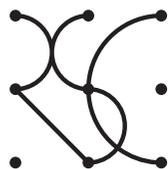


# GUIA DE RECURSOS

PLATAFORMA DE RECURSOS DE APOIO NA PRIVAÇÃO MATERIAL

CONHEÇA OS APOIOS SOCIAIS NA PRIVAÇÃO MATERIAL  
EXISTENTES NO CONCELHO DE CASCAIS

[cascais.pt](http://cascais.pt)



PLATAFORMA  
DE RECURSOS  
DE APOIO  
NA PRIVAÇÃO MATERIAL  
CASCAIS

CASCAIS

*Tudo começa nas pessoas*

# FICHA TÉCNICA

**Título**

Guia de Recursos - Plataforma de Recursos de Apoio na Privação Material

**Coordenação**

DHS | Divisão de Desenvolvimento de Recursos Sociais

DIC | Divisão de Marca e Comunicação

**Apresentação**

Frederico Pinho de Almeida | Vereador da Câmara Municipal de Cascais

**Colaboração**

Parceiros da Plataforma de Recursos de Apoio na Privação Material do Concelho de Cascais

**Design**

Sofia Batista da Costa Fernandes

**Data**

2019

# APRESENTAÇÃO DO GUIA

Em **Cascais** a **Câmara Municipal** e as **organizações da Sociedade Civil** estão mobilizadas num compromisso efetivo com o desenvolvimento social e a procura de soluções para atender às necessidades dos munícipes, sobretudo, os mais vulneráveis.

São muitas e diversificadas as organizações sociais que, em Cascais, com o apoio financeiro da Autarquia no âmbito dos Protocolos celebrados, dão resposta às pessoas em situação de privação material. Todos juntos, formamos um dos pilares mais fortes do Concelho de Cascais: o pilar da solidariedade, coesão e progresso social. Em Cascais elevamos o combate à pobreza e à exclusão social como prioridade das prioridades.

A **Plataforma de Recursos de Apoio na Privação Material** (PRAPM) é um bom exemplo de uma estrutura de parceria que tem por missão assegurar que as organizações do Concelho de Cascais que atuam na área da privação material cooperam, aprendem e inovam para garantir um apoio qualificado às pessoas que dele necessitam.

O **Guia de Recursos da PRAPM** é um documento pensado para a comunidade em geral, mas que deve servir também de apoio para profissionais e voluntários da área. O objetivo é disponibilizar informação útil e sistematizada dos recursos disponíveis a nível concelhio que facilite o acesso dos munícipes às Organizações Sociais existentes no concelho.

Toda a informação apresentada é disponibilizada pelas organizações identificadas, logo a colaboração de todos é essencial para completar e garantir a atualização constante deste instrumento tão importante para os que mais necessitam.

FREderico CO PINHO DE ALMEIDA

Vereador Frederico Almeida



**APOIO ALIMENTAR**  
BOLSA DE ALIMENTOS  
MERCEARIAS SOCIAIS  
REFEIÇÕES CONFECIONADAS



**APOIO PECUNIÁRIO E  
GESTÃO ORÇAMENTAL**  
CASCAIS + SOLIDÁRIO  
GABINETES DÍVIDA ZERO /  
EDUCAÇÃO FINANCEIRA



**APOIO EM SAÚDE**  
MEDICAMENTOS  
AJUDAS TÉCNICAS  
MELHOR SAÚDE



**APOIO EM OUTROS BENS**  
LOJAS SOLIDÁRIAS  
FEIRAS SOCIAIS  
BANCOS DE ROUPA  
BANCOS DO BEBÉ  
BUS - BENS DE UTILIDADE SOCIAL



**APOIOS POR  
FREGUESIA**  
ALCABIDECHE  
CARCAVELOS-PAREDE  
CASCAIS-ESTORIL  
SÃO DOMIGOS DE RANA

# APOIO ALIMENTAR

Conjunto de respostas no domínio da alimentação, garantidas por diferentes Organizações do concelho de Cascais que são responsáveis pela distribuição/ atribuição de alimentos não confeccionados e/ou de refeições confeccionadas, a pessoas e famílias em situação de privação, tendo como objetivo colmatar as carências alimentares e, sempre que possível, introduzir hábitos alimentares saudáveis. Algumas destas respostas visam, simultaneamente, combater o desperdício alimentar. Para beneficiarem destas respostas os munícipes devem dirigir-se às organizações da sua área de residência para solicitar o apoio e verificar se reúnem os critérios de acesso.



## **BOLSA DE ALIMENTOS**

Resposta alimentar que resulta, na maioria dos casos, de Protocolos entre as Organizações Sociais de Cascais e o Banco Alimentar Contra a Fome de Lisboa (BACF) e que se traduz na receção de alimentos secos e/ou frescos para serem distribuídos pelas famílias, a título gratuito. Os cabazes alimentares podem ser complementados ou constituídos exclusivamente com produtos provenientes de recolhas próprias, doações, como é o caso dos excedentes alimentares recolhidos junto de restaurantes, supermercados e outras entidades no âmbito do Movimento Zero Desperdício (MZD) ou da compra de alimentos.



## **MERCEARIAS SOCIAIS**

As Mercearias sociais ou solidárias são uma forma alternativa de distribuir às famílias os alimentos, provenientes do BACF e/ou de recolhas próprias, doações, compra de alimentos, entre outras formas. As Mercearias têm a particularidade de permitir que as pessoas selecionem os produtos, já que funcionam segundo um sistema de créditos que mensalmente são atribuídos às famílias, que depois os trocam pelos produtos que escolhem.



## **REFEIÇÕES CONFECCIONADAS**

Provenientes de iniciativas do Estado Central, do Estado Local e da Sociedade Civil – Cantinas Sociais, Cozinha com Alma, Programa de Apoio Alimentar, ReFood - as refeições confeccionadas são asseguradas por diferentes Organizações. As refeições das Cantinas Sociais destinam-se a pessoas e famílias de baixos recursos que tenham dificuldade em confeccionar as suas refeições (por exemplo, pessoas idosas, desempregadas, famílias com filhos a cargo, pessoas sem abrigo e pessoas com deficiência) e podem ser gratuitas ou ter um custo simbólico. A Cozinha com Alma é um 'take away' solidário que tem uma bolsa social que pretende dar resposta a diversas famílias de classe média/média-baixa em dificuldades económicas. A estas famílias são fornecidas refeições a custo simbólico, variável de acordo com o escalão de rendimentos. Para beneficiarem deste apoio devem dirigir-se à Assistente Social da Junta de freguesia de Cascais Estoril ou diretamente à Cozinha com Alma. O Programa de Apoio Alimentar tem como objetivo a distribuição de refeições ao domicílio em dias úteis, fins de semana e feriados, visando o apoio a munícipes idoso se/ou em situação de dependência. Caso necessite deste apoio deverá dirigir-se a um dos parceiros deste Programa de acordo com a freguesia em que reside. No caso das refeições de ReFood elas resultam dos excedentes alimentares de restaurantes, cafés, pastelarias,... Para beneficiarem deste apoio as famílias em situação de privação alimentar podem dirigir-se diretamente aos núcleos da Re-Food e solicitar apoio ou podem ser encaminhadas pelas Organizações Sociais.

