



CARTÃO AMADORA 65+

GUIA DE UTILIZAÇÃO

2026



AMADORA
Câmara Municipal

ÍNDICE

Editorial	3
Cartão Amadora 65+	4
Águas Livres	8
Alfragide	16
Encosta do Sol	20
Falagueira — Venda Nova	24
Mina de Água	28
Venteira	36
Outras localidades	50
Lista de empresas aderentes	54
Regulamento municipal do « Cartão Amadora 65+ »	58



Caro/a Município,

O **Cartão Amadora 65+** representa um compromisso do Município com a valorização da população sénior, reconhecendo o seu papel fundamental na construção da comunidade.

Destinado a todos os munícipes com 65 ou mais anos, este Cartão, de acesso gratuito, foi concebido para promover o seu bem-estar e qualidade de vida.

Através do **Cartão Amadora 65+**, disponibilizamos um conjunto de vantagens como o acesso a programas de apoio social, saúde, bem-estar e lazer, pensados de forma próxima e atenta às necessidades da nossa comunidade. Paralelamente, este cartão integra também benefícios e descontos no comércio local em diversas empresas parceiras, abrangendo múltiplas áreas de interesse, que poderão ser consultadas ao longo deste guia.

Este é um projeto que reforça a coesão social e valoriza o envelhecimento ativo, promovendo não só o bem-estar individual, mas também o fortalecimento das relações na nossa cidade.

Quero, por isso, expressar um agradecimento sincero a todas as empresas parceiras que se associaram a esta iniciativa, contribuindo para ampliar o seu alcance e impacto positivo.

A todos os munícipes, deixo o convite para explorarem este guia e descobrirem as diversas oportunidades que o **Cartão Amadora 65+** tem para oferecer!

Vítor Ferreira

Presidente da Câmara Municipal da Amadora

CARTÃO AMADORA 65+

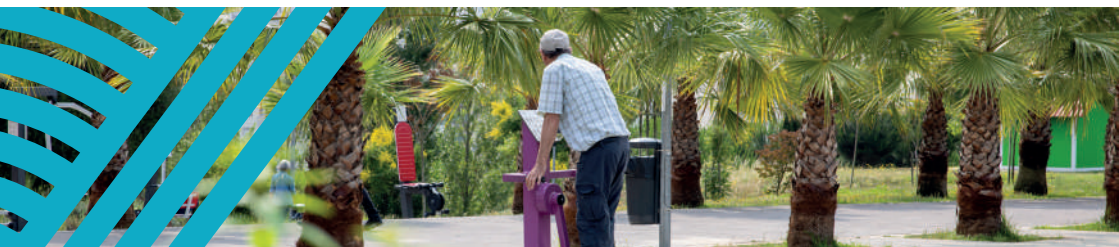
O **Cartão Amadora 65+** é um documento de adesão gratuita que visa melhorar e promover as condições de bem-estar e qualidade de vida dos seus beneficiários através da disponibilização de programas de apoio social e de saúde especializados e focados nas necessidades da comunidade assim como do acesso a atividades recreativas promotoras de um envelhecimento ativo e saudável.

Com este cartão, os seus beneficiários podem ainda usufruir de vantagens na utilização de serviços públicos e comércio local. Para o efeito deverá ser apresentado o **Cartão Amadora 65+** juntamente com documento de identificação válido.

Os beneficiários do **Cartão Amadora 65+** têm ainda acesso privilegiado a informação através do envio de SMS ou email (alertas, mensagem de aniversário) e do Boletim Amadora Cuida, que chegará periodicamente a sua casa.

Acompanhe o que está a acontecer na sua cidade e não perca as atividades realizadas especialmente a pensar em si.

Este cartão é válido por 5 anos, sendo necessária a sua renovação no fim desse período.





QUEM PODE BENEFICIAR?

- Cidadãos residentes no município da Amadora com mais de 65 anos independentemente da sua situação laboral;
- Cidadãos residentes no município da Amadora com pensão de invalidez ou prestação social para a inclusão.

COMO REQUERER OU RENOVAR ?

- Através do envio da ficha de inscrição e respetiva documentação para: accao.social@cm-amadora.pt;
- Presencialmente nos serviços municipais e juntas de freguesia;

QUE DOCUMENTOS SÃO NECESSÁRIOS?

- Ficha de inscrição (disponível *online* na página do município e nos serviços municipais e juntas de freguesia)
- Documento de identificação
- Comprovativo de morada
- Comprovativo de rendimentos

Para mais informações: **800 207 632** (linha gratuita) ou **214 369 053**

A Câmara Municipal da Amadora disponibiliza um conjunto de serviços aos beneficiários do **Cartão Amadora 65+**:

PROMOÇÃO DA SAÚDE

- **Linha Municipal de Saúde** — 214 930 010 (linha gratuita)
Consultas médicas ao domicílio gratuitas de 2.ª a 6.ª feira das 21h00 às 06h00 e aos fins de semana e feriados 24horas.

PROMOÇÃO DO ENVELHECIMENTO ATIVO

- **Amasénior Viva+**
Programa de ocupação dos tempos dos séniores que integra cursos teóricos, ateliês ocupacionais e atividades físicas. Beneficiários do **Cartão Amadora 65+** têm desconto na inscrição anual.
- **Hidrosénior**
Aulas de hidroginástica realizadas nas piscinas municipais com valor da mensalidade reduzida, comparticipada em conformidade com o escalão de rendimentos atribuído no **Cartão Amadora 65+**
- **Amasénior bem-estar**
Serviços de cabeleireiro, manicure e pedicure e estimulação corporal, comparticipados em função do escalão atribuído no **Cartão Amadora 65+** e com opção de os realizar no conforto de sua casa. Marcação de serviços: 214 926 236
- **Comemorações de efemérides**
Condições especiais de acesso para beneficiários do **Cartão Amadora 65+** às atividades comemorativas de datas especiais como o mês da População Maior, Festa de Natal, Dia dos Avós, entre outros.

- **Amasénior Lazer**

Turnos de férias em Portugal comparticipados em conformidade com o escalão de rendimentos atribuído no **Cartão Amadora 65+**

SERVIÇOS DE APOIO

- **Banco Municipal de Ajudas Técnicas**

Cedência temporária de equipamentos de apoio para situações de dependência e incapacidade como cadeiras de rodas, camas articuladas entre outros. Comparticipação financeira calculada de acordo com o escalão de rendimentos.

- **Teleassistência**

Serviço de atendimento telefónico 24 horas, para pessoas que residem sozinhas e em situações de emergência. Este serviço pode ser associado ao telefone fixo ou móvel. Comparticipação financeira calculada de acordo com o escalão de rendimentos.

- **Oficina Multiserviços**

Serviço gratuito de pequenas reparações na habitação para melhoria da sua qualidade de vida, segurança e conforto.

- **Oficina de Limpeza**

Serviço de limpeza sazonal da habitação. Comparticipação financeira calculada de acordo com o escalão de rendimentos.

Para usufruir dos programas disponibilizados pela autarquia deverá contactar:

800 207 632 (linha gratuita) ou **214 369 053**

Conheça nas próximas páginas, a lista de estabelecimentos e empresas onde tem vantagens com o **Cartão Amadora 65+**.

ÁGUAS LIVRES



FARMÁCIAS

FARMÁCIA CONFIANÇA — Damaia

R. Bartolomeu Dias 15 B, 2720-062 Amadora
214 971 023 | 926 464 535 | confianca.pt
farmacia@confianca.pt

- **5%** Medicamentos e produtos de saúde e bem-estar

FARMÁCIA D JOÃO V

Av. Padre Bartolomeu Gusmão 51 B 2720-426 Amadora
214 903 462 | farmaciadomjoaov@gmail.com

- **5%** Medicamentos sujeitos a receita médica genéricos;
Medicamentos não sujeitos a receita médica; Produtos
Saúde e Bem-estar (Excepto protocolo diabetes e leites);
Produtos de uso veterinário (rede Vetecare)

FARMÁCIA DAMAIA

Lag. Alexandre Gusmão 9 A 2720-008 Amadora
214 970 523 | farmacia.damaia@pharmaverde.pt

- **5%** Medicamentos sujeitos a receita médica genéricos;
Medicamentos não sujeitos a receita médica; Produtos
Saúde e Bem-estar (Excepto protocolo diabetes e leites);
Produtos de uso veterinário (rede Vetecare)

FARMÁCIA LEMOS

R. de Goa, n.º 21 A, 2720-259 Amadora
214 748 121 | lemos.farmacia@gmail.com

- **5%** *Check Saúde; Fitoterapia; Dermocosmética e Dermofarmácia*



ÓTICAS

BELORA ÓTICA

R. Vieira Lusitano n.º 10 B, 2720-539 Amadora
214 974 490 | beloraoptica.weebly.com
beloraoptica@gmail.com

- **15%** Óculos de Sol (Excepto material em promoção)
- **20%** Armação + Lentes
- **Grátis** Exame Optometria

OCULISTA MIRABELA — Instituto Óptico

Largo Alexandre de Gusmão n.º 20-C, 2720-008 Amadora
214 970 624 | 969 522 630 | oculistamirabela.com
oculistamirabeladamaia@gmail.com

- **15%** Óculos de Sol
- **20%** Armações; Lentes Oftálmicas
- **Grátis** Rastreios Opticos; Exames visuais

