

NOTÍCIAS DE

Campolide



BOLETIM DA JUNTA DE FREGUESIA DE CAMPOLIDE
ANO XXIV #105 MARÇO 2024

DISTRIBUIÇÃO GRATUITA

65
ANOS
JUNTA DE FREGUESIA DE
CAMPOLIDE



**CAMPOLIDE CELEBRA
65 ANOS: UMA NOITE DE
HOMENAGENS E EMOÇÕES**

+ AGENTE FRANCISCO MESTRE + UNIVERSIDADE SÉNIOR + COMISSÃO SOCIAL

NESTA EDIÇÃO...

BOLETIM DA JUNTA DE FREGUESIA DE CAMPOLIDE
ANO XXIV #105 MARÇO 2024 | DISTRIBUIÇÃO GRATUITA



ARTIGO DE CAPA:



PÁG.12

Capa: Taiz Collovini



COMISSÃO SOCIAL
UNINDO ESFORÇOS
PARA UMA CAMPOLIDE
MELHOR

PÁG.4



AÇÃO SOCIAL
PASSEIO SÊNIOR EM AZEITÃO

PÁG.5



BEM-ESTAR ANIMAL
NOVO ABRIGO NA LIBERDADE

PÁG.9



ENTREVISTA
AGENTE FRANCISCO MESTRE

PÁG.10

- › UNIVERSIDADE SÊNIOR **PÁG.6**
- › DESPORTO **PÁG.7**
- › GENTE NOSSA **PÁG.8**
- › EUSOUDIGITAL **PÁG.19**
- › A LOJA ONDE VOU **PÁG.20**
- › CAMPOLIDE À MESA **PÁG.21**
- › BREVES **PÁG.22**

LEIA + EM:

/JFCAMPOLIDE

/JFCAMPOLIDE

/CAMPOLIDETV

EXECUTIVO

PRESIDENTE • **MIGUEL BELO MARQUES**



**MARIA CÂNDIDA
CAVALEIRO MADEIRA**
SECRETÁRIA

candida.cavaleiro.madeira@jf-campolide.pt

Atendimento:
Mediante marcação prévia
Pelouros: Saúde, Informática.



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.



**BRUNO CORGAS GONZALEZ
VOGAL**

bruno.gonzalez@jf-campolide.pt

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



CÁTIA COSTA
VOGAL

catia.costa@jf-campolide.pt

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

INDEPENDENTE
ELEITA PELA LISTA DO PS

ASSEMBLEIA DE FREGUESIA

PRESIDENTE • **ANDRÉ COUTO** |

1º SECRETÁRIO • **CARLOS RAMOS** |

2º SECRETÁRIO • **LUÍSA COIMBRA** | **INDEPENDENTE**
ELEITA PELA LISTA DO PS

RESTANTES MEMBROS:



Luis Rosa, Ana Rosmaninho, Lúcio Rosário.



Francisco Ramos, Anabela Pereira, João Dickmann.



Maria Luísa Fezas Vital



Maria João Moura



Diogo Borges



Paulo Cardoso



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

EDITORIAL

CAMPOLIDE AGRADECE

Caríssimos,

Nova edição do nosso Notícias de Campolide. Esta edição, muito focada na palavra "Obrigado".

Como destaque de capa temos as celebrações dos 65 anos da nossa Freguesia. Celebrações que aconteceram precisamente no dia 07 de fevereiro, dia em que se comemoram os 65 anos da Freguesia, e em que conseguimos reunir na Universidade Nova uma série de parceiros que, ao longo destes 65 anos, têm feito esta caminhada connosco e nos têm ajudado a fazer e desenvolver a nossa Freguesia.

Olhando e respeitando o passado, mas sempre de olhos postos no futuro, homenageámos dezenas de entidades dos mais diversos sectores, que são pilares fundamentais no desenvolvimento e desenho de Campolide, sem esquecer algumas pessoas como os antigos presidentes da Junta de Freguesia e da Assembleia de Freguesia.

Uma nota especial para a homenagem ao Senhor Januário Costa, eleitor mais antigo da Freguesia e presidente da nossa Associação de Reformados e Pensionistas de Campolide, naquilo que é um passado, presente e, certamente, futuro dedicado ao bem comum da nossa Campolide.

No futuro teremos outros momentos de agradecimento e homenagem, sendo o próximo dedicado a outra força viva da nossa comunidade: o comércio e os comerciantes, a quem muito também devemos agradecer.

Obrigado também é o que dizemos ao Agente Principal da Polícia de Segurança Pública, Francisco Mestre.

O "Agente Mestre", como todos conhecemos, é uma figura incontornável de Campolide, tendo cumprido no dia 25 de março deste ano, 26 anos de Polícia e 26 anos de serviço na Esquadra de Campolide.

Muitos anos sempre ao serviço dos nossos vizinhos, com o mesmo sorriso, disponibilidade e prontidão que mantém, todos os dias, por todos nós. Muito obrigado

Também para servir e para estarmos cada vez mais próximos dos nossos vizinhos, foi reativada a Comissão Social de Freguesia, sede onde procuramos reunir as forças vivas da nossa Freguesia para, em conjunto, identificarmos problemas e procurarmos encontrar caminhos para soluções nas mais diversas questões sociais de Campolide.

O pontapé de saída já foi dado, os grupos de trabalho já se encontram a reunir e acreditamos que muitos frutos daqui virão.

Sendo o Executivo desta Junta de Freguesia um órgão sem medo de decidir, é também um órgão que faz questão de ouvir todos antes de tomar as decisões e a reativação desta Comissão é mais um passo nesse sentido.

Nesta edição apresentamos também o trabalho do nosso Departamento de Bem-Estar Animal, e o novo abrigo para gatos da nossa Freguesia, no Bairro da Liberdade, mais um degrau para uma Campolide amiga de todos, incluindo dos nossos animais.

Nota também para a realização de mais um Passeio Sénior, neste caso a Azeitão, onde conseguimos, Executivo e vizinhos, passar um dia muitíssimo agradável onde os momentos de lazer, cultura e convívio foram constantes. Já esperamos o próximo, neste mês de Abril.

Divulgamos também a atividade da Universidade Sénior e do Desporto, neste mês em que inaugurámos as aulas de hidroginástica, realizámos atividades de yoga e defesa pessoal e lançámos em conjunto com o Judo Clube de Portugal e a Câmara Municipal de Lisboa as aulas de Judo +55, integradas no programa Lisboa +55.

Continuamos a apostar no que acreditamos, uma Freguesia de todos e para todos e onde todos são tratados com o respeito e carinho que merecem, apostando em ofertas de entretenimento, enriquecimento cultural e desportivo que permitam um envelhecimento ativo, combatendo o isolamento e a solidão porque em Campolide ninguém fica para trás.

MIGUEL BELO MARQUES
PRESIDENTE DA JUNTA DE FREGUESIA DE CAMPOLIDE

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



863.823 DOSES
REFEIÇÕES

3.204.578
UNID. FRUTA, LEITE, OVOS,
LEGUMES, ETC.

2.113.670
UNI. DE COMPLEMENTOS: PÃO,
MERCEARIAS, CEREAIS, ETC.

19.743 KG
PRODUTOS DE HIGIENE
PESSOAL E HABITACIONAL

1.018 KG
PRODUTOS PARA
ANIMAIS



« COMISSÃO SOCIAL DE FREGUESIA »

UNINDO ESFORÇOS PARA UMA CAMPOLIDE MELHOR

A COMISSÃO SOCIAL DE FREGUESIA DE CAMPOLIDE É UMA INICIATIVA QUE VISA UNIR ESFORÇOS ENTRE A JUNTA DE FREGUESIA E ENTIDADES LOCAIS PARA ENFRENTAR DESAFIOS SOCIAIS E DESENVOLVER SOLUÇÕES EFICAZES PARA A COMUNIDADE.

Fotos: Francisco Melim | Texto: Catarina Peixoto

No dia 4 de março foi realizada a primeira Sessão Plenária da **Comissão Social de Freguesia de Campolide**, marcando o regresso desta importante instância de diálogo e ação. Após alguns anos sem se reunir, retoma com o atual Executivo o seu papel essencial na identificação de problemas e busca de soluções para a comunidade.

O encontro teve como objetivo principal unir esforços entre a Junta de Freguesia de Campolide e as entidades locais para enfrentar desafios sociais. Identificar problemas, encontrar soluções e otimizar respostas foram as metas destacadas, com o apoio e aconselhamento de todas as partes envolvidas.

A Comissão estabeleceu como objetivos combater a pobreza e a exclusão social, promovendo a sua inclusão e coesão, avaliar os problemas sociais existentes e as necessidades para a sua resolução, contribuir para a definição de prioridades de intervenção em matéria social e promover a efetiva participação da sociedade civil e das entidades públicas e privadas na dinâmica da freguesia. Definiu ainda a vontade de incentivar redes de apoio que contribuam para a cobertura da freguesia em serviços e equipamentos sociais e de promover a concretização dos princípios e objetivos do Programa de Rede Social.

ATUAÇÃO TRANSVERSAL E PARTICIPATIVA

Reconhecendo que muitas questões ultrapassam os limites da ação social, sendo transversais a todas as áreas de intervenção da freguesia, o Presidente da Junta de Freguesia, **Miguel Belo Marques** compareceu à sessão, juntamente com o Tesoureiro **Bruno Louro**, a Secretária **Cândida Madeira** e a Vogal **Cátia Costa**, reunindo com representantes das forças policiais, associações de moradores, entidades públicas e privadas,

associações de cariz social, escolas, e outros departamentos da Junta, permitindo uma análise abrangente e participativa.