# APOIO PECUNIÁRIO E GESTÃO ORÇAMENTAL

Com o empobrecimento das famílias, situação agravada com a crise económica dos últimos tempos, crescem as dificuldades para dar resposta às despesas fixas correntes, conduzindo a situações de rutura económica e endividamento familiar. As respostas neste domínio procuram ajudar as famílias a equilibrar a sua situação financeira, a adquirirem competências em literacia financeira e na gestão de orçamento familiar.



## **CASCAIS+SOLIDÁRIO**

Várias organizações não lucrativas do concelho de Cascais que aderiram ao Programa Cascais + Solidário, promovido pela Câmara de Cascais, disponibilizam apoio financeiro a pessoas e famílias em situação de privação material. Trata-se de um apoio pontual e de baixo valor para suportar encargos com luz, água, gás, renda ou prestação da casa, transportes, entre outras despesas devidamente justificadas e se comprovada a carência económica (limites dentro do Rendimento Per Capita (RPC) definido).



## **GABINETES DÍVIDA ZERO/EDUCAÇÃO FINANCEIRA**

É um apoio técnico especializado, individualizado, confidencial e gratuito a todas as famílias do Concelho. As grandes linhas orientadoras destes Gabinetes são o respeito pela pessoa e o apoio na procura de motivação e de uma nova perspetiva de futuro equilibrado do ponto de vista financeiro.

- Tipos de apoios dados nos Gabinetes Dívida Zero:
- Construção de Planos Individuais - de gestão orçamental, de equilíbrio ou de recuperação financeira;
- Renegociação das dívidas;
- Apoio jurídico e encaminhamento para outras entidades especializadas em diferentes áreas;
- Ajuda na análise de contratos de aquisição de serviços diversos.

Os atendimentos são gratuitos e confidenciais e funcionam em Carcavelos (Gabinete Dívida Zero de Carcavelos) e em Cascais (Gabinete Dívida Zero de Cascais).

# APOIO EM SAÚDE

A saúde é um recurso para a vida, com manifesto impacto no bem-estar dos indivíduos, das comunidades e dos territórios. As pessoas em situação de vulnerabilidade socioeconómica apresentam tendencialmente maiores dificuldades no acesso a recursos de saúde. Em parceria com organizações da sociedade civil com e sem fins lucrativos, a Autarquia de Cascais tem procurado implementar uma rede de respostas mais eficiente, que possibilitem às pessoas em condição de vulnerabilidade socioeconómica o acesso a recursos sociais em saúde, nomeadamente medicamentos, fraldas e ajudas técnicas (produtos de apoio). Estas respostas que apresentam uma abrangência concelhia, são operacionalizadas por freguesia.



## MEDICAMENTOS

Parceria entre a Câmara Municipal de Cascais, 30 farmácias do Concelho de Cascais e 25 organizações concelhias com intervenção social, visando garantir uma maior acessibilidade ao medicamento por parte de munícipes com menores recursos sociais e económicos, em contexto de doença crónica, súbita, endémica e relacionada com o processo de envelhecimento por associação ao aumento crescente da esperança média de vida. No apoio à obtenção de medicamentos com comparticipações de 50 ou 100% (de acordo com a análise técnica), apenas poderão beneficiar os munícipes sinalizados que auferam um Rendimento Per Capita (RPC) igual ou inferior a um valor pré-definido.



## AJUDAS TÉCNICAS

Serviço de cedência de ajudas técnicas (exemplo: cadeira de rodas, andalhos, bengalas, entre outras), no período que medeia a prescrição médica e a aquisição efetiva do equipamento pretendido (máximo um ano). Este serviço pretende facilitar a mobilidade, a qualidade de vida e o bem-estar dos munícipes em situação de dependência, com baixos recursos económicos. A cedência obedece a alguns procedimentos comuns e o custo mensal do equipamento varia em função do valor do Rendimento Per Capita (RPC) dos munícipes.



## MELHOR SAÚDE (Fraldas para Adultos)

Visa dar respostas ao munícipe em situação de dependência e com fracos recursos económicos que padeçam de incontinência, através do acesso a fraldas, por forma a contribuir para uma melhor qualidade de vida. Para beneficiar deste apoio deverá contactar a instituição parceira da sua zona de residência, a qual avalia a situação e dá o devido encaminhamento.

# APOIO EM OUTROS BENS

Recursos sociais destinadas a pessoas/famílias em privação material e/ou à comunidade em geral, promovidos por entidades de rede solidária onde são praticadas vendas a preços simbólicos (gratuitos para situações sinalizadas) com vista à minimização das situações de privação, à sustentabilidade ambiental por via de reutilização e reciclagem dos produtos e à obtenção de receita para reinvestimento nos projetos sociais das organizações promotoras sem fins lucrativos.



## **LOJAS SOLIDÁRIAS**

É um espaço comercial aberto ao público em geral, assente em princípios de solidariedade e de sustentabilidade, onde se vendem produtos doados e/ou serviços a baixo custo (ocasionalmente podem ser cedidos ou haver lugar a permuta), cujas receitas revertem para fins sociais.



## **FEIRAS SOCIAIS**

Assemelham-se às lojas solidárias com exceção da sua regularidade que varia entre a periodicidade semanal e anual e tendem a ser uma forma de escoar produtos doados.



## **BANCOS DE ROUPA**

Diferem das lojas solidárias, na medida em que os bens não têm, na generalidade, custos associados ou quando existem custos têm um custo simbólico e destinam-se apenas a públicos em situação de privação material devidamente sinalizados.



## **BANCOS DO BEBÉ**

Denominam-se bancos do bebé as respostas sociais que dispõem apenas de artigos específicos para grávidas e bebés até aos 3 anos de idade, que são disponibilizados sem qualquer custo associado, mediante sinalização da família.