ÓPTICA GOMES

R. de Goa, 14 A, 2720-261 Amadora
214 751 180 | geral@opticagomes.com

- **10%** Lentes de Contacto e Líquidos
- **15%** Óculos de Sol
- **20%** Óculos Graduados (Armações e Lentes)
- **Grátis** Exames Visuais

OPTIVISÃO BURACA

R. Prof. Egas Moniz, 32A, 2610-149 Amadora
214 711 594 | optivisaoburaca@gmail.com

- **10%** Lentes de Contacto e Líquidos
- **20%** Óculos de Sol
- **30%** Armações e Lentes

SERVIÇOS DE SAÚDE

CENTRAL CLÍNICA CREUTZBURG

Av. D. José I n.º 11, 2720-175 Amadora
214 990 019 | 964 557 055 | centralclinica.com
geral@centralclinica.com

- **10%** Especialidades Médicas (tabela ao público);
exclui deslocações

CENTRO CLÍNICO ÁGUAS LIVRES

Estr. de Amadora, n.º 29 B, 2610-262 Amadora
968 572 306 | 214 711 310 | ccaguaslivres@sapo.pt

- **10%** Medicina Dentária
- **15%** Próteses Dentárias

CLÍNICA DENTÁRIA DENT VIVO

R. Vieira Lusitano n.º 6-R/C Dto., 2720-539 Amadora
214 901 649 | cldentariaftijolo@zonmail.pt

- **20%** Todos os tratamentos dentários e próteses

CONSULTÓRIO DR. JÚLIO CALAÇA

Largo da Igreja n.º 6-B, 2720-295 Amadora
214 904 822 | info@cardiopneumoteste.mail.pt

- **10%** Consulta de Cardiologia; Electrocardiograma; (tabela particular)

DENTAL SENSE — Clínica Dentária, Médica e Estética

R. Ary dos Santos, 9A. Reboleira, 2720-053 Amadora
216 093 735 | 938 578 330 | dentalsense.pt | geral@dentalsense.pt

- **10%** Osteopatia; Nutrição; Acupuntura (tabela particular)
- **15%** Tratamentos Dentários

FERNANDA GALO LABORATÓRIOS

Rua Bartolomeu Dias N 17, 2720-062 Amadora
924 140 209 | Uc_brandoa@fernandagalo.com

- **5%** Análises clínicas, Anatomia Patológica; Genética humana (tabela particular)

MELHOR NA SUA CASA — Apoio Domiciliário

Av. D. José I, n.º 11, 2720-175 Amadora
214 991 110 | 927 165 321 | melhornasuacasa.com
geral@melhornasuacasa.com

- **10%** Especialidades Médicas (tabela ao público); Serviços de Apoio domiciliário e Enfermagem (tabela particular); exclui deslocações

MOVIMENT'ARTE — Gabinete de Fisioterapia

R. Duarte Pacheco Pereira n.º 18 A (loja), 2720-214 Amadora
936 785 269 | movimentarte.pt | gfmovimentarte@gmail.com

- **10%** Drenagem linfática manual
- **20%** Sessão de fisioterapia



NATURORTOPEDIS

R. José Estevão, 3, R/C B, 2720-319 Amadora
214 954 790 | fitofarma@gmail.com

- **5%** Produtos Naturais Mini; Produtos Naturais Maxi
- **20%** Serviços de Enfermagem

POLICLÍNICA DA REBOLEIRA SUL

Praceta Stuart de Carvalhais Lote 94-Loja 2,
2720-521 Amadora | 214 955 826 | 965 131 993
policlinicareboleirasul@gmail.com

- **10%** Próteses Dentárias; Clínica Geral; Medicina Interna
- **25%** Consulta Medicina Dentária; Tratamentos Dentários

DIVERSOS

PERFUMARIA F&H

R. Vieira Lusitano, 5 B, 2720-519 Amadora
216 067 697 | nela-araujo@hotmail.com

- **10%** Perfumes; Bijuteria; Vestuário; Maquilhagem

OURIVESARIA MIRABELA

Largo Alexandre de Gusmão n.º 21, 2720-008 Amadora
214 972 442 | 914 213 624 | ourivesaria-mirabela.com
oumirabela@sapo.pt

- **5%** Relógios; Ouro
- **10%** Pratas

HAVANEZA DA DAMAIA

R. Vieira Lusitano n.º 6B / 7A, 2720-539 Amadora
214 901 194 | 960 167 063 | havaneza_damaia@sapo.pt

- **15%** Brindes; Loijas; Brinquedos; Bijuteria; Material Escolar (não inclui livros)

SERVILUSA — Agências Funerárias, S.A.

Edifício Santa Teresa — R. Luís de Camões, n.º 27,
2610-105 Amadora | 214 706 300 | 800 204 222
servilusa.pt | servilusa@servilusa.pt

- **7,5%** Subscrição Plano de Funeral em Vida
- **10%** Prestação de serviços fúnebres, vendas (urnas e artigos religiosos), serviço de florista, manutenção e limpeza de jazigo, sepulturas e exumações.
- **995€** Funeral social (de acordo com condições da agência)

BELORA OURIVESARIA

R. S. João de Brito n.º 12 A, 2720-511 Amadora
214 902 714

- **10%** Ouro e Prata; Relógios

ASSOCIAÇÃO AMIGOS DA DAMAIA

Praceta João Saldanha n.º 5 | 2720-312 Amadora
214 901 230 | 938 590 479 | geral@aad.pt

- **20%** Ginástica de Manutenção

20M LAVANDARIA

R. Ary dos Santos, n.º 5 Loja D, 2720-053 Amadora
917 461 663 | 20mlavandaria.wixsite.com/servicos
20m.lavandaria@gmail.com

- **10%** Lavar, Secar, Dobrar, Engomar e Packs

ALFRAGIDE



FARMÁCIAS

FÁRMÁCIA DA QUINTA GRANDE

Praceta do Comércio, n.º 17 — Loja A/B, 2610-042 Amadora
214 715 597 | fqgrande@gmail.com

- **10%** Produtos IVA 6%
- **12%** Produtos IVA 23%
- **50%** Testes Rápidos de Diagnóstico

FARMÁCIA GASPAR POTE

Estr. do Zambujal n.º 76-A, 2610-193 Amadora
214 712 221 | farmaciagasparpote@hotmail.com

- **10%** Parafarmácia, Cosmética e Ortopedia
- **20%** Check Saúde

FARMÁCIA REMÉDIOS

Av. Ivens 1.º A | 2610-268 Amadora
214 710 510 | 939 939 206 marta.pinguicha@pharmateam.com.pt

- **5%** Medicamentos de Venda Livre
- **10%** Testes Colesterol, Triglicéridos, Ácido Úrico, Hemoglobina, Creatinina e GPT; Produtos de Dermocosmética
- **Grátis** Medição da Tensão Arterial e Testes de Glicemia

ÓTICAS

ÓPTICA QUINTO SENTIDO

Avenida Quinta Grande nº 8B 2610-159 Amadora
215 893 986 | opticaquintosentido@gmail.com
opticaquintosentido.wordpress.com

- **20%** Óculos de Sol
- **25%** Lentes Oftálmicas;
- **30%** Armações e Lentes
- **Grátis** Exames Visuais e Medição da tensão ocular

OPTIVISÃO DE ALFRAGIDE

Rua Alberto Aldim, Lj 24C, 2610-001 Amadora
214 714 163 | optivisaodealfragide@gmail.com

- **10%** Lentes de Contacto e líquidos
- **20%** Óculos de Sol
- **30%** Lentes e Aros

DIVERSOS

ASSOCIAÇÃO FEH-ESPAÇO HORUS

R. Miradouro 1B R/C Dto., Amadora, 2610-113 Amadora
214 711 933 | 935 353 030 | associacaofeh@gmail.com

- **20%** Reiki (*Pack*); Massagens terapêuticas
- **15%** Pilates clínico; Reiki (terapia)
- **10%** Reiki (Curso); Restantes terapias (por marcação)

PET24 — Hospital Veterinário

Estr. de Amadora, Edifícios Mirante, lote 107, Armazém A3,
2610-008 Amadora | 210 122 800 | 917 060 065
clientes@pet24.com.pt

- **10%** Todos os produtos ou serviços assegurados internamente

VITRONICS — Equipamentos de Segurança

Estr. do Zambujal, n.º 49 A, 2610-184 Amadora
214 707 284 | geral@vitronics.pt

- **35%** Produtos Comercializados

SERVIÇOS DE SAÚDE

FERNANDA GALO LABORATÓRIOS

Edifício Trevo- Rua Quinta do Paizinho nr 2 Letra E,
2790-237 Alfragide
964 498 693 | Uc_brandoa@fernandagalo.com

- **5%** Análises clínicas, Anatomia Patológica; Genética humana (tabela particular)

TRIBO SAÚDE — Saúde e Exercício Clínico

Avenida dos Moinhos 14A, 2610-120 Amadora
212 447 873 | 928 118 002
www.tribosaude.pt | geral@tribosaude.pt

- **10%** Fisioterapia, Pilates Clínico, Osteopatia, Medicina Tradicional Chinesa, Terapia da Fala, Psicologia, Nutrição, Massagem, Exercício Clínico

ENCOSTA DO SOL

FARMÁCIAS

FARMÁCIA BRITO

Largo 1.º Maio, n.º 2, 2650-143 Amadora
210 402 271 | 967 334 266 | farmaciabritocm@gmail.com