O encontro, onde foram debatidos os desafios e as potencialidades sociais da freguesia, foi moderado por **Inês Caldas**, Coordenadora do Departamento de Proximidade ao Vizinho, e por **Raquel Silva**, Coordenadora do Departamento de Ação Social.

GRUPOS DE TRABALHO E NÚCLEO EXECUTIVO

Durante a reunião, os parceiros foram divididos em grupos de trabalho focados em **Habituação, Espaço Público, Idosos e Jovens**, visando abordar questões específicas de forma mais eficaz. Além disso, um Núcleo Executivo foi eleito para colaborar diretamente com a Junta de Freguesia na organização de futuras reuniões e monitorização dos grupos de trabalho, facilitando a comunicação e articulação entre os projetos em andamento.

Miguel Belo Marques ressaltou a importância de reunir diversas entidades para abordar as questões de maneira mais abrangente e eficaz, buscando soluções inovadoras e adequadas para os desafios identificados. Neste âmbito, a participação ativa de todos os envolvidos é fundamental para alcançar resultados positivos e duradouros.

A **Comissão Social de Freguesia** reunir-se-á mensalmente, mantendo um compromisso contínuo com a resolução de problemas, a antecipação de obstáculos futuros e o desenvolvimento de projetos em parceria que beneficiem a comunidade local. O objetivo é não apenas resolver questões imediatas, mas também identificar e prevenir potenciais problemas no futuro, promovendo o bem-estar e a coesão social em Campolide. **NC**



PASSEIO SÊNIOR

Azeitão

**CONVÍVIO,
GASTRONOMIA
E CULTURA**

FORAM DOIS DIAS DE EMOCIONANTES MOMENTOS DE CONFRATERNIZAÇÃO OS QUE OCORRERAM A 22 E 23 DE FEVEREIRO, ONDE CERCA DE UMA CENTENA DE SENIORES, DIVIDIDOS EM DOIS GRUPOS, SE JUNTARAM PARA VISITAR AZEITÃO E CONHECER A SUA OFERTA CULTURAL E GASTRONÓMICA.

Fotos: Francisco Melim | Texto: Catarina Peixoto



A saída em direção a Azeitão, o primeiro grupo de excursionistas já se encontrava animado, sabendo que ia passar um dia em cheio. O passeio, organizado pelo Departamento de Ação Social da Junta de Freguesia de Campolide, prometia momentos de convívio e uma viagem entusiasta para o palato.

A manhã cultural começou pela visita ao Bacalhôa Adega Museu, em Vila Nogueira, onde os nossos queridos idosos tiveram a oportunidade inesquecível de descobrir uma história que junta vinho, natureza e arte. Em primeiro lugar visitaram a exposição “Geração Esquecida”, dedicada a três artistas marcados pelo período do Holocausto. Depois rumaram a outra exposição dedicada à Rainha Ginga e a três maravilhas paisagísticas de Angola, intitulada “Out of Africa”. Seguiu-se o momento de visitar as caves, onde o grupo recebeu uma explicação sobre a história e o processo de envelhecimento dos vinhos e o seu estágio em enormes pipas de madeira. Passando finalmente para a sala de degustação, sob o cenário tranquilo de um jardim japonês, a excursão provou vinho branco, tinto

e moscatel, apreciando o prazer que pode ser encontrado numa degustação de vinhos.

Aproximando-se a hora de almoço, e porque a fome já começava a dar os seus sinais, foi altura de rumar ao Restaurante “A Quintinha”, onde aguardavam mesas repletas de entradas saborosas e às quais se seguiu uma refeição que agradou até os palatos mais exigentes. Na companhia do Presidente **Miguel Belo Marques**, da Secretária **Maria Cândida Cavaleiro Madeira** e da vogal **Cátia Costa**, trocaram-se vários dedos de conversa e passaram-se momentos de convívio únicos.

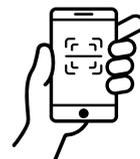
À tarde, de ânimo alegre, os excursionistas visitaram a **Fábrica de Tortas Azeitonense**, onde ficaram a saber mais sobre a tradição e confeção das famosas tortas de Azeitão. Este tradicional doce de excelência tem a sua origem ligada à produção do vinho. Na região eram usadas as claras dos ovos para se fazer a clarificação dos vinhos, processo onde as claras eram colocadas nas pipas para fazer uma filtragem e remover partículas do vinho. Sobravam as gemas e assim nasceram as Tortas de Azeitão, um bolo que não leva

farinha, com uma textura muito fofa e um baixo teor calórico. Houve ainda a oportunidade de provar outros doces típicos da região, num dia que acabou por ser preenchido com várias experiências gastronómicas e culturais.

Esta iniciativa fez parte do calendário anual de atividades do Departamento de Ação Social, dentro do qual se realizam passeios regulares bimestrais, intercalados com idas ao teatro. “Acaba por ser uma oportunidade para nós irmos vendo as pessoas mensalmente e fazendo o update da sua situação”, conta-nos **Raquel Siva**, coordenadora de Ação Social, expressando que, no fundo, acabam por ser todos uma grande família.

Ficaram as memórias e as fotografias que registaram os agradáveis momentos de convívio, mas não só: também os vinhos e os bolinhos que quase todos levaram para casa! **NC**

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



DESCUBRA AS NOVAS DISCIPLINAS DA

UNIVERSIDADE SÉNIOR DE CAMPOLIDE

PROMOVENDO SAÚDE E BEM-ESTAR NA TERCEIRA IDADE

A UNIVERSIDADE SÉNIOR DE CAMPOLIDE ESTÁ EM CONSTANTE EVOLUÇÃO, SEMPRE EMPENHADA EM OFERECER NOVAS OPORTUNIDADES PARA O BEM-ESTAR E A SAÚDE DOS SEUS ALUNOS. COM O APOIO DA CÂMARA MUNICIPAL DE LISBOA E EM PARCERIA COM O JUDO CLUBE DE PORTUGAL E A PISCINA DO REGO, FORAM ESTREADAS DUAS NOVAS DISCIPLINAS QUE VISAM PROMOVER O ENVELHECIMENTO ATIVO E FORTALECER OS LAÇOS SOCIAIS NA COMUNIDADE.

Fotos: Francisco Melim | Texto: Sofia Julião

JUDO +55: FORTALECENDO CORPOS E LAÇOS SOCIAIS

O Judo +55 é um projeto do Judo Clube de Portugal, financiado pela Câmara Municipal de Lisboa, inserido no programa Lisboa +55, que oferece aos participantes com mais de 55 anos a oportunidade de se envolverem numa atividade física dinâmica e estimulante. Ministradas pelo Judo Clube de Portugal, as aulas realizadas às terças e sextas-feiras têm como objetivo principal promover a saúde física e mental dos participantes, enquanto fortalecem os laços sociais na comunidade. Durante as sessões, os alunos terão a oportunidade de trabalhar a flexibilidade, a prevenção de quedas e a resistência muscular, além de aprenderem técnicas de defesa pessoal que lhes proporcionarão uma sensação de confiança e segurança.

HIDROGINÁSTICA: REVITALIZANDO CORPOS E MENTES NA ÁGUA

A hidrogenástica é uma atividade física divertida e revitalizante, perfeita para pessoas de todas as idades e níveis de aptidão física. Esta iniciativa, que conta com o apoio da Junta de Freguesia de Avenidas Novas, realizada na moderna e bem-equipada Piscina do Rego, sob a orientação de instrutores qualificados e experientes, oferece uma oportunidade única para os nossos alunos desfrutarem de um exercício suave e eficaz, sem impacto nas articulações. Nas aulas de hidrogenástica irão fortalecer os músculos, melhorar a flexibilidade e aumentar a resistência cardiovascular, enquanto desfrutam de um ambiente relaxante e refrescante.

Não perca a oportunidade de fazer parte desta emocionante jornada rumo ao bem-estar e à vitalidade. Junte-se a nós na Universidade Sénior de Campolide e mergulhe nesta nova e revitalizante experiência! Venha fortalecer o corpo, a mente e os laços sociais enquanto desfruta de momentos inesquecíveis de saúde e felicidade. NC



JUDO

3ª FEIRA E 6ª FEIRA
09H30 ÀS 10H30
JUDO CLUBE DE PORTUGAL



HIDROGINÁSTICA

2ª FEIRA E 4ª FEIRA
15H45 ÀS 16H30
PISCINA DO REGO

ATIVIDADES

PARA O BEM-ESTAR EM CAMPOLIDE

A JUNTA DE FREGUESIA DE CAMPOLIDE ESTÁ EMPENHADA EM PROMOVER O BEM-ESTAR FÍSICO E MENTAL DA SUA COMUNIDADE ATRAVÉS DE ATIVIDADES DESPORTIVAS ENRIQUECEDORAS. DESDE AULAS DE DEFESA PESSOAL ATÉ SESSÕES REVITALIZANTES DE YOGA, HÁ ALGO PARA TODOS OS GOSTOS E IDADES. VENHA PARTICIPAR DESSA JORNADA RUMO A UMA VIDA MAIS ATIVA, SAUDÁVEL E FELIZ EM CAMPOLIDE!

Fotos e Texto: Sofia Julião

O Departamento de Desporto da Junta de Freguesia de Campolide, coordenado por **Bruno Gonzalez**, organizou um amplo calendário de atividades desportivas abertas a toda a comunidade. O objetivo é oferecer uma variedade de oportunidades desportivas em diferentes locais da freguesia, incentivando a prática desportiva, combatendo o sedentarismo e promovendo um estilo de vida ativo e saudável para todos os residentes.

