

NOTÍCIAS DE

Campolide



BOLETIM DA JUNTA DE FREGUESIA DE CAMPOLIDE
ANO XXIV #108 NOVEMBRO 2024

DISTRIBUIÇÃO GRATUITA



Semana Europeia do Desporto

Incentivo ao desporto,
para um estilo de vida
saudável

+ OBRAS NA FREGUESIA + FEIRA DO IDOSO + PASSEIO SÉNIOR + REGRESSO ÀS AULAS

NESTA EDIÇÃO...

BOLETIM DA JUNTA DE FREGUESIA DE CAMPOLIDE
ANO XXIV #108 NOVEMBRO 2024 | DISTRIBUIÇÃO GRATUITA



ARTIGO DE CAPA:

Semana Europeia do Desporto

Incentivo ao desporto, para um estilo de vida saudável

PÁG.12

Capa: Fancisco Melim



EDUCAÇÃO
TRADIÇÃO ANUAL ENCHE DE ALEGRIA O INÍCIO DO ANO LETIVO

PÁG.4



PROXIMIDADE AO VIZINHO
2ª FEIRA DO IDOSO EM CAMPOLIDE

PÁG.6



OBRAS NA FREGUESIA
SESSÃO PÚBLICA DE ESCLARECIMENTO

PÁG.10



DESPORTO
TREINO FUNCIONAL HIIT ENERGIA E MOVIMENTO!

PÁG.15

- › AÇÃO SOCIAL_ PÁG.05
- › SEGURANÇA_ PÁG.08
- › AÇÃO SOCIAL_ PÁG.09
- › CULTURA_ PÁG.11
- › BEM-ESTAR ANIMAL_ PÁG.16
- › GENTE NOSSA_ PÁG.18
- › OBRAS_ 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



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

Uma Freguesia em Movimento

Caríssimos

Mais uma edição do nosso Notícias de Campolide, desta vez com especial atenção a algo tão importante como o desporto.

Consideramos o desporto algo fundamental para todos, dos mais novos aos mais velhos, algo de enorme importância e que nos deve acompanhar em todas as fases das nossas vidas, independentemente das idades e condições, e também por isso muito em breve teremos excelentes novidades quanto à oferta desportiva em Campolide.

Assinalámos a Semana Europeia do Desporto de várias formas, uma delas foi em conjunto com a Câmara Municipal de Lisboa, homenageando os nossos atletas paralímpicos e levando as nossas crianças a conhecer e experimentar uma série de desportos inclusivos, adaptados a todos como são disso exemplo o futebol de cadeira de rodas, judo, atletismo, boccia, ciclismo, remo, ténis de mesa, goalball e polybat. Uma manhã divertida em que celebrámos a diversidade e inclusão entre todos.

Levámos o desporto à escola, em conjunto com o Santana Futebol Clube e com o Judo Clube de Portugal, celebrámos também o dia do exercício físico e da Saúde no nosso auditório, com aulas de yoga e com uma palestra sobre cuidados a ter para prevenir quedas em casa, e mesmo para os nossos funcionários tivemos uma aula especial de ginástica laboral.

Tivemos ainda no fim de semana uma aula especial de HIIT, no Santana Futebol Clube, que trouxe muita gente a experimentar e que irá certamente prender muitos alunos.

Esta fase também é especialmente feliz por ser época de regresso às aulas, e tivemos oportunidade de celebrar um momento tão importante para as nossas crianças com a tradicional visita à Escola, para desejar um ano feliz, pleno de aprendizagem e diversão, e também para distribuir o já tradicional kit de material escolar oferecido pela Junta de Freguesia de Campolide.

Quem também retomou as aulas foram os nossos seniores, que com todo o entusiasmo iniciaram mais um ano letivo da nossa querida Universidade Sénior. Com uma oferta de 15 disciplinas diferentes e de áreas muito distintas e abrangentes, contamos com uma adesão enorme, aumentando ainda mais o número de alunos.

É um projeto fundamental para nós, que nos é muito querido e que nos enche de alegria, projeto esse só possível graças ao profissionalismo e entrega do nosso Departamento de Ação Social, da excelência dos nossos professores e do entusiasmo e carinho dos nossos alunos. Para todos eles, o meu profundo agradecimento.

Também a olhar para os nossos seniores tivemos ainda a Feira do Idoso de Campolide. Depois do êxito da primeira edição, conseguimos uma segunda edição ainda com mais ofertas e maior, graças à parceria sempre generosa e profícua da Polícia de Segurança Pública, em particular do nosso Modelo Integrado de Policiamento de Proximidade, e também da adesão de muitas outras entidades parceiras, fundamentais para mais este sucesso.

E ainda a pensar nos mais velhos tivemos, também em articulação com o Modelo Integrado de Policiamento de Proximidade da PSP uma frutuosa ação de sensibilização sobre conselhos de segurança e o já tradicional e indispensável Passeio Sénior a Fátima, que promoveu mais um magnífico dia de convívio num local tão especial para todos os crentes e não crentes.

Por fim, uma nota também de referência às obras de melhoria da nossa Freguesia que continuam e que teve mais um passo decisivo numa sessão pública de esclarecimento sobre uma empreitada a realizar nalgumas ruas da Freguesia, com o objetivo de melhorar a segurança, quer pedonal, quer rodoviária.

Seguimos motivados e empenhados em tornar a nossa Freguesia cada vez melhor.

MIGUEL BELO MARQUES
PRESIDENTE DA JUNTA DE FREGUESIA DE CAMPOLIDE

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



887.865
DOSES REFEIÇÕES

3.267.595
UNID. FRUTA, LEITE, OVOS,
LEGUMES, ETC.

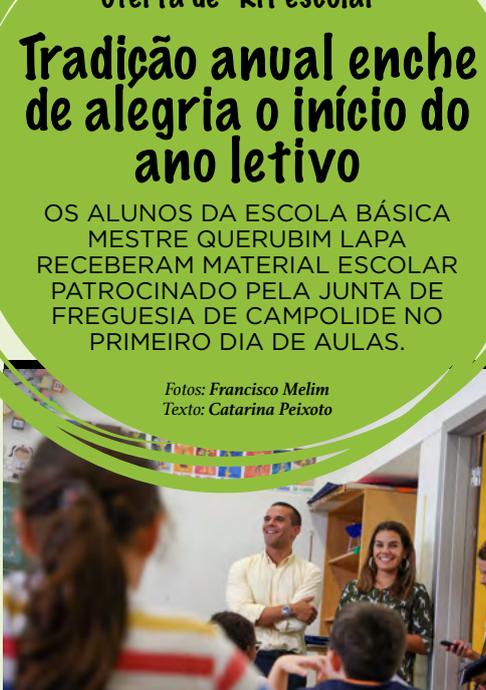
2.224.220
UNI. DE COMPLEMENTOS: PÃO,
MERCEARIAS, CEREAIS, ETC.

19.743_{KG}

PRODUTOS DE HIGIENE
PESSOAL E HABITACIONAL

1.018_{KG}

PRODUTOS PARA
ANIMAIS



Regresso às aulas com oferta de “kit escolar”

Tradição anual enche de alegria o início do ano letivo

OS ALUNOS DA ESCOLA BÁSICA MESTRE QUERUBIM LAPA RECEBERAM MATERIAL ESCOLAR PATROCINADO PELA JUNTA DE FREGUESIA DE CAMPOLIDE NO PRIMEIRO DIA DE AULAS.

Fotos: Francisco Melim
Texto: Catarina Peixoto

Foi com surpresa inicial que os alunos e alunas da Escola Básica Mestre Querubim Lapa receberam, no primeiro dia de aulas, a visita especial do Presidente da Junta de Freguesia, **Miguel Belo Marques**, e do Vogal de Educação, **Bruno Gonzalez**. Conduzidos pela coordenadora do estabelecimento de ensino, **Teresa André**, os dois membros do executivo percorreram as dez salas de aula, com turmas do primeiro ao quarto ano, onde inúmeros rostos expectantes olhavam curiosos para os sacos-mochila verdes. “O que está aí dentro?” perguntavam uns, enquanto outros, crescidos na sua sapiência, diziam “Eu já sei!” e antecipavam as “prendinhas” que iam receber.

Mesmo assim, **Miguel Belo Marques** prontificou-se a explicar, em todas as salas, que a Junta de Freguesia patrocinou e compôs um “kit escolar”, com o objetivo de acarinhá-los e ajudá-los os meninos e meninas na época do regresso às aulas. Sem demora, por todas as mesas, mãos felizes abriam os sacos-presente e descobriam dentro dos mesmos lápis, canetas de feltro, afias, lápis de cor, tesouras, cola, borrachas, cadernos, canetas, entre outro material essencial.

Satisfeito, **Miguel Belo Marques** partilhou que “é sempre um momento muito gratificante poder ir às salas todas, desejar a todos um ano letivo muito feliz, em que eles consigam ter o máximo de aprendizagem e o máximo de diversão.” Esta iniciativa, que tem tido muito sucesso em anos anteriores, foi uma excelente ajuda na época de regresso às aulas, a qual, por vezes, se pode

tornar um momento mais dispendioso nos orçamentos de muitas famílias.