- **10%** Ortopedia; Produtos da campanha do mês (não abrange medicamentos sujeitos a receita médica)
- **50%** Testes de Medição de Bioquímica: Glicémia, Colesterol, Triglicéridos, INR, Hemoglobina, Perfil Líquidos, Hb Glicosada, Stress Oxidativo (Dias úteis 11h30-13h30)
- **Grátis** Medição de Tensão Arterial (Dias úteis 11h30-13h30)

FARMÁCIA CASAL DA MIRA

R. Ramiro Martins, 7A, 2650-015 Amadora
214 929 100 | 919 211 485 | fcasalmira@gmail.com

- **10%** Teste Glicemia e Medição Tensão Arterial (Dias úteis das 9h-11h)
- **Grátis** Teste Colesterol (Dias úteis 9h-11h)

FARMÁCIA TAVARES

R. Irene Lisboa n.º 308 A R/C, 2650-234 Amadora
213 644 851 | 912 255 265 | fartejo@gmail.com

- **12%** Todos os produtos, exceto medicamentos sujeitos a receita médica

SERVIÇOS DE SAÚDE

CLINIPOL, Clínica Médica e Paramédica

R. Dias Coelho n.º 8 Loja Dta., 2650-314 Amadora
214 762 813 | clinipol.clinica@gmail.com

- **5%** Prótese Acrílica/ Prótese sobre os implantes
- **10%** Destartarização; Extrações Simples

FERNANDA GALO LABORATÓRIOS

Rua Padre Manuel Gomes Himalaia n.º 64B Loja A 2650- 156
Amadora | Segunda a sexta 7.30h-17.30h; sábado 8.00-13.00h

Rua Maria Machado 17D, 2650-407 Amadora
Segunda a sexta 8.00h-11.00h | Contacto: 214 744 372
uc_brandoa@fernandagalo.com

- **5%** Análises Clínicas; Anatomia Patológica;
Genética Humana (Tabela Particular)

FISIALFORNEL

R. Maria Machado, n.º 17 D — Alfovelos, 2650-407 Amadora
214 740 562 | 925 222 827 | fisialfornel@hotmail.com

- **20%** Consulta de Fisiatria; Fisioterapia

GABINETE DE FISIOTERAPIA DA AURPIB

Fórum Luís de Camões, Loja 1, 2650-197 Amadora
926 990 152 | gabinete.fisioterapia.aurpib@gmail.com

- **17%** Sessão Unitária de Fisioterapia
- **20%** 5 Sessões de Fisioterapia; Domicílios de Fisioterapia
- **21%** 10 Sessões de Fisioterapia
- **Grátis** 1.ª Sessão de Avaliação Gratuita

SR. ANDARILHO — Ortopedia e Geriatria

Praceta Manuela Porto n.º 1, Centro Comercial Colina do Sol,
Loja 20, 2650-191 Amadora | 214 790 017
ortopedia-sr-andarilho.pt | geral@ortopedia-sr-andarilho.pt

- **10%** Artigos ortopedia, geriatria, podologia e palmilhas por medida

VHQ CLÍNICA DE MEDICINA DENTÁRIA DA BRANDOA

Rua Jorge de Sena 18A, 2650-222 Amadora
214 746 098 | 939 159 966 | vhcclinica.pt
geral@vhqclinica.pt

- **20%** Tratamentos dentários

VITAL MUNDO — Clínica Médica e Dentária

Av. Ruy Luís Gomes, n.º 21, Loja Esq. | 2650-129 Amadora
214 765 301 | 964 720 029 | vitalmundo@hotmail.com

- **10%** Medicina Dentária

YELLOW MED — Clínica Médica e Dentária

R. Maria Machado, n.º 17 D — Alfofnelos, 2650-188 Amadora
214 745 164 | 925 222 827 | polialfofnel@hotmail.com

- **10%** Clínica Geral e Psicologia
- **20%** Medicina Dentária e Próteses Dentárias

DIVERSOS

CLÍNICA VETERINÁRIA MASCOTES SORTUDAS

Av. Ruy Luís Gomes 7A, 2650-130 Amadora
935 793 892 | cvmascotessortudas@gmail.com

- **10%** Produtos; Serviços

LC INFORMÁTICA

Rua Joaquim Tim Tim Sitima, nº 16 A, 2650-224 Amadora
211921328 | 966518893 | geral@lcinformatica.pt | www.lcinformatica.pt

- **5%** Material Informático em compras superiores a 50€
- **5%** Reparações

NATURHIGIA

R. Luís Vaz Camões, Mercado da Brandoa — Loja 4,
2650-197 Amadora | 211 300 170 | 960 330 280
naturhigia.pt | geral@naturhigia.pt

- **10%** Massagens
- **20%** Produtos Walmart, em toda a gama de suplementos alimentares e cosmética
- **Grátis** Medição de Tensão Arterial

QUARENTA SESSENTA — Tabacaria Papelaria

Centro Comercial Colina do Sol, Loja 2, 2650-191 Amadora
214 763 336 | 933 864 241 | 40sessenta@gmail.com

- **10%** Brindes; Material escolar; Material de escritório; Serigrafia (postais, sacos)

FALAGUEIRA — VENDA NOVA

ÓTICAS

CLÍNICA OFTALMOLÓGICA DA AMADORA

Av. Eduardo Jorge n.º 55 1.º Esq., 2700-306 Amadora
214 913 512 | 967 219 580 | oftalmologia.amadora@gmail.com

- **25%** Consultas médicas e exames auxiliares

GREENOPTICAS

R. Vice-Almirante Azevedo Coutinho, n.º 17 A/B,
2700-483 Amadora | 214 990 330 | 925 463 541
greenopticas@sapo.pt

- **10%** Produtos para Contactologia
- **15%** Lentes Contacto
- **22%** Óculos de Sol
- **25%** Armações; Lentes Oftálmicas

OCULISTA CENTRAL DO BOSQUE

R. Elias Garcia n.º 105A-107A, 2700-315 Amadora
214 964 928 | oculistabosqueamadora@gmail.com

- **10%** Lentes de contacto; Consulta de optometria
- **20%** Óculos de sol
- **25%** Aros; Lentes



SERVIÇOS DE SAÚDE

ALVEODENTE — Clínica de Santa Isabel

Av. Eduardo Jorge n.º 55 4.º Dto., 2700-306 Amadora
214 913 320 | 934 913 366 | alveodente.pt
financeiro@alveodente.pt

- **20%** Tratamentos dentários; Próteses dentárias e Implantes

CENTRO DENTÁRIO DR. LUÍS TAMISSA

R. Elias Garcia, n.º 190 — Edifício Bosque, 2700-332 Amadora
214 990 941 | centrodentariofc@outlook.com

- **10%** Tratamentos em geral

CMFA — Clínica de Fisioterapia da Amadora

Estrada da Falagueira n.º 68E, 2700-365 Amadora
214 000 938 | 937 903 305 | fisio-clinicas.pt
contamadora@fisio-clinicas.pt

- **10%** Fisioterapia

CONSULTÓRIO MÉDICO E DENTÁRIO VOLTE A SORRIR

R. Elias Garcia n.º 8 R/C, 2700-325 Amadora
214 766 054 | 967 697 466
clinicadentariavolteasorrir@gmail.com

- **10%** Tratamentos Dentários; Próteses Dentárias Removíveis; Implantes dentários

CUIDARVOS — Apoio Domiciliário

Rua António Teixeira Lopes, n.º 12B, 2700-489 Amadora
928 112 579 | www.cuidarvos.com | info@cuidarvos.com

- **5%** Serviços de apoio domiciliário



FERRASSOL — Ferrageiros

R. Ator António Silva, Loja G2 — R/C, 2700-006 Amadora
214 749 344 | 969 040 480 | ferrassol.com | geral@ferrassol.com

- **15%** Comércio de máquinas, ferramentas, ferragens, parafusos, tintas, colas, materiais de protecção e segurança, etc.

