

NOTÍCIAS DE

# Campolide



BOLETIM DA JUNTA DE FREGUESIA DE CAMPOLIDE  
ANO XXV #109 JANEIRO 2025

DISTRIBUIÇÃO GRATUITA

**CABAZES DE NATAL 2024**

**UM ABRAÇO DE ESPERANÇA  
PARA AS FAMÍLIAS DE CAMPOLIDE**

+ FESTAS DE NATAL EM CAMPOLIDE + CAMINHADA 200° + MAKE A WISH + SEGURANÇA

# NESTA EDIÇÃO...

BOLETIM DA JUNTA DE FREGUESIA DE CAMPOLIDE  
ANO XXV #109 JANEIRO 2025 | DISTRIBUIÇÃO GRATUITA



ARTIGO DE CAPA:

## CABAZES DE NATAL 2024 UM ABRAÇO DE ESPERANÇA PARA AS FAMÍLIAS DE CAMPOLIDE

**PÁG.12**

Capa: Francisco Melim



**CIDADANIA**  
ASSEMBLEIA DAS  
CRIANÇAS DE LISBOA

**PÁG.6**



**EDUCAÇÃO**  
FESTA DE NATAL DA  
ESCOLA BÁSICA MESTRE  
QUERUBIM LAPA

**PÁG.7**



**AÇÃO SOCIAL**  
UNIVERSIDADE SÉNIOR  
CELEBRA O NATAL

**PÁG.8**



**COLETIVIDADE**  
LANCHE DE NATAL DA  
ASSOCIAÇÃO DE REFORMADOS  
E PENSIONISTAS DE CAMPOLIDE

**PÁG.9**

- › BEM-ESTAR ANIMAL\_ **PÁG.04**
- › BEM-ESTAR ANIMAL\_ **PÁG.05**
- › MEIO-AMBIENTE\_ **PÁG.10**
- › MAKE A WISH\_ **PÁG.11**
- › GENTE NOSSA\_ **PÁG.17**
- › SEGURANÇA\_ **PÁG.18**
- › SEGURANÇA\_ **PÁG.19**
- › A LOJA ONDE VOU\_ **PÁG.20**
- › CAMPOLIDE À MESA\_ **PÁG.21**

LEIA + EM:

/JFCAMPOLIDE  
 /JFCAMPOLIDE  
 /CAMPOLIDETV

## EXECUTIVO

PRESIDENTE • **MIGUEL BELO MARQUES**



**BRUNO LOURO**  
TESOUREIRO

bruno.louro@jf-campolide.pt

**Atendimento:**  
**4.ª feira - Mediante marcação prévia**  
**Pelouros:** Cultura, Coletividades, Jurídico  
Financeiro e Contratação, Recursos  
Humanos, Serviços Administrativos,  
Comércio, Licenciamento.



**CÁTIA COSTA**  
SECRETÁRIA

catia.costa@jf-campolide.pt

**Atendimento:**  
**Mediante marcação prévia**  
**Pelouros:** Bem-estar Animal, Defesa do  
Meio Ambiente.

**INDEPENDENTE**  
ELEITA PELA LISTA DO PS



**BRUNO CORGAS GONZALEZ**  
VOGAL

bruno.gonzalez@jf-campolide.pt

**Atendimento:**  
**Mediante marcação prévia**  
**Pelouros:** Educação, Desporto,  
Igualdade de Oportunidades, Inovação,  
Equipamentos.



**LUÍSA COIMBRA**  
VOGAL

luisa.coimbra@jf-campolide.pt

**Atendimento:**  
**Mediante marcação prévia**  
**Pelouros:** Saúde, Informática.

**INDEPENDENTE**  
ELEITA PELA LISTA DO PS

## ASSEMBLEIA DE FREGUESIA

PRESIDENTE • **ANDRÉ COUTO**

1º SECRETÁRIO • **CARLOS RAMOS**

2º SECRETÁRIO • **ANA ROSMANINHO**

**RESTANTES MEMBROS:**



Luís Rosa, Lúcio Rosário.



Francisco Ramos, Anabela Pereira, João Dickmann.



Maria Luísa Fezas Vital



Maria João Moura



Diogo Borges



Paulo Cardoso

## CAMPOLIDE É UMA GRANDE FAMÍLIA



### MIGUEL BELO MARQUES

PRESIDENTE DA JUNTA DE FREGUESIA DE CAMPOLIDE

presidente@jf-campolide.pt  
www.facebook.com/belomarques21  
www.instagram.com/belomarques21

**Atendimento: 4.ª feira das 15h às 18h  
MEDIANTE MARCAÇÃO PRÉVIA**

**Pelouros:** Espaço Público, Espaços Verdes, Higiene Urbana, Grandes Opções do Plano, Recenseamento Eleitoral, Proteção Civil, Segurança, Proximidade ao Vizinho, Habitação, Ação Social, Mobilidade, Fiscalização, Comunicação.



### JUNTA DE FREGUESIA DE CAMPOLIDE

Rua de Campolide, 24 B  
1070-036 - Lisboa

Tel: 21 388 46 07  
www.jf-campolide.pt  
geral@jf-campolide.pt

Reunião aberta:  
Primeira 4.ª feira de cada mês

Chegada uma nova edição do nosso Notícias de Campolide, muitas novidades se apresentam.

Nesta edição damos um especial enfoque à quadra natalícia que passámos e à forma como todos nós, coletivamente, enquanto comunidade, a vivemos.

Sendo eu orgulhosamente nascido e criado em Campolide, afirmo várias vezes, com muito orgulho, que Campolide é diferente, nem melhor nem pior, diferente.

Diferente em muita coisa, em particular no sentimento, e por isso mesmo também tenho afirmado que em Campolide somos uma grande Família. Família essa em que a Junta de Freguesia procura ocupar o seu papel de elemento agregador e cuidador dos que, por algum motivo, mais precisam.

E foi mesmo com esse espírito que uma equipa de muita gente da nossa Junta, enorme no espírito de entrega e ajuda preparou cerca de 800 cabazes para tornar um pouco melhor o Natal dos nossos vizinhos que passam por um momento mais complicado.

E em Campolide ninguém fica para trás, nem ninguém avança sozinho, por isso repetimos aquilo que já é uma tradição de Campolide, o ser grato. Neste caso, ser grato a todos os que, prescindindo de passar esta noite com as suas famílias, se apresentam ao serviço para que todos nós possamos estar nas nossas casas em segurança.

Foi por isso que, mais uma vez, na noite de 24 de dezembro, fomos agradecer pessoalmente a todos quantos servem nas nossas duas esquadras da Polícia de Segurança Pública, na Polícia Municipal, nos Bombeiros Voluntários de Campo de Ourique e no Estabelecimento Prisional de Lisboa. A todos eles agradecemos a sua entrega diária, todo o ano.

Nesta edição temos ainda oportunidade de mostrar outras iniciativas de Natal que nos fortalecem enquanto comunidade, como são disso exemplo a Festa de Natal da nossa escola Mestre Querubim Lapa, que foi mais um momento magnífico para as nossas crianças, muito graças ao trabalho constante e abnegado da coordenadora, professores auxiliares e todos quanto servem na nossa escola.

Destaque muito especial também para a festa e almoço de Natal da nossa Universidade Sénior, um projeto tão especial e que nos é tão querido, com pessoas absolutamente extraordinárias e também o lanche de Natal da nossa Associação de Reformados e Pensionistas de Campolide, uma força motriz da nossa Freguesia, que tanto trabalho realiza em prol dos nossos reformados.

Destaque ainda para o bem-estar animal e defesa do meio ambiente com nota de mais um salvamento de um ser, um ouriço que teve a sorte de ser adotado pelas nossas crianças e que, restabelecido, pôde assim regressar ao seu meio, graças à bondade e empatia das nossas crianças e do apoio sempre presente do Departamento de Bem-estar Animal.

Ainda na Defesa do Meio Ambiente, referência à 200.ª caminhada em Monsanto do grupo Campolide Todos Juntos, uma iniciativa incrível, que se repete todas as semanas, criando amizades, hábitos saudáveis e uma maior vivência e consciencialização ambiental.

Contamos também nesta revista com o relato de uma vida dedicada ao escutismo por parte do nosso vizinho João Guedes, alguém que com o escutismo ajudou a educar e a formar muitos de nós e que, com o seu enorme coração, sempre colocou os outros e a comunidade em primeiro lugar.

Espaço ainda a homenagens e agradecimentos a dois estabelecimentos comerciais históricos e marcantes da nossa Freguesia e às pessoas que os gerem, sempre com foco também em apoiar a comunidade.

Por fim, referência à palestra organizada subordinada ao tema “Violência Doméstica, juntos por uma comunidade mais segura”, em que seguimos a nossa missão de divulgação e combate a este flagelo da nossa sociedade.

Aproveito ainda para terminar esta breve mensagem com votos de um Feliz 2025 para todos, confiante de que será um ano fantástico para todos nós e consequentemente para a nossa Campolide.