## **BUS - BENS DE UTILIDADE SOCIAL**

Faz a ponte entre empresas e particulares que pretendem doar bens e as instituições que deles necessitam quer para o apoio às famílias que acompanham, quer para as suas próprias instalações.

# LEGENDA

## APOIO ALIMENTAR



Bolsa de Alimentos



Mercearias Sociais



Refeições Confeccionadas

## APOIO EM SAÚDE



Medicamentos



Ajudas Técnicas



Melhor Saúde

## O PECUNIÁRIO



Cascais + Solidário



Gabinetes Dívida Zero/Educação Financeira

## APOIO EM OUTROS BENS



Lojas Solidárias



Bancos do Bebê



Feiras Sociais



BUS



Bancos de Roupas

**APOIOS POR FREGUESIA**

## ALCABIDECHE

### ENTIDADE:

AISA- Associação de Apoio Social N <sup>a</sup> Sr <sup>a</sup> Assunção						
AISI- Associação Idosos St <sup>a</sup> Iria						
Centro de Reabilitação e Integração de Deficientes (CRID)						
Conferencia de N <sup>a</sup> Sr <sup>a</sup> Auxiliadora de Bicesse						
Conferencia Mártir S. Vicente (Alcabideche)						
Conferencia Vicentina de Santa Iria e S. Mamede (Murches)						
Conferencia Vicentina N <sup>a</sup> Sr <sup>a</sup> da Paz (Adroana)						
Conferencia Vicentina N <sup>a</sup> Sr <sup>a</sup> de Fátima (Alvide)						
Conferencia Vicentina Sagrado Coração de Jesus (Cruz Vermelha)						
Fundação AJU- Jerónimo Usera						

## ALCABIDECHE

### ENTIDADE:

Junta de Freguesia de Alcabideche



Pólo da Conferencia Vicentina Nª Srª Esperança (Manique)



Santa Casa da Misericórdia de Cascais - Residência Sénior Prof. Maria Ofélia Leite Ribeiro



## CARCAVELOS-PAREDE

### ENTIDADE:

ABLA- Associação de Beneficência Luso-Alemã



Cáritas Diocesana - Lar da Bafureira



CCPP- Centro Comunitário da Paróquia da Parede



CCPC- Centro Comunitário da Paróquia de Carcavelos



Conferência Vicentina de S. João Bosco (Murtal)



Conferência Vicentina Imaculado Coração de Maria (Parede)



Conferência Vicentina Nª Srª dos Remédios (Carcavelos)



Cooperativa Ensino Horizonte - Centro de Apoio à Família "Educar Para Incluir"



## CARCAVELOS-PAREDE

ENTIDADE:

Cooperativa Nacional Apoio Deficiente (CNAD)



CrescerSer - Casa da Encosta



Gabinete Dívida Zero - ABLA



Lar da Boa Vontade



## CASCAIS-ESTORIL

ENTIDADE:

Associação HELPO



Associação Juvenil Clube Gaivotas da Torre



Associação SSVP - Portugal



Casa Grande - ATL de Galiza (SMC Cascais)



Centro Paroquial do Estoril / Boa Nova



Centro Social Paroquial S. Pedro S. João Estoril



CERCICA



Conferência Vicentina Nª Srª Esperança (Estoril)



Conferência Vicentina Nª Srª Graças (S. João Estoril)



Conferência Vicentina São Nuno de Sta Maria



Gabinete Dívida Zero - ABLA



## CASCAIS-ESTORIL

### ENTIDADE:

- Cozinha com Alma- Associação Cozinha Solidária e Refeições com Alma 
- Cruz Vermelha Portuguesa - Delegação da Costa do Estoril 
- Fundação AMI - Centro Porta Amiga de Cascais     
- Fundação O Século 
- Gabinete Dívida Zero Cascais - Associação Reagir 
- Grupo Desportivo de Alcoitão 
- Refood Cascais 
- Ser+ - Associação Portuguesa para a Prevenção e Desafio à SIDA   
- TorreGuia-Cooperativa de Solidariedade Social, CRL 

# SÃO DOMINGOS DE RANA

## ENTIDADE:

ABLA- Associação de Beneficência Luso-Alemã	  
ARESC- Associação Respostas Educativas e Sociais à Comunidade	   
Associação Casa da Sopa Mãe Mª de Nazaré	
Associação de Idosos e Deficientes do Penedo	 
BUS Bens de Utilidade Social	
C.A.S.A.- Centro Apoio aos Sem Abrigo Casa	
Centro Comunitário da Paróquia de Carcavelos	
Centro Comunitário de Tires	  
Centro Social Paroquial de São Domingos de Rana	    
CESPA- Centro Social Paroquial Nª Srª da Conceição da Abóboda	    

## SÃO DOMINGOS DE RANA

### ENTIDADE:

Conferência Vicentina de S. Domingos



Conferência Vicentina Nª Srª Assunção de Trajouce



Cooperativa Ensino Horizonte - Centro de Apoio à Família "Crescer Para Integrar"



Grupo de Solidariedade Justiça e Paz



IDEIA- Instituto de Desenvolvimento Educativo Integrado na Ação



Junta de Freguesia S. Domingos de Rana e Associação de Beneficência Manacial de Águas Vivas



Refood Cascais CPR (Carcavelos, Parede e São Domingos de Rana)



**APOIO EM OUTROS BENS**

## ALCABIDECHE

### RECURSO

**Conferência Mártir  
São Vicente de Alcabideche**  
martirsaovicentealcabideche@gmail.com

**Conferência Vicentina  
Nossa Senhora da Paz**  
vicentinasadroana@hotmail.com

**Fundação AJU - Jerónimo Usera**  
214 821 442  
ajusera@gmail.com

### TIPO DE PRODUTOS

Vestuário, calçado, brinquedos, acessórios, roupa de casa, decoração e produtos de higiene.

Vestuário, calçado, brinquedos, acessórios, jogos, livros, roupa de casa, decoração e produtos de higiene.

Enxovais de recém nascido, vestuário e calçado de bebé, roupa de cama de bebé, puericultura, produtos de higiene para bebés (inclui fraldas), brinquedos e leites para lactantes.

### HORÁRIO

4ª feira das 10h às 12h

3ª feira das 10h às 12h 4ª feira das 10h às 12h e das 14h às 17h

Apenas clientes da AJU e encaminhamentos mediante marcação.

