A 2.ª fase está em preparação, aguardando o financiamento do Governo.

Apoio a projeto social

Associação de Reformados, Pensionistas e Idosos do Fogueiteiro



A Associação de Reformados, Pensionistas e Idosos do Fogueiteiro (ARPIF) presta apoio a 20 utentes no centro de dia e 25 no apoio domiciliário. Ciente do seu papel social, a autarquia tem vindo a apoiar a instituição. Entre os últimos investimentos, contam-se a substituição da cobertura do edifício, no valor de 61 181 euros, e a aquisição de uma nova viatura adaptada e de mobiliário sénior no valor de 45 mil euros.

Escola Básica do Fogueteiro

Obras de reparação e substituição de cobertura



A Câmara Municipal do Seixal procedeu à remoção das coberturas em fibrocimento em 12 escolas do concelho do 1.º ciclo do ensino básico e colocou novas coberturas de painéis *sandwich* com isolamento térmico.

A Escola Básica do Fogueteiro foi uma das escolas que foi alvo desta intervenção, além de obras de reparação de infiltrações na cozinha. O investimento municipal foi de 93 515,03 euros.

Rua General Humberto Delgado

Requalificação do espaço público



Encontra-se a decorrer, na Rua General Humberto Delgado, no Fogueiteiro, uma obra de requalificação de toda a rua, que inclui a substituição da rede de abastecimento de água e a requalificação do espaço público, com intervenções na via e nos passeios e a criação de 120 lugares de estacionamento. Prevê-se um custo global de mais de 200 mil euros.



**APETECE
SAIR**



Popeye Hot Dogs

Rua Santo Condestável, 19

Tel.: 964 885 749

 popeyehotdogs

O verão pede esplanada e a esplanada pede bons petiscos!

O Popeye Hot Dogs é um simpático spot onde vai querer marcar encontro com os seus amigos! Aqui encontra um espaço agradável, *staff* bem disposto e os melhores hot dogs. Bom apetite!

Cafés, Padarias e Pastelarias

Bora-Lá Cavaleiro

Rua Movimento das
Forças Armadas, 22 A
Tel.: 934 040 641

Café Baranita

Rua Movimento das
Forças Armadas, 24 A
Tel.: 967 573 898

Café Bombeiro

Rua General Humberto
Delgado, 13 A
Tel.: 963 306 955

Café Girassol

Rua Movimento das
Forças Armadas, 29
Tel.: 969 584 332

Café Olinda

Rua General Humberto
Delgado, 13 B
Tel.: 212 251 163

Café Sagitário

Rua da Escola Primária, 11
Tel.: 926 587 986

FM Kaffe

Rua 1.º de Maio, 15

Pastelaria Doce Mito

Rua do Roque, 54 B
Tel.: 963 789 957

Pastelaria Geny

Avenida 1.º de Maio, 82
Tel.: 960 188 865

Pastelaria Helma

Rua Movimento das
Forças Armadas, 47 B
Tel.: 212 217 828

Pastelaria Vila Nova

Rua Movimento das
Forças Armadas, 36 A
Tel.: 212 215 807

Sabor Genial

Rua do Roque, 32

Sweet Dreams

Avenida 1.º de Maio, 75 C

Vintage Café

Rua Santo Condestável,
Tel.: 920 310 711

Xandite

Rua General Humberto
Delgado, 26 A
Tel.: 915 290 315

Cozinha Tradicional Portuguesa

Correr d'Água

Rua Movimento das
Forças Armadas, 26
Tel.: 212 210 251

Restaurante Ponto de Encontro

Rua Movimento das
Forças Armadas, 36
Tel.: 212 229 055

Restaurante Santiago

Rua 1.º de Maio, 26 A
Tel.: 965 598 862

***Pronto a comer,
Hamburguerias e
Churrasqueiras***

**Churrasqueira
Mendonça**

Rua Movimento das
Forças Armadas, 33 A
Tel.: 212 216 283

A gata

Avenida 1.º de Maio, 61
Tel.: 216 069 124

Pizzaria La Taverna

Rua José Vicente Oliveira
Júnior, 34 A
Tel.: 216 010 506

Popeye Hot Dogs

Rua Santo
Condestável, 19
Tel.: 964 885 749



Pizzaria La Taverna

Rua José Vicente Oliveira Júnior, 34 A
Tel.: 216 010 506 / 960 090 924

 santos.lataverna

Aqui a especialidade são as pizzas mas também encontra pratos portugueses. Todos os dias La Taverna tem um prato do dia diferente, a preços convidativos.