MIGUEL BELO MARQUES  
PRESIDENTE DA JUNTA DE FREGUESIA DE CAMPOLIDE

O CELEIRO SOLIDÁRIO DA JUNTA DE FREGUESIA DE CAMPOLIDE FACULTOU ATÉ AO FIM DE DEZEMBRO DE 2024:



902.739  
DOSES REFEIÇÕES

3.304.099  
UNID. FRUTA, LEITE, OVOS,  
LEGUMES, ETC.

2.252.409  
UNI. DE COMPLEMENTOS: PÃO,  
MERCEARIAS, CEREAIS, ETC.

20.477 KG  
PRODUTOS DE HIGIENE  
PESSOAL E HABITACIONAL

1.018 KG  
PRODUTOS PARA  
ANIMAIS



# SOLIDARIEDADE ANIMAL NO EXTERNATO DE EDUCAÇÃO POPULAR

## UM GESTO DE AMOR E CUIDADO PELOS NOSSOS AMIGOS DE 4 PATAS

NO DIA 17 DE NOVEMBRO, A COMUNIDADE ESCOLAR DO EXTERNATO DE EDUCAÇÃO POPULAR ORGANIZOU UMA CAMPANHA DE RECOLHA DE ALIMENTOS PARA ANIMAIS, ENVOLVENDO ALUNOS, PROFESSORES E FUNCIONÁRIOS. OS ALIMENTOS RECOLHIDOS FORAM ENTREGUES À UNIÃO ZOÓFILA, QUE CELEBRAVA O SEU 73.º ANIVERSÁRIO. A AÇÃO TEVE COMO OBJETIVO PROMOVER A SOLIDARIEDADE E O COMPROMISSO COM OS ANIMAIS, REFORÇANDO A IMPORTÂNCIA DE CUIDAR E ADOTAR.

Fotos: Francisco Melim | Texto: Sofia Julião



A campanha organizada pelo **Externato de Educação Popular** foi mais do que uma simples recolha de bens: foi uma verdadeira lição de empatia e responsabilidade. No ginásio da escola, todos os alunos se reuniram para ouvir a vogal do pelouro do Bem-Estar Animal, **Cátia Costa**, que falou sobre a importância de cuidar dos nossos amigos de 4 patas, combater o abandono e apoiar as associações que protegem os direitos dos animais. Durante a sessão, **Cátia Costa** sublinhou a necessidade de uma mudança cultural na sociedade, que deve olhar para os animais com mais respeito e carinho, tratando-os não apenas como seres de estimação, mas como membros da nossa família e comunidade.

A manhã tornou-se ainda mais especial com a visita de *Skinny*, uma cadela de 11 anos que está há mais de

um ano à espera de adoção responsável na **União Zoófila**. A sua presença encantou todos os alunos, especialmente os mais pequenos, que se apaixonaram pelo seu carinho e simpatia. A visita de *Skinny* foi um lembrete importante sobre a necessidade de acolher animais em busca de um lar cheio de amor, ajudando a sensibilizar para a luta contra o abandono.

**Miguel Belo Marques**, Presidente da Junta de Freguesia de Campolide, também esteve presente e fez questão de felicitar o Externato e toda a comunidade escolar pela sua participação ativa nesta campanha de solidariedade. O Presidente destacou a importância de ações como esta, que não só ajudam a cuidar dos animais em situação vulnerável, mas também ensinam as crianças e jovens a serem cidadãos mais solidários e responsáveis. *“Este é o tipo de gesto que faz a diferença, não só*

*na vida dos animais, mas também no desenvolvimento das nossas crianças como seres humanos conscientes e solidários”*, afirmou.

A campanha de recolha de alimentos não só teve um impacto positivo nos animais assistidos pela **União Zoófila**, mas também serviu como um excelente exemplo de como a educação pode ser um veículo poderoso para sensibilizar as novas gerações para a proteção dos direitos dos animais e para a construção de uma sociedade mais compassiva e justa.

A comunidade escolar do Externato de Educação Popular mostrou que, com pequenas ações de carinho e cuidado, podemos transformar vidas e promover um mundo melhor para todos, humanos e animais. Um gesto de amor que fez a diferença na vida de muitos animais! **NC**

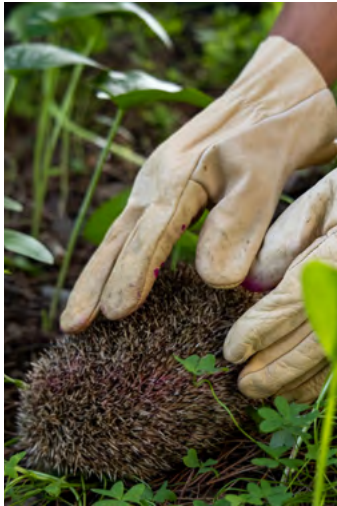


# DIA MUNDIAL DA CONSERVAÇÃO DA VIDA SELVAGEM

## REGRESSO À NATUREZA

NO CORAÇÃO DO PARQUE FLORESTAL DE MONSANTO, O LXCRAS – CENTRO DE RECUPERAÇÃO DE ANIMAIS SILVESTRES DE LISBOA DEVOLVEU UM OURIÇO-CACHEIRO RESGATADO EM CAMPOLIDE, AO SEU HABITAT NATURAL. ESTE MOMENTO ESPECIAL, COM O APOIO DA JUNTA DE FREGUESIA DE CAMPOLIDE, REFLETE O COMPROMISSO COM A PROTEÇÃO DA FAUNA E A IMPORTÂNCIA DE PRESERVAR OS ECOSISTEMAS.

Fotos: Francisco Melim | Texto: Sofia Julião



**A**ssinalando o **Dia Mundial da Conservação da Vida Selvagem**, celebrado a 4 de dezembro, comemoramos um marco especial na proteção da nossa fauna: o regresso do “Spike”, um ouriço-cacheiro carinhosamente batizado pelos alunos da Escola Marquesa de Alorna, ao seu habitat natural. Este momento foi o culminar de um processo de dedicação, cuidado e compromisso com a proteção da vida selvagem, que nos inspira a agir em prol dos ecossistemas que nos rodeiam.

A história do “Spike” começou em maio, quando foi encontrado sozinho no recinto da escola. Rapidamente, os alunos e professores pediram ajuda ao Pelouro do Bem-Estar Animal da Junta de Freguesia de Campolide, que o encaminhou para o **LXCRAS – Centro de Recuperação de Animais Silvestres de Lisboa**, localizado no Parque Florestal de Monsanto.

O **LXCRAS** é um centro especializado na recuperação de animais selvagens da fauna terrestre portuguesa, encontrando-se entre os principais pilares de apoio à biodiversidade na área metropolitana de Lisboa. Dedicado a acolher, tratar e devolver à natureza animais feridos, debilitados ou doentes, o centro conta com uma equipa multidisciplinar de biólogos, veterinários e técnicos especializados. Estes profissionais trabalham incansavelmente para garantir a reabilitação completa dos animais, assegurando que desenvolvem as competências necessárias para sobreviver no meio natural.

No caso do “Spike”, sendo uma cria pequena e vulnerável, foram precisos vários meses de acompanhamento e cuida-

dos. Durante esse período, o **LXCRAS** monitorizou o seu crescimento e promoveu comportamentos naturais essenciais, como a capacidade de procurar alimento e abrigo. Esta abordagem é fundamental para que cada animal recuperado seja reintegrado na natureza com o máximo de autonomia, contribuindo para o equilíbrio dos ecossistemas.

O trabalho do centro não seria possível sem o apoio dos jardineiros da Câmara Municipal de Lisboa, **João Paulo Teles** e **Fátima Domingues**, que cuidam das áreas verdes do Parque Florestal de Monsanto. Estes profissionais desempenham um papel essencial na manutenção da flora e da vegetação, garantindo um habitat saudável e equilibrado, tanto para a vida selvagem quanto para a biodiversidade local. Este esforço conjunto reforça a importância da colaboração entre diferentes setores para a preservação da natureza.

A libertação do “Spike” foi um momento emocionante, que contou com a participação da vogal da Junta de Freguesia de Campolide, **Cátia Costa**, e da bióloga do LXCRAS, **Verónica Bogalho**, que destacou a importância do trabalho do centro na proteção da biodiversidade e na sensibilização para a conservação da vida selvagem. Este ato simbólico lembra-nos que cada pequena ação conta para preservar os nossos ecossistemas e proteger as espécies que deles dependem.

Neste **Dia Mundial da Conservação da Vida Selvagem**, somos chamados a refletir sobre o impacto das nossas ações e a importância de proteger os habitats e os animais que neles vivem. A história do “Spike” é um exemplo inspirador do que podemos alcançar com dedicação e cooperação. **NC**



# ASSEMBLEIA DAS CRIANÇAS DE LISBOA

## CIDADANIA ATIVA EM AÇÃO

NO DIA 28 DE NOVEMBRO, O FÓRUM LISBOA RECEBEU A ASSEMBLEIA DAS CRIANÇAS DE LISBOA, ONDE JOVENS DE DIVERSAS ESCOLAS DISCUTIRAM TEMAS COMO AMBIENTE, HABITAÇÃO, MOBILIDADE, CULTURA, DIREITOS SOCIAIS E SEGURANÇA. A FREGUESIA DE CAMPOLIDE FOI REPRESENTADA COM ORGULHO POR QUATRO ALUNOS DO 3.º ANO DA ESCOLA MESTRE QUERUBIM LAPA, QUE PARTICIPARAM ATIVAMENTE NESTE EXERCÍCIO DE CIDADANIA.

Fotos: Francisco Melim | Texto: Sofia Julião

A Assembleia das Crianças de Lisboa é uma iniciativa da Câmara Municipal de Lisboa que visa promover a participação das crianças na construção de políticas públicas que as envolvem diretamente. A ideia é ouvir as suas experiências, preocupações e expectativas, permitindo-lhes dialogar com decisores políticos e contribuir para a construção de uma cidade mais amiga das crianças. Esta é uma oportunidade para as crianças se tornarem cidadãs ativas e conscientes, ajudando a moldar a cidade onde vivem.