### MORADA



**Loja dos Sorrisos**  
Centro Paroquial de Alcabideche



**Loja Amiga**  
Largo do Amor Perfeito,  
loja 77 Adroana - Alcabideche



**Banco do Bebê AJU**  
Rua Amália Rodrigues,  
159 Abuxarda, Alcabideche

## ALCABIDECHE

### RECURSO

#### **Fundação AJU - Jerónimo Usera**

214 821 442

ajusera@gmail.com

#### **Grupo Desportivo de Alcoitão**

214 690 806

sociedade1julhoalcoitao@gmail.com

### TIPO DE PRODUTOS

Vestuário, calçado, brinquedos, acessórios, livros, roupa de casa e decoração.

Vestuário e calçado.

### HORÁRIO

2ª a 6ª feira das 14h às 18h e  
Sábado das 10h às 13h e das 14h  
às 18h

Apenas encaminhamento de  
técnicos e mediante marcação.

### MORADA



#### **2º Hand by AJU**

Loja 2



#### **Banco de Roupa**

Junto à Escola de Alcoitão

## CARCAVELOS-PAREDE

### RECURSO

**CrescerSer - Casa da Encosta**  
214 533 931  
casadaencosta@crescerser.org

**Centro Comunitário da Paróquia da Parede e União de Freguesias de Carcavelos Parede**  
214 573 180  
geral@cpp-parede.pt

**Centro Comunitário da Paróquia de Carcavelos**  
214 578 952  
geral@centrocomunitario.net

**Centro Comunitário da Paróquia de Carcavelos**  
214 578 952  
geral@centrocomunitario.net

**Lar da Boa Vontade**  
214 572 696  
lojalbv@gmail.com

### TIPO DE PRODUTOS

Vestuário, calçado, brinquedos, acessórios, jogos, livros, roupa de casa, decoração, pequenos eletrodomésticos, mobiliário e puericultura.

Vestuário, calçado, brinquedos, acessórios, jogos didáticos, livros e roupa de casa.

Vestuário, calçado e acessórios.

Vestuário, calçado, brinquedos, acessórios, jogos, livros, roupa de casa, decoração, pequenos eletrodomésticos, mobiliário, puericultura e produtos de higiene.

Vestuário, calçado, acessórios, livros, roupa de casa e decoração

### HORÁRIO

2º Domingo de cada mês das 9h às 16h

2ª a 6ª feira das 10h às 18h  
(Em Dezembro abre aos Sábados)

Todos os dias das 10h às 19h

4ª feira das 9h às 12h

4ª feira das 10h às 16h  
1º sábado de cada mês das 10h às 13h

### MORADA



**Feira Solidária**  
Rua de São Rafael, Bairro São Miguel das Encostas Carcavelos



**Loja Social Girassol**  
Centro Comercial da Parede, loja 20  
Rua Latino Coelho, 36  
Parede



**Re.Coopera**  
Galerias do Junqueiro  
Rua de Luanda 578C, Loja 9  
2775-573 Parede



**Feira Social**  
Avenida do Loureiro, 394  
Carcavelos



**Loja LBV**  
Avenida do Loureiro,  
nº 251 2775-599  
Carcavelos

## CASCAIS-ESTORIL

### RECURSO

#### **Associação HELPO**

211 537 687  
info@helpo.pt

#### **Fundação AMI - Centro Porta Amiga de Cascais**

214 862 434  
pa.cascais@ami.org.pt

#### **Famílias SOS e Centro Paroquial do Estoril**

familias.sos.paroquiaestoril@gmail.com

#### **TorreGuia-Cooperativa de Solidariedade Social**

ac.bernardo@torreguia.pt

#### **Conferência Vicentina São Nuno de Santa Maria**

manuelatomas@gmail.com

### TIPO DE PRODUTOS

Vestuário, calçado, brinquedos acessórios, livros, roupa de casa decoração, eletrodomésticos mobiliário e puericultura.

Vestuário e calçado.

Vestuário, calçado, acessórios produtos higiene, material escolar e enxovais de bebé.

Brinquedos, livros, vestuário, calçado, artigos de casa

Vestuário de homem, senhora e criança. Brinquedos.

### HORÁRIO

2ª a 6ª feira das 9h às 13h e das 14h às 17h30

Apenas clientes da AMI e encaminhamentos

2ª feira a Sábado das 11h às 18h

4ª feira das 10h às 12h

4ª, 5ª e 6ª feira das 14h30 às 17h30

### MORADA



#### **“Um Por Todos”**

Rua Catarina Eufémia, 167 A Fontainhas, Cascais



#### **Banco de Roupas**

Rua das Caravelas, 206 Bº da Torre



#### **A Partilha - Espaço Solidário**

Centro Comercial Estoril Garden Loja 613 Avenida Aida, Estoril



#### **Mercadinho da Torre**

Rua Maria Auxiliadora, 221 Torre 2750-616 Cascais



#### **Loja São Nuno**

Rua João António gaspar, nº 44 Fontainhas Cascais

## SÃO DOMINGOS DE RANA

### RECURSO

**ARESC - Associação de Respostas Educativas e Sociais à Comunidade**

geral@aresc.pt

**Associação Casa da Sopa Mãe M<sup>a</sup> de Nazaré**

casamarianazare@gmail.com

**BUS - Bens de Utilidade Social Banco do Bebê**

214 452 855

beneficiarios@bensutilidadesocial.pt

**Centro Comunitário da Paróquia de Carcavelos**

214 578 952

geral@centrocomunitario.net

### TIPO DE PRODUTOS

Vestuário, calçado, brinquedos, acessórios, jogos, livros, roupa de casa, decoração pequenos eletrodomésticos, mobiliário e puericultura

Enxovais de recém nascido, vestuário e calçado de bebé, roupa de cama de bebé, artigos de puericultura, mobiliário de bebé, produtos de higiene para bebés (inclui fraldas), brinquedos e leites para lactantes e papas

Material informático, mobiliário de escritório (secretárias, cadeiras, arquivos,...), eletrodomésticos, mobílias, utilidade de casa (louças, roupas de cama, atoalhados, ...)