PROMOVENDO O BEM-ESTAR

No dia 25 de fevereiro, o **Judo Clube de Portugal** sediou uma emocionante aula aberta de defesa pessoal, ministrada pelo renomado Mestre **Luís Figueiredo**. A defesa pessoal vai além de simplesmente ensinar algumas técnicas de autodefesa; trata-se de um treino abrangente que visa capacitar os praticantes a lidar com situações de ameaça ou agressão de forma eficaz e segura. Durante a aula, os participantes puderam aprender técnicas de bloqueio, imobilização e desvio de ataques, além de desenvolverem habilidades mentais como a consciência situacional, controle emocional e autoconfiança. Essas habilidades não só são valiosas para a autodefesa, mas também se estendem para outras áreas da vida, promovendo um sentimento de segurança e empoderamento.

Além da aula de defesa pessoal, outras atividades desportivas têm vindo a ser disponibilizadas em Campolide. No dia 27 de janeiro, por exemplo, realizou-se uma aula de yoga no **CRP Campolide**, lecionada pelo professor **Diogo Mariano**. Inspirada no Iyengar Yoga, esta prática foca no alinhamento postural e utiliza diversos materiais, como cintos, cordas, cadeiras, blocos e bolsters, para promover o bem-estar no dia a dia, corrigindo os efeitos das posturas sedentárias e aumentando a flexibilidade, força, resistência e concentração. Além dos benefícios físicos, o yoga também tem um forte componente mental, ajudando os praticantes a reduzirem o stress, melhorarem a concentração e encontrarem um estado de calma e equilíbrio interior.

Fique atento às próximas novidades e participe destas atividades desportivas em Campolide. Ao aceitar o convite para treinar e experimentar novas modalidades, beneficiará não apenas o seu bem-estar físico e mental, mas também combaterá o sedentarismo e seus efeitos nocivos. Venha fazer parte deste movimento pelo seu bem-estar e pela saúde da nossa comunidade! **NC**



MANUEL MARQUES

SOU O TAXISTA MAIS ANTIGO DE CAMPOLIDE

COM 71 ANOS DE IDADE E 27 ANOS DE EXPERIÊNCIA AO VOLANTE, MANUEL NÃO GOSTA DE ESTAR PARADO NA PRAÇA E PREFERE A AGITAÇÃO DAS RUAS MOVIMENTADAS DA CIDADE.

MORADOR DE CAMPOLIDE HÁ QUASE CINCO DÉCADAS, CONHECE LISBOA COMO A PALMA DA SUA MÃO.

Foto: Francisco Melim | Texto: Catarina Peixoto

Manuel Marques começou a trabalhar como taxista em 1997, em part-time. Trabalhava numa outra empresa e à noite acumulou este serviço durante cerca de oito anos. Em 2005 decidiu dedicar-se a tempo inteiro à profissão de taxista e primeiro esteve cerca de vinte anos ligado à Retális - Rádio Táxis de Lisboa. Hoje em dia, trabalha para a Autocoope. Morador em Campolide há quarenta e sete anos, veio para a freguesia quando se casou e aqui criou os seus três filhos, que lhe deram cinco netos. Hoje, com 71 anos, conta que conhece bem a cidade de Lisboa e a freguesia em particular. “Conheço bem a área e Lisboa em geral, também”. Para além do transporte de passageiros, Manuel também trabalha para uma empresa de *merchandising* que expõe os seus produtos nos museus e palácios. É, aliás, este serviço, aquele que lhe ocupa grande parte do seu tempo e no qual faz a receção e transporte de mercadoria através do seu táxi.

São vinte e sete anos a transportar passageiros e algumas histórias para contar, por exemplo, a de uma senhora que estava prestes a dar à luz e que Manuel levou para o Hospital D. Estefânia. “Ela estava já em estado muito grave”. Por outro lado, revela satisfeito que “assaltos, nunca tive” nem problemas de maior. Explica ainda que não é «cliente» do aeroporto, isto porque, diz ele em tom de confiança, não consegue estar muito tempo parado à espera num determinado local. “Eu gosto de trabalhar.” Manuel aprecia viver a vida em movimento e talvez seja por isso que só faz uma semana de férias por ano. “Eu gosto da agitação do trânsito, gosto de andar

à procura do cliente”. Trabalha todos os dias, sábados e domingos incluídos, e não faz folgas. Se, por algum motivo, o carro tiver que ir para a oficina e Manuel não for trabalhar, confessa que fica “um bocado stressado, porque não tenho qualquer atividade para fazer”. Prefere fazer muitos quilómetros por dia, porque estar parado na praça “mexe com o meu sistema nervoso”.

Apesar de frisar várias vezes que “gosto é de girar”, Manuel faz da Praça de Táxis situada na Rua Marquês de Fronteira a sua base. Ao voltar dos serviços passa por outros pontos estratégicos da cidade e depois regressa para Campolide. Conta que, na vida de um taxista, a insegurança existe sempre, mas hoje, no seu caso, está minimizada porque trabalha durante o período do dia. Manuel é uma pessoa reservada, por isso não costuma meter conversa com os seus clientes e espera que sejam eles a quebrar o gelo e a encetar diálogo.

Grande fã da Rádio Comercial, a música acompanha-o para todo o lado e conhece bem os outros taxistas da praça, com quem estreitou laços durante a pandemia. “Aproveitámos para nos conhecermos melhor, porque não havia trabalho.” Nesse período, apesar de não terem clientes, permaneciam na praça à espera e punham a conversa em dia. “Foi uma época muito difícil”, conta, recordando. Hoje em dia, Manuel e os seus colegas de profissão lidam com a concorrência dos TVDE, que tiram muito serviço aos táxis. No entanto, não se deixam desanimar. Manuel continua a girar por toda a cidade, porque é em movimento que se sente bem. NC



NOVO ABRIGO NA LIBERDADE MELHORES CONDIÇÕES PARA OS GATOS DE RUA

ATRAVÉS DE UM PROTOCOLO COM A JUNTA DE FREGUESIA DE BENFICA E A OFICINA CRIATIVA DA ASSOCIAÇÃO CAD TÊM SIDO FORNECIDOS NOVOS ABRIGOS PARA GATOS EM LISBOA. CAMPOLIDE RECEBEU O SEU PRIMEIRO NO BAIRRO DA LIBERDADE.

Fotos: Francisco Melim | Texto: Catarina Peixoto



O Bairro da Liberdade, em Campolide, possui há bastante tempo dois abrigos improvisados na 2.ª Rua Particular, que se estimam existirem há cerca de cinco anos. Há dois meses, no entanto, esta rua recebeu um abrigo novo concebido e construído pela Oficina Criativa da Associação CAD (Calhariz Apoio Direto), em colaboração com a Junta de Freguesia de Benfica.

Este foi o primeiro abrigo do género em Campolide e “temos o objetivo de ter mais uns quatro ou cinco ao longo da freguesia”, conta-nos **Cátia Costa**, Vogal do Pelouro de Bem-estar Animal, revelando que os novos abrigos já foram encomendados. Infelizmente, dias depois de ser colocado, o abrigo apareceu destruído. As cuidadoras, **Flor** e **Isabel**, não se deixaram abater e reconstruíram-no, mas é com pesar que revelam que “isso acontece um pouco por todas as vinte quatro freguesias de Lisboa, a intolerância das pessoas aos animais errantes.” Para além do desafio que é manter a colónia controlada, maior é a dificuldade na gestão dos abrigos e das pessoas à volta dos mesmos, para que os aceitem, não os destruam nem os danifiquem

e que não façam mal aos animais. “É uma constante, infelizmente, as ameaças aos animais e as ameaças às cuidadoras”, revela-nos **Cátia Costa**, indicando que está pensado, para evitar estas situações no futuro, as cuidadoras passarem a usar um colete visível, de forma a estarem identificadas.

Isabel foi quem começou a cuidar dos animais desta rua através da Casa dos Animais de Lisboa (CAL) há cerca de cinco anos e partilha com dedicação que “no fundo, o nosso papel aqui é ajudar todos em geral, a população. Se não fossemos nós, ainda cá estavam trinta ou quarenta gatos, sem serem esterilizados, doentes, com fome”. Neste momento, o número de animais das colónias desta rua diminuiu para metade e isso é fruto do programa CED – Captura, Esterilização, Devolução, em funcionamento de forma oficial desde 2018. Graças ao programa CED e à intervenção da Junta de Freguesia e das cuidadoras, além da redução do número de gatos errantes, também foram melhoradas as condições dos que já existem.

No primeiro abrigo, renovado, encontram-se atualmente quatro animais: duas fêmeas e dois machos. **Flor**, a responsável por cuidar e alimentar “estes meninos”, deixa, comi-

da e água limpa de dois em dois dias. Mais acima, **Isabel** faz o mesmo com o abrigo do qual é responsável e para o qual aguarda, expectante, a chegada do novo abrigo.

O papel de primeira linha das cuidadoras é fundamental para identificar e sinalizar quando há um animal doente ou ferido. O aviso é feito à Junta de Freguesia, que recolhe o animal e o leva para a CAL, onde é tratado. Posteriormente, o animal volta a ser libertado no seu local original.

Cátia Costa deixa o alerta para um problema gravíssimo relacionado com os animais domésticos que os tutores deixam andar na rua e que, não estando esterilizados, têm ninhadas que depois são deixadas nos abrigos. **Isabel** apela ainda para a necessidade de ajuda a nível de alimentação, pois parte da mesma sai do bolso das cuidadoras. A Junta de Freguesia ajuda numa parte, “mas nunca é suficiente”.