Durante a reunião, os participantes debateram questões como o ambiente, onde expressaram preocupações sobre poluição, mudanças climáticas e a preservação de espaços verdes. A mobilidade também foi um tema importante, com propostas para melhorar a segurança nas ruas e aumentar a acessibilidade no transporte público. Outros tópicos, como a habitação e a segurança, também foram discutidos, com sugestões para tornar os espaços urbanos mais seguros e adequados para o desenvolvimento das crianças.

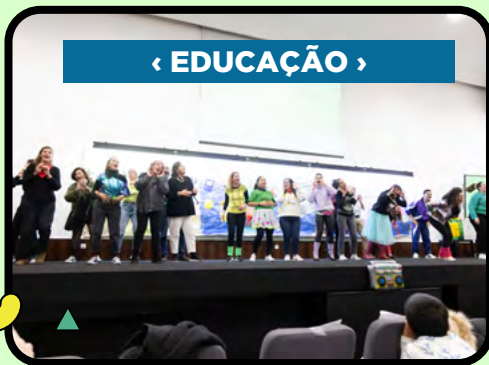
Além de votar sobre esses temas, as crianças tiveram a oportunidade de propor soluções para melhorar a cidade. Algumas das ideias incluíam a criação de mais atividades culturais e educativas, a promoção da inclusão social e a construção de espaços seguros para brincar e viver. O envolvimento das crianças na

criação dessas propostas mostrou o quanto elas estão conscientes das questões sociais e ambientais que as afetam diretamente.

A participação dos alunos da **Escola Mestre Querubim Lapa**, Bryan, Enzo, Letícia e Sofia foi um marco para a comunidade escolar da Freguesia de Campolide, que sempre se orgulhou de formar cidadãos conscientes e responsáveis. Esses alunos, com a orientação dos seus professores, demonstraram uma grande capacidade de pensarem criticamente e de se envolverem nas questões da cidade, reforçando a importância da educação para a formação de futuros líderes.

A **Assembleia das Crianças de Lisboa** permite que as crianças aprendam sobre democracia, se sintam ouvidas e vejam as suas opiniões impactarem o futuro. Este tipo de iniciativa contribui para formar uma geração mais comprometida com a cidade e os desafios globais, como questões ambientais e sociais.

A experiência de participação na Assembleia foi um exemplo claro de como as escolas e as comunidades podem trabalhar juntas para capacitar as crianças e os jovens a tornarem-se agentes de mudança. Os alunos da **Escola Mestre Querubim Lapa** não só contribuíram para a discussão sobre a cidade, mas também vivenciaram a importância da cidadania ativa e do exercício de seus direitos numa democracia. NC



**FESTA DE NATAL**  
da Escola Básica  
**MESTRE**  
**QUERUBIM**  
**LAPA.**

**UMA VIAGEM AOS ANOS 80**  
A FESTA DE NATAL DA ESCOLA BÁSICA MESTRE QUERUBIM LAPA, COM O TEMA “NATAL POPSTARS DOS ANOS 80”, ENCANTOU O PÚBLICO COM APRESENTAÇÕES REPLETAS DE ENERGIA E NOSTALGIA. O EVENTO CELEBROU O TALENTO E A UNIÃO DA COMUNIDADE ESCOLAR, PROMETENDO UM ANO NOVO CHEIO DE ESPERANÇA.



Fotos: Francisco Melim | Texto: Sofia Julião

**A** Festa de Natal da **Escola Básica Mestre Querubim Lapa**, realizada no dia 20 de dezembro no auditório da Universidade Nova, foi um evento inesquecível, repleto de magia natalícia, música, dança e alegria. Com o tema “**Natal Popstars dos Anos 80**”, a festa envolveu toda a comunidade escolar, incluindo alunos, professores, familiares e convidados especiais, criando uma atmosfera de celebração única.

O Presidente da Junta de Freguesia de Campolide, **Miguel Belo Marques**, o Vogal de Educação, **Bruno Gonzalez**, a diretora do Agrupamento de Escolas Marquesa de Alorna, **Ana Lisa Vaz**, e a coordenadora, **Teresa André**, juntaram-se a professores, familiares e amigos para aplaudir o talento e a dedicação dos alunos.

O tema escolhido, “**Natal Popstars dos Anos 80**”, trouxe à tona a nostalgia de uma das décadas mais

marcantes da música e foi um sucesso entre o público. A festa foi marcada por apresentações cheias de energia, criatividade e diversão, com músicas e ritmos que fizeram todos reviver os grandes sucessos da época. O palco transformou-se num espetáculo vibrante, onde as crianças brilharam com os seus talentos e com a dedicação dos professores e auxiliares.

O Jardim de Infância iniciou a festa com “Balão Mágico” e Xutos e Pontapés, encantando a plateia. No 1º Ciclo, o 1º ano trouxe Onda Choc (“Saco Cheio” e “Biquini Pequeno”), seguido de “Playback” de Carlos Paião. O 2º ano animou com Onda Choc (“Feira Popular”, “Dança” e “Ele é o Rei”) e o 3º ano apresentou António Variações (“Estou Além”) e “Onda Choc”. O 4º ano fechou com “Lambada” e “Tic Tic Tac”, agitando ainda mais o público.

As crianças, com a sua energia e criatividade, tornaram a festa uma ex-

periência marcante e divertida, mostrando seu grande potencial artístico. Os parabéns vão também para os professores e auxiliares, cujo empenho e dedicação foram essenciais para proporcionar uma experiência inesquecível, onde o talento e a união brilharam no palco e fora dele.

Ao longo de toda a festa, o espírito natalício foi visível, não apenas nas apresentações, mas também na alegria e na união entre as famílias, alunos e a comunidade escolar. Cada sorriso, cada aplauso e cada momento partilhado reforçou a importância de celebrar juntos, criando memórias inesquecíveis.

O evento uniu todos em torno da alegria e celebração, deixando um legado de esperança para o ano novo. A festa demonstrou que a magia do Natal está na união, no sorriso das crianças e na dedicação de todos os envolvidos. NC



UNIVERSIDADE  
SÉNIOR DE  
CAMPOLIDE

## CELEBRA O NATAL

UMA QUADRA NATALÍCIA  
MARCADA POR UNIÃO, TALENTO  
E ESPÍRITO COMUNITÁRIO

A UNIVERSIDADE SÉNIOR DE CAMPOLIDE CELEBROU A MAGIA DO NATAL COM DOIS MOMENTOS ÚNICOS DE PARTILHA E CELEBRAÇÃO, MARCANDO O FINAL DO 1.º PERÍODO LETIVO E PROMOVENDO O ESPÍRITO DE UNIÃO ENTRE OS PARTICIPANTES DAS SUAS ATIVIDADES.

Fotos: Francisco Melim | Texto: Sofia Julião



### CONVÍVIO NATALÍCIO DAS TURMAS DE TAI-CHI, MOTRICIDADE E BIODANZA

No passado dia 10 de dezembro, o Restaurante A Valenciana foi palco de um almoço especial organizado pelas turmas de Tai-Chi, Motricidade e Biodanza da **Universidade Sénior de Campolide**. Este convívio festivo contou com a presença do Presidente da Junta de Freguesia de Campolide, **Miguel Belo Marques**, que destacou a importância destas iniciativas para fortalecer os laços de amizade e incentivar o bem-estar da população sénior.

O encontro foi marcado pela boa disposição, momentos de confraternização e muitas histórias partilhadas. Além de celebrar o Natal, esta ocasião simbolizou o reconhecimento pelo esforço e dedicação dos participantes ao longo do ano, promovendo o sentimento de pertença e união que caracteriza estas turmas.

### FESTA DE NATAL NO AUDITÓRIO ADÁCIO PESTANA

No dia 13 de dezembro, o Auditório Adácio Pestana foi o cenário para mais uma celebração natalícia da **Universidade Sénior**, que encerrou o 1.º período letivo com animação e espírito comunitário. Alunos, professores e amigos reuniram-se numa tarde animada, marcada por apresentações que destacaram a riqueza das atividades desenvolvidas ao longo do ano. Coreografias

de **Tangoterapia** e **Ritmos Latinos** e **Caribeños** contagiaram o público com energia e alegria, enquanto as demonstrações de **Tai-Chi**, **Biodanza** e **Motricidade** evidenciaram a importância do bem-estar físico e emocional. O **Projeto Educação para a Paz** trouxe reflexões sobre harmonia e solidariedade, e a disciplina de **História de Portugal** proporcionou momentos de partilha cultural. A criatividade das alunas das disciplinas de **Pano pra Mangas** e **Pintura** brilhou nos trabalhos expostos, encantando todos os presentes.

O Presidente da Junta de Freguesia de Campolide, **Miguel Belo Marques**, e **Raquel Silva**, Coordenadora do Departamento de Ação Social, deixaram palavras de apreço e incentivo, reforçando a importância destas atividades para a promoção da qualidade de vida e da inclusão social da população sénior e sublinhando o compromisso da freguesia em apoiar iniciativas que valorizem o envelhecimento ativo.

O evento culminou num delicioso lanche natalício, que proporcionou momentos de partilha e convívio entre os participantes. A energia contagiante que marcou este encontro refletiu a vitalidade e o entusiasmo da nossa população sénior, que continua a encontrar formas inspiradoras de viver e celebrar a vida.

A Universidade Sénior de Campolide reafirma, assim, o seu papel como um espaço de aprendizagem, crescimento pessoal, convívio e amizade. **NC**





# LANCHE DE NATAL



O TRADICIONAL LANCHE DE NATAL DA ASSOCIAÇÃO DE REFORMADOS E PENSIONISTAS DE CAMPOLIDE REUNIU DEZENAS DE PARTICIPANTES NO AUDITÓRIO DA JUNTA DE FREGUESIA NO DIA 17 DE DEZEMBRO. COM BOA DISPOSIÇÃO, PARTILHA E UM DISCURSO INSPIRADOR DO FUNDADOR JANUÁRIO COSTA, O EVENTO REFORÇOU O ESPÍRITO COMUNITÁRIO E O COMPROMISSO COM O ENVELHECIMENTO ATIVO.