Mobiliário  
Restauro de peças de mobiliário  
Workshops e formação na área do restauro

### HORÁRIO

2ª feira das 15h às 17h; 3ª feira das 10h às 12h e das 15h às 17h. Sábado das 9h30 às 12h

5ª feira das 15h às 17h.  
Todos os dias das 14h30 às 17h, para clientes da instituição e encaminhamentos.  
Encerra no mês de agosto

Apenas para instituições

2ª a 6ª feira das 10h às 16h

### MORADA



**Alter Nativa - Moda e Acessórios**

Rua Miguel Torga, 69 loja 120 B- Brejos- 2785-200  
São Domingos de Rana



**O Berçário**

Rua do Parque, lote 1 r/c dt. Matarraque, São Domingos de Rana



**BUS**

Estrada 5 de Junho, Nº 875, Trajouce 2785-155  
São Domingos de Rana



**Re-Coopera Loja de Mobiliário e Oficina de Restauro**

Rua do Parque, Matarraque - São Domingos de Rana  
(na rotunda junto ao talho)

# SÃO DOMINGOS DE RANA

## RECURSO

**Conferência Vicentina Nossa  
Senhora da Assunção**  
farosin@gmail.com

**Junta de Freguesia de São  
Domingos de Rana e  
Associação de Beneficência  
Manancial de Águas Vivas**  
214 821 442  
abmav\_ml@hotmail.com

## TIPO DE PRODUTOS

Vestuário, calçado, brinquedos  
acessórios, roupa de casa, produtos  
higiene

Vestuário, calçado, brinquedos,  
acessórios, jogos, livros, roupa de casa,  
decoração

## HORÁRIO

2ª, 4ª e 6ª feiras das 14h às 18h e de  
acordo com os dias de entrega de  
produtos alimentares

3ª, 4ª e 5ª feira das 14h às 18h

## MORADA



**Loja do Vicente**  
Praceta Nª Sra. da  
Assunção, 6 Trajouce -  
São Domingos de Rana



**Dar a Mão - Loja Social**  
Estrada Principal Outeiro  
de Polima, 1159 B  
São Domingos de Rana

**CONTACTOS**

## ALCABIDECHE

- AISA - Associação de Apoio Social N<sup>a</sup> Sr<sup>a</sup> Assunção

**Local:** Rua de Cascais - Malveira da Serra 2755-162 Alcabideche

**Mail:** geral@aisa.com.pt

**Telefone:** 21 485 77 00

**Atendimento social:** 9h às 12:30h e das 14h às 18h

- AISI - Associação de Idosos de Santa Iria

**Local:** Rua Júlio Diniz, Murches 2755-237 Alcabideche

**Mail:** aisi\_murches@sapo.pt

**Telefone:** 21 487 24 43

**Atendimento social:** 8:30h às 17:30h

- CRID - Centro de Reabilitação e Integração de Deficientes

**Local:** Rua D. Luís da Cunha 96, Pai do Vento 2755-283 Alcabideche

**Mail:** geral@crid.pt

**Telefone:** 21 484 00 99

**Atendimento social:** 9h às 18h

- Conferência de N<sup>a</sup> Sr<sup>a</sup> Auxiliadora de Bicesse

**Local:** Rua da Igreja, 156, Bicesse 2546-417

**Mail:** pmricardo@sapo.pt

**Atendimento social:** Sábado, a partir das 14h

- Conferência Mártir S. Vicente (Alcabideche)

**Local:** Centro paroquial, Largo da Igreja, 2645-080 Alcabideche

**Mail:** martirsaovicentealcabideche@gmail.com / jorge.45@sapo.pt

**Atendimento social:** 4<sup>a</sup> feira, das 10h às 11:30h

- Conferência Vicentina de Sta Iria e S. Mamede (Murches)

**Local:** Rua Júlio Diniz, Murches 2755-237 Alcabideche

**Mail:** santa.iria@iol.pt

**Telefone:** 21 487 03 74

**Atendimento social:** 2<sup>a</sup> a 5<sup>a</sup> feira, das 9:30h às 11:30h (mediante marcação prévia)

- Conferência Vicentina N<sup>a</sup> Sr<sup>a</sup> da Paz (Adroana)

**Local:** Largo do Amor Perfeito 77A, B<sup>a</sup> da Adroana 2645-330

**Mail:** vascomartinsrodrigues@gmail.com

**Atendimento social:** 4<sup>a</sup> feiras das 10h às 13h e das 14h às 17h

- Conferência Vicentina N<sup>a</sup> Sr<sup>a</sup> de Fátima (Alvide)

**Local:** Capela do Moinho 2645-036 Alcabideche

**Mail:** arturduque@hotmail.com

**Telefone:** 21 483 26 50

**Atendimento social:** 2<sup>a</sup> e 4<sup>a</sup> feiras do mês das 15h às 17h

- Conferência Vicentina Sagrado Coração de Jesus

**Local:** Igreja Paroquial do B<sup>a</sup> Calouste Gulbenkian, Rua de São Tomé, B<sup>a</sup> da Cruz Vermelha 2645-000

**Mail:** luissauchande@hotmail.com / eblima@netcabo.pt

**Telefone:** 21 467 28 95

**Atendimento social:** 3<sup>a</sup> feira das 18h30 - 19h e Sábado depois da 2<sup>a</sup> quinta-feira de cada mês das 16h às 17h

- Fundação AJU - Jerónimo Usera

**Local:** Rua Amália Rodrigues, 159, Abuxarda 2755-020 Alcabideche

**Mail:** ajusera@gmail.com / accaosocial.aju@gmail.com

**Telefone:** 21 482 14 42

**Atendimento social:** 3<sup>a</sup> e 5<sup>a</sup> feira entre as 14h e as 17:30h (mediante marcação prévia)

## ALCABIDECHE

- Grupo Desportivo de Alcoitão

**Local:** Rua 1º de Julho nº 424, Alcoitão

**Mail:** sociedadejulhoalcoitao@gmail.com

**Telefone:** 21 469 08 06

- Junta de Freguesia de Alcabideche

**Local:** Praceta do Moinho 2645-060 Alcabideche

**Mail:** info@-alcabideche.pt

**Telefone:** 21 460 32 12 / 21 469 22 29

**Atendimento social:** 3ª e 6ª feira das 14h às 17h e 4ª feira das 10h às 12h (por ordem de chegada)

- Pólo da Conferência Vicentina Nª Srª Esperança (Manique)

**Local:** Bairro dos Bem Lembrados 112ª, Manique 2645-471

**Mail:** nossasenhoradaesperanca@sapo.pt

**Atendimento social:** 3ª feira das 11h às 12h30. Sábado, a partir das 14h

- Santa Casa da Misericórdia de Cascais

**Local:** Residência Sénior Prof. Dra. Maria Ofélia Leite Ribeiro (SCMC) Rua da Creche 298, Alcoitão 2645-110 Alcabideche