O mesmo confirma **Teresa André**, que referiu que, “para nós, escola, é uma mais-valia, porque os miúdos arrancam o ano letivo com todo o material que é essencial.” Tanto para os alunos e famílias, como para os professores, “é uma excelente ajuda, porque faz com que os meninos não tenham estas carências. Para o sucesso deles, é fantástico.”

Durante a visita, houve ainda lugar para dar umas boas-vindas especiais aos meninos e meninas que entram para o primeiro ano e que **Miguel Belo Marques** espera que se integrem sem sobressaltos e com muita alegria. Já aos alunos do quarto ano, finalistas, foram dados os parabéns, mas também feitos os pedidos de consciencialização de que, ao serem os mais velhos e antigos da escola, têm nisso responsabilidade acrescida. “Vocês têm que ser um exemplo para os vossos colegas, ajudar os mais novos a integrarem-se e terem um bom comportamento.”

Em suma, foi o momento alto do primeiro dia de aulas dos pequenos estudantes da Escola Básica Mestre Querubim Lapa, um gesto especial com que a Junta de Freguesia de Campolide quis contribuir para assinalar o arranque letivo e com o qual fez votos de um ano muito feliz, com muito estudo, muita aprendizagem e muita brincadeira. **NC**





REGRESSO ÀS AULAS

UNIVERSIDADE
SÉNIOR DE
CAMPOLIDE

ENTUSIASMO NO INÍCIO DO NOVO ANO LETIVO

ESTUDAR NUNCA SAI DE MODA E FOI ISSO MESMO QUE SE COMPROVOU COM A QUANTIDADE DE INSCRIÇÕES NAS VÁRIAS DISCIPLINAS, MOSTRANDO A QUALIDADE DO TRABALHO QUE TEM VINDO A SER DESENVOLVIDO PELO DEPARTAMENTO DE AÇÃO SOCIAL DA JUNTA DE FREGUESIA DE CAMPOLIDE, ASSIM COMO POR TODOS OS PROFESSORES, TÃO ESTIMADOS E ACARINHADOS PELOS SEUS ALUNOS.

Fotos: Francisco Melim | Texto: Catarina Peixoto

O arranque do ano Letivo 2024/25 deu-se com enorme alegria no Auditório Adácio Pestana, com a primeira turma da disciplina de Tai-chi, lecionada por José Carlos Almeida, onde os alunos e as alunas receberam a visita de boas-vindas do Presidente da Junta de Freguesia de Campolide, Miguel Belo Marques.

O feliz início, a 30 de setembro, contou com rostos expectantes, felizes pelo reencontro. Miguel Belo Marques dirigiu palavras de felicitação e incentivo aos presentes, entre os quais também se encontravam membros do Departamento de Ação Social. É de suma importância para a freguesia o reforço de um envelhecimento ativo, com o objetivo de melhorar a qualidade de vida da população sénior.

Este ano, a procura pela disciplina de Tai-chi aumentou, pelo que foram criadas três turmas para que ninguém ficasse de fora. Para além das já habituais unidades curriculares regulares de Biodanza, Expressão Dramática, História de Portugal, Motricidade, Ritmos Latinos e Caribeños, Tangoterapia, Projeto Educação para a Paz, Técnicas de Relaxamento e Meditação, Pano Pra Mangas e Pintura, que decorrem habitualmente no Auditório Adácio Pestana, ou nas instalações contíguas ao mesmo, também se mantiveram as atividades de Hidroginástica, na Piscina Municipal das Avenidas Novas, e de Judo, no Judo Clube de Portugal.

A grande novidade, este ano, é a modalidade de Yoga, que está a ser lecionada pelo professor Diogo Mariano. Para o próximo ano letivo es-

tão previstas novas cadeiras, que são aguardadas com grande expectativa.

Foi um ótimo regresso às aulas, com entusiasmo, alegria e boa-disposição, testemunhando o papel essencial que a Universidade Sénior desempenha na qualidade de vida de muitos campolidenses seniores. Sendo um projeto muito importante e especial para a freguesia, é com satisfação que se observa o seu impacto positivo no dia-a-dia de muitos fregueses de mais idade, seja no estímulo da sua mobilidade e da manutenção da sua agilidade mental, como no combate a situações de isolamento, através da criação de redes de amizade, onde a convivência e a confiança que são estabelecidas agem como pilares no seu bem-estar emocional. NC

2ª Feira do idoso Campolide 24



PROMOVER A SAÚDE E O BEM-ESTAR DA POPULAÇÃO SÊNIOR

A FEIRA DO IDOSO, NA SUA SEGUNDA EDIÇÃO, ORGANIZADA PELA JUNTA DE FREGUESIA DE CAMPOLIDE EM PARCERIA COM A PSP, REUNIU DIVERSAS ENTIDADES E INSTITUIÇÕES. O EVENTO OFERECEU RASTREIOS, INFORMAÇÕES E ACONSELHAMENTO, NUMA AÇÃO CONJUNTA PARA ASSINALAR O DIA INTERNACIONAL DO IDOSO.

Fotos: Francisco Melim | Texto: Catarina Peixoto

A padrinhas por uma tarde soalheira, várias instituições e entidades estiveram presentes na segunda edição da **Feira do Idoso**, um evento planificado e preparado pela **Polícia de Segurança Pública**, em parceria com a **Junta de Freguesia de Campolide**, e que decorreu no dia 30 de setembro, em frente às instalações da JFC. Mais de uma dezena de banquinhas trouxeram animação, mimosos, rastreios, conselhos, valências e equipamentos importantes para o dia a dia desta faixa etária, reunindo muita gente interessada.

“Como amanhã vai ser o Dia Internacional do Idoso, hoje vamos aproveitar e fazer um evento”, explicou o **Agente Principal Francisco Mestre**, que representou o MIPP da 21.ª Esquadra da PSP, em conjunto com a **Agente Principal Sandra Vieira**. Outros elementos da 37ª Esquadra também estiveram presentes, para dar apoio na entrega de

pulseiras do **Programa Estou Aqui Adultos**, destinado a pessoas que, devido à idade ou a patologias, possam ficar desorientadas ou inconscientes na via pública. “Trazemos o computador e uma impressora cedida pela junta, e podemos entregar logo diretamente as pulseiras.”

A marcar a sua presença no evento esteve também o Núcleo de Intervenção Social de Apoio ao Cidadão, do Regimento de Sapadores Bombeiros de Lisboa, **NISAC**, representado pelo **Subchefe Pedro Silva** e o **Coordenador Alberto Ambrósio**. Consigo trouxeram informação sobre o serviço de teleassistência, que consiste num equipamento com um botão de pânico que é instalado em casa das pessoas abrangidas. “É um serviço municipal gratuito, para pessoas acima de 65 anos, e tem a particularidade de abranger também pessoas portadoras de incapacidade multiuso acima de 60%.” Diferente da pulseira “Estou Aqui”, este equipamento é instalado dentro

de casa, permitindo que, em situação de emergência e, carregando no botão, seja enviada imediatamente uma viatura para socorrer a pessoa no local. “À parte disto, identificamos também situações de vulnerabilidade social, essencialmente em idosos, que sinalizamos às autoridades competentes.”

Houve ainda a comparência de uma carrinha do **Projeto RADAR**, da Santa Casa da Misericórdia, uma das dimensões da operacionalização do Programa Lisboa, Cidade COM VIDA Para Todas as Idades. Este programa tem como prioridade a promoção de bairros mais solidários, comunicativos e atentos à população com 65 ou mais anos, em situação de risco de isolamento e de solidão não desejada.

A **Junta de Freguesia de Campolide** também se fez representar através de uma banca onde disponibilizou rastreios de saúde, com o apoio da **Enf.ª Inês Antunes**. “Temos avaliações da tensão arterial, de glicémia



capilar e apoio na gestão e separação da medicação diária, para minimizar erros.”

Uma das bancas ofereceu informações sobre serviços de apoio domiciliário, focados em melhorar a qualidade de vida dos idosos. Além disso, foram apresentados produtos absorventes e outros artigos de ortopedia, com opção de compra ou aluguer por tempo necessário. Também foram divulgados suplementos nutricionais orais para corrigir carências alimentares, essenciais para a saúde dos idosos. Uma das bancas disponibilizou ainda rastreios plantares gratuitos, com avaliação de pés e possíveis necessidades de palmilhas ortopédicas, promovendo o bem-estar físico.

Para comprovar a importância de um envelhecimento ativo, a **Universidade Sénior da JFC** também se fez representar em dois expositores, onde exibiu trabalhos efetuados pelos talentosos alunos das disciplinas de Pano Pra Mangas e Pintura. Presente esteve, também, a ceramista **Maria**

do Céu Nogueira, que apresentou várias obras suas, de cerâmica de autor.