Fotos: Francisco Melim | Texto: Sofia Julião

No dia 17 de dezembro, o Auditório da Junta de Freguesia de Campolide transformou-se num espaço de confraternização e alegria, ao acolher o tradicional Lanche de Natal da ARPC – Associação de Reformados e Pensionistas de Campolide. Este encontro, que já é uma tradição na Freguesia, reuniu dezenas de participantes num ambiente repleto de espírito natalício.

A mesa, cuidadosamente decorada com motivos natalícios, estava repleta de delícias típicas da época, proporcionando momentos de partilha e convivência. Reformados e pensionistas de Campolide tiveram a oportunidade de se reencontrar, trocar sorrisos e histórias, e celebrar a chegada do Natal em comunidade.

Um dos momentos mais emocionantes do evento foi o discurso de Januário Costa, fundador da ARPC, que, aos 91 anos, continua a trabalhar incansavelmente em prol da associação e dos seus associados. Na sua intervenção, **Januário Costa** afirmou: *“Esta associação nasceu do sonho de garantir que nenhum reformado ou pensionista em Campolide se sentisse sozinho ou esquecido. Aos 91 anos, não pensei que cá estaria para assistir ao 25º aniversário da nossa querida Associação, no próximo dia 19 de janeiro. Enquanto puder, estarei aqui para ajudar a ARPC a crescer e a cumprir a sua missão.”*

Mais do que um simples lanche, o evento foi um reflexo do compromisso da ARPC com o bem-estar e a qualidade de vida dos seus associados. Criada para apoiar os reformados e pensionistas da freguesia, a associação tem promovido, ao longo dos anos, diversas atividades que incentivam o envelhecimento ativo, o convívio e a inclusão social.

À medida que a ARPC se aproxima do marco significativo de 25 anos de existência, o seu papel enquanto pilar fundamental na Freguesia é cada vez mais evidente. Através de eventos como este, a associação continua a reforçar laços comunitários, a valorizar as vivências dos seus membros e a criar momentos inesquecíveis.

Que venham mais encontros repletos de alegria, partilha e boa disposição, celebrando a vida e a convivência em Campolide! NC

< COLETIVIDADE >





# CAMPOLIDE TODOS JUNTOS GRUPO DE CAMINHADAS

# 200º

# CAMINHADA

TODOS OS DOMINGOS, EXCETO AQUELES COM ALERTA DE MAU TEMPO, UM GRUPO DE CAMINHANTES DE CAMPOLIDE PERCORRE OS TRILHOS DO MONSANTO, PARTILHANDO MOMENTOS DE CONVÍVIO. O GRUPO CRESCU E TORNOU-SE UMA FAMÍLIA QUE VAI PARA ALÉM DAS CAMINHADAS. COM ALEGRIA, CELEBROU A 200ª CAMINHADA, NUM PERCURSO ESPECIAL APOIADO PELA JUNTA DE FREGUESIA DE CAMPOLIDE.

Fotos: Francisco Melim | Texto: Catarina Peixoto

**NO** dia 17 de novembro, o grupo **Campolide Todos Juntos** celebrou um marco importante: a sua **200.ª caminhada**, com 62 participantes, realizada num percurso especial pelos Passadiços de Lisboa e com uma missão solidária. Durante as inscrições, foram recolhidos bens destinados ao **Celeiro Solidário da Junta de Freguesia de Campolide**, reforçando o compromisso do grupo com a comunidade.

Com ponto de encontro habitual na Quinta do Zé Pinto, este grupo reúne-se todos os domingos para explorar trilhos na floresta do **Monsanto**, promovendo saúde, convívio e integração. O projeto nasceu em março de 2018, fundado por **Francisco Mestre**, agente principal da PSP, e **Cátia Costa**, vogal da Junta de Freguesia de Campolide, com os pelouros do Bem-Estar Animal e Meio Ambiente. O grupo começou com apenas cinco participantes e, hoje, chega a reunir até 30 pessoas semanalmente.

Para assinalar a importância desta conquista, a Junta de Freguesia prestou uma homenagem ao grupo com o descerramento de uma **placa comemorativa** na Quinta do Zé Pinto, um símbolo que ficará como memória deste dia especial. **Miguel Belo Marques**, presidente da Junta de Freguesia, destacou a perseverança dos participantes, que se mantêm unidos *“todas as semanas, com melhor ou pior tempo.”* A Junta também distribuiu t-shirts e impermeáveis, entregues pelos vogais **Bruno Gonzalez** e **Luísa Coimbra**, celebrando o espírito de união do grupo.

Dois autocarros partiram em direção ao Parque Tejo, onde

os caminhantes iniciaram o percurso ribeirinho junto à ponte ciclopedonal do Trancão. Com um trajeto plano e acessível, o percurso permitiu a observação da fauna e flora locais, incluindo pontos de descanso e locais para observação de aves. **Francisco Mestre**, que lidera o grupo, explicou que, apesar dos trilhos de Monsanto serem mais exigentes, o grupo enfrenta sempre as caminhadas em união. *“Seguímos todos juntos, uns com mais dificuldades, outros com menos, mas sempre acompanhados”, assegura.*

O grupo, que percorreu mais de **2.000 quilómetros** desde a sua criação, não só promove atividade física, mas também combate o isolamento social, criando uma rede de amizade e apoio. **Cátia Costa** destacou que a ideia surgiu da perceção de que muitos moradores viviam isolados. *“Hoje, para além das caminhadas, há uma comunidade que se apoia mutuamente.”* Essa visão é corroborada por **Fátima Lopes**, participante desde o início, que relata mudanças positivas na sua saúde física e mental. *“Quando não caminho, sinto muita falta. É uma verdadeira família.”*

Após o percurso, a celebração continuou com um almoço de convívio no restaurante **A Valenciana**, encerrando uma manhã de partilha, saúde e confraternização. Para **Miguel Belo Marques**, *“esta homenagem reconhece o trabalho dos fundadores e de todos os participantes que, juntos, construíram este projeto sólido e significativo.”*

O grupo **Campolide Todos Juntos** continuará a caminhar, inspirando uma comunidade mais saudável, unida e ativa. **NC**

# Make-A-Wish®

REPORTAGEM

## CADA DESEJO CRIA ESPERANÇA

RECONHECIDA PELA ONU COMO A MAIOR INSTITUIÇÃO DE REALIZAÇÃO DE DESEJOS NO MUNDO, A MAKE-A-WISH DEDICA-SE A REALIZAR OS DESEJOS DE CRIANÇAS COM DOENÇAS GRAVES, PROGRESSIVAS OU MALIGNAS, PROPORCIONANDO MOMENTOS DE ESPERANÇA E ALEGRIA. COM PRESENÇA EM MAIS DE 50 PAÍSES, A FILIAL PORTUGUESA, SEDIADA EM CAMPOLIDE, CONTA COM CERCA DE 300 VOLUNTÁRIOS, PROFISSIONAIS DE SAÚDE, EMBAIXADORES E EMPRESAS PARCEIRAS.

Fotos: Francisco Melim | Texto: Catarina Peixoto



A fundação **Make-A-Wish** nasceu em 1980, nos EUA, quando Chris Greicius, de 7 anos, gravemente doente, realizou o sonho de ser polícia por um dia. Este momento inspirador deu origem a um movimento que já realizou mais de 500.000 desejos em todo o mundo. Em Portugal, desde 2007, mais de 2.000 desejos foram concretizados, graças a uma rede de voluntários dedicados a criar experiências transformadoras para crianças dos 3 aos 17 anos.

Como explica **Margarida Galvão**, CEO da fundação, “as regras são iguais no mundo inteiro”. Independentemente de questões religiosas, sociais ou de língua, é avaliada uma lista de doenças elegíveis. Após a candidatura, voluntária, é feita uma avaliação e atribuída uma dupla de voluntários para identificar o verdadeiro desejo da criança. Este processo, chamado *wish journey*, recolhe informações como interesses, sonhos e personalidade através de uma *wish box*, enviada para casa ou para o hospital, garantindo que cada desejo seja único e especial.

Após recolher as informações, entra-se na fase de *design*, onde, segundo **Margarida Galvão**, se planeia “a melhor experiência possível para realizar o desejo mais transformador para cada criança”. Cada desejo é único e enquadra-se em uma das quatro categorias: “gostava de ser”, “quero conhecer”, “quero ter” ou “quero ir”.

Segue-se a fase de antecipação. Para desejos que demoram mais, como viagens ou encontros com figuras públicas, criam-se momentos positivos para envolver a criança e manter a motivação. “Não queremos que, em nenhum momento, ela se sinta desmotivada”, destaca **Margarida Galvão**.

O “dia do desejo” é uma experiência única. Considerando que as crianças estão doentes, é essencial garantir o seu bem-estar, com desejos autorizados pelo médico responsável, que assegura que a criança não corre riscos. Apenas com a autorização médica é que os desejos são realizados.

Após o desejo realizado, é importante partilhar o impacto. A jornada completa é documentada, com foco na criança, envolvendo a família, voluntários e parceiros. Cada desejo impacta, no mínimo, vinte vidas.

A **Make-A-Wish**, com ligação aos hospitais de todo o país, procura ser parte do tratamento, trazendo emoções positivas às crianças e às suas famílias. **Margarida Galvão** destaca a importância de oferecer força, alegria e esperança, combatendo a ideia de que o futuro se apaga com a doença. O que é certo é que “*felizmente, os nossos desejos não são os últimos, na maioria dos casos*”. A missão é garantir momentos únicos para as crianças, como aconteceu com Chris.