Se quiser ajudar estes gatinhos, pode contribuir com alimentação, que pode deixar na Junta de Freguesia, no Palácio Laguares. Eles irão, com certeza, agradecer-lhe. **NC**





AGENTE PRINCIPAL FRANCISCO MESTRE

26 ANOS DE POLICIAMENTO DE PROXIMIDADE

PERFECCIONISTA, PACIENTE, MOTIVADO E ALGUÉM QUE GOSTA DO QUE FAZ, SABE OUVIR E, ENTRE TANTAS COISAS QUE JÁ FEZ COMO AGENTE DE PROXIMIDADE, ACREDITA QUE AINDA VAI FAZER MUITAS MAIS, POIS VONTADE NÃO LHE FALTA. SÃO 26 ANOS DE CARREIRA NA POLÍCIA DE SEGURANÇA PÚBLICA DEDICADOS AO SERVIÇO AO PRÓXIMO, COM MOTIVAÇÃO, EMPENHO E DINAMISMO, SEMPRE EM CAMPOLIDE.

Fotos: Francisco Melim | Texto: Catarina Peixoto

DO ALENTEJO PARA A METRÓPOLE

Francisco Constantino Mestre, mais conhecido na nossa querida freguesia como **Agente Principal Francisco Mestre**, nasceu em França e foi com sete anos que rumou para Salvada, uma aldeia a doze quilómetros de Beja. Aí estudou e trabalhou numa pequena loja de fotografia, mas não tardou a sentir o apelo de ingressar no Exército. *“Nunca tinha saído da terrinha, quando cheguei cá a Lisboa fiquei a olhar. Esta gente anda tudo a correr atrás dos transportes, tudo à pressa, enquanto lá na aldeia era tudo sossegado”*. No entanto, conta-nos, em tom divertido, que três meses depois da chegada à agitação da metrópole já andava, também ele, a correr para apanhar o autocarro.

A PASSAGEM PELO EXÉRCITO E A FOTOGRAFIA

Os quatro anos e meio seguintes, de 1993 a 1997, foram dedicados ao Exército Português, onde começou por estar um mês no Regimento de Infantaria N.º 1, na Serra da Carregueira, em Belas. Depois foi para o CPMAI, o Centro de Produção de Meios de Apoio à Instrução, onde, pelo gosto que já lhe tinha ganho, tirou a especialidade de Fotografia. A fotografia foi, aliás, a área à qual se dedicou durante o tempo em que esteve no Exército e os registos que fez para o seu acervo são incontáveis. *“Tirei tantas fotografias”*. Com esta função esteve também em Angola a fotografar *“as nossas tropas”* e desse intenso período resultou um livro de fotografias chamado *“Soldados”*, que ainda hoje guarda religiosamente.

INGRESSO NA PSP

Foi com afinco e um olho no futuro que decidiu mais tarde agarrar a hipótese de concorrer para a Polícia de Segurança Pública. Durante essa fase também estudou à noite para completar o ensino secundário. Deu então entrada no Curso de Formação de Agentes, na Escola Prática de Polícia, em Torres Novas, a 1 de setembro de 1997, e onde passou sete meses em formação.

A 25 de março de 1998 ingressou na 21.ª Esquadra, em Campolide, onde se encontra até hoje. Começou pela patrulha *“que é o serviço que, quando chegamos, todos fazem”* e onde conduzia *“uma motinha”*. Corria o ano de 2000 quando entrou para o programa de prevenção criminal *“Comércio Seguro”*, que existe ainda hoje e que tinha como objetivo criar um sistema de contactos de urgência entre os comerciantes e as forças de segurança. Em conjunto com este programa de proximidade começou, mais tarde, com o programa *“Apoio 65 – Idosos em Segurança”*, no que, na altura, era designado por PIPP: Projeto Integrado de Policiamento de Proximidade.

Hoje em dia, o **Agente Principal Mestre** também responde a alguns officios do tribunal, mas o foco dos seus vinte e seis anos de trabalho como **Agente de Proximidade** da PSP está no agora renomeado Programa MIPP - Modelo Integrado de Policiamento de Proximidade. *“Devo ser dos mais antigos de Lisboa”*. Operacionalmente, estes agentes têm uma missão que abrange o policiamento de visibilidade, a resolução e a gestão de ocorrências ou conflitos, o reforço da relação polícia/cidadão e a deteção de situações que possam vir a cons-



tituir problemas sociais ou das quais possam resultar práticas criminais. “A ideia do nosso serviço é mesmo o contato próximo, tanto com o comerciante como com o idoso, e hoje em dia temos também outra valência, que é a violência doméstica”.

POLICIAMENTO DE PROXIMIDADE

São muitas as ações de sensibilização que, desde há dois anos e meio, o **Agente Principal Mestre** e a **Agente Principal Vieira**, em parceria com a **Junta de Freguesia de Campolide** realizam junto dos idosos e novas ideias não lhes faltam. Desde passeios de tuk-tuk pela cidade, a sardinhas, à 1.ª Feira do Idoso de Campolide, a trabalhos manuais feitos pelos seniores e oferecidos à esquadra e à junta de freguesia, a peças de teatro e até mesmo à comemoração do centésimo aniversário de uma idosa da freguesia, são muitas as atividades que desenvolvem. Recentemente, por exemplo, levaram os meninos da Escola Mestre Querubim Lapa ao Lar de Idosos das Irmãs Pobres “onde cada um adotou um avô”. É com satisfação que nos revela que “a nível de comando, temos sido bastante elogiados pelas atividades que tivemos”.

Morando e trabalhando em Campolide, isto também faz com que esteja praticamente sempre de serviço. “Vá fardado ou vá à civil”, toda a gente o conhece e vai ter com ele. Nesta freguesia criou as suas segundas raízes e, por isso, foi deixando o tempo passar e com ele desvanecer o apelo de voltar à sua terra natal.

DESAFIOS E HISTÓRIAS PARA CONTAR

São inúmeros os episódios marcantes que pautaram o seu percurso como agente. Entre tantos, recorda, por exemplo, o de um casal idoso que vivia num prédio sem elevador e que já não saía à rua. “Como costume dizer, acaba por ser uma prisão em casa”. O isolamento foi-se agravando, mas, mesmo assim, o **Agente Principal Mestre** conseguiu fazer alguns progressos com este casal. No entanto, a ajuda só pôde ir até ao ponto que eles permitiram. Apesar de querer ajudar, sabe que há um momento a partir do qual, como agente de autoridade, não pode interferir porque tem de respeitar a vontade das pessoas. São situações complexas e desafiantes. “Às vezes, parece que os estamos a ver a morrer aos poucos e

eles não querem, não aceitam e não vão”. Lembra também situações de violência doméstica, inclusive de filhos para pais e confessa que às vezes é difícil chegar a uma solução melhor, devido à complexidade dos contextos de cada caso.

No entanto, apesar dos desafios, o prato da balança pesa sempre mais para o lado positivo. “Estamos cá para ajudar e para continuar a ajudar”. A relação de proximidade que estabelece com os idosos da freguesia vai fazendo com que “vamos nos afeiçoando e comecemos a ser os nossos tios ou avós”. O seu telefone de serviço está sempre ligado, seja dia útil ou fim de semana e há mesmo quem lhe ligue para pedir ajuda com situações corriqueiras e às quais não consegue dizer que não. Naturalmente, o trabalho com uma população mais envelhecida também faz com que “muitas das pessoas que conhecemos, de um momento para o outro, partam”. É algo que, confessa, “faz parte”, mas que custa sempre.

PROXIMIDADE E CONFIANÇA

Esta forma de policiamento de proximidade também tem contribuído para mudar a mentalidade das pessoas sobre a polícia. Com o passar do tempo, a relação de confiança vai-se estreitando e os idosos, hoje em dia, é como se dissessem que “são os polícias deles”.

Presentemente, fazendo um balanço, aponta como características principais para este tipo de função a paciência, o gostar do que se faz e o saber ouvir. “As pessoas precisam de falar, têm necessidade”. Numa vida de correria como a que temos atualmente, às vezes sobra pouco tempo para ouvir, é verdade, por isso é que “além de polícias, somos também muita coisa: psicólogos, assistentes sociais, eletricitas, fazemos de tudo um pouco. Parece que não, mas faz aí a diferença”.

É pelo seu trabalho junto da comunidade e pela forma como honra a freguesia que em 2012 foi homenageado pela Junta de Freguesia com uma Medalha de Mérito. São 26 anos de carreira na PSP que se celebram no dia 25 de março, recheados de serviço e dedicação ao próximo e aos mais fragilizados, e de cujo protagonista ouvimos, como mensagem final: “Sejam felizes”. NC



CAMPOLIDE CELEBRA 65 ANOS: UMA NOITE DE HOMENAGENS E EMOÇÕES

EMOÇÃO E HOMENAGENS MARCARAM A COMEMORAÇÃO DO SEXAGÉSIMO QUINTO ANIVERSÁRIO DA NOSSA QUERIDA FREGUESIA DE CAMPOLIDE, NUMA CERIMÓNIA ESPECIAL QUE EVOCOU MEMÓRIAS, RECONHECEU CONTRIBUTOS E QUE CONTOU COM A PRESENÇA DE MUITOS CONVIDADOS ESPECIAIS

Fotos: Francisco Melim | Texto: Catarina Peixoto

UMA CERIMÓNIA MEMORÁVEL NA UNIVERSIDADE NOVA DE LISBOA

No dia 7 de fevereiro a **Universidade Nova de Lisboa** recebeu uma noite memorável repleta de emoções, partilhas, homenagens e, acima de tudo, de celebração. Para reconhecer muitos dos que fizeram parte da jornada da **Freguesia de Campolide**, desde os residentes aos parceiros institucionais, passando pelos membros da Junta de Freguesia, por várias personalidades ilustres e muitos que contribuíram e contribuem para o crescimento e desenvolvimento da freguesia, foram reunidos numa cerimónia muito especial inúmeros elementos fundamentais desta grande família, para celebrar não apenas um número, mas uma história rica de comunidade, tradição e conquistas.