A **Residência de Idosos de Campolide** aderiu ao convite para participar no evento e trouxe consigo alguns utentes mais autónomos, que passaram uma tarde ocupada de forma diferente. “*É uma mais-valia para todos. Trouxeram bolinhos e chazinho, com a participação maioritariamente de colaboradores, mas dos utentes também, muito envolvidos e entusiasmados.*” A diretora da residência, **Rute Vieira**, partilhou que foi com satisfação que receberam o convite para integrarem a exposição. “*Apesar de sermos uma residência de idosos, o objetivo é estarmos, dentro daquilo que é possível, virados para o exterior e com a porta aberta.*”

Para adoçar o palato, houve ainda mais bolinhos à disposição, feitos pelas famílias dos meninos e meninas das turmas do 3º A e do 1º C da **Escola Básica Mestre Querubim Lapa**, que também trouxeram alguns trabalhos manuais feitos pelas

suas mãos habilidosas. **Teresa André**, coordenadora do estabelecimento, falou do projeto de interação que estas crianças têm com o **Lar das Irmãzinhas dos Pobres**, no qual “*escrevem correspondência, trocam cartas e fazem várias atividades com os avós, como eles lhes chamam*”. Entre cantigas e boa disposição próprias do animado espírito infantil, os petizes quiseram muito marcar a sua presença e mostrar como “*é uma combinação perfeita, as crianças com os idosos*”.

Com uma enorme aderência, a Feira do Idoso voltou a ser um sucesso e motivo de satisfação tanto para organizadores, como para participantes. Foi uma celebração da vitalidade, do talento e da energia da comunidade sénior de Campolide, resultando numa tarde bem passada entre partilha, arte, saúde e convívio intergeracional. **NC**





CONSELHOS DE SEGURANÇA

AÇÃO DE SENSIBILIZAÇÃO DA PSP

UMA AUDIÊNCIA ATENTA E INTERESSADA FOI COMPODO O AUDITÓRIO ADÁCIO PESTANA, NO DIA 21 DE OUTUBRO, PARA ASSISTIR AOS CONSELHOS DE SEGURANÇA DADOS POR DOIS AGENTES DO POLÍCIAMENTO DE PROXIMIDADE DA PSP, RELATIVAMENTE À PREVENÇÃO DE SITUAÇÕES DE RISCO NO DIA A DIA, ASSIM COMO A CONDUTA A ADOTAR, EM CASO DE SER VÍTIMA DE CRIME.

Fotos: Francisco Melim | Texto: Catarina Peixoto



A freguesia de Campolide tem uma grande percentagem de população idosa, daí a importância do MIPP, **Modelo Integrado de Policiamento de Proximidade**, onde agentes da PSP estão mais próximos desta faixa da população, mantendo uma equipa estável e sem alterações, de forma a criar confiança, estabilidade e continuidade junto das pessoas. No caso de Campolide, esses dois elementos são o **Agente Principal Francisco Mestre** e a **Agente Principal Sandra Vieira**.

Sendo que as pessoas idosas podem sofrer vários tipos de violência ou abusos, nomeadamente violência física, psicológica, sexual, exploração, abuso económico e financeiro, roubo, abuso espiritual, entre outros, os dois agentes da PSP promoveram uma ação de sensibilização onde forneceram vários conselhos de segurança indispensáveis para o dia a dia. Confira as seguintes dicas com atenção, pois podem fazer toda a diferença!

SEGURANÇA EM CASA

- Nunca abra a porta a estranhos.
- Mantenha a porta sempre trancada e evite guardar dinheiro em locais óbvios.
- Espreite pela janela antes de abrir a porta e, se possível, instale um óculo.

SEGURANÇA NA RUA

- Planeie o percurso antes de sair e evite locais desertos ou andar sozinho à noite.
- Mantenha objetos de valor fora de vista e, ao caminhar, leve a bolsa do lado oposto ao trânsito.
- Ao dirigir-se a casa ou ao carro, tenha as chaves à mão.
- Ao levantar ou depositar dinheiro, seja discreto e, se possível, leve alguém consigo.
- Se achar que está a ser seguido, entre num local movimentado.

SEGURANÇA NOS TRANSPORTES PÚBLICOS

- Tenha o dinheiro do bilhete preparado e, em veículos vazios, sente-se próximo do condutor.
- Mantenha sempre a mala fechada e junto ao corpo.

SEGURANÇA NO CARRO

- Tranque sempre o carro e evite dar boleias a desconhecidos.
- Se sentir que está a ser seguido, vá para um local seguro e não diretamente para casa.
- Se se sentir em perigo, buzine várias vezes de forma curta para avisar alguém.

SEGURANÇA NAS FÉRIAS

- Publique fotos das férias apenas após regressar e avise um vizinho que estará fora.

BURLAS

- Não partilhe informações pessoais nem diga que vive sozinho.
- Evite chamadas suspeitas e atenção a fraudes com o multibanco e pedidos de ajuda fictícios.

A PSP ACONSELHA

- Esteja atento a fraudes, especialmente com idosos, e confirme a identidade de estranhos.
- Se tiver objetos de valor, tire fotos para ajudar na identificação em caso de roubo.
- Desconfie de ofertas de ajuda ou pedidos de dinheiro de desconhecidos.
- Obtenha a pulseira "Estou Aqui".
- Adira ao Programa Eu Sou Digital.

SE FOR VÍTIMA DE UM CRIME

- Mantenha a calma, evite resistir e reporte o incidente ao 112.

Fátima

PASSEIO SÉNIOR

◀ AÇÃO SOCIAL ▶

Uma Tradição Anual de Fé e Convívio

DIA 25 DE OUTUBRO FOI A DATA TÃO AGUARDADA PARA A EDIÇÃO DESTE ANO DO PASSEIO AO SANTUÁRIO DE FÁTIMA, QUE O DEPARTAMENTO DE AÇÃO SOCIAL DA JUNTA DE FREGUESIA DE CAMPOLIDE ORGANIZA ANUALMENTE. DOIS AUTOCARROS PARTIRAM CHEIOS RUMO A ESTE LOCAL DE PEREGRINAÇÃO CRISTÃ E DEVOÇÃO CATÓLICA, COM CERCA DE UMA CENTENA DE SENIORES CAMPOLIDENSES, QUE AGUARDAVAM COM ANSEIO A CHEGADA AO LUGAR SAGRADO.

Fotos: Francisco Melim | Texto: Catarina Peixoto



Bem chegados ao santuário, depois de uma viagem tranquila, a manhã dos excursionistas campolidenses foi passada em regime livre e nem a chuva demoveu quem escolheu viver este dia em comunhão e união com a sua fé e com os outros membros da comunidade. Muitos dos participantes assistiram à missa para rezarem o terço e acenderam velas pelos seus entes queridos.

Assim foi com **Sr. Artur** e a **D. Maria da Conceição**, que depois do recolhimento para os seus momentos de devoção e oração, também foram “*comprar umas lembranças para levar a umas amigas*”. De igual modo, também a **D. Susana** veio acender “*uma velinha*” e pedir por aqueles que precisam. Para ela, a vinda a este passeio é quase como se fosse uma tradição, “*venho já há muitos anos*”. Por outro lado, dez são o número de anos aos quais a **D. Cristina** participa nesta excursão, e o sentimento de satisfação mantém-se o mesmo. “*Está a correr muito bem, como corre sempre.*”

Chegada a hora do almoço, foi momento de rumar ao restaurante Panorama, também ele paragem obrigatória em todas as edições do passeio, e que sempre recebe tão bem a comitiva campolidense. Em alegre confraternização, os nossos queridos seniores receberam a visita de **Miguel Belo Marques**, presidente da Junta

de Freguesia, e **Luísa Coimbra**, vogal dos pelouros da Saúde e Informática, que trocaram palavras e sentidos abraços com muitos dos excursionistas. Houve até lugar para pedidos de pose para fotografias! Da ementa, desta vez, constaram sopa de legumes, bacalhau com broa, bife com batatas fritas, pudim e salada de frutas.

Sob a supervisão atenta dos cinco elementos do Departamento de Ação Social, o passeio continuou durante o período da tarde e os vários grupos continuaram a sua visita com jovialidade.

Embora a grande maioria dos participantes já fosse repetente, houve também a participação de novos elementos, como é o caso da **D. Adosinda**, que veio pela primeira vez num passeio organizado pela Junta de Freguesia. Muito agradada com o passeio, dá os parabéns à organização e sublinha “*o cuidado com as pessoas para não se perderem*”. Dando nota máxima, partilha que era o que lhe fazia falta, “*este convívio, travar conversas com as pessoas, porque estava habituada a isso e perdi.*”

O regresso a casa não se pôde fazer sem aproveitar para adquirir lembranças e bolinhos para levar. Depois de muitos momentos de enriquecimento espiritual e bem-estar coletivo, fica a certeza de que foi mais um dia de promoção da coesão comunitária e de estreitamento dos laços entre vizinhos. **NC**



EMPREITADA DE SUBSTITUIÇÃO DOS PASSEIOS COM ESTACIONAMENTO AUTOMÓVEL NA ZONA ANTIGA DE CAMPOLIDE

SESSÃO PÚBLICA DE ESCLARECIMENTO

O PRESIDENTE DA JUNTA DE FREGUESIA DE CAMPOLIDE, MIGUEL BELO MARQUES, A ENGENHEIRA JOANA LOUSADA E O TENENTE-CORONEL DE ENGENHARIA PEDRO MATIAS APRESENTARAM ESCLARECIMENTOS SOBRE A EMPREITADA DE ALTERAÇÃO DO PAVIMENTO EM VÁRIAS RUAS, VISANDO MELHORAR A SEGURANÇA E ACESSIBILIDADE PARA PEÕES E AUTOMOBILISTAS.