Pode encomendar e fazer o levantamento ou então pedir entrega ao domicílio. Experimente!



Vintage Café

Rua Santo Condestável

Tel.: 920 310 711

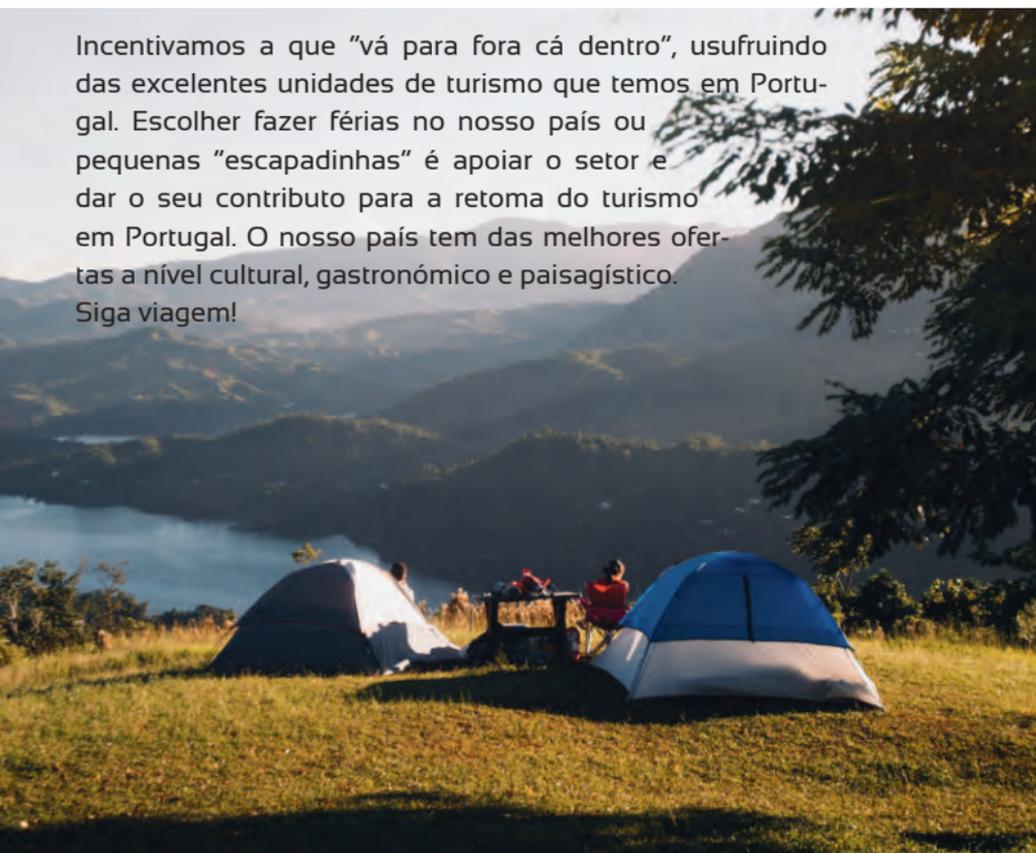
A simpatia da Edineia é o cartão de visita desta casa, carinhosamente tratada pelos clientes como "casa dos amigos". Aqui pode comer a melhor feijoada brasileira, aos domingos, e também outros pratos brasileiros e portugueses. Toda a comida é caseira e feita com muito amor e talvez seja mesmo esse o melhor tempero!

Desfrute da esplanada ou então aproveite o serviço de *take-away*.

Férias em tempos de pandemia

A pandemia Covid-19 trouxe muitas mudanças no nosso dia a dia e uma delas envolve o planeamento das férias em família. A liberdade para viajar foi bastante afetada e a forma de fazermos turismo alterou-se. Mas, seguindo as recomendações e tendo alguns cuidados específicos, podemos começar a retomar alguma normalidade no tempo de lazer, desfrutando das merecidas férias!

Incentivamos a que “vá para fora cá dentro”, usufruindo das excelentes unidades de turismo que temos em Portugal. Escolher fazer férias no nosso país ou pequenas “escapadinhas” é apoiar o setor e dar o seu contributo para a retoma do turismo em Portugal. O nosso país tem das melhores ofertas a nível cultural, gastronómico e paisagístico. Siga viagem!