PAPELARIA PAPIRO ALEGRE

R. António Teixeira Lopes n.º 2A, 2700-089 Amadora
214 766 520 | papiroalegre@hotmail.com

- **10%** Brindes; Artigos papelaria

PAPELARIA TABACARIA FORTUNA MILÉNIO

R. Vice Almirante Azevedo Coutinho n.º 11 Loja A,
2700-843 Amadora | 214 954 869 | 928 119 444
fortuna.milenio@gmail.com

- **10%** Produtos de papelaria, bijuteria, decoração; Brindes e Perfumes

TAGUS BARBERSHOP

R. Maria Alda Barbosa Nogueira 4B, 2700-709 Amadora
933 024 517 | tagusbarbershop.pt | geral@tagusbarbershop.pt

- **10%** Corte de Cabelo e Barba

MINA DE ÁGUA



FARMÁCIAS

FARMÁCIA CARLOS

Av. Fernando Valle, n.º 19 B — Urban. Vila Chã,
2700-392 Amadora | 214 920 237 | romeiro.carlos@gmail.com

- **3%** Medicamentos não sujeitos a receita médica
- **5%** Teste Glicémia, Colesterol e Triglicéridos; Cosmética e Ortopedia
- **Grátis** Medição Tensão Arterial

FARMÁCIA CENTRAL

Av. Cardoso Lopes, 25, 2700-160 Amadora
214 932 210 | farmaciacentral.amadora@gmail.com

- **2 testes pelo preço de 1** Testes ao Colesterol (dias úteis)
- **Grátis** Testes à pressão arterial e glicemia (dias úteis 9h-12h)

FARMÁCIA DIAS & BRITO

Av. Marquês de Pombal, n.º 45 A | 2700-569 Amadora
214 940 118 | farmaciadiasebrito@gmail.com

- **10%** Produtos de dieta aconselhados
- **Grátis** Medição da Tensão Arterial e Glicémia (Quinta feira 10h-12h); Avaliação de nutrição



FARMÁCIA DO GUIZO

Urbanização Moinho do Guizo, lote 6A, 2650-177 Amadora
219 809 940 | 914 547 268 | f.guizo.lida@sapo.pt

- **5%** Medicamentos Venda Livre e Produtos de Nutrição
- **10%** Teste Glicémia e Medição de Tensão Arterial
- **2,5€/semana** Medicação individualizada
(gestão da medicação diária)

FARMÁCIA ROMEIRO

R. Comandante Ramiro Correia n.º 14 D/E, 2700-206 Amadora
214 919 050 | farmaciaromeiro@gmail.com

- **15%** Consulta de Nutrição; Consulta Podologia
- **Grátis** Rastreio Auditivo



FARMÁCIA TANARA AMADORA

Av. Dr. Armando Romão n.º 3A | 2650-200 Amadora
214 985 110 | 214 985 109 | dt.tanaraamadora@farmaciastanara.pt

- **50%** Teste Colesterol (Dias úteis 9h-11h)
- **Grátis** Teste de Glicémia e Medição da Tensão Arterial (Dias úteis 9h-11h)

FARMÁCIA SOARES CORREIA

Av. Dr. Fernando Piteira Santos 16-A, 2652-292 Amadora
214 926 105 | 936 081 139 | soarescorreia.farmacia@gmail.com

- **5%** Medicamentos de Venda Livre
- **10%** Produtos Geriatria, Ortopedia, Dermocosmética, Auxiliares Vida Diária, Artigos de Perfumaria; Produtos Puericultura, Geriatria, Ortopedia e Dermocosmética; Suplementos Alimentares
- **50%** Medição do Colesterol e Triglicéridos
- **Grátis** Medição da Tensão Arterial e da Glicémia

ANNA ÓPTICA

Av. Cardoso Lopes n.º 3B, 2700-159 Amadora
214 914 113 | 929 057 517 | annaoptica.pt | geral@annaoptica.pt

- **15%** Óculos de Sol e Líquidos
- **25%** Armações e/ou Lentes oftálmicas
- **Grátis** Consulta de Optometria; Medição da tensão ocular, pequenos arranjos e reparações

FASHION — Optic

R. Oliveira Martins, n.º 13A | 2700-618 Amadora
214 938 632 | optireboleira@gmail.com

- **15%** Óculos de Sol
- **30%** Armações e Lentes
- **Grátis** Exame

LENTÓPTICA

Av. Cardoso Lopes, 28B, 2700-160 Amadora
214 943 376 | lentoptica@sapo.pt

- **25%** Óculos Graduados (Armações e/ou Lentes)

ÓPTICA DE S. BRÁS

R. Dr. Joaquim Namorado, 4A, 2650-286 Amadora
214 934 600 | oiodivelas@sapo.pt

- **10%** Lentes de Contacto
- **15%** Óculos de Sol
- **20%** Armações e Lentes
- **Grátis** Consulta Optometria (na compra de óculos)

SERVIÇOS DE SAÚDE

CONSIGO FISIOTERAPIA

Avenida Canto e Castro, n.º 7A, 2700-782 Amadora
910 640 969 | consigofisioterapia.pt
geral@consigofisioterapia.pt

- **10%** Programa de Fisioterapia para Tendinopatia; Fisioterapia personalizada para condições ortopédicas crónicas e agudas; Programa de fisioterapia personalizada pré-cirúrgica; Programa de fisioterapia personalizada pós-cirúrgica; Programa de Fisioterapia para a Osteoartrose; Fisioterapia personalizada ao domicílio; Nutrição
- **Grátis** Consulta Inicial Gratuita de Fisioterapia

CLÍNICA DENTÁRIA DRA. NATÁLIA FERREIRA

Av. dos Combatentes da Grande Guerra n.º 12 C,
2700-209 Amadora | 214 934 120 | 960 154 174
clinicadentarianataliaferreira.pt
cdnataliaferreira@gmail.com

- **10%** Próteses Dentárias
- **25%** Tratamentos Estomatologia

FISIOGERAÇÕES — Centro de Reabilitação

R. Cândido dos Reis n.º 22A, 2700-144 Amadora
966 527 567 | fisiogeracoes.pt | cfisiogeracoes@gmail.com

- **65%** Sessão diária Fisioterapia, Consulta Fisiatria

CLÍNICA DO IMPLANTE DENTÁRIO

Av. Fernando Valle 21E, 2700-392 Amadora
210 939 628 | 913 977 300 | clinicadoimplantedentario.pt
geral@implantedentario.com.pt

- **5%** Todos os serviços

CLÍNICA PATRÃO

R. Salgueiro Maia n.º 1B Cave, 2650-124 Amadora
214 915 768 | 934 915 774 | clinicapatrao.pt
geral@clinicapatrao.pt

- **10%** Ortopantomografia, Telerradiografia, Consulta de Medicina Dentária Preventiva

LAR MÉDICO

Av. dos Combatentes da Grande Guerra n.º 13 1.º Esq.,
2700-207 Amadora | 214 947 672 | larmedico.pt
geral@larmedico.pt

- **10%** Consulta de especialidade (tabela particular) e Consulta de Clínica Geral Noturna ao domicílio
- **50%** Consulta Clínica Geral (tabela particular)
- **Grátis** Inscrição

SORRIMÉDICA — Clínica Médica e Dentária

Praceta Teixeira Gomes n.º 10 — Loja A,
2700-801 Amadora | 214 944 148 | 917 557 400
geral@sorrimedica.pt

- **20%** Medicina Dentária (todos os tratamentos)
- **25%** Oftalmologia (tabela particular)
- **30€** Medicina Geral e Familiar (por consulta)

ANA PAULA CARDOSO CABELEIREIROS

R. Oliveira Martins, n.º 15 Loja B, 2700-617 Amadora
214 913 090 | anapaulacardosocabeleireiro@gmail.com

- **20%** Serviços prestados



PAPELARIA PALAVRAS CRUZADAS

R. Oliveira Martins n.º 7 Loja A, 2700-618 Amadora
214 945 532 | 933 581 955 |
papelariapalavrascruzadas@gmail.com

- **10%** Livros Gerais
- **20%** Artigos Papelaria, Serviço Internet/Gmail, Brindes Homem/Mulher

PAPELARIA S. BRÁS

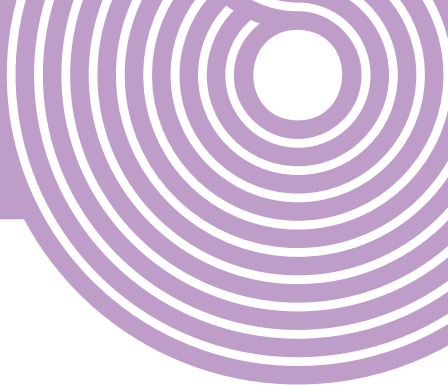
Estr. Serra da Mira, n.º 44, 2700-788 Amadora
214 936 356 | papelaria.sbras@hotmail.com

- **10%** Brindes, Material Escolar ou de Escritório

VOLANCAR — Peças e acessórios para automóveis

R. da Olivença, n.º 1A, 2700-622 Amadora
214 919 763 | volancarpeças@gmail.com

- **36%** Peças e Acessórios



FARMÁCIAS

FARMÁCIA CAMPOS

R. Elias Garcia 187, 2700-317 Amadora

214 987 900 | 214 987 901 | camposfarmacia@mail.telepac.pt

- **3%** Medicamentos comparticipados/ não comparticipados, com apresentação de receita médica (sobre valor não comparticipado)
- **5%** Medicamento venda livre
- **10%** Produtos IVA 23%
- **Grátis** Testes à Glicemia e Colesterol, Testes à Tensão Arterial



FARMÁCIA CAVACA

R. Elias Garcia 221 A, 2700-319 Amadora

215 818 644 | 915 279 622 | farmaciacavaca@gmail.com

- **4%** Produtos com IVA a 6% (desconto acumula em saldo de ficha de cliente -exclui leites e produtos protocolo Diabetes)
- **8%** Produtos com IVA 23% (desconto acumula em saldo de ficha de cliente)
- **10%** Preparação Individualizada de medicação (acumulável com o desconto em saldo na ficha de cliente)
- **Grátis** Medição da tensão arterial (Dias úteis das 15h às 18h)

FARMÁCIA CONFIANÇA

Av. Dom Nuno Álvares Pereira, 15A, 2700-253 Amadora

214 938 149 | 918 629 322 | fconfia1@gmail.com

- **5%** Produtos IVA 6% (exclui leites e produtos protocolo diabetes)
- **10%** Produtos IVA 23% (não acumulável com campanhas em vigor)
- **Grátis** Medição da pressão arterial