Fotos: Francisco Melim | Texto: Catarina Peixoto



“Isto nasce de um pressuposto que julgo que todos nós concordamos, que é o de que a situação atual não serve”, disse **Miguel Belo Marques**, perante um auditório composto por moradores interessados, previamente convidados através de comunicados nas caixas de correio, assim como por **Cátia Costa, Bruno Gonzalez e Luísa Coimbra**, vogais do Executivo. A sessão de esclarecimento sobre a empreitada de substituição dos passeios com estacionamento automóvel na zona antiga de Campolide começou com a descrição da precária situação atual dos pavimentos na Rua Conde das Antas, Rua Dom Carlos Mascarenhas, Rua Ferreira Chaves, Rua Vieira Lusitano e Calçada dos Mestres.

Os ditos passeios, que têm utilização mista, ou seja, tanto servem para a passagem pedonal, como para o estacionamento de automóveis, estão em avançado estado de degradação, causado pela inadequação da calçada portuguesa para suportar o rodado e as manobras ao estacionar. “Por muito que gostemos da mesma, claramente, não está feita para a utilização que lhe é dada nestas ruas”, frisou **Miguel Belo Marques**, acrescentando que “a calçada portuguesa não está feita para ter carros em cima.” Prova disso é uma calçada constantemente destruída, com pedras a monte e buracos que rapidamente passam da zona onde se estacionam as viaturas para a zona onde devem passar os transeuntes. Tendo em conta que a Freguesia tem todo o tipo de peões, desde os mais idosos aos mais novos, com mobilidade reduzida ou com carrinhos de bebé, é necessário que as suas ruas estejam preparadas para a sua circulação.

A **Junta de Freguesia** propõe uma obra para melhorar os interesses de todos, alterando o pavimento das ruas, tanto

na área pedestre, quanto na de estacionamento. O novo projeto visa aumentar a segurança rodoviária e pedonal, trazendo diversas vantagens, sem alterar a capacidade de estacionamento. O objetivo é exclusivamente substituir o pavimento para torná-lo mais acessível e seguro para peões e condutores.

O novo material proposto é conhecido como piso holandês, um pavimento muito típico nos Países Baixos. Tem enorme durabilidade e capacidade de impacto, é construído com uma base de compactação muito maior e é muito menos dado à criação de buracos. Também apresenta uma menor necessidade de intervenção e de manutenção (com custos bastante mais baixos), para além de manter a capacidade de escoamento das águas pluviais, quer pela sua porosidade, como pelas próprias interligações do mesmo. Até mesmo na questão da deservagem, apresenta um melhor desempenho.

Depois da exposição do projeto, foi passada a palavra aos moradores presentes, que se manifestaram e colocaram várias questões, nomeadamente sobre a colocação de pilaretes, sobre o comportamento do pavimento à chuva e aos dejetos dos animais. “Esta é a solução que nós propomos, é a ideia que temos, mas queremos ouvir também as vossas opiniões”, sublinhou **Miguel Belo Marques**, salientando a importância da comparência dos moradores no processo de decisão.

A **Junta de Freguesia** irá prosseguir com a apresentação do projeto à **Câmara Municipal de Lisboa**, no âmbito dos **Contratos de Delegação de Competências**, aguardando a resposta sobre a proposta. NC



PERDIDOS NO TEMPO. ACHADOS NO MAR.

PARES IMPROVÁVEIS

COM FOCO NAS PROBLEMÁTICAS DA SUSTENTABILIDADE E EM QUESTÕES CENTRAIS PARA O NOSSO TEMPO LIGADAS À POLUIÇÃO, A EXPOSIÇÃO INTEGROU A PROGRAMAÇÃO DESENVOLVIDA PELO PROGRAMA NOVA CULTURA.

Fotos: Francisco Melim | Texto: Catarina Peixoto

No dia 24 de setembro, a Praça de Campolide assistiu à inauguração da exposição “Perdidos no tempo. Achados no mar”, que contou com a presença de **Clara Rowland**, Pró-Reitora para a Cultura da Universidade NOVA de Lisboa, **Bruno Louro**, Tesoureiro e Coordenador do Departamento de Cultura da Junta de Freguesia de Campolide, e **Ana Pêgo**, bióloga e autora.

Esta exposição, que esteve patente até dia 24 de outubro, com entrada livre, teve o apoio financeiro e logístico da Junta de Freguesia de Campolide, do projeto ERC 4-OCEANS, do projeto exploratório DUST (Centro de Humanidades da NOVA FCSH) e do Museu Nacional de História Natural e da Ciência, estabelecendo um diálogo entre a investigação sobre a história dos animais e dos oceanos e o descarte de materiais ao longo das épocas.

Abordando diferentes artefactos contemporâneos da era moderna, e recorrendo ao plástico como material poluente e descartável, que regularmente termina a sua vida útil nos oceanos e praias, a mostra pretendeu questionar o hábito humano milenar de abandono de detritos e as suas consequências ambientais.

O foco nos binómios orgânico e inorgânico, passado e presente, utilidade e desperdício, e nos conceitos de materialidades, permanência e poluição, estabeleceu, por exemplo, uma ligação entre as tartarugas marinhas, em risco de extinção, e os pentes de plástico. As primeiras, conhecidas pelas suas belas carapaças, que sempre foram objeto de interesse e que, ao longo do tempo, foram usadas como matéria prima para a produção de diversos artefactos, contrapõem-se aos atuais pentes de plástico acessíveis, mas também mais descartáveis, e que hoje abundam nas praias e oceanos do planeta, quase na medida em que outrora abundavam as tartarugas.

Também o peixe-balão tropical, visto como curio-

sidade devido à sua forma estranha, é associado aos balões de plástico, hoje objetos do quotidiano, muitas vezes descartados ou perdidos, e que vogam ao sabor do vento e das marés. Outros binómios improváveis foram estabelecidos entre o marfim branco dos cetáceos e o plástico, ou entre as pérolas, conchas, madrepérola e o coral usados na joalheria, e a bijuteria feita a partir de plástico, que, descartada, se transforma em lixo e em pequenos objetos tóxicos. Foi ainda sublinhada a abundância de microplásticos nos ecossistemas do oceano, que se tornam hoje os grandes vilões, por oposição aos monstros marinhos das histórias e lendas do imaginário popular.

Esta conversa entre imagens, que convidou a pensar de outro modo o problema da conservação dos oceanos, teve também por base o projeto “Plasticus maritimus”, criado por **Ana Pêgo**, a partir do seu entusiasmo pelo *beachcombing*, a atividade de colecionar objetos de plástico recolhidos na praia e de investigar as histórias por detrás dos mesmos. A bióloga, no livro que editou com o mesmo nome, reconhece o plástico como a mais recente espécie invasora dos oceanos e, infelizmente, cada vez mais comum.

A exposição teve muita aceitação e cativou a atenção de muitos transeuntes interessados. A parceria entre a JFC e a Universidade NOVA tem já algum tempo e esta foi a segunda exposição feita neste âmbito. Segundo **Bruno Louro**, este foi “*mais um evento que se enquadra neste tipo de iniciativas que queremos ter, não só o tradicional, mas uma oferta mais diversificada para a população em termos culturais*”.

Vivemos num planeta cheio de água, onde os oceanos e os mares compõem 70% do globo terrestre. Vamos cuidar melhor deste coração azul, que tem um papel fulcral no futuro da humanidade! **NC**





Semana Europeia do Desporto

Incentivo ao desporto,
para um estilo de vida saudável

MOVIDA PELA CONVICÇÃO DE QUE O DESPORTO É ESSENCIAL PARA O BEM-ESTAR E A SAÚDE DE TODOS, A JUNTA DE FREGUESIA DE CAMPOLIDE CELEBROU ESTE EVENTO ANUAL COM VÁRIAS ATIVIDADES, TANTO DE INICIATIVA PRÓPRIA, COMO EM COLABORAÇÃO COM A CÂMARA MUNICIPAL DE LISBOA.

Fotos: Francisco Melim | Texto: Catarina Peixoto



A Semana Europeia do Desporto é um grande evento anual desenvolvido à escala europeia, promovido pela Comissão Europeia, com o objetivo de promover o desporto e, por inerência, a atividade física junto de todos os segmentos da população, não só nesta semana, mas ao longo de todo o ano, fomentando estilos de vida mais ativos e saudáveis para milhões de pessoas dentro e fora da Europa.

Decorre todos os anos entre 23 e 30 de setembro e, em 2024, centrou-se na inclusão, no bem-estar e na pertença, com a campanha **#BeActive**. Tendo o desporto um poder único para tornar as sociedades mais inclusivas, é a sua contribuição para a educação, a igualdade, a sustentabilidade, a solidariedade e a democracia que lhe permitem um ambiente onde todos se sintam bem-vindos.

Deste modo, a Junta de Freguesia de Campolide fez questão de participar em várias atividades desportivas promovidas pela Câmara Municipal de Lisboa, assim como de desenvolver iniciativas próprias, através do Departamento de Desporto, que resultaram numa semana com uma programação diversificada.

GINÁSTICA LABORAL

No dia 23 de setembro, o Auditório Adácio Pestana recebeu vários colaboradores da Junta de Freguesia para uma sessão de ginástica laboral. A atividade, organizada pela autarquia, contou com a participação de José Aires, e teve como objetivo sensibilizar os trabalhadores para a importância da prática da atividade física e da redução do tempo passado em comportamento sedentário.