Partilhamos algumas dicas no planeamento das suas férias

Espírito aberto a imprevisto e alteração de planos

As restrições de viagem podem mudar de um momento para o outro ou poderão ocorrer situações que obriguem à alteração da viagem ou mesmo ao seu cancelamento; convém estar preparado para tal. Ajustar expectativas, alterar planos e adaptar-se às circunstâncias devem fazer parte do seu “plano de férias”.



Bagagem COVID-19

A exigência das máscaras faciais em áreas públicas, incluindo restaurantes, atrações e praias é uma realidade. Certifique-se que as leva na bagagem. O álcool-gel é obrigatório e um termómetro digital e luvas de látex podem ser úteis. Leve também muita paciência!

Se possível, viaje em veículo próprio



Evite as viagens de avião e aproveite o Turismo Nacional. Mesmo com todas as medidas e protocolos sanitários necessários, a segurança é maior se utilizar o seu veículo particular. Se não tiver carro próprio, talvez seja boa ideia alugar um para que a família se possa deslocar com maior se-

gurança. Pondere ainda o recurso a uma autocaravana.

No caso de utilizar meios de transporte coletivos, tenha em conta as medidas de segurança, como o uso da máscara, distanciamento social e higienização frequente das mãos.

Nas refeições, escolha o ar livre

O setor da Restauração também aderiu ao selo Clean & Safe. Durante as férias, sempre que tiver que recorrer a um restaurante, confirme se este possui o selo. Ainda assim, sempre que possível, recorra a restaurantes com esplanadas ou com serviço de take-away.

Se ficar hospedado numa casa privada, tem a vantagem de poder cozinhar algumas das suas refeições.



Escolha alojamentos com políticas de cancelamento flexíveis

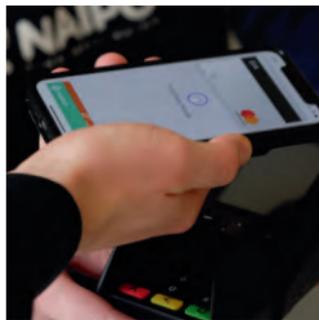


Se possível, opte por alojamentos que possibilitem o cancelamento gratuito ou alteração de datas sem penalizações. Se vai viajar em família, uma opção segura são as casas privadas, já que assim apenas a sua família terá acesso ao local. Hotéis amplos e com um bom espaço exterior são também uma hipótese a considerar. Ou ainda o recurso a parques de campismo ou viajar numa autocaravana. De qualquer forma, higiene, limpeza e segurança são as palavras-chave na hora de ir de férias.

Ao escolher o alojamento, verifique se este possui o selo Clean & Safe.

Nos pagamentos, utilize MBWay ou cartões contactless sempre que possível

O dinheiro passa por muitas mãos. Para reduzir o risco de exposição ao vírus, opte por pagamentos por MBWay ou cartões contactless.



Responsabilidade acrescida nas semanas antes das férias

Antigamente, uma pequena constipação não seria motivo para cancelar uma viagem, mas em tempo de pandemia, não podemos correr riscos. Durante as duas semanas anteriores às férias, limite a atividade social desnecessária, de modo a reduzir ao máximo o risco de ser contagiado.

Nada é 100% seguro, nem o vírus tira férias, por isso é fundamental continuar a seguir todas as recomendações da DGS, como manter o distanciamento social, lavar frequentemente as mãos e usar máscara. Mas, com prudência e sentido de responsabilidade, que a Covid-19 não vos impeça de viajar, até porque, depois de períodos tão longos de confinamento, fazem falta períodos de férias!

O que é a certificação Clean & Safe?



Tendo em conta a preocupação generalizada na retoma da atividade económica e social, o Turismo de Portugal criou um selo "Clean and Safe" para distinguir as atividades turísticas que assegurem o cumprimento das medidas necessárias de higiene e limpeza, de acordo com as recomendações da Direção-Geral da Saúde para evitar a contaminação dos seus espaços com o SARS-CoV-2 (Covid-19).

Esta medida, dinamizada pelo Turismo de Portugal, procura sensibilizar todos os intervenientes na cadeia de valor do Turismo para os procedimentos mínimos de segurança sanitária a adotar.

A iniciativa incentiva a retoma do setor, reforçando a confiança no destino Portugal e nos seus recursos turístico.