FARMÁCIA CONTINENTE AMADORA

Estrada Nacional 249 , 1 Loja 24, 2724-520 Amadora
211 307 112 | 932 440 541 | farmaciacontinenteamadora.pt
f.continenteamadora@grupofarmaspot.pt

- **Grátis** Check Saúde Glicémia e Pressão arterial
(dias úteis 9h- 12h00 e 14h-16h)

FARMÁCIA DA IGREJA

Praça da Igreja, 22-A, 2700-458 Amadora
214 937 740 | farmaciadaigreja@gmail.com

- **10%** Dispensa de medicamentos abrangidos pelo regime especial de comparticipação (Senha Verde)

FARMÁCIA DO BOREL

R. Dr. Francisco Sá Carneiro n.º 7-B — Borel, 2720-196 Amadora
214 953 545 | farmaciadoborel@gmail.com

- **Grátis** Testes Glicemia e medição de tensão arterial
(Quinta feira até às 12h)

FARMÁCIA HELÉNICA

R. Elias Garcia n.º 372 C | 2700-338 Amadora
214 933 613 | 917 986 349 | farmaciahelenica@gmail.com

- **50%** Testes ao Colesterol
- **Grátis** Testes à Tensão Arterial e Glicémia (dias úteis);
Rastreio de Osteopatia; Rastreio de Podologia

FARMÁCIA MELO

Praça D. João I — 9 B, 2700-248 Amadora
214 932 756 | farmaciamelohomeopatia@gmail.com

- **Grátis** Teste Glicemia, Medição da Tensão Arterial

FARMÁCIA SÃO JORGE

R. Pedro Del Negro n.º 3D, 2720-449 Amadora
214 951 703 | 925 597 910 | farmaciasaojorge.pt
info@farmaciasaojorge.pt

- **80%** Medição da Glicémia
- **85,5%** Medição do colesterol
- **Grátis** Medição da pressão arterial



CENTRO VISUAL IRIS

R. Elias Garcia, n.º 362 D Loja 1, Centro Comercial Babilónia,
2700-337 Amadora | 214 986 730 | cvi@net.sapo.pt

- **20%** Armações e Lentes — excepto material em promoção

ÓPTICA DA VINCI

Av. Santos Matos, 19A, 2700-747 Amadora
214 936 061 | 918 882 959 | oticadavinci.pt
geral@oticadavinci.pt

- **15%** Lentes de Contacto e Produtos
- **20%** Aros/Lentes Oftálmicas,
Lubrificantes/Lágrimas óculares
- **30%** Retinografia, Topografias, Perimetrias,
Produtos de lavagem ocular 240 mg
- **99€** Armação + lentes unifocais, longe ou perto
- **299€** Armação + lentes progressivas
- **Grátis** Consulta Optometria (na compra de óculos)

FERNANDO OCULISTA

R. Elias Garcia, 275 B, 2700-320 Amadora
214 931 939 | 218 230 630 | fernandooculista.com
fernando.oculista.275@gmail.com

- **15%** Só Lentes ou só Armação
- **20%** Medição tensão Ocular
- **25%** Lentes c/Armação
- **75€** Pack 65+ Unifocal
- **249€** Pack 65+ Multifocal

OLHAR DA VILA

Av. Santos Matos n.º 15 A, 2700-748 Amadora
218 081 533 | 931 300 653 | olhardavila@gmail.com

- **15%** Óculos de Sol (não acumulável com outras campanhas)
- **20%** Armações, Lentes Oftálmicas (não acumulável com outras campanhas)
- **25€** Consultas ao domicílio (sob orçamento)
- **25€** Medição Tensão Ocular; Relatórios de Carta de Condução; Consultas de optometria, optometria pediátrica e contactologia
- **Grátis** Reparação de aros

RESTAURAÇÃO E PASTELARIA

ESPIGA DOURADA PASTELARIA

R. 27 de Junho, n.º 9, 2700-856 Amadora
966 863 215 | 214 932 515

- **10%** Padaria/Venda

RESTAURANTE O QUINTAL

R. Bernardim Ribeiro n.º 5B, 2700-111 Amadora
214 930 380 | 913 020 117 | info@oquintal.pt

- **10%** Almoço

SERVIÇOS DE SAÚDE

ASSOCIAÇÃO DE SOCORROS MÉDICOS “O VIGILANTE”

R. 5 de Outubro, n.º 7B, 2700-197 Amadora

214 930 010 | 214 989 900 | ovigilante.pt | geral@ovigilante.pt

- **10%** Consultas de Especialidade e de Clínica Geral na clínica (tabela particular)
- **Grátis** Isenção de Jóia de Inscrição e Oferta da Primeira Mensalidade de Sócio

AUDIÇÃOACTIVA

R. 1.º Dezembro, n.º 7B, 2700-669 Amadora

211 329 120 | 808 913 205 | audicaoactiva.pt

parcerias@audicaoactiva.pt

- **10%** Aparelhos Auditivos — Pagamento a prestações: no máximo de 24 prestações quando adquirido 1 aparelho auditivo ou 50% no 2.º aparelho auditivo
- **20%** Aparelhos Auditivos — Pronto pagamento: quando adquirido 1 aparelho auditivo ou 50% no 2.º aparelho auditivo
- **Grátis** Avaliação de Aparelho Auditivo; Assistência vitalícia aos aparelhos auditivos (adquiridos na AudiçãoActiva)

Os descontos apresentados não são acumuláveis com outras campanhas ou promoções em vigor; Os descontos apresentados relativos à compra do 2.º aparelho auditivo, são apenas válidos na compra de dois aparelhos auditivos em simultâneo. Descontos não aplicados na compra do modelo do aparelho auditivo Pronto.



CLÍNICA CYRNE

Praceta Dr. Gentil Martins, n.º 2, Loja D, 2720-201 Amadora
214 956 023 | 932 465 905 | clinicacyrne.com
clinicacyrne@clinicacyrne.com

- **10%** Tratamentos Dentários, Implantologia, Próteses Dentárias, Ortodontia

CLÍNICA DENTÁRIA AMADORA

R. Heliodoro Salgado n.º 14 2.º Esq., 2700-447 Amadora
214 918 043 | 933 899 064 | clinicadentariadaamadora.pt
diaspaula78@gmail.com

- **5%** Serviços Médicos Dentários

CLÍNICA MÉDICA DENTÁRIA DRA. ANA CRISTINA LOPES

R. Elias Garcia n.º 362 D (Centro Comercial Babilónia)
Bloco A Piso 2 Sala 1, 2700-337 Amadora
214 926 247 | 910 729 498 | anaclopes@gmail.com

- **15%** Ortodontia, implantes e próteses
- **25%** Serviços médicos dentários

DENTOMEDICAL — Clínica de Medicina Dentária

R. Elias Garcia 362 D Bloco A Piso 2 Sala 10, 2700-377 Amadora
214 931 062 | 916 439 421 | dentomedicalda@outlook.pt

- **5%** Tratamentos Dentários
- **10%** Próteses Dentárias

J.M. CRESPO DE CARVALHO — Clínica Geral e Dentária

Av. Santos Matos n.º 13, 1.º Dto., 2700-747 Amadora
214 924 990 | 214 930 524 | clinicajmcrespocarvalho@gmail.com

- **20%** Tratamentos Dentários, Próteses Dentárias, Podologia, Consulta Nutrição, Consulta Psicologia, Terapia da Fala

MEDICILIA — Medicina Física e Reabilitação

Av. Conde Castro Guimarães 24A, 2720-119 Amadora
214 962 842 | 963 053 983 | clinica@medicilia.com

- **10%** Consultas de fisioterapia, Tratamentos de fisioterapia

ORALMED — Medicina Dentária

Estr. Salvador Allende n.º 6, 2700-051 Amadora
211 451 710 | oralmed.pt | parcerias@oralmed.pt

- **50€ de desconto** Plano de tratamento integral
- **Grátis** Consulta Avaliação; Destartarização (mediante aceitação do plano de tratamento integral); Consultas de revisão semestrais (após realização do plano de tratamento integral)

ORTHOCLINIC

R. 5 de Outubro n.º 2E R/C, 2700-197 Amadora
217 237 215 | orthoclinic.pt | orthoclinicamadora@gmail.com

- **20%** Tratamentos Dentários, Próteses Dentárias, Implantes Dentários

ZEROPAIN CLINIC

R. Bernardim Ribeiro, 13A, 2700-111 Amadora
917 303 070 | zeropainclinic23@gmail.com

- **10%** Fisioterapia

DIVERSOS

ARTE E BELEZA, CABELEIREIRO

R. 1.º de Dezembro 14B, 2700-671 Amadora
214 922 936 | 962 797 763 | arte.e.beleza@hotmail.com

- **20%** Cabeleireiro e Estética — todos os Serviços

CABELEIREIRO PRESTIGE

R. Adelino Amaro da Costa n.º 6, 2720-003 Amadora
214 956 453 | 962 717 250 | prestige.cabeleireiro@gmail.com

- **20%** Mise, *Brushing* e Corte

CÓPIA DIGITAL — Loja de Fotografia

Avenida Santos Matos n.º 10 Sobreloja B1B (varanda 2.ª porta),
2700-748 Amadora | 215 899 496 | 910 855 993
copiadigital.pt | amadoraimprime@gmail.com

- **15%** Molduras e artigos personalizados
- **20%** Serviços de impressão e cópia, encadernação e plastificação
- **25%** Serviços de fotografia