RECONHECIMENTO E HOMENAGENS

A abertura da cerimónia esteve a cargo do Presidente da Junta de Freguesia de Campolide, **Miguel Belo Marques**, que deu as boas-vindas e proferiu uma alocução, dirigindo pa-

lavras de agradecimento a todos os presentes, figuras ilustres, entidades civis, policiais, militares, religiosas, culturais, educativas e associativas. A presença de todos foi acolhida como sinónimo de consideração, respeito e amizade por Campolide.

Lembrando que a Junta de Freguesia de Campolide foi criada a 07 de fevereiro de 1959, como Freguesia Civil de Campolide, **Miguel Belo Marques** referiu-se aos muitos homens e mulheres que deram, nos últimos 65 anos, o seu melhor, desempenhando as missões que lhes foram confiadas, quer no órgão Executivo, quer na Assembleia de Freguesia e ainda como funcionários da autarquia. O orgulho que exprimiu sentir em ter oportunidade de servir a sua Freguesia na função de Presidente é temperado com o enorme sentido de responsabilidade na missão que lhe foi confiada. Tendo em consideração que a Freguesia é, de facto, muitíssimo heterogénea nos mais diversos campos, composta por vários Bairros com as suas identidades e vivências próprias e também por um território físico cortado por vias estruturantes, quer rodoviárias, quer ferroviárias, exortou para



Miguel Belo Marques

Carlos Moedas

que todos continuassem a trabalhar para criar uma Freguesia una, justa e onde princípios como a igualdade, lealdade e fraternidade vencem e norteiam a atividade de cada um.

CÂMARA MUNICIPAL DE LISBOA

A parceria sólida e o compromisso contínuo da **Câmara Municipal de Lisboa** foram destacados durante a cerimónia. Esta homenagem não se limitou a um reconhecimento institucional, mas também a um gesto de gratidão pela colaboração ativa em prol do desenvolvimento e bem-estar da comunidade de Campolide. Ao longo dos anos, a estreita cooperação entre a Câmara e as Juntas de Freguesia tem sido essencial para a implementação de projetos que beneficiam os residentes, abrangendo desde melhorias em infraestrutura urbana até programas sociais.

O Vereador **Diogo Moura** foi reconhecido pelo seu incansável trabalho como figura-chave na ligação entre a Câmara Municipal de Lisboa e as Juntas de Freguesia.

A Dra. **Rosário Farmhouse** recebeu destaque pela sua liderança na



Diogo Moura



Rosário Farmhouse



André Couto

Assembleia Municipal, contribuindo significativamente para fortalecer a democracia local e promover o bem-estar dos munícipes.

Um momento de grande respeito foi dedicado ao líder que direciona os rumos da cidade de Lisboa. O Presidente da Câmara Municipal, Eng. **Carlos Moedas**, foi enfatizado pela sua determinação e visão ao enfrentar desafios significativos. A sua abordagem proativa tem sido fundamental para impulsionar projetos urbanos, culturais e sociais que enriquecem a capital. Num discurso cativante, o Eng. **Carlos Moedas** expressou o seu apreço e reconhecimento à Junta de Freguesia de Campolide, sendo agraciado com uma placa comemorativa, como todos os homenageados.

JUNTA DE FREGUESIA ASSEMBLEIA DE FREGUESIA

A cerimónia prosseguiu com o reconhecimento aos órgãos representativos da Freguesia. Iniciando com uma justa homenagem aos antigos **Presidentes da Junta de Freguesia**, cuja liderança, compromisso, trabalho árduo e visão contribuíram para o desenvolvimento da freguesia. Expressamos o nosso apreço e reconhecimento a **José Augusto Conceição Santos** (1997) e **André Couto** (2009/2021).

Homenagem feita também à As-

sembleia de Freguesia, órgão deliberativo e a voz plural da comunidade, representando os cidadãos e contribuindo para a tomada de decisões que moldam o rumo de Campolide. Foi prestado reconhecimento aos vários **Presidentes da Assembleia de Freguesia: Hermes Alberto Rodrigues Palma** (1990/1997); **Cristiana Calheiros** (2005/2009); **Joaquim Couto Rodrigues da Silva** (2010/2017) e **Marta Vieira da Cruz** (2018/2021).

SAÚDE, RELIGIÃO E AÇÃO SOCIAL

Na celebração deste aniversário, demos voz e homenageámos as instituições que desempenham um papel crucial no bem-estar, saúde e coesão social da nossa comunidade. Para entregar as placas comemorativas, **Cátia Costa**, Vogal do Executivo, entregou as placas comemorativas e prestou o devido reconhecimento às seguintes instituições: **Santa Casa da Misericórdia** e **Centro de Saúde de Sete Rios**.

Seguiu-se a homenagem às instituições religiosas que desempenham um papel fundamental na vida espiritual e na coesão da comunidade. Foi destacada a **Igreja Paroquial de Santo António de Campolide**, recebendo a honra o Arquitecto **Ezequiel Marinho**. A **Mesquita Central de Lisboa**, que é a sede da comunidade islâmica por-

tuguesa, foi homenageada, fazendo-se representar pelo Presidente **Dr. Mahomed Iqbal**.

A cerimónia prosseguiu com o reconhecimento e gratidão às organizações de ação social que dedicam os seus esforços a melhorar a qualidade de vida dos mais necessitados e a construir uma sociedade mais justa e inclusiva. O seu trabalho incansável e compromisso com o bem comum são inspiradores. Foram entregues placas comemorativas de homenagem ao **Centro Social e Paroquial S. Vicente de Paulo**, representado pelo Eng. **José Lopes Farinha**; **Associação Infanta D. Mafalda**; **Associação Ajuda Bebés e Famílias**, representada pela Presidente **Elisabete Mendes**; **Associação VITAE**, estando presente a Dra. **Julieta Infante**. Foram ainda agraciadas a **Congregação das Irmãs Pobres** e o **Centro Popular D'Espie Miranda**.

ASSOCIAÇÕES

Bruno Louro, Tesoureiro do Executivo, foi chamado a prestar homenagem às diversas associações que dedicam seu tempo e esforço incansáveis para fazer de Campolide um lugar melhor para todos. O contributo único de cada uma delas para o tecido social campolidense manifesta-se na promoção de atividades culturais, lúdicas e sociais que fortalecem os laços comunitários.

A primeira agraciada foi a **Associação de Reformados e Pensionistas de Campolide**, que, criada em 2000, conta com mais de 500 sócios. Além do grupo coral que animou a cerimónia, a associação promove várias outras iniciativas. Em sua representação, o Presidente **Januário Costa** recebeu o reconhecimento e brindou os presentes com as suas habituais palavras de jovialidade e boa disposição.

A **Comissão de Moradores do Bairro da Calçada dos Mestres**, associação que nasceu em 2018, esteve representada pela Presidente da Direção, **Clementina Garrido**. Também a **Associação de Moradores do Alto da Serafina** foi distinguida pela sua ação na defesa dos interesses do bairro, recebendo a agraciação a Vice-Presidente, **Cátia Aparício**.

De seguida, foi a vez de reconhecer o papel fundamental dos **Escuteiros** na formação e desenvolvimento dos nossos jovens e a sua dedicação ao serviço da comunidade e promoção de valores como a solidariedade, a responsabilidade e a entreaajuda. **Rafael Ferreira Simões** representou o **Agrupamento 53**, sendo igualmente homenageado o **Agrupamento 263**.

Nesta categoria dedicada ao associativismo, foi igualmente agraciado o **Núcleo Amigos do Palácio da Justiça**.

CASAS REGIONAIS

Como verdadeiros embaixadores e promotores das tradições e identidades das suas regiões, mantendo vivas as suas tradições, cultura e espírito comunitário, lançamos uma devida homenagem às **Casas Regionais de Campolide**: **Casa Courense**, representada pelo presidente Dr. **Nuno Ferreira**; **Casa do Concelho de Ponte de Lima**, representada pelo presidente Dr. **Pedro Sereno**; **Casa do Concelho**

de Tondela, representada pelo Dr. **Elísio Chaves**; e **Casa de Amigos de Valença do Minho**.

CULTURA

Investir na promoção e preservação da cultura é essencial para o desenvolvimento e qualidade de vida de uma freguesia, garantindo que seja um lugar acolhedor, inspirador e enriquecedor para todos. Nesta celebração, aplaudimos aqueles que, através das artes e do enriquecimento cultural, contribuem para o desenvolvimento de Campolide e que enriquecem o seu património cultural. Várias instituições culturais foram homenageadas: **Teatro Independente Palmo e Meio**; **Escola de Atores In Impetus**, representada por **Pedro Barão**; em honra do grupo de **Teatro da Comunidade** esteve o ator e encenador **Hugo Franco**; o **Teatro Aberto**, um dos pioneiros do teatro independente português, fez-se representar por **Célia Caeiro**.