Por onde começar

Se ainda não escolheu o seu destino de férias, deixamos-lhe algumas dicas. Este é um ponto de partida para a sua escapadinha dentro de portas.

O ponto de partida generalista, mas repleto de informações, para visitar o  **visit Portugal** nosso país. Se não tem qualquer ideia do que pretende fazer ou visitar nas férias, surpreenda-se com as inúmeras opções que o turismo de Portugal tem para oferecer. Aceite as sugestões de férias sozinho ou em família, na praia ou na serra, na costa ou no interior. Ideias não faltam para iniciar o seu plano de férias!

Depois de escolher o seu destino, visite o respetivo portal regional de turismo.

<https://www.visitportugal.com>



A Rede de Aldeias do Xisto é constituída por 27 aldeias, no interior da região centro de Portugal, com património arquitetónico único. Para os adeptos na natureza, as Aldeias do Xisto oferecem

uma experiência inesquecível: mais de 600 km de percursos pedestres e de BTT, praias fluviais de águas límpidas, alojamento rural de qualidade e boa gastronomia.

<https://aldeiasdoxisto.pt>

licas que lhe podem dar boas ideias.

Guia das
praias fluviais
zonas balneares e de lazer

No verão, há mais praia além do mar. Portugal está repleto de rios com cada vez melhor qualidade de água e boas infraestruturas de apoio. A rede de praias fluviais convida-o a conhecer as mais de 200 praias no nosso país e muitas delas são autênticos paraísos.

Dispõe ainda de um roteiro em papel com todas as praias. Pode encontrar o guia nos postos de turismo e praias fluviais aderentes.

<https://www.praiasfluviais.pt>

Portugal é terra de bons vinhos, e estes podem ser um bom ponto de partida para planear umas férias. Nesta altura do ano, poderá visitar

as inúmeras adegas e as vinhas carregadas de uvas. A Rota dos Vinhos de Portugal junta num só local todas as regiões nacionais, onde encontrará programas de enoturismo para vários gostos.

<http://rotadosvinhosdeportugal.pt>

Rotas dos Vinhos de
Portugal



**APETECE
IR ÀS COMPRAS**



Talho Silau

Rua do Roque, 10 B

Tel.: 938 285 183

Silau é um talho de referência, onde encontra carne das melhores proveniências e onde a simpatia e a qualidade no atendimento se destacam.

E como o verão pede churrascos, aproveite e abasteça-se de picanha, espetadas, secretos de porco preto e salsichas frescas. Para completar o churrasco, aqui encontra também uma grande variedade de enchidos.

As entregas ao domicílio são gratuitas para compras superiores a 40 €.

Minimercados Mercearias e Frutarias

Kinjal Minimercado & Frutaria

Rua Movimento das
Forças Armadas, 27 A
Tel.: 920 137 492

Loja Super Euro

Rua da Liberdade, 16 B
Tel.: 928 050 232

Mercadito

Avenida 1.º de Maio, 66

Minimercado Forid

Rua da Escola
Primária, 21 A
Tel.: 920 594 216

Minimercado Joaquim

Avenida
1.º de Maio, 72 A, B

Papelarias

Papelaria Tric Tric

Avenida 1.º de Maio, 78
Tel.: 212 241 397

Retrosarias

Retrosaria e arranjos de costura Silma

Rua Movimento das
Forças Armadas, 34 A
Tel.: 210 864 491

Talhos e Peixarias

Peixaria Mi-Mar

Rua da Escola
Primária, 5 A
Tel.: 212 491 341

Talho Silau

Rua do Roque, 10 B
Tel.: 938 285 183



**APETECE ESTAR
NA MODA**

Ourivesarias e Joalharias

Ourivesaria Contraste

Avenida 1.º de Maio, 81 B

Tel.: 212 211 070

Roupa e Acessórios

Grandes Armazéns do Fogueteiro Oliveira & Amador

Avenida 1.º de Maio, 66 B

Tel.: 212 243 217

Januca

Rua Estácio da Veiga, 7 A

Tel.: 912 015 339

Ourivesaria Contraste

Avenida 1.º de Maio, 81 B

Tel.: 212 211 070

A Ourivesaria Contraste já existe no Fogueteiro há 30 anos. A qualidade do atendimento e a oferta de jóias e relógios continuam a ser o cartão de visita desta casa. Tendo como foco a proximidade com o cliente, aqui encontrará a jóia ou o relógio perfeitos!