Exercícios posturais, aquecimento articular, alongamentos e jogos de coordenação foram algumas das ativi-



dades executadas e que promoveram, para além do bem-estar físico, a boa disposição entre colegas.

Após a sessão, foi feita uma ronda pelos vários gabinetes das instalações da Junta de Freguesia, onde foi oferecido aconselhamento sobre posturas adequadas a adotar ao computador, assim como o ajuste da altura dos monitores. A acrescentar a estas medidas, houve ainda o incentivo a pausas regulares para alongar o corpo.

DESPORTO INCLUSIVO

A 24 de setembro, foi dia de a Junta de Freguesia participar num evento muito especial, promovido pela Câmara Municipal de Lisboa, e que decorreu no **Complexo Desportivo Municipal do Casal Vistoso**, nas Olaias. Sob o lema “Lisboa, cidade de todos os desportos”, foi organizado um dia dedicado ao desporto para pessoas com deficiência, com o objetivo de destacar a importância da inclusão na atividade desportiva.

O Presidente da Junta de Freguesia de Campolide, **Miguel Belo Marques**, acompanhou a turma do 4.ºA da **Escola Básica Mestre Querubim Lapa**, que participou no evento para acompanhar o aluno **Weltson** numa manhã de demonstração de várias modalidades desportivas adaptadas, como futebol em cadeira de rodas elétrica, atletismo, *boccia*, ciclismo, remo, ténis de mesa, *goalball* e *polybat*, em colaboração com associações e clubes especializados.

Houve também oportunidade para experimentar a

modalidade de judo, onde estiveram presentes o Seleccionador Nacional de Judo Paralímpico, Jerónimo Ferreira, o Presidente da Federação de Judo, Sérgio Pina, assim como os atletas premiados Nuno e Diogo Ferreira, do Clube Judo Total.

Em seguida, foi prestada uma homenagem aos atletas paralímpicos e surdolímpicos, que representaram Portugal, este ano, nos Jogos Paralímpicos de Paris, e no Projeto Surdolímpico. Entre eles, Cristina Gonçalves, medalha de ouro em *boccia*, e Miguel Vieira, anterior campeão europeu e mundial na categoria J1, que conquistou o sétimo lugar no judo paralímpico, e que foram reconhecidos, assim como Mamudo Baldé, da Associação Jorge Pina, Margarida Lapa, da Sociedade de Tiro nº2, Djibrilo Iafa, do Clube Judo Total, entre vários outros.

Na cerimónia houve ainda lugar para palavras de agradecimento e reconhecimento às Juntas de Freguesia de Campolide e de Marvila, e foi também destacada a presença de vários presidentes de federações das modalidades representadas, assim como de representantes de vários clubes lisboetas, a quem foram entregues prisms de reconhecimento. O Presidente do Comité Paralímpico, José Manuel Lourenço, também esteve presente, assim como **Ângelo Pereira**, Vereador do Desporto da Câmara Municipal de Lisboa, que sublinhou a importância de todos os homenageados para a comunidade desportiva, reforçando o papel essencial dos clubes e associações na promoção do desporto inclusivo.

< CAPA >



No final, uma dinâmica de dança, promovida pelo Ginásio Clube Português, encerrou o evento, com muita alegria, convívio e boa disposição.

DESPORTO NA ESCOLA

Já dia 27 de setembro foi momento de proporcionar um dia especial a todos os alunos e alunas do primeiro ao quarto ano da **Escola Mestre Querubim Lapa**, com a experimentação de duas modalidades desportivas.

No recreio, foram organizados treinos de trinta minutos com dois treinadores do **Santana Futebol Clube**, que desafiaram os meninos e meninas da escola em vários exercícios divertidos e próprios da modalidade de futebol. Controle de bola, drible e finalizações foram alguns dos componentes do plano de treino que as crianças experimentaram, e que resultaram em momentos bem divertidos.

Enquanto isso, no ginásio, outras turmas experimentaram a modalidade de judo pelas mãos experientes do Mestre Luís Figueiredo, Presidente da Direção do **Judo Clube de Portugal**. Foram treinadas algumas técnicas simples, que exploraram os principais movimentos praticados por iniciantes no tatami.

DIA DO EXERCÍCIO E DA SAÚDE

Com uma programação variada para todos os participantes, o dia 29 de setembro foi especialmente dedicado ao cuidado do corpo e da mente.

A manhã começou com uma aula de Yoga no Auditório Adácio Pestana, conduzida pelo professor Diogo Mariano, e que ajudou a melhorar a flexibilidade, o equilíbrio e a concentração. De seguida, teve lugar uma palestra sobre “Como Prevenir Quedas da Pessoa Idosa no Domicílio”, ministrada pela Enfermeira Inês de Sá Antunes, onde foram partilhadas dicas e orientações importantes para tornar o ambiente doméstico mais seguro, de forma a evitar acidentes.

A iniciativa contou com a presença de **Miguel Belo Marques**, que ofereceu caixas organizadoras de comprimidos aos participantes, reforçando o compromisso da freguesia com a saúde e o bem-estar da nossa comunidade.

BALANÇO POSITIVO

As várias iniciativas levadas a cabo pela JFC, e em colaboração com a CML, revelaram-se um grande sucesso e levaram à participação de vários fregueses de diferentes idades. Segundo **Bruno Gonzalez**, Vogal do Departamento de Desporto, “*conseguimos ter atividades em todos os dias*”, o que resultou num saldo muito favorável. Foi uma semana intensa e dinâmica, com terminou com um balanço positivo, “*tanto das atividades em si, como da própria adesão às mesmas*”.

Evocando a máxima *mens sana in corpore sano* (“uma mente sã num corpo são”), torna-se evidente a importância da prática desportiva como um dos pilares para um estilo de vida saudável. Além de reduzir os riscos de várias doenças, melhora o bem-estar físico e mental, promove o crescimento saudável dos jovens, estimula a sua aprendizagem, combate a obesidade e proporciona uma sensação de bem-estar físico e emocional, que ajuda a diminuir os níveis de stress e ansiedade, ou mesmo combater algumas doenças mentais como a depressão.

Lembramos ainda que fazer desporto não tem de ser apenas em interior, pois um país belíssimo como o nosso permite aproveitar o bom tempo ao ar livre e praticar várias modalidades onde se pode juntar o passeio turístico ao exercício físico. Ciclovias, ecopistas, praias e rios para desportos aquáticos, jardins, passadiços, são inúmeras as possibilidades que Portugal oferece, de norte a sul do país, ilhas incluídas.

Cuide do seu corpo, cuide de si, faça desporto! NC

TREINO FUNCIONAL HIIT

ENERGIA E MOVIMENTO!

EXERCÍCIOS DE ALTA INTENSIDADE, PARA MELHORAR A RESISTÊNCIA CARDIOVASCULAR E TONIFICAR OS MÚSCULOS. A ATIVIDADE DESPORTIVA DE OUTUBRO DA JUNTA DE FREGUESIA DE CAMPOLIDE DESTACOU-SE PELO AMBIENTE MOTIVADOR E PELO INCENTIVO À PRÁTICA DE DESPORTO COMO FORMA DE CUIDAR DA SAÚDE.

Fotos: Francisco Melim | Texto: Sofia Julião

No passado dia 26 de outubro de 2024, o Departamento de Desporto da Junta de Freguesia de Campolide organizou uma vibrante sessão de **Treino Funcional HIIT no Santana Futebol Clube**. Este evento contou com a presença do Presidente da Junta de Freguesia, **Miguel Belo Marques**, e reuniu um grande número de participantes de todas as idades e níveis de experiência. A atividade foi um verdadeiro sucesso, promovendo saúde e bem-estar num ambiente repleto de energia e movimento!

A adesão ao treino foi significativa, com jovens e adultos animados para desafiar os seus limites e explorar novas formas de exercício. O treino, sob a orientação da instrutora **Bárbara Marques**, incorporou uma variedade de exercícios de alta intensidade. Os participantes realizaram saltos, sprints, agachamentos, flexões e muitos outros movimentos dinâmicos em ciclos curtos e intensos, intercalados com períodos de descanso. Esta abordagem não só ajudou a manter a motivação em alta, mas também assegurou que todos, independentemente do seu nível de condição física, pudessem acompanhar e tirar o máximo proveito da atividade.

O treino funcional é uma metodologia de treino que se concentra em movimentos que melhoram a capacidade funcional do corpo no dia a dia. Ao contrário de treinos convencionais, o HIIT (treino intervalado de alta intensidade) utiliza períodos curtos de esforço máximo seguidos de breves momentos de recuperação, o que maximiza a queima de calorias e melhora a resistência cardiovascular de forma eficaz. Este tipo de treino é excelente para quem tem pouco tempo, pois permite um treino eficaz em apenas uma hora.

Durante a sessão, os participantes trabalharam uma ampla gama de grupos musculares, desde os membros inferiores com exercícios como agachamentos e *lunges*, até exercícios para o tronco, como pranchas e flexões.

Foi uma manhã de puro movimento, onde todos saíram revigorados e inspirados para continuar a cuidar do corpo e da mente. O ambiente de grupo foi verdadeiramente motivador, com todos a apoiarem-se mutuamente, criando um espírito de camaradagem e incentivo.