DESPORTO

A cerimónia prosseguiu com a distinção e homenagem aos atletas, treinadores e dirigentes desportivos que contribuem para o crescimento do desporto em Campolide, promovendo um estilo de vida saudável e unindo a comunidade em torno de valores comuns. **Bruno Gonzalez**, Vogal do Executivo e detentor do pelouro de Desporto e Educação entregou as seguintes placas de reconhecimento pelo seu trabalho e dedicação: **Academia de Artes Internas**, ao Presidente **José Carlos Almeida**; **Judo Clube Portugal**, ao Presidente Sargento-Mor **Luís Figueiredo**; **Santana Futebol Clube**, ao Presidente **Nuno Marques**; **Sport Lisboa e Amoreiras**, a **Valdemar Barreto Duarte**.

Bruno Gonzalez congratulou coletividades desportivas: **Campolide Atlético Clube**; **CRP Campolide**; **Liberdade Atlético Clube** e **Federação Portuguesa de Ciclismo**.

EDUCAÇÃO

Se a educação é a chave para o progresso e para a construção de uma sociedade mais justa e equitativa, não seria possível celebrar Campolide sem homenagear as instituições educacionais e os seus dedicados diretores, professores, assim como todos os envolvidos no processo educativo na nossa Freguesia. **Bruno Gonzalez** convidou os representantes das entidades de ensino a receberem o seu merecido reconhecimento: pela **Escola Básica Mestre Querubim Lapa**, a Coordenadora Dra. **Teresa André**; pelo **Externato de Educação Popular**, a Diretora Dra. **Ercília Monge**; pelo **Externato do Parque**, a Diretora Geral Irmã **Sofia Guedes**; pela **Escola Profissional de Ciências Geográficas**, Dr. **Carlos Caeiro**. Foi ainda agraciado o **Liceu Francês Charles Lepierre**.

Foi expressa também sincera gratidão à **Universidade Nova de Lisboa**, que teve a gentileza de acolher esta cerimónia e que sempre demonstrou o seu constante empenho em contribuir para o enriquecimento académico, cultural e social de Campolide. Para receber a placa comemorativa, esteve presente a Dra. **Maria Cardeira da Silva**.

BEM-ESTAR ANIMAL

Cátia Costa, detentora do pelouro de Bem-Estar Animal e Defesa do Meio-Ambiente, foi o membro do Executivo responsável por reconhecer e homenagear o trabalho árduo das organizações e indivíduos dedicados ao cuidado e proteção dos animais. As distinções foram entregues à Chefe de Divisão, a Dra. **Sofia Baptista**, em representação da **Casa dos Animais de Lisboa** e do **Centro de Recuperação de Animais Silvestres de Lisboa**.

INSTITUIÇÕES

O Presidente **Miguel Belo Marques** voltou a conduzir a cerimónia para homenagear diversas institui-



Cátia Costa

Ezequiel Marinho



Mahomed Iqbal



José Lopes Farinha



Elisabete Mendes



Julieta Infante



Januário Costa

Bruno Louro



Clementina Garrido



Cátia Aparício



Rafael Ferreira Simões



Nuno Ferreira



Pedro Sereno



Elísio Chaves



Pedro Barão



Hugo Franco



Célia Caeiro

“ SOMOS UMA FREGUESIA ÚNICA, COM UMA CULTURA PRÓPRIA, SABEMOS ACOLHER, RESPEITANDO E CRESCENDO, SEM NUNCA PERDERMOS A NOSSA IDENTIDADE. ”

Miguel Belo Marques



Bruno Gonzalez

José Carlos Almeida



Luís Figueiredo



Nuno Marques



Valdemar Barreto Duarte



Teresa André



Ercília Monge



Sofia Guedes



Carlos Caeiro



Sofia Baptista



João Ribeiro



Alexandre Rodrigues



Isabel Flores



Figueira de Chaves



21ª e 37ª Esquadras PSP



José Carvalho Figueira

ções que desempenham um papel vital no tecido social de Campolide e do país. Entidades que, com dedicação e compromisso, contribuem significativamente para o bem-estar, a segurança e a justiça na nossa comunidade.

Os primeiros agraciados foram os **Bombeiros Voluntários de Campo de Ourique**, pelas mãos do seu Presidente, o Superintendente **João Ribeiro** que, com bravura, solidariedade e serviço voluntário desempenham um papel fundamental na resposta à freguesia de Campolide.

O **Regimento de Sapadores Bombeiros de Lisboa** representa os verdadeiros heróis que, nos momentos mais desafiadores, enfrentando incêndios, emergências médicas e outras situações críticas, garantem a segurança da nossa comunidade. Em sua representação esteve presente o Comandante Tenente Coronel **Alexandre Rodrigues**.

Também foi distinguido o papel significativo do **Estabelecimento Prisional de Lisboa** na manutenção da ordem e justiça. A Diretora Dra. **Isabel Flores** recebeu a placa comemorativa pelo compromisso da instituição com o cumprimento da lei e pela promoção de reinserção social dos reclusos.

Consagração idêntica a um pilar fundamental do nosso sistema judicial, o **Palácio da Justiça**, onde a justiça é administrada e a lei aplicada para garantir a ordem na nossa sociedade.

A **3.ª Divisão Policial do Comando Metropolitano de Lisboa da PSP** também foi homenageada e, em seu nome, recebeu a placa comemorativa o Comandante Intendente **Figueira de Chaves**, num gesto de respeito e reconhecimento pelo seu trabalho em prol

da comunidade. Neste âmbito, foi prestada idêntica homenagem à **Polícia de Segurança Pública**. A **21.ª e a 37.ª Esquadras** têm sido uma presença constante e vital em Campolide, garantindo a ordem pública e o sentimento de segurança dos fregueses. Foi expressada a gratidão profunda pelo empenho constante e serviço exemplar destas duas esquadras à comunidade de Campolide. Liderados pela Chefe Principal **Ana Luísa Pinto**, vários elementos destas instituições juntaram-se a **Miguel Belo Marques** para receber a devida homenagem, em reconhecimento da sua dedicação, profissionalismo e bravura.

Foi ainda distinguido o contributo significativo da **Polícia Municipal**, no papel crucial na manutenção da ordem cívica e da segurança na freguesia. Foi com enorme respeito que se expressou a gratidão ao seu Comandante, o Superintendente **José Carvalho Figueira**.

Foi ainda referido e reconhecido o valor da **Marinha Portuguesa**.

VOZES DE CAMPOLIDE

O **coro Vozes de Campolide**, da **Associação de Reformados e Pensionistas de Campolide**, brindou os presentes com dois momentos distintos de atuações musicais especialmente preparadas para esta cerimónia. Foi um contributo que os nossos estimados seniores fizeram questão de dar e que resultou em simpáticos momentos lúdicos, mostrando, mais uma vez, que o envelhecimento pode e deve ser combatido de forma ativa, com alma na voz, sentimento e energia contagiante. As suas atuações, que culminaram com o hino da associação, levantaram os convidados das cadeiras para uma merecida e entusiástica salva de palmas final.

ROSTOS E SORRISOS DE CAMPOLIDE

Cada rua, cada rosto, cada sorriso, conta a história de Campolide e reflete a alma vibrante desta freguesia. No encerramento da cerimónia, uma homenagem calorosa a todos aqueles que contribuem para a vida pulsante desta comunidade. Não poderíamos deixar de reconhecer aqueles que ao longo dos anos têm desempenhado um papel fundamental no crescimento e desenvolvimento de Campolide – os funcionários da Junta de Freguesia de Campolide.

Esta homenagem iniciou-se pelo reconhecimento aos funcionários com dez anos de serviço à casa. Receberam das mãos do Presidente a placa comemorativa: **João Manuel Alves Marques, Pedro Alexandre Carvalho Rodrigues, Bruno Miguel Raposo Silva e Ana Paula de Oliveira Costa Araújo**. Pelos seus trinta anos de serviço, foi homenageada **Catarina Costa**.

O último agraciado desta noite foi **Januário Costa**, terminando com uma merecida homenagem à sua contribuição excepcional a Campolide, que lhe mereceu uma ovação de pé de toda a plateia.

Nesta data de celebração, o maior agradecimento é para a comunidade de Campolide, cujo espírito, dedicação e união tornam esta freguesia tão especial. Com votos de continuação de um trabalho em conjunto em prol do bem-estar e do desenvolvimento de Campolide, provou-se mais uma vez que o espírito da Freguesia se mantém alicerçado em valores inabaláveis como a força, a união, a coragem, a fraternidade e a partilha.

Viva Campolide! NC



João Marques



Pedro Rodrigues



Bruno Silva



Catarina Costa



Ana Paula Araújo

“ SINTO, ENQUANTO ATUAL PRESIDENTE DE JUNTA, MAS ACIMA DE TUDO ENQUANTO CAMPOLIDENSE, UMA ENORME GRATIDÃO POR TUDO O QUE FIZERAM, POR TEREM DADO O SEU MELHOR PARA QUE HOJE POSSAMOS ESTAR AQUI, NUMA FREGUESIA VIVA, VIBRANTE, COM PASSADO, PRESENTE E FUTURO.

...

DA SERAFINA À CASCALHEIRA, DA LIBERDADE À CALÇADA DOS MESTRES, DO ALTO DE CAMPOLIDE À BELA FLOR, DA VILA FERRO À COLUMBANO, DE UMA COISA NÃO TEMOS DÚVIDAS: TODOS SOMOS DE CAMPOLIDE.