CÓPIA STOP

Av. Dom Nuno Álvares Pereira 21A, 2700-253 Amadora
964 443 666 | copiasstop351@gmail.com

- **5%** Apoio administrativo básico (preenchimento e envio de documentos)
- **10%** Impressões e fotocópias (Não acumulável com outras promoções) e Digitalizações e plastificação (Aplicável aos serviços Standard);

CUTLA — Clube Universitário Tempo Livre da Amadora

R. Casal de S. José (antiga Escola Delfim Guimarães),
2700-169 Amadora | 214 985 024 | 969 383 777
cutla.pt | info@cutla.pt

- **Grátis** Jóia de Inscrição

JOALHARIA DAMA D'OURO

R. Elias Garcia n.º 239-A, 2700-320 Amadora
214 915 305 | joalhariadamadouro@sapo.pt

- **5%** Relógios
- **10%** Ouro e prata (Excepto Pandora), Joalharia



LIVRARIA PALAVRAS DE CULTO

R. Elias Garcia, n.º 372, Loja B, 2700-338 Amadora
214 913 377 | livraria-amadora.pt
palavrasdeculto@hotmail.com

- **10%** Livros

MILLAN E ALONSO PERFUMARIA

R. Elias Garcia, 362 D, Lojas 2 e 24 — Centro Comercial Babilónia, 2700-337 Amadora | 213 478 138 | 214 947 983
amadora24@p-ohlala.com

- **5%** Cosmética, Perfumaria e Maquilhagem
- **Oferta de aplicação Maquilhagem**
- **Oferta de Mini Faciais**

POLLUX, S.A.

R. Elias Garcia 364, 2700-337 Amadora
214 985 670 | 218 811 200 | [pollux.pt](mailto:amadora@pollux.pt) | amadora@pollux.pt

- **5%** Artigos para casa e decoração

APOIO DOMICILIÁRIO

DOMUS PRESTIGE

Rua Elias Garcia nº 324 D, 2700-335 Amadora
910 558 894 | geral@domusprestige.pt

- **5%** Material Geriátrico e ajudas técnicas
- **10%** Serviços prestados (sob a tabela de preços em vigor)

CUIDADOS COM AMOR

Rua António Correia, Loja 7B, 2700-067 Amadora
cuidadoscomamor.pt | apoiobinario@gmail.com

- **10%** Higiene (serviço isolado de 1h), preparação de refeições e serviço de apoio domiciliário de 2 a 8 horas
- **10%** Aquisição de artigos geriátricos (cadeira de rodas, camas, entre outros)

SERVIÇOS PARA ANIMAIS DE ESTIMAÇÃO

ANI+ — Boutique de Animais

R. Ernesto Melo Antunes n.º 5B Loja Dta., 2700-002 Amadora
961 524 118 | loja.maisanimais@gmail.com

- **15%** Produtos Comercializados

CARDONA VET — Consultório Veterinário

Rua Gil Vicente 22 2700-422 Amadora
927 747 661 | geral@cardonavet.pt | www.cardonavet.pt

- **5%** Desparasitações e alimentação
- **10%** Consultas (Não inclui medicação) e Vacinas (Excepto Leishmaniose, tosse do canil e felv)

CLINICA VETERINÁRIA VETAMADORA

Estr. Salvador Allende n.º 3C, 2700-042 Amadora
214 960 029 | 919 142 640
clinicaveterinariacarlosgalrao@gmail.com

- **10%** Administração de Vacinas
- **20%** Consultas (não inclui exames complementares, cirurgias ou medicação)

CLÍNICA VETERINÁRIA DA VENTEIRA

R. Ernesto de Melo Antunes 5 A, 2700-003 Amadora
214 939 081 | 967 035 979 | vetAmadora.pt
vetAmadora@sapo.pt

- **10%** Cirurgias
- **15%** Consultas

OUTRAS LOCALIDADES

SERVIÇOS DE SAÚDE

BELAS

DOMICARECUIDA

R. Paz e Amizade n.º 37, 2605-291 Belas
214 184 804 | 925 459 464 | domicarecuida.pt
comercial@domicarecuida.pt

- **5%** Ajudante familiar
- **10%** Enfermagem ao domicílio; Fisioterapia ao domicílio (por marcação)

FARMÁCIAS

LISBOA

FARMÁCIA PROGRESSO

Estr. A-da-Maia, 64C | 1500-004 Lisboa
217 602 226 | farmaciaprogreso.comercial@gmail.com

- **10%** Medicamentos sujeitos a receita medica
- **15%** Outros produtos de saúde



SERVIÇOS DE SAÚDE

LISBOA

DENTAL LIGHT

Avenida João Crisóstomo, 13B, 1000-177 Lisboa
912 060 000 | lisboa@dentallight.pt | dentallight.pt

- **5%** Tratamentos de medicina dentária
(Desconto aplicado sobre a tabela de preços em vigor)
- **Grátis** 1.º tratamento (tratamentos até 33€),
consulta de avaliação, plano de tratamento
e ortopantomografia de avaliação

Os descontos aplicam-se a todas as clínicas Dental Light (Lisboa, Porto, Braga, Guimarães, Famalicão, Barcelos e Póvoa de Varzim) e são extensíveis ao seu agregado familiar.



APOIO DOMICILIÁRIO

ODIVELAS

INTERDOMICILIO

R. Combatentes da Grande Guerra 22 B, 2675-322 Odivelas
210 144 704 | 933 109 430 | amadora.odivelas@interdomicilio.pt

- **10%** Serviço Domésticos, Serviço de Apoio Domiciliário

LISBOA

E-SYCARE

R. Soeiro Pereira Gomes 10/10S, Loja 8, 1600-198 Lisboa
961 361 700 | apoiofamiliar.pt | jose.marques@e-sycare.com

- **10%** Apoio familiar e domiciliário

CONSOLAR — Serviços de Apoio Domiciliário

R. Professor Sousa da Câmara n.º 190 A-B,
1070-219 Campolide | 211 924 678 | 966 128 136
consolar.pt | info@consolar.pt

- **20%** Plano de cuidados de S.A.D (desde 3h até 24h)
— Não aplicável a serviços de higiene pessoal
e cuidados de saúde

TRIPLO CUIDADO

R. José Saramago 5A EC10, 1675-180 Pontinha | 937 991 653
937 991 654 | triplocuidado.pt | geral@triplocuidado.pt

- **10%** Serviço de apoio domiciliário

HOTELARIA

MONTE REAL

HOTEL PRIMAVERA

R. Duarte Pacheco n.º 11, 2425-031 Monte Real
244 612 261 | 919 803 949 | hotelprimavera.comunidades.net
hotelprimavera.monterreal@gmail.com

- **10%** Alojamento e pequeno-almoço
- **15%** Pensão completa (mínimo 3 noites - Exceto de 1 de julho
a 1 de setembro)

LISTA DE EMPRESAS ADERENTES

20M Lavandaria	15
Alveodente — Clínica de Santa Isabel	25
Ana Paula Cardoso Cabeleireiros	34
Ani+ — Boutique de Animais	48
Anna Óptica	31
Arte e Beleza, Cabeleireiro	45
Associação Amigos da Damaia	15
Associação de Socorros Médicos “O Vigilante”	42
Associação FEH-Espaço Horus	18
AudiçãoActiva	42
Belora Ótica	10
Belora Ourivesaria	15
Cabeleireiro Prestige	45
Cardona Vet- Consultório Veterinário	49
Central Clínica Creutzburg	11
Centro Clínico Águas Livres	11
Centro Dentário Dr. Luís Tamissa	26
Centro Visual Iris	40
Clínica Cyrne	43
Clínica Dentária Amadora	43
Clínica Dentária Dent Vivo	11
Clínica Dentária Dra. Natália Ferreira	32
Clínica do Implante Dentário	33
Clínica Médica Dentária Dra. Ana Cristina Lopes	43
Clínica Oftalmológica da Amadora	24
Clínica Patrão	33
Clinica Veterinária VetAmadora	49
Clínica Veterinária da Venteira	49
Clínica Veterinária Mascotes Sortudas	23
Clinipol, Clínica Médica e Paramédica	21
CMFA — Clínica de Fisioterapia da Amadora	26

Consigo Fisioterapia	32
Consolar — Serviços de Apoio Domiciliário	53
Consultório Dr. Júlio Calaça	12
Consultório Médico e Dentário Volte a Sorrir	26
Cópia Digital — Loja de Fotografia	46
Cópia Stop	46
Cuidados com Amor	48
Cuidarvos — Apoio Domiciliário	26
CUTLA — Clube Universitário Tempo Livre da Amadora	46
Dental Light	51
Dental Sense — Clínica Dentária, Médica e Estética	12
Dentomedical — Clínica de Medicina Dentária	44
Domicarecuida	50
Domus Prestige	48
Espiga Dourada Pastelaria	41
E-Sycare	52
Farmácia Brito	20
Farmácia D João V	8
Farmácia Damaia	8
Farmácia Campos	36
Farmácia Carlos	28
Farmácia Casal da Mira	20
Farmácia Cavaca	37
Farmácia Central	28
Farmácia Confiança	37
Farmácia Confiança — Damaia	8
Farmácia Continente Amadora	38
Farmácia da Igreja	38
Farmácia da Quinta Grande	17
Farmácia Dias & Brito	28
Farmácia do Borel	38