Se não teve a oportunidade de participar desta vez, não se preocupe! Fique atento às próximas iniciativas desportivas da Junta de Freguesia. Junte-se a nós e inicie a sua jornada rumo a uma vida mais ativa e saudável! NC

< DESPORTO >



OS BENEFÍCIOS DO TREINO FUNCIONAL HIIT SÃO NUMEROSOS:

QUEIMA DE CALORIAS NUM CURTO ESPAÇO DE TEMPO: Graças à alta intensidade do treino, os participantes conseguem queimar um elevado número de calorias em menos tempo do que com outros métodos de treino.

MELHORIA DA RESISTÊNCIA CARDIOVASCULAR E MUSCULAR: A combinação de exercícios aeróbicos e de força fortalece o coração e os músculos, aumentando a capacidade física geral.

AUMENTO DA FORÇA, AGILIDADE E EQUILÍBRIO: Os exercícios funcionais são projetados para envolver múltiplos grupos musculares, o que resulta num treino mais completo.

CONDICIONAMENTO FÍSICO COMPLETO E TONIFICAÇÃO MUSCULAR: O HIIT é eficaz para tonificar o corpo e melhorar a definição muscular.

REDUÇÃO DO STRESS E PROMOÇÃO DA SAÚDE MENTAL: O exercício físico é uma excelente forma de libertar endorfinas, ajudando a melhorar o humor e a reduzir a ansiedade.

VISITA DE CÃES TERAPEUTAS À RESIDÊNCIA DE IDOSOS

CELEBRAÇÃO CONJUNTA DO DIA INTERNACIONAL DO IDOSO E DO DIA MUNDIAL DO ANIMAL

ATRAVÉS DA INTERAÇÃO COM OS CÃES DE TERAPIA ASSISTIDA, OS SENIORES VIVERAM MOMENTOS ÚNICOS EM JOGOS E TERAPIAS, NUMA ÓTICA DE PROMOÇÃO DO SEU BEM-ESTAR FÍSICO E COGNITIVO, PARA ALÉM DO ESTÍMULO DO AFETO E DO TRABALHO EM EQUIPA.

Fotos: Francisco Melim | Texto: Catarina Peixoto



De forma a assinalar o Dia Internacional do Idoso, a 1 de outubro, e também o Dia Mundial do Animal, a 4 de outubro, cerca de doze residentes da Residência de Idosos de Campolide, da Santa Casa da Misericórdia de Lisboa, receberam a visita de duas “terapeutas de quatro patas”, a Kiki e a Nala.

Esta iniciativa conjunta da **Junta de Freguesia de Campolide** e da **Provedoria Municipal dos Animais de Lisboa** levou alegria e animação aos utentes, que estiveram também acompanhados pelo Presidente da Junta de Freguesia, **Miguel Belo Marques**, pela Vogal **Cátia Costa**, do Departamento de Bem-estar Animal, pela Vogal **Luísa Coimbra**, pelo Provedor Municipal dos Animais de Lisboa, **Pedro Emanuel Paiva**, pela terapeuta **Isabel** e por dois agentes da PSP da 21.ª Esquadra de Lisboa, o **Agente Principal Mestre** e a **Agente Principal Vieira**.

Entre jogos e dinâmicas terapêuticas, Kiki e Nala foram as grandes estrelas, distribuindo carinho e simpatia por todos os seniores do grupo. Segundo **Cátia Costa**, esta iniciativa foi “*uma forma de mostrar os benefícios físicos e mentais que um animal proporciona a um idoso*”. Hoje em dia, existem cada vez mais terapias com animais em lares, mas também com crianças. **Nala**, uma fêmea da raça Golden Retriever, de quatro anos, é um exemplo de obediência e carinho, sempre disposta a comer os biscoitos que lhe são oferecidos durante os exercícios. Já **Kiki**, uma cadela de porte pequeno, da raça Chihuahua e com cinco anos de idade (uma “parideira” resgatada), circulou de colo em colo, fazendo aquilo que melhor sabe: receber muitos miminhos e carícias. “*Geralmente, as pessoas acham que os cães de terapia são animais de porte grande. Neste caso, quisemos trazer um de porte pequeno porque, muitas das vezes, as crianças ou idosos vêm com traumas de terem sido atacados por*

animais, ou de terem visto. Para quebrar esse medo, usamos os cães de porte pequeno, para criar uma empatia automática”, explica **Cátia Costa**.

Para orgulho da freguesia, esta ação de sensibilização foi motivo de reportagem no programa **Portugal em Direto**, da **RTP**. Sob as câmaras e a atenção da jornalista, Nala e Kiki mostraram ao país como é feita uma sessão de terapia. **Isabel**, a terapeuta da Provedoria, cativou os idosos. “*Vamos aqui trabalhar o vosso equilíbrio, a vossa motricidade, e eu vou ver quantos biscoitos é que vocês passam na colher para a Nala.*”

Nesta residência de idosos, este tipo de sessões não é novidade. A sua diretora, **Rute Vieira**, explica que têm há vários anos uma terapeuta que se faz acompanhar pela Salsa e pela Pepa, duas cadelas de terapia. Uma vez por mês, dois grupos participam em sessões coletivas de terapia. “*Aquilo que temos visto, com o passar do tempo, é um maior número de utentes a participar, com um impacto muito positivo.*” O senhor Álvaro, por exemplo, encontra-se em terapia individual, porque o seu sonho era trabalhar com cães. “*Conseguimos proporcionar-lhe este momento de, uma vez por mês, estar em exclusivo numa sessão de terapia de animais, onde sai à rua e vai passear o cão. É o ponto alto do seu dia.*”

Desde que tomou posse, que **Pedro Emanuel Paiva**, Provedor Municipal dos Animais de Lisboa, tem implementado programas pilotos de terapia assistida por animais, com o apoio da Câmara Municipal de Lisboa. Segundo ele, os cães de terapia permitem a vivência de momentos de interação únicos, que incentivam uma vinculação positiva e o bem-estar físico e cognitivo dos idosos. **Cátia Costa** sublinha também que a iniciativa permitiu “*mostrar ao país os benefícios de existir um animal no seio, quer da família, quer de uma instituição*”. NC



JUNTA DE FREGUESIA DE
CAMPOLIDE

BEM-ESTAR ANIMAL

ADOÇÃO RESPONSÁVEL UM NOVO COMEÇO PARA ELES, E PARA TI!

Muitos animais à procura de um lar foram abandonados ou enfrentam desafios especiais. Eles merecem uma oportunidade de encontrar amor e carinho. Ao adotar, não apenas salvamos uma vida, mas também ganhamos um amigo fiel que te encherá de alegria e amor incondicional.

Adotar um animal é uma decisão que pode transformar vidas – a tua e a dele. Escolhe a adoção responsável e faz a diferença!

ADOÇÕES

CASA DOS ANIMAIS DE LISBOA (CAL)

Morada: Parque Florestal de Monsanto
Marque a sua visita pelo telefone:

21 817 2300

Ernesto Neves

NOVO LAR NA VILA ROMÃO DA SILVA

É MORADOR DESTA ANTIGA VILA OPERÁRIA E ESTÁ MUITO CONTENTE POR SE IR MUDAR PARA UMA NOVA CASA, QUE ESTÁ PRATICAMENTE PRONTA. SATISFEITO COM A CONSTRUÇÃO, SENTE QUE O SEU NOVO LAR VAI SER MUITO MELHOR E AGRADECE TAMBÉM A OPORTUNIDADE DE REVITALIZAÇÃO DO SPORT LISBOA E AMOREIRAS, O CLUBE DO SEU CORAÇÃO, E AO QUAL CONTINUA LIGADO, COMO PRIMEIRO SECRETÁRIO DA ASSEMBLEIA GERAL.

Fotos: Francisco Melim | Texto: Catarina Peixoto



São oitenta e cinco anos de uma vida repleta de memórias que **Ernesto Correia Moreno das Neves** guarda consigo, grande parte dela passada ao lado da sua esposa. Hoje, viúvo, com uma filha, um neto e um bisneto, aguarda mudar para a sua nova casa, uma das habitações que faz parte do projeto de recuperação da **Vila Romão da Silva**. “Aqui moro há sessenta e quatro anos. Nasci no bairro de Campolide, na Rua General Taborada. Depois comecei a namorar com a minha mulher, precisei da casa e a minha vida foi aqui nas Amoreiras.”

Como sétimo filho da sua família, foi o único rapaz e aquele que veio “fechar a porta”. “O meu pai queria um rapaz, só lhe nasciam era raparigas, mas ele era um teimoso e foi assim.” Da sua vida escolar, conta que frequentou a Escola Industrial Machado de Castro, mas “naquela altura, deixei de ir à escola e o meu pai, de castigo, pôs-me a trabalhar”. Esteve nesta instituição de ensino até ao sétimo ano e “trabalhava de dia e estudava à noite.” Mais tarde, tirou o curso de admissão ao liceu e foi para o Instituto Superior Técnico, onde esteve até ao quarto ano. “Depois vim-me embora e fui trabalhar para um stand de automóveis.”