Atualmente, várias famílias e até *wish kids* se tornaram voluntários para realizar desejos. Além disso, embaixadores como Cláudia Vieira, Paula Lobo Antunes, Fernando Daniel, Inês Herédia, os Calema, Rita Red Shoes, Lourenço Ortigão e David Carreira estão envolvidos com a causa.

A **Make-A-Wish** conta com uma equipa de 12 pessoas, dividida em três departamentos: *fundraising*, *marketing* e *wish team*. Com cerca de 200 candidaturas anuais, a organização está focada em crescer e criar mais condições para continuar o seu trabalho.

As pessoas podem ajudar com donativos, que são usados para realizar os desejos das crianças. Também há angariações de fundos através de feiras, parceiros e produtos solidários, como calendários e estrelas, que simbolizam um donativo de um euro. A **Make-A-Wish** tem um programa com escolas e deseja alcançar mais famílias e crianças, acreditando que não há impossíveis.

Contribua para transformar vidas e criar esperança. Descubra mais em [www.makeawish.pt](http://www.makeawish.pt) e faça parte desta corrente de solidariedade onde cada desejo se transforma num novo começo. NC



## UM ABRAÇO DE ESPERANÇA PARA AS FAMÍLIAS DE CAMPOLIDE

A JUNTA DE FREGUESIA DE CAMPOLIDE ASSEGURA, MAIS UMA VEZ, QUE OS VALORES DE SOLIDARIEDADE E PARTILHA DO NATAL CHEGAM A CENTENAS DE FAMÍLIAS, ATRAVÉS DA ENTREGA DE CABAZES REPLETOS DE ALIMENTOS ESSENCIAIS, PRODUTOS DE HIGIENE E MENSAGENS ESPECIAIS CRIADAS PELAS CRIANÇAS DA FREGUESIA.

Fotos: Francisco Melim | Texto: Sofia Julião

**A** celebração do Natal em Campolide vai além das luzes e das festividades. Anualmente, a **Junta de Freguesia** organiza a distribuição de centenas de cabazes de Natal para as famílias mais necessitadas, proporcionando uma ceia digna e relembrando os valores de partilha e união. Este ano, os cabazes chegaram mais completos do que nunca, com produtos essenciais que aliviam os orçamentos familiares. O gesto solidário foi enriquecido por mensagens de esperança desenhadas e escritas pelas crianças de Campolide, num esforço conjunto para espalhar alegria nesta quadra tão especial.

### O ESPÍRITO SOLIDÁRIO DE CAMPOLIDE

O Natal é mais do que uma festividade religiosa ou cultural: é um momento de união e de partilha. É uma altura em que somos chamados a olhar para os que mais precisam e a garantir que não lhes falta o essencial. Em

Campolide, a **Junta de Freguesia** tem este compromisso bem presente e, ano após ano, distribui centenas de cabazes de Natal a quem tem dificuldades, assegurando que todos possam ter uma ceia de Consoada digna e um reforço de bens essenciais.

“O Natal deve ser um tempo de esperança e solidariedade, e é com este espírito que trabalhamos para apoiar quem mais precisa. Este gesto significa que ninguém está sozinho nesta quadra”, sublinha **Miguel Belo Marques**, Presidente da Junta de Freguesia de Campolide.

Este ano, foram distribuídos cerca de **800 cabazes**, um número que reflete a crescente preocupação da Junta com as necessidades da população. Mais do que uma oferta alimentar, os cabazes representam um verdadeiro “abraço de esperança”, levando produtos essenciais às famílias e garantindo um alívio nos orçamentos já tão apertados.



Os cabazes de Natal entregues pela Junta de Freguesia de Campolide não se limitam a bens alimentares. Além dos produtos típicos da época, como o bacalhau, bolo-rei e frutos secos, os cabazes incluem também **artigos de higiene pessoal e produtos de limpeza** – elementos fundamentais que, muitas vezes, pesam no orçamento familiar e são frequentemente desvalorizados.

Os cabazes incluíram uma vasta gama de produtos essenciais, entre os quais se destacam **alimentos fundamentais**, como bacalhau, couves, queijo, puré de batata, refeições instantâneas, enlatados (grão e ananás), azeite, óleo alimentar, molhos, chá, farinha, açúcar, compotas, doces, bolo-rei, passas e leite, entre outros. Além disso, foram também contemplados **artigos de higiene pessoal**, garantindo um apoio abrangente às necessidades diárias das famílias.

*“Um cabaz completo é aquele que ajuda a família não*

*apenas na Consoada, mas também no dia a dia. Por isso, procuramos incluir produtos que, muitas vezes, fazem falta sem que nos apercebamos”, destaca Raquel Silva, coordenadora do Departamento de Ação Social da JFC.*

### UMA MENSAGEM ESPECIAL DAS CRIANÇAS

Para tornar este gesto ainda mais significativo, a Junta de Freguesia lançou, como já vai sendo tradição, um desafio especial às crianças das escolas de Campolide: **criar postais de Natal** com mensagens e desenhos alusivos à época. Cada cabaz entregue incluiu uma destas mensagens, levando às famílias um toque de carinho e esperança vindo dos mais pequenos.

*“Queremos partilhar uma mensagem de alegria e esperança das crianças de Campolide, que olham de forma especial para este momento mágico de partilha e afeto, que é o Natal”, explica Miguel Belo Marques.*



A participação das crianças simboliza não só a união intergeracional, mas também o papel fundamental da comunidade escolar e das famílias neste grande esforço solidário.

### MONTAGEM E DISTRIBUIÇÃO: UMA EQUIPA DEDICADA

A organização e entrega dos cabazes envolvem uma verdadeira operação comunitária, marcada por dedicação e trabalho em equipa. A montagem decorreu no dia 16 de dezembro, com a colaboração de funcionários de vários Departamentos da Junta de Freguesia, que se dedicam de corpo e alma para que nada falhe.

A entrega dos cabazes decorreu entre os dias 17 e 24 de dezembro, com distribuição direta nos dias 17 e 18, incluindo entregas ao domicílio no dia 19 para quem tem dificuldades de mobilidade, reforçando o compromisso de proximidade com os mais vulneráveis.

Já no dia 24, foram distribuídos às 21ª e 37ª esquadras da PSP, Estabelecimento Prisional de Lisboa, Polícia Municipal e Bombeiros Voluntários de Campo de Ourique, num gesto de reconhecimento e gratidão a quem, nesta noite especial, abdica de estar com a família para garantir a segurança e o bem-estar de todos. É um agradecimento simbólico, mas profundamente sentido, a estes profissionais cujo compromisso é essencial para a nossa comunidade.

### PARCERIAS QUE FAZEM A DIFERENÇA

Esta grande ação de solidariedade social não seria possível sem a colaboração de parceiros e doadores, que contribuem generosamente para que os cabazes che-

guem a tantas famílias. Empresas como **Sovena, Unilever e Gallo** juntaram-se à Junta de Freguesia nesta missão, provando que o espírito de partilha é mais forte quando todos se unem.

Além disso, as verbas habitualmente destinadas à iluminação pública durante a época natalícia foram canalizadas para esta iniciativa, garantindo um impacto direto e positivo na vida dos que mais precisam.

### UM ABRAÇO DE ESPERANÇA

Mais do que produtos, os cabazes de Natal distribuídos pela Junta de Freguesia de Campolide são um símbolo de solidariedade, união e esperança. Representam o compromisso contínuo da Junta em apoiar os mais desfavorecidos e reforçar os valores essenciais da época natalícia.

*“Estas medidas de solidariedade são um abraço de esperança e confiança. Acreditamos que todos têm direito a um Natal com dignidade, e é para isso que trabalhamos”,* conclui **Miguel Belo Marques**.

Campolide viveu, assim, um Natal genuinamente comunitário, marcado pela solidariedade e partilha, garantindo que ninguém é deixado para trás. NC

Mensagem de Natal do Presidente da Junta de Freguesia de Campolide Miguel Belo Marques

APONTE A CÂMARA DO SEU SMARTPHONE PARA O QR CODE E ASSISTA AO VÍDEO.





# CAMPOLIDE NA SUA MÃO, À DISTÂNCIA, DE UM CLIQUE

APLICAÇÃO MÓVEL DA  
JUNTA DE FREGUESIA  
DE CAMPOLIDE



Disponível na  
App Store



Disponível na  
Google Play

APONTE A CÂMARA  
DO SEU SMARTPHONE  
PARA O QR CODE E FAÇA  
O DOWNLOAD DA APP



[www.jf-campolide.pt](http://www.jf-campolide.pt)



[/jfcampolide](https://www.facebook.com/jfcampolide)



[/jfcampolide](https://www.instagram.com/jfcampolide)



[/campolidetv](https://www.youtube.com/c/campolidetv)



# JOÃO GUEDES

## 60 ANOS DE ESCUTISMO

É O ESCUTEIRO MAIS ANTIGO DO SEU AGRUPAMENTO, FOI CHEFE DOS EXPLORADORES E CHEFE DE AGRUPAMENTO DURANTE ANOS. NASCIDO EM MOREIRA DA MAIA, QUE SÓ CONHECE DE NOME, SEMPRE VIVEU NO BAIRRO DA LIBERDADE. REPRESENTA TRÊS GERAÇÕES NO ESCUTISMO - PAI, FILHA E NETOS - E RECORDA COM ALEGRIA A INFÂNCIA, QUANDO FAZIA OS PRÓPRIOS BRINQUEDOS E PAGAVA CINCO TOSTÕES PARA VER OS DESENHOS ANIMADOS AO DOMINGO NA SEDE DO LIBERDADE.