**APETECE
CUIDAR DE MIM**



Délia - Cabelos Afro e Europeus

Rua Movimento das Forças Armadas, 31 A

Tel.: 913 314 532

 deliacabelos



Desconto de 10% em tranças e outros trabalhos técnicos (1.ª vez)

É impossível ficar indiferente à simpatia da Délia. A sua boa disposição, aliada ao profissionalismo da sua equipa, fazem desta casa o melhor espaço para cuidar de si!

Aqui o foco é a beleza e o bem-estar da mulher. Tratamentos de corpo e de rosto, micropigmentação das sobrelhas, embelezamento das unhas e trabalhos especializados em cabelos afro, como alisamento ou tranças, o que importa é sair de lá a sentir-se maravilhosa e confiante!

Barbearias

Barbeiro Núria Trindade

Rua General Humberto
Delgado, 16 B
Tel.: 962 354 981

Mundo dos Barbeiros Travessa Júlio Brandão, 3 Tel.: 961 581 318

Cabeleiros e Estética

Beleza & Fios Avenida 1.º de Maio, 80 Tel.: 926 558 092

Cabeleireiro Africano Rua da Escola Primária, 7 A Tel.: 932 183 044

Cabeleireiro Africano Paula Avenida dos Resistentes Antifascistas, 72 Tel.: 966 572 950

Cabeleireiro K&B Rua Movimento das Forças Armadas, 21 Tel.: 963 810 357

Cabeleireiro Neia Avenida 1.º de Maio, 81 A Tel.: 930 615 600

Cabeleireiro Núria Trindade Rua General Humberto Delgado, 16 B Tel.: 960 189 329

Délia - Cabelos Afro e Europeus Rua Movimento das Forças Armadas, 31 A Tel.: 913 314 532



Fátima Cabeleiros Travessa António Aleixo, 10 A Tel.: 212 257 336



Magnitude Beauty Institute Rua Estácio da Veiga, 3 A Tel.: 912 830 198

O encanto Cabeleireiro e estética africana Rua da Escola Primária, 7 B Tel.: 925 995 029

Ritual'SPA Rua Movimento das Forças Armadas, 45 B Tel.: 965 794 509

Clínicas

Clínica Cliniártico Rua da Escola Primária, 1 A Tel.: 917 568 889

Farmácias

Farmácia Central da Amora Rua Movimento das Forças Armadas, 22 B Tel.: 212 257 108

Farmácia do Fogueteiro Avenida 1.º de Maio, 93 A, B Tel.: 212 229 522



Ginásios e Espaços Desportivos

Grupo Desportivo Correr D'Água

Rua José Vicente
Oliveira Júnior
Tel.: 21 222 438

Sex Shops

Koisas Dadultos

Avenida 1.º de Maio, 91 B
Tel.: 212 222 377

Clínica Cliniártico

Rua da Escola Primária, 1 A
Tel.: 917 568 889

 cliniartico

A Clínica Cliniártico está há 11 anos no Fogueteiro. Foi criada a pensar no compromisso entre qualidade de serviços médicos e a satisfação dos utentes. Conta com uma equipa técnica de profissionais médicos e assistentes especializada e experiente em várias especialidades na área da medicina dentária e saúde oral. Equipada com as mais atuais tecnologias e com um equipa multidisciplinar, aqui encontra um espaço de excelência e confiança. Em termos de análises clínicas, possui as mais modernas tecnologias, em parceria com o Laboratório Germano de Sousa.

Horário das colheitas: de 2.ª a 6.ª, das 8h às 12h, e sábado, das 8h às 11h.

Aproveite o ar livre

Com o bom tempo a chegar, não faltam motivos para desfrutar dos espaços ao ar livre no concelho do Seixal.

Seja a andar de bicicleta, a caminhar ou a fazer um piquenique, usufruir dos espaços verdes vai fazer bem ao corpo e à mente.

A baía do Seixal, os parques urbanos ou as matas, são lugares muito aprazíveis. Deixamos-lhe algumas sugestões para sair de casa em segurança, sozinho ou em família.





Baía do Seixal



A baía do Seixal está logo à saída do Fogueteiro. É o local de eleição dos seixalenses para **correr** ou apenas **caminhar** no extenso passeio ribeirinho. São mais de quatro quilómetros onde pode apreciar a baía em tranquilidade. Dispõe ainda de uma **ciclovia** desde o centro histórico de Amora até ao centro do Seixal. Um passeio ao amanhecer vai dar mais energia ao seu dia.