Esteve empregado no comércio de peças automóveis, na Fiat portuguesa, e, mais tarde, foi trabalhar para a J.J. Gonçalves, até à revolução. “Quando chegou o 25 de abril, com aquelas grandes mudanças de casas, de empresas e greves, eu e quatro colegas meus formámos uma empresa e estabelecemo-nos na Póvoa de Santo Adrião.” Nessa empresa de peças para camiões e máquinas agrícolas esteve até vender a sua quota, e rumou para a Doca Pesca, de onde saiu para se aposentar.

Durante toda a sua vida, **Ernesto Neves** sempre foi muito ligado ao **Sport Lisboa e Amoreiras**. “Sempre tive amor

àquela coletividade.” Sócio da mesma durante sessenta anos, “conheci o Amoreiras quando conheci a minha mulher, praticamente”. Dos tempos áureos do clube recorda com saudades os bailes e as atividades que eram desenvolvidas. “Estava sempre cheio.” Para além da secção de teatro, do mini ginásio, dos fados, da academia de xadrez e do futebol de salão, o ténis de mesa foi o que teve maior projeção e até produziu várias campeãs. “Era uma coletividade produtiva, uma coletividade a sério.” Das vinte e duas coletividades existentes à data em Campolide, foi ao **Sport Lisboa e Amoreiras** que se dedicou, passando por vários cargos. “Fui presidente, vice-presidente, primeiro secretário, estive na assembleia geral, corri vários lugares...” Embora, nos últimos tempos, o clube tenha passado por um período menos prolífero, tudo se está a encaminhar para uma nova fase, devido, essencialmente, às obras de requalificação do pátio, que incluem a remodelação da sede. Atualmente, **Ernesto Neves** está novamente determinado a levantar a coletividade, que criou novos estatutos e uma nova direção. “Estamos a avançar há um ano, vamos tentar recuperar o Amoreiras!”

Da vida na **Vila Romão da Silva** também conta que hoje em dia é muito diferente do que era antes. “Isto, antigamente, era uma família.” Quase a mudar de casa, vai realojar-se num novo apartamento na parte da frente da vila, apenas com um quarto. “Para mim chega, não faço tenções de casar outra vez, ninguém me quer com oitenta e cinco anos!” diz, com jovialidade. Já começou a mudar alguns dos seus móveis e agora só lhe falta comprar uma cama nova. É com grande alegria que vê a construção quase concluída e diz que “estas obras já haviam de ter começado há muito anos atrás”. Desejamos as maiores felicidades ao Sr. **Ernesto Neves** e que saboreie com muita alegria o seu novo lar! **NC**

VILA ROMÃO DA SILVA | OBRA DE REQUALIFICAÇÃO

OBRAS NA FREGUESIA

Construída em 1900, a **Vila Romão da Silva** é um dos pátios e vilas históricos da nossa cidade, que serviu como alojamento operário. O nascimento deste tipo de acomodação na cidade de Lisboa remonta à época do progresso industrial, a partir do qual foi necessário criar resposta para a quantidade de operários a precisar de alojamento na metrópole. Hoje em dia, ainda restam poucos exemplos desta solução urbana e os pátios e vilas resistentes ao tempo e à demolição tornaram-se portadores de um cunho de memória urbana e sociológica, da qual a **Vila Romão da Silva** faz parte.

Nos últimos 20 anos, a vila não teve qualquer intervenção e, nesse sentido, por projeto da **Câmara Municipal de Lisboa**, executado em conjunto com a **Junta de Freguesia de Campolide**, foi decidido que a **Vila Romão da Silva** iria beneficiar de obras de requalificação para preservar a sua memória histórica e, acima de tudo, garantir mais condições de vida aos atuais moradores. Mantendo as características originais, tem-se procedido à reabilitação e recuperação das habitações de acordo com os atuais padrões urbanos, dotando-as de condições de resistência aos sismos, conforto térmico e condições de habitabilidade.

Miguel Belo Marques, presidente da Junta de Freguesia de Campolide, partilha que têm havido os melhores esforços para tentar agilizar a intervenção para os moradores, com o menor impacto negativo na vida das pessoas. *“Nós temos tido sempre o cuidado de acompanhar a obra em proximidade, quer a parte física da obra, quer também os impactos que está a ter no pátio e nos*

moradores.” As obras de requalificação têm estado a cargo do grupo Openline, no âmbito do programa Pátios e Vilas da Câmara Municipal de Lisboa, que está a recuperar várias vilas, entre as quais também a Vila Elvira, em Campolide.

A obra da **Vila Romão da Silva**, iniciada em junho de 2022, representa um investimento de 4,5 milhões de euros, apoiado pelo Plano de Recuperação e Resiliência, e foi concebida pelo anterior Executivo. O projeto inclui intervenções em todas as trinta e cinco casas, bem como nas frações não habitacionais, que englobam um anfiteatro e as instalações da sede do Sport Lisboa e Amoreiras.

O novo polo cultural, integrado na rede “Um teatro em cada bairro”, irá funcionar sob gestão da Junta de Freguesia e irá contar com uma programação diversificada, com exposições e espetáculos. Com capacidade para 80 pessoas, o anfiteatro possui uma abertura para o interior da vila, o que proporcionará momentos únicos culturais, contribuindo para a revitalização do espaço comunitário.

A maioria dos fogos habitacionais irão ser ocupados pelos anteriores residentes, mas os que ficarem livres irão entrar no programa Renda Acessível da CML, onde a atribuição das habitações é realizada através de concurso por sorteio, respeitando a ordem e as preferências das habitações indicadas por cada candidato.

A obra tem recebido a visita do Presidente da Câmara Municipal de Lisboa, **Carlos Moedas**, que destacou a importância desta intervenção para a cidade, tornando-a um local onde todos possam viver, preservando a identidade única de Lisboa e valorizando os seus bairros e vilas históricas. Este projeto representa um importante passo para a nossa Freguesia, promovendo a valorização do património e proporcionando mais qualidade de vida aos moradores e à comunidade. **NC**

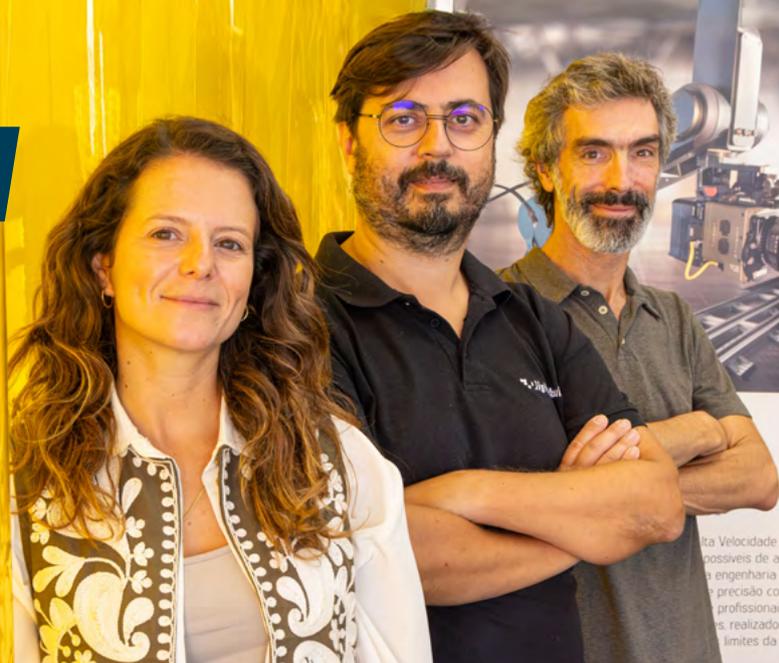


DigitalAzul

PROCURA PELA EXCELÊNCIA

COM UM AMBIENTE FAMILIAR E RELAÇÕES PRÓXIMAS COM CLIENTES E COLABORADORES, A DIGITAL AZUL APOSTA EM INOVAÇÃO E NOVAS SOLUÇÕES NO SETOR AUDIOVISUAL. FUNDADA HÁ CERCA DE QUINZE ANOS E ESTABELECIDADA EM CAMPOLIDE DESDE 2013, A EMPRESA REALIZA PRODUÇÕES NACIONAIS E INTERNACIONAIS, TANTO EM ESTÚDIOS LOCAIS COMO DE FORMA REMOTA, SEMPRE MOTIVADA PELA BUSCA CONTÍNUA DE QUALIDADE.

Fotos: Francisco Melim | Texto: Catarina Peixoto



A Digital Azul Audiovisuais é uma produtora que abrange diversas áreas do audiovisual, como imagem, som, robótica, diretos televisivos, produção de conteúdos e aluguer de equipamentos. Fundada como um negócio familiar, **João Tocha** herdou a direção do pai e desenvolveu a empresa com forte base tecnológica e soluções inovadoras. O espaço atual, anteriormente um estúdio de fotografia, “estava completamente abandonado, muito vandalizado, inclusive.”

A Digital Azul foca-se em pré-produção, produção e pós-produção de publicidade, videoclipes, vídeos institucionais, documentários e diretos para a internet. Segundo **António Rosmaninho**, produtor, “especializámo-nos bastante nessa área, temos toda a parte digital que oferecemos ao cliente, desde o portal web à própria gestão do utilizador no evento.” Participam em eventos como o Web Summit, além de conferências e provas desportivas, com “trabalho remoto com equipas a circular, que enviam sinais para o estúdio, mas a logística é central.”

