



Perfil Topográfico

**DIMENSÃO (aprox.):** 3,7 km

**TIPO DE PERCURSO:** circular, urbano

**DURAÇÃO média:** 1h15min

**GRAU DE DIFICULDADE:** Muito Fácil

**PONTOS DE INTERESSE:**

Parque Urbano Quinta das Flores; Escola Secundária Stuart Carvalhais; Parque infantil Casal da Barota; Parque 2 de Abril; Chafariz; Parque Salgueiro Maia; Sede Real Sport Club.



**LOCALIDADES ABRANGIDAS:**

Massamá; Casal da Barota

**ATIVIDADE FISICA – RECOMENDAÇÕES :**

Acumular no mínimo 30 min/dia, em 5 dias por semana, de intensidade moderada (ex.: Marcha) ,  
ou  
20/min/dia, 3 dias por semana, de intensidade vigorosa (ex.: Corrida).

Realizar nos Circuitos de Manutenção 8 a 10 exercícios de força para membros superiores, inferiores e tronco. Faça 8 a 12 repetições por exercício, 2 vezes por semana.

**Chafariz**

O chafariz de Massamá constitui-se como património histórico de Massamá e dá significado ao nome da freguesia Massamá que provém do geónimo "Mactamá", que se traduz por "lugar onde se toma boa água" ou "fonte".

No entanto, a água do chafariz é imprópria para consumo e não é controlada pelos SMAS Sintra. Segundo os SMAS Sintra devido às “suas nascentes não serem conhecidas nem terem um perímetro de protecção e, ao longo dos tempos, terem sido urbanizadas as zonas envolventes, as mesmas ficaram sujeitas a contaminações”.



**Percursos Pedonais de Sintra**

Trabalho realizado por Diogo Silva no âmbito da dissertação elaborada com vista à obtenção do Grau de Mestre em Exercício e Saúde, conferido pela UTL- Faculdade de Motricidade Humana e com o apoio institucional da Câmara Municipal de Sintra.



**INFORMAÇÕES ÚTEIS:**

**PSP (Massamá):** 214308910

**BOMBEIROS (Queluz):** 214346990

**NUMERO NACIONAL de SOCORRO:** 112

**DIVISÃO DE JUVENTUDE E DESPORTO:** 219267080/ djud@cm-sintra.pt



Caminhe pela sua saúde e mantenha-se em forma!





# Percurso Pedonal de Massamá

## 3,7 Km



### Descrição do traçado:

Inicie o percurso no Parque **Urbano Quinta das Flores**, tente utilizar o parque da melhor forma, podendo até se exercitar nalguns dos aparelhos de manutenção do parque. Saia do parque pelo lado da Escola Secundária Stuart Carvalhais e suba a Av. José Régio. Quando chegar ao espaço verde do lado esquerdo da Rua F, usufrua-o ao máximo, faça o mesmo no outro lado do parque, onde ainda tem o **Parque Infantil Casal da Barota**.

Desça de novo pela Av. José Régio e vire à sua esquerda para a rua dos Jasmins, onde se encontra o **Parque 2 de Abril**. No final da mesma, tome a sua direita pela rua Orquídeas e poderá refrescar-se nos **chafariz**.

Continue na direcção do Centro de Enfermagem e Medicina Preventiva, contorne o quarteirão e siga pela rua Casal do Olival até ao **Parque Salgueiro Maia**. Tem aqui uma nova oportunidade de usufruir de um espaço verde num meio urbano.

Atravesse o parque e saia pelo "anfiteatro", vá pela sua direita até ao Real Sport Club e passe junto à sede para apanhar o cruzamento da rua prof. Dr.Gama Pinto com a Av.Dr.Fernando Ricardo Ribeiro Leitão. Seja cauteloso atravessar a estrada, desça as escadas e siga pela rua 12 de Julho de 1997. Suba a rua Milharada até regressar pela rua Dr. Fernando Ribeiro Spínola para o ponto de partida.



### Parque Urbano Quinta das Flores

O Parque Urbano Quinta das Flores dispõe de onze equipamentos de manutenção física para poder usufruir da melhor maneira

### Parque 2 de Abril

A utilização do polidesportivo é gratuita no Período de dia, exclusivamente para actividades desportivas e para jovens até aos 16 anos de idade, desde que não existam marcações do campo e sem direito a utilização do balneário.

### Parque Salgueiro Maia

### Horário de Funcionamento:

Das 9.30h às 20.00h  
(Verão)