**Mail:** residencias.senior@scmc.pt/  
apoios.senior@scmc.pt

**Telefone:** 21 460 45 80/21 460 46 00

**Atendimento social:** 9:30h às 17:30h

## OUTROS CONTACTOS ÚTEIS:

- Gabinete Mais Perto Adroana

**Local:** Largo Amor Perfeito, Loja nº 77 do nº 153 (antigo lote 17)

**Telefone:** 21 481 56 80/1

**Atendimento social:** 3ª feira das 10h às 13h e das 14h às 17h

- Gabinete Mais Perto Alcoitão

**Local:** Rua Vasco Santana nº 55 r/c dtº Alcoitão

**Atendimento social:** 4ª feira das 14h às 17h

- Gabinete Mais Perto Bº Cruz Vermelha

**Local:** Praceta do Autódromo Loja 1

**Telefone:** 21 481 56 86/87

**Atendimento social:** 5ª feira das 10h às 13h e das 14h às 17h

## CARCAVELOS-PAREDE

### ● ABLA - Associação de Beneficência Luso-Alemã

**Local:** Praceta Infante D. Henrique, 80, Junqueiro  
2775-584 Carcavelos

**Mail:** geral@abla.org / sad@abla.org

**Telefone:** 21 454 90 00/1

**Atendimento social:** 3ª feira das 9h30 às 13h e das 14h às 17h (mediante marcação prévia)

### ● Cáritas Diocesana - Lar da Bafureira

**Local:** Rua Dr. Camilo Dionisio Alvares,  
565 2775-373 Parede

**Mail:** lardabafueira@caritalisboa.pt

**Telefone:** 21 457 00 75

**Atendimento social:** 9:30h às 17:30h

### ● CCPP - Centro Comunitário da Paróquia da Parede

**Local:** Avenida Amadeu Duarte, 514 2775-150 Parede

**Mail:** geral@ccpp-parede.pt

**Telefone:** 21 457 31 80

**Atendimento social:** 2ª feira, das 15h às 16h30 e 3ª feira, das 10h às 12h30 (mediante marcação prévia)

### ● Conferência Vicentina Nª Srª dos Remédios

**Local:** Igreja Paroquial de Carcavelos Praça da República 2675-654-Carcavelos

**Mail:** moreirasenior@netcabo.pt

### ● CCPC - Centro Comunitário da Paróquia de Carcavelos

**Local:** Avenida do Loureiro, 394, Carcavelos  
2775-599

**Mail:** geral@centrocomunitario.net

**Telefone:** 21 457 89 52

**Atendimento social:** 2ª feira das 9:30h às 13h e 4ª feira das 14:30h às 17:30h

### ● Conferência de S. João Bosco (Murtal)

**Local:** Rua Doutor Mira Fernandes, 95 Murtal  
2755-128 Parede

**Mail:** mlurdessoares@hotmail.com

**Telefone:** 21 453 29 11

**Atendimento social:** Todos os dias úteis 16:30h às 17:30h

### ● Conferência do Imaculado Coração de Maria

**Local:** Centro Comunitário da Paróquia Parede,  
Av. Amadeu Duarte, 514, Sala 8, Parede  
2775-150 Parede

**Mail:** anamfleal@gmail.com

**Telefone:** 21 456 33 33

### ● CrescerSer - Casa da Encosta

**Local:** Rua de S. Rafael B. de S. Miguel das Encostas  
2775-753 Carcavelos

**Mail:** casadaencosta@crescerser.org

**Telefone:** 21 453 39 31

### ● Cooperativa Ensino Horizonte - Centro de Apoio à Família Educar Para Incluir

**Local:** Rua Laura Alves, 182 2775-114 Parede

**Mail:** sad@horizonte.pt/geral@horizonte.pt

**Telefone:** 21 452 46 19

**Atendimento social:** 3ª feira durante o dia (agendamento se necessário)

### ● Cooperativa Nacional de Apoio a Deficientes

**Local:** Urbanização Jardins, 317-A 2775-349  
Parede

**Mail:** cnad-sede@clix.pt

**Telefone:** 21 458 29 02

**Atendimento social:** 2ª a 6ª feira das 9:30h às 12:30h

### ● Gabinete Dívida Zero Carcavelos - ABLA

**Local:** Praceta Infante D. Henrique, 80,  
Junqueiro 2775-584 Carcavelos

**Mail:** dividazero@abla.org

**Telefone:** 21 454 90 00/1

**Atendimento:** Mediante marcação prévia

## CARCAVELOS-PAREDE

- Lar da Boa Vontade

**Local:** Avenida do Loureiro, nº 251 2775-599

Carcavelos

**Mail:** geral@laresdaboavontade.com

**Telefone:** 21 457 26 96

**Atendimento social:** 4ª feira depois do 2º domingo  
de cada mês das 15h às 16h

- União das freguesias

Carcavelos-Parede

**Local:** Carcavelos - Estrada da Torre

nº 1483 2775-688 Carcavelos

Parede - Rua José Relvas, 84 2775-222 Parede

**Mail:** geral@uf-carcavelosparedede.pt

**Telefone:** Carcavelos - 21 458 89 10

Parede - 21 458 67 30

**Atendimento social:** 2ª a 6ª feira das 9h às 17h

## CASCAIS-ESTORIL

### ● Associação HELPO

**Local:** Rua Catarina Eufémia, 167-A Fontainhas  
2750-318 Cascais

**Mail:** info@helpo.pt

**Telefone:** 21 153 76 87

**Atendimento social:** Sede das 9h às 12:30h e das 14h às 18h. Ludoteca durante a tarde

### ● Associação Juvenil Clube Gaivotas da Torre

**Local:** Praça do Atlântico, Ed. Multiserviços, Pólo Social da Torre BACF: Rua das Caravelas, Traseiras Lote 7, Cave 1, Torre 2750-615 Cascais