”

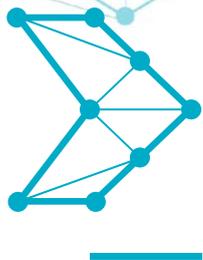
MIGUEL BELO MARQUES

PRESIDENTE DA JUNTA DE FREGUESIA DE CAMPOLIDE



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





EU SOU DIGITAL

PROGRAMA DE CAPACITAÇÃO
DIGITAL DE ADULTOS

Cibersegurança para a população sénior

NUMA SESSÃO DE FORMAÇÃO E PARTILHA, 40 AGENTES DA PSP - MENTORES - ENSINARAM 50 IDOSOS A DAR OS PRIMEIROS PASSOS NA INTERNET, A LIDAR COM OS DESAFIOS DA MESMA E A UTILIZAR AS NOVAS TECNOLOGIAS

Fotos: Francisco Melim | Texto: Catarina Peixoto

No dia 5 de fevereiro o Auditório Adácio Pestana recebeu uma sessão de mentoria de capacitação digital com a Equipa do Programa EUSOUDIGITAL. Esta formação, concebida para ajudar idosos que possam ter dificuldades em lidar com as novas tecnologias, proporcionou agradáveis momentos de partilha e conselhos sobre a utilização da internet.

Na sessão de cibersegurança foram trabalhados os perigos da internet e ensinadas estratégias para ultrapassar dificuldades, de forma a que a população sénior entenda as novas tecnologias e não fique para trás.

Maria Dantier, Comissário da PSP, elucidou todos os presentes sobre o plano da formação, para que ninguém ficasse com dúvidas. Com muita clareza, explicou que o Comando Metropolitano de Lisboa da PSP nomeou cerca de 40 polícias do Modelo Integrado de Policiamento de Proximidade (MIPP), Mentores do Programa EUSOUDIGITAL, para trabalharem em conjunto com os 50 idosos da Freguesia de Campolide que estiveram presentes. O programa EUSOUDIGITAL disponibilizou o apoio logístico, nomeadamente o fornecimento de tablets e ligação à internet, assim como uma equipa de apoio. Disponível, **Maria Dantier** garantiu ainda que os “*anhos de azul*” estariam ali para ajudar em tudo o que fosse necessário.

A Dr.^a **Elisabete Macieira**, Coordenadora Geral do Programa EUSOUDIGITAL agradeceu ao Presidente **Miguel Belo Marques** ter recebido esta iniciativa nas instalações da Junta de Freguesia e prontificou-se para fazer da sessão um grande dia para todos os seniores presentes. Durante as duas horas que durou a formação, alguns dos idosos aprenderam a utilizar a internet pela primeira vez, enquanto outros consolidaram os conhecimentos que já tinham. A sessão com este programa que



ensina a dar os primeiros passos na internet, decorreu ao ritmo e à velocidade dos alunos, que não deixaram de colocar questões e dúvidas, muitas!

Segundo as palavras da Dr.^a **Elisabete Macieira**, a PSP e o Programa EUSOUDIGITAL formam esta profícua parceria há cerca de três anos, “*na qual tem sido feito um trabalho fantástico junto da população mais sénior*”. Esta é uma população mais vulnerável em termos de utilização da internet se referirmos, por exemplo, a quantidade de burlas informáticas de que a mesma é alvo. Segundo o Sr. Comandante Subcomissário **Tiago Cordeiro** surgem, na sua esquadra, “*muitas burlas informáticas que abrangem a população mais idosa*”. Garantindo que, enquanto Comandante da esquadra, os idosos nunca são esquecidos e que “*estamos cá para vos servir*”, sensibilizou os presentes para esta questão e apelou aos idosos para aproveitarem para questionar tudo o precisassem e que aprendessem com atenção.

O Presidente **Miguel Belo Marques** agradeceu a todo os elementos presentes da PSP e aos idosos que responderam ao convite, demonstrando “*que temos uma população sénior muito ativa e muito interessada e que procura cada vez mais o conhecimento, para estar mais bem preparada para os desafios que enfrenta no dia a dia*”. **Miguel Belo Marques** referiu ainda que, hoje em dia, as questões informáticas e da internet estão presentes em todos os momentos da nossa vida e do nosso dia a dia, por isso, “*quanto mais bem preparados os idosos estiverem para lidarem com elas e para se defenderem das ameaças que daí advêm, mais preparados estão para viver*”.

Foi, desta forma, um agradável momento de formação e partilha, que se posicionou como um contributo para uma sociedade mais segura e mais protegida. **NC**

« A LOJA ONDE VOU »



GRACIE BARRA JIU-JITSU BRASILEIRO

ABERTA DE SEGUNDA A SEXTA, COM TURMAS REGULARES, A ESCOLA GRACIE BARRA CAMPOLIDE ENSINA DESDE CRIANÇAS A ADULTOS, NUM AMBIENTE FAMILIAR, ONDE OS ALUNOS PODEM PRATICAR SEM LIMITE DE IDADE, DESDE QUE TENHAM CONDIÇÕES FÍSICAS E MOTORAS PARA A MODALIDADE.

Foto: Francisco Melim | Texto: Catarina Peixoto

GRACIE BARRA



Quase a meio da Rua de Campolide podemos encontrar a escola de Jiu-Jitsu e defesa pessoal **Gracie Barra Campolide**.

A funcionar há cinco anos, conta com quatro professores faixa preta que se dedicam a ensinar e a treinar os alunos, divididos por turmas conforme o grau de aprendizagem e a idade. Um dos professores está dedicado às crianças, outro à turma de JB1 (iniciantes) e os outros dois aos alunos das aulas mais avançadas (JB2 e JB3).

Elias Passos, o professor que está à frente da escola há três anos, conta-nos que o Jiu-Jitsu brasileiro é uma arte marcial que acaba por ser uma filosofia de vida. Traz aos seus praticantes benefícios tanto de saúde como de estímulo do autocontrolo, autodomínio, autoestima, respeito pelo próximo e confiança em si mesmo.

O Jiu-Jitsu “é um desporto onde se trabalha muito o ego, o eu” e que proporciona uma disciplina e uma doutrina que transborda para o quotidiano e que ensina, no dia a dia, “a recuar e a aprender a ouvir”, inclusive a ouvir não. Segundo **Elias**, que pratica a modalidade desde 2010, o Jiu-Jitsu ensina a parar, a olhar, a respirar e a avaliar que está correto. Os praticantes aprendem ainda a ceder e a perder e também que, em situações difíceis da vida, tal como neste desporto, é possível trabalhar para melhorar e encontrar saída e evolução.

Historicamente, o Jiu-Jitsu vem do Judo, outra arte marcial, mas a parte que é praticada são as técnicas de chão, ou *ne waza*. O que diferencia esta arte marcial das outras é que, como desporto de contacto, ela não utiliza golpes de impacto, como socos, pontapés ou joelhadas. O seu foco está na imobilização do oponente através do emprego da própria força e, quando possível, da força do adversário, com recurso a torsões, alavancas, chaves, estrangulamentos e pressões que imobilizam o oponente, vencendo-o através da técnica e fazendo com que ele desista de continuar a luta.

A escola **Gracie Barra** foi fundada em 1986 pelo Mestre Carlos Gracie Jr., no Brasil. A sua metodologia de ensino engloba um conjunto de técnicas, ferramentas e procedimentos de ensino padronizados e iguais em todas as escolas, que evoluem de forma simultânea e paralela. Desta forma, os instrutores estão capacitados para ensinar Jiu-Jitsu em qualquer escola, estimulando um *Jiu-Jitsu para Todos*, ou seja, acessível a qualquer pessoa que queira aprender esta arte marcial.

Elias conta-nos que o foco da sua escola não é a competição. Embora seja frequentada também por atletas competidores, o seu foco real está no ensino das crianças e dos iniciantes, assim como em trazer qualidade de vida às pessoas. “*Tal como o Jiu-Jitsu mudou a minha vida, também tem mudado a vida de muitas pessoas.*” A

escola, umas das dezenas de escolas Gracie Barra já existentes em Portugal, tem atualmente cerca de vinte crianças a frequentar as aulas, metade das quais foram competir no Campeonato Nacional e de onde saíram com distinção e direito a medalhas. Para aqueles que se propõem a competir, a escola também lhes dá preparação ampla para as competições.

Na **Gracie Barra Campolide** é estimulado um ambiente familiar, onde qualquer aluno pode levar os seus familiares e amigos para assistir às aulas no *dojo* e sem que eles se sintam mal ou constrangidos. A escola funciona das 7h até às 21h, nos dias de semana, com turmas regulares. Ao sábado está aberta para *open mat*, um *tatami* aberto, onde tanto são recebidos os alunos da casa, como de fora, de outras escolas. Também é praticada a modalidade *No Gi*, ou seja, sem *kimono*.

Se ficou com curiosidade sobre esta modalidade e cativado pelos vários benefícios que esta “arte suave” de origens remotas propõe, visite a escola e experimente uma aula. Quem sabe não dá por si com um *kimono* vestido a praticar regularmente no *tatami*. Venha daí! NC

R. de Campolide, 133b
2ª a 6ª: 7h00 às 21h00
Sábado: 11h00 às 14h00
Encerra aos domingos
Telefone: 937443787



RESTAURANTE

talego

COZINHA TÍPICA DO BAIXO ALENTEJO

SITUADO NUMA RUA MOVIMENTADA DE CAMPOLIDE, ESTE ACOLHEDOR RESTAURANTE TRAZ O QUE DE MELHOR HÁ NA GASTRONOMIA TÍPICA DO BAIXO ALENTEJO PARA A NOSSA AGITADA METRÓPOLE.

Foto: Francisco Melim | Texto: Catarina Peixoto



Agradavelmente decorado com objetos típicos alentejanos, o restaurante **Talego** é um espaço casual e familiar, propriedade de dois irmãos que há cerca de dois anos decidiram mudar-se de armas e bagagens para a capital. **Gonçalo Raposo** e **Duarte Raposo** tinham em Corvos, uma localidade situada em Mértola, um restaurante que herdaram dos seus pais, chamado “A Paragem”.