Fotos: Francisco Melim | Texto: Catarina Peixoto



**J**oão Guedes, hoje com 72 anos, entrou para o **Agrupamento 53, Serafina, do Corpo Nacional de Escutas** aos 12 anos, em 1964. Decidiu por vontade própria e considera que foi “a melhor opção” da sua vida. Apesar da boa educação recebida dos pais, os escuteiros complementaram-na, graças aos chefes que “nos orientaram sobre como devíamos proceder”.

Nessa altura, **João Guedes** já trabalhava e usava todas as gorjetas amealhadas para comprar o fardamento. Saiu da escola primária do Tarujo (atual Escola Básica Mestre Querubim Lapa) aos 11 anos para trabalhar no comércio, onde fez de tudo e dedicou grande parte da sua vida. Cerca de 15 anos antes da reforma, passou a trabalhar nos serviços centrais dos escuteiros, no depósito de material e fardamento.

Morador do Bairro da Liberdade há mais de 70 anos, viveu na rampa Senhora de Santana e na Rua do Cotovelo. Casou e foi morar para a 3.ª Rua Particular, mudando-se depois para a antiga cooperativa, onde vive há 44 anos. Reformou-se aos 66, mas só deixou de trabalhar aos 71, há cerca de um ano.

**João Guedes** recorda com saudade o escutismo dos “tempos antigos”, bem diferente do atual. Lembra os acampamentos na Quinta da Fonteira, em Belas, onde as tendas, muitas vezes feitas pelas mães, eram apenas panos que não podiam ser tocados com chuva, sob risco de pingarem. O chão era forrado com ervas e mantas, sem sacos-cama, mas “dava-nos outro gozo”.

É também com enorme satisfação que recorda as muitas taças conquistadas no antigo Rali da Primavera, uma atividade dos escuteiros de Lisboa celebrada no Dia de São Jorge, patrono mundial do escutismo. Milhares de pessoas assistiam aos carros de madeira a descer o Parque Eduardo VII. “Moldávamos e pintávamos os carros durante a noite, e uma camioneta levava-os lá acima”, conta.

Após o 25 de abril, **João Guedes** afastou-se temporariamente do movimento escutista para se dedicar à vida política, mas acabou por regressar, pois o escutismo “é um bichinho que quando nasce connosco, não larga”. A partir de 1992, chefiou os exploradores, a sua secção predileta, composta por miúdos entre 10 e 14 anos.

Hoje em dia, afastou-se da direção para dar espaço aos mais jovens, mas continua muito presente. “Isto é um movimento de jovens, não de velhos.” Durante a semana, está na sede sempre que necessário e, todos os sábados, lá está sem falta, disponível. “Como já estou reformado, posso estar aqui constantemente, se for necessário.”

Dá apoio geral ao agrupamento, embora já não lidere nenhum grupo, pois “não tenho arcaboço para correr atrás dos miúdos”. No entanto, continua a acampar com eles todos os anos, geralmente no acampamento de agrupamento. Em agosto, esteve uma semana no acampamento regional em Ferreira do Zêzere e, há dois anos, passou duas semanas em Idanha-a-Nova. Também tem dado apoio no bar, cujas receitas ajudam a cobrir as despesas do edifício onde o agrupamento está sediado. “Temos de tentar arranjar meios de subsistência para manter esta casa.”

**João Guedes** destaca os benefícios do escutismo, como o crescimento, a aprendizagem e a educação que transmite às crianças. Para ele, o principal objetivo é ajudar os jovens a desenvolverem-se, pois são a base da associação. A essência do escutismo, na sua visão, é formar “os homens de amanhã”, promovendo valores de fraternidade e ensinando as crianças e jovens a desempenharem um papel ativo na sociedade.

Com alegria e entrega, **João Guedes** dedica a vida ao movimento escutista e deixa o apelo: “Que venham para os escuteiros, porque só lhes faz bem.” **NC**

## COLÓQUIO "POLÍCIAS MUNICIPAIS: SEGURANÇA URBANA E COMUNIDADES LOCAIS"

O COLÓQUIO "POLÍCIAS MUNICIPAIS: SEGURANÇA URBANA E COMUNIDADES LOCAIS" REUNIU ESPECIALISTAS, AUTORIDADES E REPRESENTANTES GOVERNAMENTAIS PARA DEBATER O PAPEL DAS POLÍCIAS MUNICIPAIS NA CONSTRUÇÃO DE COMUNIDADES MAIS SEGURAS, COESAS E RESILIENTES.

Fotos: Francisco Melim | Texto: Sofia Julião



No dia 5 de dezembro, Campolide foi o centro de um debate essencial sobre segurança urbana e coesão social, realizado no auditório do Teatro Aberto. O colóquio, intitulado "Polícias Municipais: Segurança Urbana e Comunidades Locais", reuniu um vasto painel de participantes, incluindo polícias municipais de todo o país, forças armadas, proteção civil, especialistas em segurança e representantes governamentais.

O evento, organizado pela Polícia Municipal de Lisboa, com discurso de abertura do Comandante Superintendente José Carvalho Figueira, reafirmou o papel vital das polícias municipais como pilares da segurança urbana e agentes de proximidade, sublinhando a importância da prevenção e da responsabilidade na construção de comunidades coesas e resilientes.

Moderado pela jornalista da RTP, **Soraia Ramos**, o colóquio contou com quatro painéis temáticos que abordaram os principais desafios e oportunidades no campo da segurança urbana:

- **Comunidades Locais: Caminho para a Coesão e Integração**
- **Segurança Urbana: Desafios Emergentes**
- **Ética Policial e a Cidade do Século XXI**
- **Polícias Municipais: Visão Prospetiva**

O Presidente da Junta de Freguesia de Campolide, **Miguel Belo Marques**, esteve entre os oradores convidados, apresentando uma perspetiva local sobre o policiamento comunitário. Na sua intervenção, destacou que *"a confiança não deve ser imposta, mas sim criada e trabalhada"*, defendendo que o policiamento de proximidade é essencial para o

fortalecimento de relações entre as forças de segurança e os cidadãos. Sublinhou ainda que estratégias baseadas na colaboração e na proximidade são fundamentais para aumentar o sentimento de segurança e construir parcerias que promovam soluções eficazes e inclusivas.

O colóquio contou também com intervenções de figuras de destaque, como **António Leitão Amaro**, Ministro da Presidência; o Eng.º **Carlos Moedas**, Presidente da Câmara Municipal de Lisboa; o Superintendente **Luís Carrilho**, Diretor Nacional da Polícia de Segurança Pública; e **Telmo Correia**, Secretário de Estado da Administração Interna. Estes contributos enriqueceram o debate ao abordar questões-chave relacionadas com a ética no policiamento, a evolução dos desafios urbanos e a necessidade de adaptação das forças de segurança às exigências da sociedade contemporânea.

Além disso, foi enfatizado o papel da formação contínua dos agentes, não apenas para a atualização de práticas operacionais, mas também para o desenvolvimento de competências interpessoais que promovam um diálogo aberto e eficaz com os cidadãos. Os participantes sublinharam a importância de criar redes colaborativas que envolvam autoridades locais, organizações comunitárias e forças de segurança, de modo a enfrentar os desafios de forma integrada e eficaz.

Durante o encontro, foi reforçado que a segurança urbana não se limita a estratégias reativas, mas deve estar alicerçada em práticas preventivas e em modelos de governança colaborativa que coloquem as comunidades no centro das decisões. A abordagem integrada discutida no colóquio promoveu o diálogo entre os diversos intervenientes, reforçando o compromisso conjunto com uma cidade mais segura, inclusiva e concordante. **NC**

# PALESTRA VIOLÊNCIA DOMÉSTICA

## JUNTOS POR UMA COMUNIDADE MAIS SEGURA!

SENSIBILIZAR A COMUNIDADE PARA OS DIFERENTES TIPOS DE VIOLÊNCIA QUE AFETAM VÍTIMAS DE TODAS AS IDADES E GÊNEROS, DESTACANDO A IMPORTÂNCIA DE RECONHECER OS SINAIS E AGIR RAPIDAMENTE. A PALESTRA PROMOVIDA PELA JUNTA DE FREGUESIA DE CAMPOLIDE FOI UMA OPORTUNIDADE PARA REFORÇAR A MENSAGEM DE QUE A VIOLÊNCIA DOMÉSTICA É UMA QUESTÃO DE TODOS, E QUE SÓ ATRAVÉS DA INFORMAÇÃO, APOIO E AÇÃO CONJUNTA PODEMOS CONSTRUIR UMA SOCIEDADE MAIS SEGURA E LIVRE DE ABUSOS.

Fotos: Francisco Melim | Texto: Sofia Julião



No dia 29 de novembro, o Auditório Adácio Pestana foi o palco de uma reflexão profunda e urgente sobre a **Violência Doméstica**, um problema que afeta muitas vidas, mas que pode ser combatido com conhecimento, apoio e ação. A palestra, promovida pela Junta de Freguesia de Campolide, contou com a presença do Presidente **Miguel Belo Marques** e das vogais **Cátia Costa** e **Luísa Coimbra**, reforçando o compromisso da Freguesia com esta causa urgente.

A oradora principal, **Cátia Sofia Silva**, Presidente Executiva da **Associação Supera\_te**, mãe de três filhos, técnica de Apoio à Vítima e autora do livro “*Sai da cama em que te deitas*”, partilhou com todos o seu poderoso testemunho de superação de um relacionamento abusivo. Com base na sua experiência pessoal, **Cátia Sofia Silva** ofereceu estratégias essenciais para identificar, enfrentar e ultrapassar relações tóxicas, e destacou a importância de denunciar e procurar ajuda.