**Mail:** cgaivotasdatorre@gmail.com

**Telefone:** 21 481 53 66

**Atendimento social:** Todos os dias úteis das 9h às 17h (mediante marcação prévia)

### ● Associação das Obras Assistênciais da Sociedade São Vicente de Paulo

**Local:** Avenida da República, 1070 2775-271 Parede

**Mail:** mvpalma@sapo.pt

**Telefone:** 21 468 33 33

### ● Casa Grande - ATL Galiza (SCMC)

**Local:** Rua D. Filipa de Vilhena - Galiza 2765-321 São João do Estoril

**Mail:** casa.grande@scmc.pt

**Telefone:** 21 467 13 34

**Atendimento social:** Mediante marcação prévia

### ● Centro Paroquial do Estoril / Boa Nova

**Local:** Rua do Campo Santo, 441, 2765-307 Estoril

**Mail:** mail@cpestoril.pt

**Telefone:** 21 467 86 10

**Atendimento social:** 2ª a 6ª feira de manhã, 4ªfeira todo o dia, 5ªfeira à tarde (mediante marcação prévia)

### ● Centro Social Paroquial S. Pedro e S. João Estoril

**Local:** Praceta Padre João Cabeçadas, 60 2765-468 Estoril

**Mail:** geral@cspspse.com.pt

**Telefone:** 21 468 51 93 / 21 466 18 19

**Atendimento social:** Todos os dias por agendamento das 9h às 17h

### ● CERCICA - Cooperativa para a Educação e Reabilitação de Cidadãos Inadaptados de Cascais

**Local:** Rua Principal 320/320A - Livramento 2765-383 Estoril

**Mail:** ana.faustino@cercica.pt/ cercica@cercica.pt

**Telefone:** 21 465 85 90

**Atendimento social:** 9h às 13h e das 14h às 18h

### ● Conferência Vicentina de Nª Srª Graças (S. João Estoril)

**Local:** Capela Antiga, Praceta Padre João Cabeçadas, 60 S. João do Estoril 2765-486 Estoril

**Mail:** efmelo@sapo.pt

**Telefone:** 21 467 01 08

**Atendimento social:** 2ª feira das 17:30h às 19:30h

### ● Conferência Vicentina Nª Srª Esperança (Estoril)

**Local:** Igreja Paroquial do Estoril Est. Alapraia, 605 2765-013 Estoril

**Mail:** nossasenhoraesperanca@sapo.pt

**Atendimento social:** 1ª 2ª feira de cada mês das 14h às 16h

### ● Conferência Vicentina São Nuno de Sta Maria

**Local:** Rua Dr. João António Gaspar, 44, Bª Marechal Carmona, 2750-380 Cascais

**Mail:** manuelatomas@gmail.com

**Atendimento social:** 1ª e 3ª sexta-feira de cada mês das 14:30h às 17:30h

### ● Cozinha com Alma - Associação Cozinha Solidária e Refeições com Alma

**Local:** Praceta Padre Marçal de Silveira 31 2750-672 Cascais

**Mail:** bolsa.social@cozinhacomalma.pt

**Telefone:** 21 093 88 34

**Atendimento social:** 12h às 20h

## CASCAIS-ESTORIL

- Cruz Vermelha Portuguesa - Delegação da Costa do Estoril

**Local:** Rua Vasco da Gama, 243 2775-297 Parede

**Mail:** dcostaestoril@cruzvermelha.org.pt

**Telefone:** 21 457 09 24

**Atendimento social:** 3ª feira das 9:15h às 12:45h

- Famílias SOS - Paroquia do Estoril

**Local:** Igreja de Sto António do Estoril

**Mail:** familias.sos.paroquiaestoril@gmail.com

**Telefone:** 96 616 75 97

**Atendimento social:** 2ª feira das 17:30h às 19:30h

- Fundação AMI - Centro Porta Amiga de Cascais

**Local:** Rua das Caravelas, 206, 2750-615 Cascais

**Mail:** pa.cascais@ami.org.pt /

marlene.silva@ami.org.pt

**Telefone:** 21 486 24 34

**Atendimento social:** Todos os dias a partir das 14h (mediante marcação prévia)

- Fundação O Século

**Local:** Av. Marginal, 4350 S. Pedro do Estoril  
2765-246 Estoril

**Mail:** fundacao@oseculo.pt

**Telefone:** 21 464 77 70

**Atendimento social:** 9:30h às 18h

- Gabinete Dívida Zero Cascais - Associação Reagir

**Local:** Rua do Poço Novo, nº 85. 2750-467 Cascais

**Mail:** info@associacaoreagir.org

**Telefone:** 21 847 24 49

**Atendimento:** Mediante marcação prévia

- ReFood Cascais

**Local:** Rua João António Gaspar, 45-Fontainhas,  
2750-381 Cascais

**Mail:** refood.cascais@gmail.com

**Telefone:** 938 408 919

**Atendimento social:** Todos os dias úteis das 17h às 24h

- SER+ - Associação Portuguesa de Prevenção e Desafio à Sida

**Local:** Rua André Homem, Ed. SER +, 60 2750-783  
Cascais

**Mail:** sermais.org@sermais.pt

**Telefone:** 21 481 41 30

**Atendimento social:** Mediante marcação prévia todos os dias úteis entre as 9h e as 17h

## OUTROS CONTACTOS ÚTEIS:

- Gabinete Mais Perto Torre

**Local:** Rua das Caracvelas, Praça do Atlântico

**Telefone:** 21 481 53 65/6

**Atendimento social:** 3ª feira das 10h às 13h e das 14h às 17h

- Gabinete Mais Perto Galiza

**Local:** Travessa ao Lrgo Monte Leite - Lote 26 Cave  
(junto creche do Pinhal)

**Telefone:** 21 481 56 78/9

**Atendimento social:** 5ª feira das 10h às 13h e das 14h às 17h

- Segurança Social Sector Oeiras/ Cascais

**Local:** Cascais Center - Rua Manoel Joaquim Avelar  
118 2750-421 Cascais