Os dois irmãos deram seguimento ao negócio de família mas, entretanto, por várias razões, tais como o despovoamento na zona, a sazonalidade do negócio, a exigência da atividade e a promessa de uma melhor qualidade de vida na metrópole (nalguns parâmetros) decidiram vender o restaurante e mudaram-se para Lisboa. “*Não sabíamos o que íamos fazer, mas depois vimos esta oportunidade aqui em Campolide e decidimos arriscar.*” Embora confessem saudades da calma da sua terra e da natureza, a adaptação à vida na cidade foi mais fácil do que esperavam e **Duarte** e **Gonçalo**, simpáticos e bem-dispostos, referem que já se dão bem com muita gente da rua e que recebem muitas visitas da vizinhança.

O arranque do estabelecimento deu-se há cerca de um ano e foi imediatamente movimentado, com um grande número de clientes. “*No primeiro dia tivemos logo perto de oitenta pessoas.*” Desde então, a procura tem vindo sempre a crescer. **Gonçalo** partilha que “*no início não sabia que isto ia ter a aceitação que teve, pensava que ia ser mais um efeito tipo bola de neve*”, ou seja, que o negócio fosse crescendo devagar à medida que as pessoas o fossem conhecendo. Não foi esse o caso e o restaurante, que acolhe, em espaço interior e na esplanada, sessenta e seis lugares, tem estado sempre com a casa composta e, na maior parte das vezes, com lotação máxima.

Aberto de segunda a sábado, apenas para almoço, serve pratos típicos alentejanos, porque “*nós achámos que aqui havia essa lacuna*”. Apesar de existirem muitos restaurantes na zona, os dois irmãos sentiram que não havia nenhum especializado em cozinha típica de alguma parte do país e decidiram, e bem, que a gastronomia alentejana seria uma boa aposta.

Os pratos mais procurados são o cozido de grão à alentejana, o ensopado de borrego com hortelã, a sopa de cação com pão frito, o javali, o coelho, “*e mais alguns*”, conta-nos **Duarte**. As sobremesas são todas caseiras e a sericaia com ameixa de Elvas e o creme de requeijão com água-mel, que é uma criação original, nunca faltam na oferta.

Numa atmosfera acolhedora e familiar, **Gonçalo** conta-nos que fazem com que os clientes se sintam imediatamente em casa e que, para isso, “*cumprimentamos logo as pessoas e metemo-las à vontade para pedirem mais, para falarem connosco*”. Os dois irmãos conversam bastante com os clientes, numa familiaridade que já vai faltando muito em Lisboa, segundo os próprios. “*Não ser só o aspeto da comida ser boa, mas o serviço em si, ser mais pessoal*”, diz-nos **Duarte**.

Se ficou com água na boca, quer provar saborosas iguarias típicas do baixo Alentejo e ser bem recebido num ambiente afável e hospitaleiro, então este é o lugar para ir. Marque na sua agenda e vá almoçar ao **Talego!** NC



RESTAURANTE TALEGO
R. Prof. Sousa da Câmara, 147
2.ª a Sábado: 9h00 às 17h00
Encerra ao domingo
Telefone: 211393122

CIDADANIA

Sessão de esclarecimento no Externato do Parque

Na tarde de 7 de março, o Presidente da Junta de Freguesia de Campolide, Miguel Belo Marques, foi convidado para participar numa sessão de esclarecimento no Externato do Parque, onde respondeu às perguntas dos alunos do 4º ano. Foi uma oportunidade única para os estudantes aprenderem sobre política, eleições e o papel da Junta de Freguesia na democracia local.

Durante a sessão, os alunos colocaram uma variedade de questões interessantes, desde saber as funções inerentes ao Presidente de Junta de Freguesia, até entender como funcionam as eleições e o processo democrático. Também discutiram as responsabilidades do cargo e os desafios enfrentados diariamente.

Numa sessão muito participada, foi inspirador ver o entusiasmo dos alunos em compreender melhor o funcionamento da política local e nacional e o impacto que tem nas suas vidas.



EDUCAÇÃO

Visita de estudo à Fragata Dom Fernando II e Glória

Na manhã de 12 de março, quatro turmas dos 3º e 4º anos da Escola Básica Mestre Querubim Lapa embarcaram numa emocionante aventura rumo ao passado ao visitarem a imponente Fragata Dom Fernando II e Glória. Esta visita de estudo proporcionou

uma oportunidade única para os alunos explorarem uma das mais icónicas relíquias da história naval portuguesa, testemunhando em primeira mão a grandiosidade deste navio museu.

A Fragata Dom Fernando II e Glória, uma embarcação à vela da Marinha Portuguesa que navegou entre 1845 e 1878, agora repousa como um tesouro histórico e cultural na dependência do Museu da Marinha e é reconhecida como a 4ª fragata de guerra mais antiga do mundo.

Durante a visita, os alunos tiveram a oportunidade de explorar os diferentes compartimentos do navio, desde as áreas de convés até às camaratas dos marinheiros. Acompanhados por professores e pela coordenadora Teresa André, os alunos aprenderam sobre a vida a bordo, as rotinas diárias dos marinheiros e as façanhas históricas deste navio.

Agradecemos à Marinha Portuguesa por esta experiência enriquecedora e inspiradora. Que venham mais aventuras no mar da aprendizagem!



CARNAVAL

Liberdade e Serafina: Uma tarde de alegria e diversão

No dia 10 de fevereiro, a Associação de Moradores do Alto da Serafina, com o apoio da Junta de Freguesia de Campolide, proporcionaram uma tarde inesquecível de Carnaval no Campo de Jogos José Anjos, no bairro da Serafina. Miúdos e graúdos juntaram-se para celebrar o Entrudo, com animação e folia.

O evento foi marcado por um desfile de máscaras onde a criatividade reinou, com cores vibrantes e fantasias

originais. Crianças e adultos deram asas à imaginação, espalhando sorrisos e alegria.

Como reconhecimento pela participação, todos os presentes foram agraciados com uma 'medalha' pelas mãos do Presidente da Junta de Freguesia de Campolide, Miguel Belo Marques.

O Carnaval no Bairro Liberdade e Serafina foi um momento de união, diversão e fortalecimento dos laços comunitários.

CULTURA

Comédia à Campolide

No dia 03 de fevereiro, o Liberdade Atlético Clube foi palco de gargalhadas com o regresso do evento "Comédia à Campolide". O espetáculo de Stand Up Comedy contou com um elenco de peso, incluindo Mário Falcão, João César, João Marcão, Francisco Alves, Rúben Marques e Pedro Correia, que garantiram uma noite memorável de humor.

A plateia, que incluiu o Presidente da Junta de Freguesia, Miguel Belo Marques, o tesoureiro Bruno Louro e a vogal Cátia Costa foi presenteada com piadas inteligentes, histórias hilariantes, improviso e um ambiente descontraído que conquistou todos os presentes.

COLETIVIDADES

Associação de Reformados e Pensionistas comemora 24º aniversário

Campolide celebrou o 24º aniversário da Associação de Reformados e Pensionistas com um animado almoço convívio no Restaurante A Valenciana. Este evento, que já se tornou uma tradição, é uma oportunidade para celebrar o associativismo e reconhecer o trabalho incansável desta respeitada organização.

O almoço contou com a presença do Presidente da Junta de Freguesia de Campolide, Miguel Belo Marques e

CONTACTOS ÚTEIS

JUNTA DE FREGUESIA DE CAMPOLIDE	213 884 607
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)	213 858 817
3ª Divisão da PSP de Benfica	217 142 526
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	21 361 3000
CP	707 210 220
FERTAGUS	707 127 127
METRO	213 500 115
VIMECA	214 357 472
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**

do Presidente da Associação, Januário Costa, que partilharam este momento especial com largas dezenas de associados. A atmosfera foi preenchida com alegria, boa comida e música ao vivo, que levou os presentes a dançar e a reforçar laços de amizade.

O ponto alto da celebração foi o momento da atuação do Coro Vozes de Campolide que interpretou com emoção o Hino da Associação, seguido dos parabéns, do soprar das velas e dos brindes que simbolizaram os votos de muitos mais anos de vida e prosperidade para a Associação de Reformados e Pensionistas de Campolide!



ESPAÇOS VERDES

Eliminação de ninhos de Lagarta do Pinheiro

Com a chegada da primavera, é comum observar o aumento da atividade da Lagarta do Pinheiro, que pode representar riscos para a saúde pública. As lagartas do pinheiro são conhecidas por terem cerdas urticantes, que podem causar irritações na pele e problemas respiratórios.

O Departamento de Espaços Verdes age proativamente para eliminar estes ninhos em várias áreas da freguesia. Esta intervenção é uma medida preventiva crucial para manter a segurança e o bem-estar dos residentes e visitantes.

Agradecemos a colaboração da comunidade ao relatar a presença destes ninhos e reforçamos a importância da consciencialização ambiental para a manutenção de um espaço urbano saudável.



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
NUTRIÇÃO	3ª Feira	09H00/17H00
PROTÉSICO	3ª Feira	A PARTIR DAS 15H00
PSICOLOGIA	6ª Feira	10H00/13H00

RUA DE CAMPOLIDE, 26A
TLM - 912 059 323

ENTRADA LIVRE

25^o de abril
Sempre

ana bacalhau

DIA 25 DE ABRIL | 18:00
PRAÇA DE CAMPOLIDE



www.jf-campolide.pt



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



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



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