Farmácia do Guizo	29
Farmácia Gaspar Pote	17
Farmácia Helénica	38
Farmácia Lemos	9
Farmácia Melo	38
Farmácia Progresso	50
Farmácia Remédios	17
Farmácia Romeiro	29
Farmácia Tanara Amadora	30
Farmácia São Jorge	39
Farmácia Soares Correia	30
Farmácia Tavares	20
Fashion — Optic	31
Fernanda Galo Laboratórios	12 - 19 - 21
Fernando Oculista	40
Ferrassol — Ferrageiros	27
FisialforneI	21
Fisiogerações — Centro de Reabilitação	32
Gabinete de Fisioterapia da AURPIB	22
GreenOpticas	24
Havaneza da Damaia	15
Hotel Primavera	53
Interdomicilio	52
J.M. Crespo de Carvalho — Clínica Geral e Dentária	44
Joalharia Dama d'Ouro	46
Lar Médico	33
LC informática	23
Lentóptica	31
Livraria Palavras de Culto	47
Medicilia — Medicina Física e Reabilitação	44
Melhor na Sua Casa — Apoio Domiciliário	12
Millan e Alonso perfumaria	47
Moviment'arte — Gabinete de Fisioterapia	13
Naturhigia	23
Naturortopedis	14

Oculista Central do Bosque	24
Oculista Mirabela — Instituto Óptico	10
Olhar da Vila	41
Óptica Da Vinci	40
Óptica de S. Brás	31
Óptica Gomes	10
Óptica Quinto Sentido	18
Optivisão Buraca	11
Optivisão de Alfragide	18
OralMed — Medicina Dentária	44
Orthoclinic	45
Ourivesaria Mirabela	14
Papelaria Palavras Cruzadas	35
Papelaria Papiro Alegre	27
Papelaria S. Brás	35
Papelaria Tabacaria Fortuna Milénio	27
Perfumaria F&H	14
PET24 — Hospital Veterinário	19
Policlínica da Reboleira Sul	14
Pollux, S.A.	47
Quarenta Sessenta — Tabacaria Papelaria	23
Restaurante O Quintal	41
Servilusa — Agências Funerárias, S.A.	15
SorriMédica — Clínica Médica e Dentária	33
Sr. Andarilho — Ortopedia e Geriatria	22
Tagus BarberShop	27
Tribo Saúde - Saúde e Exercício Clínico	19
Triplo Cuidado	53
VHQ Clínica de Medicina Dentária da Brandoa	22
Vital Mundo — Clínica Médica e Dentária	22
Vitronics — Equipamentos de Segurança	19
Volancar — Peças e acessórios para automóveis	35
Yellow Med — Clínica Médica e Dentária	23
Zeropain Clinic	45

REGULAMENTO MUNICIPAL DO «**CARTÃO AMADORA 65+**»

REGULAMENTO N.º 729/2022

PREÂMBULO

No atual quadro legal, os municípios dispõem de atribuições no domínio do património, cultura e ciência, dos tempos livres e de promoção do desenvolvimento, em conformidade com o disposto no regime jurídico das autarquias locais, aprovado e publicado em anexo à Lei n.º 75/2013, de 12 de setembro. Neste âmbito, e de acordo com a alínea u) do n.º 1 do artigo 33.º do mesmo regulamento, cabe à câmara municipal apoiar atividades de natureza social, cultural, educativa, desportiva, recreativa ou outras de interesse para o município.

Neste sentido, é do interesse do município da Amadora a promoção das condições de vida dos seus munícipes, em especial da população sénior, pelo elevado risco de pobreza e exclusão social, em razão da idade, do isolamento e dos baixos rendimentos.

De acordo com as mais recentes estimativas apresentadas pelo Instituto Nacional de Estatística, a população da Amadora está a envelhecer significativamente — os últimos dados demonstram que 22 % do total da população residente no município apresenta idade igual ou superior a 65 (sessenta e cinco) anos, sendo que, destes, 42 % têm mais de 75 (setenta e cinco) anos. Verifica-se que as tendências demográficas do envelhecimento da população têm fortes implicações estruturais, o que torna necessário

analisar e compreender a realidade do envelhecimento de modo a promover novas e melhores abordagens preventivas deste grupo de população.

Assim, e considerando que a promoção das condições de vida da população sénior constitui uma das competências da câmara municipal da Amadora, foi criado o **Cartão Amadora 65+**, em 2006, tendo este como objetivo beneficiar a população sénior residente no município, bem como pessoas com incapacidade permanente, pensionistas ou reformadas, independentemente da idade.

Em 2009, 2013 e 2019, procedeu-se a alterações a este regulamento municipal como forma de ajustar o mesmo à realidade do Município. A presente alteração prevê o alargamento do acesso a todas as pessoas com 65 ou mais anos, independentemente da sua situação laboral, dado que a idade legal da reforma tem vindo a aumentar.

O **Cartão Amadora 65+** é um documento emitido pela câmara municipal da Amadora que pretende conceder benefícios na utilização de bens e serviços públicos e privados existentes no município e de consubstanciar um veículo privilegiado de informação, assumindo-se como um fator de desenvolvimento social, contribuindo assim para a dignificação e melhoria das condições de vida deste grupo da população.

O benefício do **Cartão Amadora 65+** consubstancia-se no estabelecimento de relação entre a autarquia e a população sénior residente na Amadora, possibilitando à câmara municipal da Amadora um real conhecimento das características sociodemográficas deste grupo, assim como agilizar a comunicação e divulgação de projetos e serviços municipais. Por outro lado, o **Cartão Amadora 65+** constitui-se como o mecanismo capaz de facilitar o acesso a bens e serviços diferenciados por parte da população sénior, a custos reduzidos ou calculados em função dos seus rendimentos.

Para a elaboração do presente regulamento, a autarquia desencadeou o respetivo procedimento, nos termos do disposto no artigo 98.º, n.º 1 do Código do Procedimento Administrativo, através da publicitação o seu site institucional em 10/05/2022. Decorrido o prazo legal não se verificou a constituição de interessados, razão pela qual não houve lugar a audiência de interessados, nos termos do disposto no artigo 100.º do Código do Procedimento Administrativo.

O presente regulamento é elaborado ao abrigo e nos termos do disposto no artigo 241.º da Constituição da República Portuguesa, na alínea g) do n.º 1 do artigo 25.º, nas alíneas k) e u) do n.º 1 do artigo 33.º, todos da Lei n.º 75/2013, de 12 de setembro, e do previsto nos artigos 98.º e seguintes do Código de Procedimento Administrativo.

Artigo 1.º

OBJETO

O presente regulamento destina-se à definição de critérios de atribuição do **Cartão Amadora 65+** pela câmara municipal da Amadora, bem como todo o procedimento tendente à concessão do mesmo.

Artigo 2.º

ÂMBITO

O **Cartão Amadora 65+** destina-se a beneficiar idosos, pensionistas e reformados residentes no município da Amadora, bem como pessoas com incapacidade permanente, pensionistas ou reformadas, independentemente da idade.

Artigo 3.º

BENEFICIÁRIOS

1. Podem beneficiar do **Cartão Amadora 65+** todos os cidadãos residentes no município da Amadora que tenham 65 ou mais anos, independentemente da sua situação laboral.
2. Podem também beneficiar do **Cartão Amadora 65+** todos os cidadãos, independentemente da idade, residentes no município, que se encontrem reformados ou sejam pensionistas, bem como os beneficiários de pensão de invalidez por incapacidade permanente ou da prestação social para a inclusão, podendo esta pensão ser cumulativa com outros rendimentos provenientes de atividade profissional.

Artigo 4.º

EMIÇÃO

1. O **Cartão Amadora 65+** é emitido pela câmara municipal da Amadora a pedido do/a beneficiário/a e a título gratuito.
2. O **Cartão Amadora 65+** é emitido em nome do titular, sendo pessoal e intransmissível.

Artigo 5.º

PROCESSO DE CANDIDATURA

1. O pedido de adesão ao **Cartão Amadora 65+** será efetuado em formulário próprio, devidamente assinado, nos serviços da câmara municipal da Amadora ou em locais a designar para o efeito.
2. Os documentos necessários à instrução do pedido de adesão ao **Cartão Amadora 65+** são:
 - a. Fotocópia de bilhete de identidade ou cartão de cidadão, com menção expressa de que a mesma foi autorizada pelo respetivo titular;
 - b. Número de contribuinte;
 - c. Comprovativo de rendimentos atualizado;
 - d. Comprovativo de morada.
3. O processo de candidatura ao **Cartão Amadora 65+** é sujeito a avaliação e parecer técnico, reservando-se a câmara municipal da Amadora ao direito de ponderar na decisão elementos excecionais do mesmo, podendo para tal solicitar documentação adicional sempre que considere necessário.