Quinta do Pinhão

A Quinta do Pinhão, na Verdizela, tem uma extensa área de pinhal onde se vai sentir totalmente no meio da Natureza. Aproveite para **correr**, **caminhar**, andar de **bicicleta** ou observar as inúmeras **aves** que por aqui passam.



CICLO BAÍA

BIKES · SERVICE · GEAR

#seixalapedal

**MAIS LIBERDADE, MAIS SAÚDE E MAIS AMIGOS:
VENS PEDALAR?**

Na nossa oficina, todas as bicicletas são bem-vindas.
Agenda connosco a tua revisão.

E se andas a sonhar com uma nova bicicleta, explora as nossas marcas.
Somos agente autorizado:

TREK

KONA

corrateg

PEUGEOT

GITANE

LAPIERRE

KROSS



Parques do Seixal

No Seixal pode encontrar parques para todos os gostos. O difícil é escolher! Em cada freguesia consegue encontrar uma boa sombra verdejante para fazer um piquenique em família e levar as crianças para brincar.



Parque Urbano do Seixal



Parque Urbano das Paivas



Parque do Serrado



Os espaços verdes trazem inúmeros benefícios à sua saúde, tanto física como mental. Frequente-os sempre que possível em detrimento de espaços fechados, especialmente nesta altura do ano.

Experimente fazer um piquenique num parque, em vez de almoçar em casa.

Vai ver que se sentirá muito melhor! Aproveite o que o Seixal tem para lhe oferecer.



**APETECE
CRESCER**

Colégios

Creche e Jardim de Infância Casinha das Surpresas

Rua Santo
Condestável, 21 A, B
Tel.: 212 253 519

Infantário Sol da Primavera

Rua José Vicente Oliveira
Júnior, 2
Tel.: 212 214 253

Moda e Decoração Infantil

Atelier Pipoquinha

Rua General Humberto
Delgado, 6 A
Tel.: 925 708 727



Atelier Pipoquinha

Rua General Humberto Delgado, 6 A
Tel.: 925 708 727

 pipoquinhamachado

No Atelier Pipoquinha encontra um leque variado de acessórios infantis para o cabelo. Laços, bandoletes e ganchos farão as delícias das pequenas princesas. Aceitam encomendas personalizadas.



Lisboa
JARDIM
ZOOLOGICO
Portugal



Aberto
e cheio
de força!

Esperamos por si no Zoo.



PÇ. SALGUEIRO MALA

RUA DO ROQUE

TV. VALECHICHAROS

RUA GENERAL HUMBERTO DELGADO

TV. ANTÓNIO ALBUQUERQUE

RUA ESCOLA PRIMÁRIA

RUA DA LIBERDADE

R. SEBASTIÃO DA GAMA

TV. QTA. AREIA

TV. LUSIADAS

AVENIDA LIBERTADORES TIMOR LOROSAE

R. ESTACIÃO DA VEIGA

R. PRIMEIRO DE MAIO

TV. CASPAREIÃO

AVENIDA PRIMEIRO DE MAIO

AVENIDA DOS RESISTENTES

RUA RO JUDU



R. S. CONDESTAVEL

R. JOAO DAS REGRAS

TV. FLORES

PATIO JOSE VAREIRA

R. POLIBIO GOMES DOS SANTOS

RUA MOVIMENTO DAS FORÇAS ARMADAS

PCTA. CENTRO COLUMBOFILO DO FOGUETEIRO

R. JOSE VICENTE OLIVEIRA JUNIOR

RUA MOINHO

R. PORTO RAPOSA

RUA GRUPO DESPORTIVO DO CORRERD'ÁGUA

R. 25 ABRIL

SENTIMENTOS ANTI-FASCISTAS

EM
**NOSSA
CASA**



3 NA
TUA?

**O MÉTODO
MAIS COMPLETO
E FLEXÍVEL!**



AULAS PRESENCIAIS E/OU ONLINE



PLATAFORMA INTERATIVA 24/7



MANUAIS DIGITAIS E CENTENAS DE EXERCÍCIOS



WALL STREET ENGLISH - PAIVAS

Av. 1º de Maio, Ed. Alentejo R/C B, 2845 - 341 Amora

808 20 40 20 | paivas@wsenglish.pt | www.wsenglish.pt