**Telefone:** 30 051 26 38/30 051 17 93

**Atendimento social:** 9h às 16h

**Linha Nacional de Emergência Social:** 144 (24 h/dia)

## SÃO DOMINGOS DE RANA

### ● ABLA - SDR

**Local:** Calçada da Serra da Estrela, 309 - Loja B2785-820 São Domingos de Rana

**Mail:** miriam@abla.org

**Telefone:** 21 454 90 00

### ● ARESC - Associação de Respostas Educativas e Sociais à Comunidade

**Local:** Rua Miguel Torga, 69, Loja 120 Brejos 2785-200 São Domingos de Rana

**Mail:** armindaoliveira@aresc.pt

**Telefone:** 96 534 55 62

**Atendimento social:** 4ªs e 5ªs feiras, após marcação por telefone de 2ª a 6ª feira das 10h às 12h e das 14h às 17h

### ● Associação Casa da Sopa Mãe Mª de Nazaré

**Local:** Rua do Parque, Lt 1, r/c Dt. Matarraque - São Domingos de Rana

**Mail:** casamarianazare@gmail.com

**Telefone:** 92 522 13 05

**Atendimento social:** 5ª feira das 14.30h às 17h

### ● Associação de Beneficência Manacial de Águas Vivas

**Local:** Estrada Principal de Outeiro de Polima, nº 1159 São Domingos de Rana

**Mail:** abmav\_ml@hotmail.com

**Atendimento social:** 3ª, 4ª e 5ª feiras das 14h às 18h

### ● Associação de Idosos e Deficientes do Penedo

**Local:** Rua Gil Eanes, 172 2785-389 - São Domingos de Rana

**Mail:** aidpgeral.aidp@gmail.com / sonianeves.aidp@gmail.com

**Telefone:** 21 454 91 29 / 21 452 26 90

**Atendimento social:** 9h às 18h (por agendamento)

### ● BUS Bens de Utilidade Social

**Local:** Estrada 5 de Junho, Nº 875, Trajouce, 2785-155 São Domingos de Rana

**Mail:** geral@bensutilidadesocial.pt

**Telefone:** 21 445 28 55

### ● C.A.S.A.- Centro Apoio aos Sem Abrigo

**Local:** Bairro Alice Cruz 77, Outeiro de Polima 2775-535-São Domingos de Rana

**Telefone:** 96 418 08 85/91 574 24 78

### ● Centro Comunitário da Paróquia de Carcavelos

**Local:** Avenida do Loureiro, 394 2775-599 Carcavelos

**Mail:** ccpc@netcabo.pt

**Telefone:** 21 457 89 52

### ● Centro Comunitário de Tires

**Local:** Rua Marquês de Pombal, Bº das Terras Queimadas 2785-248 São Domingos de Rana

**Mail:** geral@ccctires.org

**Telefone:** 21 444 23 56

**Atendimento social:** 9h às 17h (por agendamento)

### ● Centro Social Paroquial de São Domingos de Rana

**Local:** Rua Castelo Guimarães, 1C 2785-290 São Domingos de Rana

**Mail:** secretaria@cspedr.pt

**Telefone:** 21 454 90 40/1

**Atendimento social:** Dias úteis das 8:30h às 17:30h Sábados domingos e feriados das 8:30h às 13:30h

### ● CESPÁ - Centro Social da Paróquia de Nª Srª da Conceição de Abóboda

**Local:** Estrada de Talaíde, Centro Paroquial 2785-734 São Domingos de Rana

**Mail:** geral@cespa.org.pt

**Telefone:** 21 421 05 27

**Atendimento social:** 2ª a 6ª feira das 10h às 12h e das 14h às 17h (mediante marcação prévia por telefone à 4ª e 5ª feira)

### ● Conferência de São Domingos

**Local:** Igreja Paroquial São Domingos de Rana Estrada do Zmabujal 2785-595

**Mail:** anageraldes1@gmail.com

**Telefone:** 21 445 14 94

**Atendimento social:** 6ª feira das 18h às 19:30h

## SÃO DOMINGOS DE RANA

- Cooperativa Ensino Horizonte - Centro de Apoio à Família Crescer Para Integrar

**Local:** Rua Gaspar Corte Real 43/43A - Urbanização Chesol, Matarraque 2785-453-São Domingos de Rana

**Mail:** sede@horizonte.pt

**Telefone:** 21 453 33 78

**Atendimento social:** 9h às 12h e das 15h às 18h

- Grupo de Solidariedade Justiça e Paz

**Local:** Igreja Paroquial de Tires S. Domingos de Rana

**Mail:** paroquiatires@sapo.pt

**Atendimento social:** 2ª feira das 15h às 17h de 15 em 15 dias

- IDEIA-Instituto de Desenvolvimento Educativo Integrado na Ação

**Local:** Avenida Padre Agostinho Pereira da Silva - Edifício IDEIA 820, Tires 2785-625 São Domingos de Rana

**Mail:** ideia@onossosonho.pt

**Telefone:** 21 445 82 70

**Atendimento social:** 8:30h às 17:30h

- Junta de Freguesia São Domingos de Rana

**Local:** Rua Duarte de Menezes, 12 2785-5825 S. Domingos de Rana

**Mail:** geral@jf-sdrana.pt

**Telefone:** 21 454 91 90 / 92 626 82 06

**Atendimento social:** 2ª a 4ª feira (mediante marcação prévia)

- Refood Cascais CPR (Carcavelos, Parede e São Domingos de Rana)

**Local:** Quinta Torre da Aguilha, Campus Brisa 2785-599 São Domingos de Rana

**Mail:** refood.cascais.cpr@gmail.com

**Telefone:** 96 852 80 41

**Atendimento:** 18h às 24h

- Conferência Vicentina Nª Srª Assunção de Trajouce

**Local:** Centro Comunitário de Trajouce Praceta Nossa Senhora da Assunção, 6 Trajouce 2785-296

**Mail:** farosin@gmail.com

**Telefone:** 96 803 32 58

**Atendimento social:** 2ª e 6ª feira das 15h às 17h

## OUTROS CONTACTOS ÚTEIS:

- Gabinete Mais Perto Zambujal

**Local:** Calçada Serra da Estrela Loja do nº 309 (antigo lote 17)

**Telefone:** 21 481 56 84/5

**Atendimento social:** 3ª feira das 10h às 13h e das 14h às 17h

- Gabinete Mais Perto Mato Cheirinhos

**Local:** Rua Rodrigues Sampaio Loja do Lote 5

**Telefone:** 21 481 56 82/3

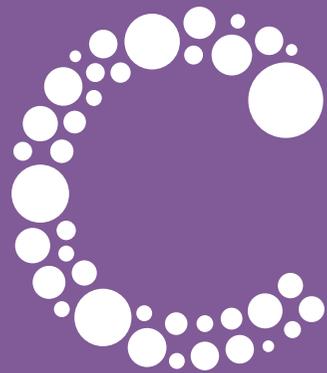
**Atendimento social:** 3ª feira das 10h às 13h e das 14h às 17h

- Gabinete Mais Perto Trajouce

**Local:** Rua dos Bona Amigos, Loja 106 A e B 2785-172 São Domingos de Rana

**Telefone:** 21 481 56 70

**Atendimento social:** Todos os dias das 10h às 13h e das 14h às 17h



cascais.pt