Artigo 6.º

BENEFÍCIOS DO CARTÃO AMADORA 65+

1. Quem aderir ao **Cartão Amadora 65+** poderá beneficiar das seguintes vantagens:
 - a. Redução de 65 (sessenta e cinco) % nas taxas relativas à emissão de certidões e/ou fotocópias de documentos emitidos pela Autarquia, nos quais o titular do cartão tenha interesse direto ou legítimo;
 - b. Descontos em % variável em atividades desenvolvidas por associações culturais, recreativas e desportivas;
 - c. Redução em % variável em eventos culturais promovidos por outras entidades;
 - d. Descontos em % variável nas empresas do município que adiram ao projeto.
2. O **Cartão Amadora 65+** concede aos seus beneficiários o acesso a projetos e serviços de âmbito social prestados pela Câmara Municipal da Amadora, bem como a atribuição de eventual comparticipação, em função do escalão em que o/a beneficiário/a se encontre, sendo a sua titularidade condição imprescindível à integração nos mesmos.
3. Para os efeitos previstos no número anterior, serão considerados os rendimentos individuais do/a beneficiário/a, bem como o valor do Indexante de Apoios Sociais (IAS), em conformidade com a seguinte tabela:

Escalões	Rendimento individual do/a beneficiário/a
1.º	Inferior ou igual a 1 vez o valor do IAS.
2.º	Superior a 1 vez o valor do IAS e inferior a 1,5.
3.º	Superior a 1,5 o valor do IAS.

4. Sempre que o/a beneficiário/a não entregue os documentos relativos à declaração de rendimentos, é colocado automaticamente no 3.º escalão.

Artigo 7.º

UTILIZAÇÃO DO CARTÃO AMADORA 65+

1. O **Cartão Amadora 65+** concede aos seus beneficiários vantagens no acesso a bens e serviços de empresas e associações aderentes, nos termos seguintes:
 - a. O **Cartão Amadora 65+** é validamente utilizável em todas as Empresas e Associações que ostentem na sua montra o autocolante do referido cartão, a editar e a fornecer por esta câmara municipal;
 - b. Os benefícios concedidos destinam-se à aquisição de bens e serviços para uso exclusivo do titular do Cartão;
 - c. Os benefícios concedidos não são acumuláveis;
 - d. Para usufruir dos benefícios prestados por empresas ou associações aderentes, o/a beneficiário/a deverá exibir o **Cartão Amadora 65+** e o bilhete de identidade ou cartão do cidadão.

2. O **Cartão Amadora 65+** concede aos seus beneficiários vantagens no acesso a serviços prestados pela Câmara Municipal da Amadora, nos termos seguintes:
 - a. As vantagens concedidas destinam-se à aquisição de serviços para uso exclusivo do/a titular do cartão. Os descontos concedidos não são acumuláveis;
 - b. Para usufruir dos descontos nas tarifas de eventos culturais, o/a beneficiário/a deverá exibir o **Cartão Amadora 65+** e o Bilhete de Identidade ou cartão do cidadão;
 - c. Para usufruir dos descontos nas taxas de emissão de certidões e/ou fotocópias de documentos emitidos pela autarquia, o/a beneficiário/a deverá exibir o **Cartão Amadora 65+** e o bilhete de identidade ou cartão do cidadão;
 - d. Para usufruir de outros projetos ou serviços de âmbito social prestados pela autarquia, o/a beneficiário/a deverá indicar o número do respetivo **Cartão Amadora 65+**.

Artigo 8.º

OBRIGAÇÕES DOS BENEFICIÁRIOS

Constituem obrigações dos beneficiários:

- a. Informar previamente a câmara municipal da Amadora da alteração de residência;
- b. Informar a câmara municipal da Amadora sobre a perda, roubo ou extravio do cartão.

A responsabilidade do titular só cessará após comunicação por escrito da ocorrência.

Artigo 9.º

CESSAÇÃO DO DIREITO DE UTILIZAÇÃO DO CARTÃO AMADORA 65+

Constituem causas da cessação do direito de utilização do **Cartão Amadora 65+**:

- a. As falsas declarações para obtenção do cartão, que terão como consequência imediata a sua anulação, bem como a devolução dos valores correspondentes aos benefícios obtidos e a interdição do acesso aos apoios previstos no presente regulamento por um período de 2 anos, sem prejuízo do competente procedimento judicial, se aplicável;
- b. A não apresentação da documentação solicitada;
- c. A alteração da residência;
- d. A utilização do cartão por terceiros, bem como a sua venda, os quais terão como consequência imediata a sua anulação.

Artigo 10.º

VALIDADE DO CARTÃO

O **Cartão Amadora 65+** é válido por 5 (cinco) anos, devendo o/a beneficiário/a requerer, ao fim desse período, a sua renovação.

Artigo 11.º

TRATAMENTO DE DADOS PESSOAIS

Os dados pessoais facultados no âmbito deste apoio serão alvo de tratamento por parte dos serviços da câmara municipal da Amadora, até 12 (doze) meses após a conclusão do processo associado ao mesmo, sem prejuízo da sua conservação para além desse período para cumprimento de obrigações municipais e/ou legais.

Artigo 12.º

OMISSÕES AO REGULAMENTO

O presente regulamento sobrepõe-se a qualquer outro regulamento do município da Amadora que o contrarie. As omissões que se verifiquem no âmbito do presente regulamento serão supridas por deliberação da câmara municipal da Amadora.

Artigo 13.º

ENTRADA EM VIGOR

O presente regulamento entra em vigor no dia seguinte à publicação no *Diário da República*.

4 de julho de 2022.

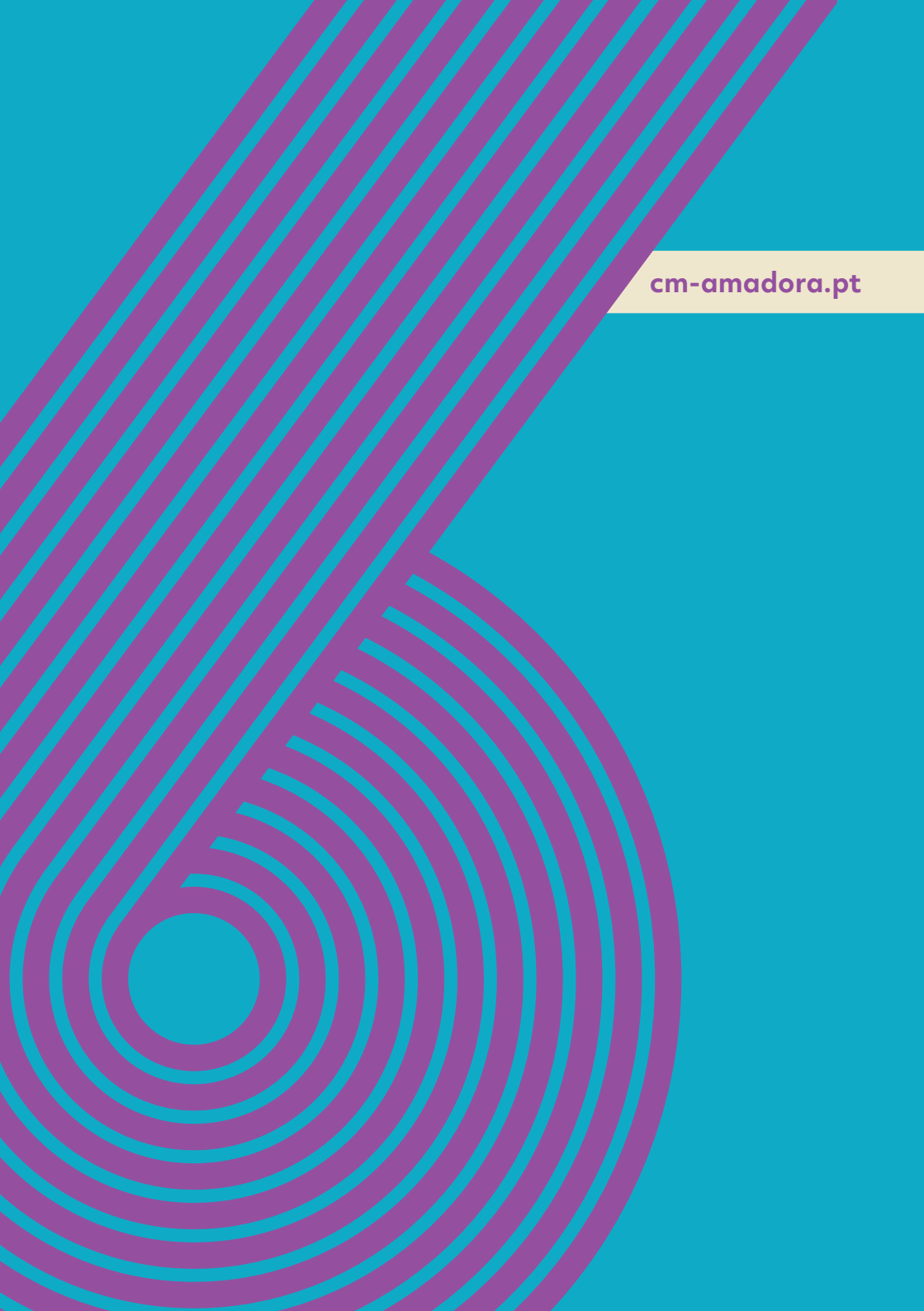
Câmara Municipal da Amadora

Praceta Carolina Simões s/n
Amadora

Telefone:
214 369 053

Linha de apoio social:
800 207 632

e-mail:
accasocial@cm-amadora.pt

The image features a vibrant teal background. On the left side, there is a large, abstract graphic composed of concentric circles and diagonal lines. The circles are formed by alternating teal and purple lines, creating a hypnotic effect. Diagonal lines of the same colors extend from the top left towards the center, intersecting with the circular pattern. In the upper right corner, a horizontal white bar contains the text "cm-amadora.pt" in a purple, sans-serif font.

cm-amadora.pt