A palestra destacou a necessidade de compreender os diferentes tipos de violência que integram esta problemática, tais como a violência **física, emocional, psicológica, sexual e económica**, e os seus impactos devastadores na vida das vítimas e das suas famílias. Entre os temas abordados, realçou-se a importância de reconhecer os sinais de abuso, pedir ajuda e denunciar situações de violência. Foi sublinhado que este flagelo afeta pessoas de **todos os géneros, idades e estratos sociais**, reforçando a necessidade de iniciativas educativas e de sensibilização em toda a sociedade.

**Cátia Sofia Silva** explicou como a violência doméstica é muitas vezes subtil nos seus estágios iniciais, evoluindo para padrões de controlo e abuso mais evidentes. Com o apoio de exemplos práticos e histórias de superação, a oradora destacou a importância de criar relações baseadas no respeito, igualdade e empatia, sendo essencial promover a autoestima e a autonomia emocional para evitar situações de dependência afetiva.

Além de abordar os desafios vividos pelas vítimas, a sessão explorou os recursos disponíveis para quem precisa de ajuda, incluindo as linhas de apoio, instituições de proteção e o papel das forças de segurança. A comunidade tem um papel fundamental na denúncia e na prevenção, incentivando uma rede de suporte ativa e eficaz para as vítimas de violência.

Esta palestra, promovida pela Junta de Freguesia de Campolide, reflete o compromisso contínuo em fomentar uma comunidade **mais informada, segura e solidária**. Segundo **Miguel Belo Marques**, “*estas iniciativas são fundamentais para quebrar ciclos de violência, sensibilizar a população e criar uma sociedade onde o respeito e a igualdade sejam valores centrais. A violência doméstica não é um problema individual, mas sim um problema de todos, enquanto comunidade.*”

Se conhece alguém que esteja a viver uma situação de violência ou se precisa de ajuda, não hesite em procurar apoio. Existem linhas telefónicas, associações e profissionais disponíveis para prestar ajuda imediata e confidencial. **NC**

ASSOCIAÇÃO SUPERA\_TE  
tlm: 927 79 77 29 | info@superate.pt

◀ A LOJA ONDE VOU ▶

**MACOLIDE**

**MATERIAIS DE  
CONSTRUÇÃO DE  
REFERÊNCIA**

**COM 30 ANOS DE EXISTÊNCIA, ESTA EMPRESA FAMILIAR SITUADA NA ZONA HISTÓRICA PRÓXIMA AO AQUEDUTO DAS ÁGUAS LIVRES, APOSTA NUMA PRESENÇA CONSTANTE JUNTO DOS SEUS CLIENTES PARA TORNAR O SEU LAR MAIS CONFORTÁVEL, COMERCIALIZANDO MATERIAIS DE CONSTRUÇÃO DE ELEVADA QUALIDADE. COMPETÊNCIA, COMPROMISSO PARA COM O CLIENTE, DEDICAÇÃO, ESPÍRITO DE EQUIPA, HONESTIDADE, INTEGRIDADE E TRANSPARÊNCIA SÃO OS SEUS VALORES, NUM COMPROMISSO DEDICADO A UM CRESCIMENTO SUSTENTADO.**

Fotos: Francisco Melim | Texto: Catarina Peixoto



A história da **Macolide** – Materiais de Construção de Campolide – começa em 1991 num espaço, na Calçada dos Mestres, feito à medida e a pensar nas necessidades especiais dos seus clientes. Com venda de materiais de construção, tanto diretamente ao público, como para revenda às lojas da especialidade, o estabelecimento está vocacionado para a matéria prima de salas de banho e cozinhas, assim como revestimentos.

Mas a génese desta empresa familiar aconteceu posteriormente a outras que **Julieta Santenico** e **Ernesto Silva**, companheiros de uma vida, tiveram em conjunto. Muito jovens, começaram por vender mobiliário em feiras. “*Formámos isto com uma mão atrás e outra à frente, como se costuma dizer.*” Apesar das dificuldades e da exigência da vida do comércio em feiras, foram avançando com o tempo, conforme as possibilidades e o dinheiro que havia, e progrediram até formarem a “*Móveis Ernesto Silva*”, cerca de vinte anos depois, já sediada num espaço fixo.

“*Aqui vendeu-se quase todo o equipamento quando foi feito o bairro da Bela Flor*”, conta **Julieta Santenico**, com satisfação. Ela própria residente em Campolide, e moradora na Bela Flor durante 17 anos, conta-nos como chegou à capital. De berço beirão, natural do concelho de São João da Pesqueira, no distrito de Viseu, foi com apenas dez anos que rumou a Lisboa, para servir numa casa com sete pessoas, e onde iniciou uma vida dedicada ao trabalho. Ainda jovem, conheceu o seu companheiro, **Ernesto Silva**, com quem viveu, formou família e trabalhou, lado a lado, até ao seu falecimento recente. Foram 47 anos juntos, com desafios, vitórias e muito trabalho árduo.

Depois do foco inicial no ramo do mobiliário, **Julieta Santenico** explica que, entretanto, as vendas da empresa foram diminuindo e foi necessário redirecioná-la. “*A gente tem que*

*ir evoluindo com o que vai aparecendo no mercado e procurar novos horizontes*”. Assim surgiu a **Macolide**, há mais de 30 anos, que atualmente conta com dez funcionários e onde “*não há patrões e empregados, somos todos uma família*”. Para além da loja em Campolide, a empresa possui também uma loja e um *showroom* em São Domingos de Rana, no concelho de Cascais, e que são geridos por um dos seus filhos. Esta segunda loja vende exatamente os mesmos materiais, mas conta com mais espaço, cerca de 500m<sup>2</sup> de exposição. “*É bem maior.*”

Hoje, com dois filhos e quatro netos, “*tudo homens*”, e apesar de reformada, **Julieta Santenico** desabafa que já pensou várias vezes em parar de trabalhar, mas tem continuado porque gosta de se manter ativa. “*Não sou galinha de capoeira. Se me vir encerrada entre quatro paredes, acho que morro em três tempos...*” Dos tempos atuais, confessa que não estão a ser fáceis, “*porque as grandes superfícies afogam-nos, seja qual for o comerciante*”, mas com os pés bem assentes na terra, tudo se tem encaminhado.

Horários, esses, não pode dizer que se cumpram, só o da abertura, “*porque o de fecho, muitas vezes, passa da hora, conforme é necessário*”. Se houver entregas para fazer ou clientes para atender, facilita-se o que é possível para ajudar. E é com satisfação que **Julieta Santenico** partilha que “*acho que tenho de agradecer a Deus, porque a Macolide tem clientes espetaculares.*”

Se procura materiais de qualidade para a sua cozinha ou casa de banho, não deixe de visitar esta loja, porque com certeza sairá satisfeito! **NC**

**MACOLIDE** | Showroom Lisboa

Calçada dos Mestres, 108  
Dias úteis: 8h30-13h00 e 14h30-18h00  
Telefone: 211633633  
www.macolide.pt

PASTELARIA BALOICINHO



# Baloicinho

## PASTELARIA

35 ANOS DE CAPRICHOS DELICIOSOS

**JOSÉ CARLOS NÃO VIVE EM CAMPOLIDE, MAS É AQUI QUE PASSA A MAIOR PARTE DO SEU TEMPO, A ATENDER OS CLIENTES QUE ENTRAM NA PASTELARIA BALOICINHO. HÁ 35 ANOS DE PORTAS ABERTAS, O ESPAÇO OFERECE COMIDA CASEIRA E UMA SELEÇÃO IRRESISTÍVEL DE PASTELARIA DOCE E SALGADA, QUE PODE SER APRECIADA NA SALA DE REFEIÇÕES OU NA AGRADÁVEL ESPLANADA.**

Fotos: Francisco Melim | Texto: Catarina Peixoto

Quem entra na **Pastelaria Baloicinho** é imediatamente cativado por uma montra de salgados e pasteleria fresca, onde o difícil é escolher entre tantas e variadas opções que apelam ao paladar e convidam a ficar.

**José Carlos Santos**, com 50 anos, trabalha há 30 na pastelaria, um negócio herdado do pai. *“O meu pai comprou isto há 35 anos, ainda eu andava na escola”*, conta. Depois de sair da tropa, começou a trabalhar no espaço e, com a reforma do pai, assumiu naturalmente a gestão.

Os dias de **José Carlos** começam cedo: às 4h da manhã já está a preparar tudo para abrir as portas às 5h30. A clientela é composta por moradores e trabalhadores da zona, que procuram desde pequenos-almoços com pasteleria fresca e salgados, até refeições caseiras ao almoço. A ementa tem pratos fixos: **filetes de peixe galo com arroz de tomate** à segunda-feira, **polvo à lagareiro** à terça, **arroz de pato** à quarta, **leitão** à quinta e **bacalhau à Brás** à sexta-feira. O sábado é dia de descanso e, ao domingo, a pastelaria funciona até às 15h.

Nos salgados, **José Carlos** destaca com orgulho os **rissóis de camarão**, as **empadas** e as **merendas**. Já na pastelaria, as **queijadinhas** e os **pastéis de nata** fazem as delícias dos clientes. Para a sobremesa, as **farófias**, o **bolo de bolacha** e a **tarte de nata** são as mais procuradas.

Sobre o nome curioso, **José Carlos** revela que já existia quando o seu pai comprou o espaço. *“Havia aqui um painel lindíssimo com o Aqueduto das Águas Livres e uma menina no baloicho”*, recorda. Infelizmente, problemas na parede levaram à perda do painel.

A equipa é composta por cinco pessoas: duas no atendimento, duas na cozinha e **José Carlos**, que assume um pouco de tudo. Apesar do gosto pelo trabalho, admite que o ritmo é exigente. *“É muito cansativo”*, partilha. Já o pai, que inicialmente sentiu falta do espaço após a reforma, habituou-se à nova vida, embora ainda apareça para ajudar quando necessário.

Apesar das dificuldades, **José Carlos** retira grande satisfação do contacto com o público. *“Tenho clientes que atendo há 30 anos. Conheço as pessoas pelo nome.”* Esta proximidade é um reflexo do ambiente acolhedor e familiar que criou na pastelaria.

Se procura uma refeição caseira ou uma pausa deliciosa com um snack tradicional, visite a **Pastelaria Baloicinho**. A qualidade, o ambiente e o atendimento fazem deste espaço um ponto de encontro irresistível, onde terá sempre vontade de voltar. **NC**



**PASTELARIA BALOICINHO**  
Rua Prof. Sousa da Câmara, 158  
Telefone: 213832937  
Segunda a sexta: 5h30 – 17h00  
Domingo: 5h30 – 15h00  
Encerra aos sábados

## ASSEMBLEIA DE FREGUESIA

### 4.ª Sessão Ordinária

No passado dia 19 de dezembro de 2024, realizou-se a 4.ª Sessão Ordinária da Assembleia de Freguesia. A reunião contou com a análise e aprovação de temas importantes, como o orçamento para 2025, contratos de cooperação e outros assuntos relevantes para a gestão da freguesia.

Agradecemos a participação de todos os presentes, reforçando o compromisso com a transparência e o desenvolvimento de Campolide.



## EDUCAÇÃO

### Escola Virtual na Escola Mestre Querubim Lapa

No dia 17 de dezembro, os alunos do 1º ciclo da Escola Mestre Querubim Lapa receberam a plataforma educativa interativa Escola Virtual. A entrega foi realizada pelo Presidente da Junta de Freguesia de Campolide, Miguel Belo Marques, acompanhado pelo Vogal da Educação Bruno Gonzalez e pela Coordenadora Teresa André, reafirmando o compromisso da Junta com uma educação de excelência.

Totalmente financiada pela Junta de Freguesia de Campolide, a Escola Virtual representa um novo passo na transformação da aprendizagem, disponibilizando recursos pedagógicos inovadores que tornam o processo

educativo mais dinâmico e eficiente.

Este investimento é uma aposta no futuro, com o objetivo de inspirar o gosto pelo conhecimento e apoiar o sucesso académico dos nossos jovens.



## RELIGIÕES UNIDAS PELA PAZ

A 30 de novembro, a Mesquita Central de Lisboa acolheu o evento “Unidos pela Paz”, promovido pela Comunidade Islâmica de Lisboa. Este encontro reuniu pessoas de diversas origens e crenças para um dia de diálogo e partilha pela paz.

O programa contou com visitas guiadas à Mesquita, convívio e intervenções inter-religiosas, envolvendo representantes das comunidades Islâmica, Ismaili, Hindu, Budista, Sikh, Bahá'í, Judaica e das Igrejas Católica, Anglicana e Presbiteriana.

Estiveram presentes o Presidente da República, Marcelo Rebelo de Sousa, o Presidente da Câmara Municipal de Lisboa, Carlos Moedas, e outros líderes políticos, religiosos e civis. O Sheik David Munir destacou a importância do diálogo inter-religioso na construção de um mundo mais justo.

Um dia marcante, celebrando o respeito e a cooperação entre culturas e crenças.



## AÇÃO SOCIAL

### Ida ao Teatro Maria Vitória

No passado dia 21 de novembro, proporcionámos uma noite inesquecível aos nossos seniores, com uma visita ao icónico Teatro Maria Vitória, no Parque Mayer, para assistir à hilariante comédia “E Ninguém Vai Preso?!”.

Com muita animação e boa disposição, o grupo teve a oportunidade de desfrutar de um espetáculo cheio de humor, talento e críticas sociais bem-humoradas, que arrancaram gargalhadas e aplausos do início ao fim.

Mais do que uma noite cultural, este momento foi marcado pelo convívio e pela criação de memórias especiais.



## EDUCAÇÃO

### Dia de S. Martinho na Escola Básica Mestre Querubim Lapa

Como manda a tradição, o Magusto foi celebrado na Escola Mestre Querubim Lapa com castanhas assadas e muita animação.

Durante a manhã, os alunos decoraram pacotinhos para guardar as castanhas e aprenderam sobre a história de São Martinho. Após o almoço, reuniram-se no recreio para saborear este símbolo do outono, que encantou a todos.

As castanhas, oferecidas pela Junta de Freguesia de Campolide, foram distribuídas pelo Vogal Bruno Gonzalez, responsável pelo pelouro da Educação, com o apoio da coordenadora Teresa André e da responsável do refeitório.

O dia terminou com música e dança, sob um sol brilhante que honrou a lenda do “Verão de São Martinho”.



## COLETIVIDADES

### Noite de Fados no Santana FC

No passado sábado, dia 30 de novembro, o Salão Nobre do Santana Futebol Clube foi palco da III Noite de Fados, um evento que celebrou o fado com belas vozes e melodias. Estiveram presentes o Presidente da Junta de Freguesia de Campolide, Miguel Belo Marques, e os vogais Bruno Gonzalez, Cátia Costa e Luísa Coimbra, que se uniram para celebrar a cultura e a música portuguesa.

Com os fadistas Duarte Silvério, Edgar Antunes, Joana Possante, Leandro Pereira, Mónica Cordeiro e Paulina Mirão, acompanhados à guitarra portuguesa por José Duarte e viola de fado por Alexandre Silva, e a participação do fadista surpresa Fábio Crispim, a noite foi embalada pela intensidade e a alma do fado.

A plateia, emocionada, viveu momentos de pura magia, transportada pela força da música e pelas vozes que interpretaram a alma do povo português.

“O fado não se ouve apenas com os ouvidos, sente-se com o coração.”



## CONTACTOS ÚTEIS

<b>JUNTA DE FREGUESIA DE CAMPOLIDE</b>	<b>213 884 607</b>
Balneário Público da Serafina	211 979 931
Pavilhão Polidesportivo de Campolide	913 882 896
Casa dos Animais (Canil/Gatil)	218 172 300

## SAÚDE

Centro de Saúde de Sete Rios	217 211 800
Hospital de Santa Maria	217 805 000
Posto de Saúde (Junta de Freguesia de Campolide)	912 059 323

## POLÍCIA - BOMBEIROS

21ª Esquadra da PSP (Palácio da Justiça)	219 021 390
3ª Divisão da PSP de Benfica	217 108 200
37ª Esquadra da PSP (Bairro da Serafina)	213 858 346
Polícia Municipal de Lisboa	217 225 200
Regimento de Sapadores Bombeiros - Lisboa	800 913 913
Bombeiros Voluntários de Campo de Ourique	213 841 880
Comissão Protecção de Crianças e Jovens	212 416 166

## HIGIENE - LIMPEZAS

Recolha de 'MONOS' (CML)	800 910 211
Entrega Contentores (CML)	800 910 211
Posto de Limpeza de Campolide	211 328 237
Posto de Limpeza da Serafina	211 328 929

## DIVERSOS

CARRIS	210 418 800
CP	210 900 032
FERTAGUS	211 066 363
METRO	213 500 115
TML - TRANSPORTES METROPOLITANOS DE LISBOA	218 121 379
TAP	707 205 700
EPAL - Falta de Água	800 222 425
EPAL - Roturas na Via Pública	800 201 600

## Fiquei sem eletricidade. O que devo fazer?

Primeiro, tente identificar a origem da falha. Verifique se existe luz na rua, se os vizinhos têm luz, se tem os pagamentos em dia ou se algum equipamento fez "disparar" o disjuntor/quadro. Caso não encontre o problema, ligue: **800 506 506**

ACUPUNTURA	4ª Feira	09H00/17H00
	DENTISTA	2ª Feira 14H00/16H30
	3ª Feira	09H00/16H30
	4ª Feira	10H00/12H30
ENFERMAGEM	2ª e 6ª Feira	09H00/12H00
	4ª Feira	16H00/18H00
MASSAGISTA	5ª Feira	09H00/17h00
MÉDICO DE FAMÍLIA	2ª Feira	09H30/12H00
PROTÉSICO	3ª Feira	A PARTIR DAS 15H00
PSICOLOGIA	6ª Feira	10H00/13H00

JUNTA DE FREGUESIA DE CAMPOLIDE

POSTO DE SAÚDE



**RUA DE CAMPOLIDE, 26A**  
**TLM - 912 059 323**

# CAMPOLIDE É LINDA! SEM O MEU COCÓ NO PASSEIO!



## SABIA QUE...?

**NÃO REMOVER OS DEJETOS DO SEU ANIMAL NO ESPAÇO PÚBLICO CONSTITUI CONTRAORDENAÇÃO PUNÍVEL COM COIMA DE (EURO) 50,00 A (EURO) 1.000,00, NO CASO DE PESSOAS SINGULARES.**

(Artigo 84, N.º 2 DO Regulamento de gestão de resíduos, limpeza e higiene urbana de Lisboa publicado no DR 31/12/2019)



BEM-ESTAR ANIMAL  
E AMBIENTE  
HIGIENE URBANA



21ª ESQ. - CAMPOLIDE | 37ª ESQ. - SERAFINA



MODELO INTEGRADO DE  
POLICIAMENTO DE PROXIMIDADE