A Digital Azul conta com uma equipa fixa de vinte pessoas e recorre a freelancers, conforme necessário. Recentemente, investiram na narrativa audiovisual, o que tem sido um desafio. “Comunicar não é só os cabos e os fios, é o que se diz em frente à câmara, e implica sabermos para quem estamos a comunicar”, diz **João Tocha**.

Nos últimos dez anos, a empresa expandiu-se internacionalmente, com produções pela Europa e EUA. Um exemplo é o Global Champions, maior competição de salto de cavalo do mundo. “São os melhores cavaleiros e os melhores ca-

valos do mundo”, explica **Rita Madeira**, produtora de conteúdos. Segundo **João Tocha**, o projeto exigiu uma operação remota inovadora: “Não havia livros onde ler, nem conceitos onde estudar. Foi definido por nós como é que se ia fazer.”

A Digital Azul conta com clientes como Netflix e Amazon. Nos seus estúdios de som, realiza locuções, dobragens, ADR, sonoplastia e mistura, com técnicos especializados e equipamentos de alta qualidade. “Quando viemos para Campolide, a grande aposta foi criar um estúdio que fosse excepcional em termos de qualidade de som”, explica **João Tocha**, ressaltando o desafio técnico enfrentado “porque os aviões passam muito perto, mesmo em cima”.

A Digital Azul também oferece aluguer de equipamentos, um serviço que surgiu com o crescimento da empresa. “Estamos atentos às necessidades que vão surgindo no mercado, mas também atentos a resolver questões de produções nossas, que depois se convertem em soluções para aluguer.”

Apesar do foco tecnológico, o mais importante para a Digital Azul sempre foram as pessoas. “As relações que temos com os nossos clientes são fomentadas no sentido de parceria, não são apenas comerciais”, diz **António Rosmaninho**. A mesma sinergia aplica-se aos colaboradores, num ambiente familiar. “Gostamos muito de ter pessoas que sejam excecionais na qualidade do seu trabalho” afirma **João Tocha**, destacando a importância das boas relações. NC

DIGITAL AZUL

R. Vieira Lusitano, 10A
2.ª a 6.ª: 9h00 - 13h00 e 14h00 - 18h00
Sábados e domingos: encerrado
Telefones: 218497537 / 962141473
www.digitalazul.pt





RESTAURANTE

O'NICO

Quando conheci Portugal

RESIDENTE NA FREGUESIA HÁ DEZASSEIS ANOS, NICO, O DONO DESTA RESTAURANTE, QUANDO CHEGOU, TENTOU LOGO COMEÇAR A CONHECER A CULTURA DO NOSSO PAÍS. HOJE EM DIA, QUANDO ESTÁ AO BALCÃO CONTA HISTÓRIAS DE CAMPOLIDE, ATÉ DE PORTUGAL, QUE DEIXAM OS CLIENTES SURPREENDIDOS.

Fotos: Francisco Melim | Texto: Catarina Peixoto



O número 115 da Rua de Campolide tem há pouco mais de um ano as portas abertas para servir almoços e jantares, num ambiente agradável, que oferece comida caseira e fresca, feita na hora.

José Nicodemos da Silva, mais conhecido como **Nico**, abriu as portas do seu estabelecimento na principal rua da freguesia, cumprindo um sonho pelo qual lutou durante vários anos. Chama-se **O'Nico** e oferece uma variedade de pratos da gastronomia portuguesa e brasileira, mas também de todo o mundo.

Nico conta-nos que o restaurante surgiu numa espécie de brincadeira, “*porque eu sempre quis ter um espaço*”. Dividido em duas zonas, uma de cafetaria, que abre pelas 7h, e outra de restaurante, que começa a servir almoços por volta das 12h, tem como prato mais procurado a picanha. A história de **Nico** na restauração começou antes da sua vinda para Portugal e conta com muito tempo de trabalho. “*Já estou aqui, em Portugal, há dezassete anos*”. Oriundo do Brasil, chegou ao nosso país e começou por ter vários outros trabalhos para a sua subsistência. “*Comecei lavando carros, lavando escadas, tudo, até chegar a lavar pratos*.” Foi nessas circunstâncias que acabou por começar a ajudar um chef, que percebeu que ele tinha experiência na cozinha, e hoje, reconhecendo toda a ajuda que recebeu, está feliz e orgulhoso por ter seguido o seu próprio caminho e aberto o seu restaurante. “*Espero que, se Deus quiser, vai dar certo*.”

Ao que tudo indica, o prognóstico é positivo, pois à hora de almoço encontramos sempre casa cheia. “*A gente tenta fazer sempre com que as pessoas se sintam confortáveis e que gostem do que estão a comer*.” A oferta gastronómica é variada e reside em pratos da gastronomia brasileira e portuguesa, mas também de todo o mundo, como, italia-

na, asiática ou africana. “*Eu gosto que a pessoa venha e se sinta surpreendida*.” Já os grelhados são ponto de honra e fazem parte da ementa habitual.

À hora de almoço, são servidos pratos do dia, enquanto que, à hora de jantar, o serviço é *à la carte*. Refira-se as reviravoltas inesperadas do destino, pois o local onde se encontra hoje foi o segundo restaurante onde **Nico** entrou quando chegou em Portugal. “*Vim tomar um café e comer um pão de queijo*”. Sem imaginar que, tantos anos depois, estaria a gerir o mesmo espaço físico, seguiu a sugestão de uma colega e acrescentou ao nome do estabelecimento a frase “Quando conheci Portugal”, que evoca essa memória.

As sobremesas são outro ponto forte e seguem a regra da variedade e da mistura de culturas. Entre as da gastronomia brasileira destacam-se o pudim de leite condensado, o quindim, o Romeu e Julieta (que leva queijo e goiabada), o manjar de coco, o pavê e a cartola, uma sobremesa tipicamente nordestina composta por banana caramelizada e queijo de coalho grelhado. Entre as opções mais portuguesas encontramos o famoso cheesecake e irresistível bolo de bolacha.

As reações a um menu tão eclético têm variado ao longo do tempo. “*No começo, me criticaram muito*”, mas **Nico** acredita que, se fizer o seu trabalho bem feito, “*não tem porquê estar olhando para o vizinho*”. Com vários estabelecimentos próximos com portas abertas há várias décadas, diz-nos que é essa a sua motivação, poder um dia também olhar para trás e reconhecer que o seu conseguiu alcançar a mesma longevidade. É o que desejamos ao restaurante **O'Nico**, muito anos de vida, e que continue a oferecer boa comida e bom serviço aos seus clientes. Não deixe de conhecer! NC



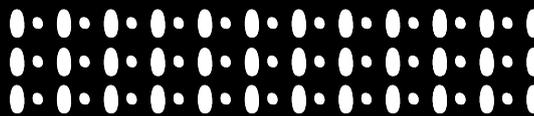
RESTAURANTE O'NICO | QUANDO CONHECI PORTUGAL

Rua de Campolide, 115

3.ª a sábado: 7h00-23h00 | Domingos, 2.ª e feriados: fechado

Telefone: 939160877

www.instagram.com/onicorestaurante



BREVES

ESPAÇO PÚBLICO

Repintura de Passadeiras



A Junta de Freguesia de Campolide está a realizar a repintura de passadeiras em várias zonas da freguesia, tendo já concluído a intervenção em 34 passadeiras. Esta ação tem como objetivo reforçar a segurança dos peões e melhorar as condições de circulação pedonal, sendo que cada intervenção foi ajustada de acordo com o tráfego e as áreas prioritárias. As passadeiras intervencionadas foram beneficiadas com melhor visibilidade, para segurança de todos, em particular os peões.

ESPAÇO PÚBLICO

Instalação de Almofadas Redutoras de Velocidade

Mantendo o seu compromisso em melhorar as condições de segurança pedonal e de rodagem, a autarquia fez a instalação de almofadas redutoras de velocidade no Bairro da Calçada dos Mestres. Entre a Rua 10 e a

Rua 12, foram colocadas almofadas de Berlim, que forçam os veículos a reduzir a velocidade. A iniciativa, que resultou de uma colaboração coordenada entre a Junta de Freguesia de Campolide e a Câmara Municipal de Lisboa, visou melhorar a segurança rodoviária, na medida em que, agora, é garantido um trânsito mais seguro e ordenado para todos.



ASSEMBLEIA DE FREGUESIA

3.ª Sessão Ordinária



A 30 de setembro realizou-se a 3.ª Sessão Ordinária da Assembleia de Freguesia de Campolide, no Auditório Adácio Pestana. Entre os assuntos na ordem de trabalhos, esteve a saída de Maria Cândida Cavaleiro Madeira do Executivo e a sua substituição por Luísa Coimbra. A Cândida Madeira foram dedicadas palavras de agradecimento pelo seu serviço inestimável à freguesia, tanto como membro do Executivo, como pelo seu

anterior trabalho no Centro de Saúde de Sete Rios. A Luísa Coimbra, nova vogal do Executivo, como titular dos pelouros de Saúde e Informática, foram dadas as boas-vindas.

MOBILIDADE

À boleia d'O Amarelo

O Projeto "O Amarelo" destina-se aos alunos do Jardim de Infância e do 1º ciclo e consiste num serviço de acompanhamento diário por monitores da escola, com o apoio da Junta de Freguesia de Campolide, na carreira 61B, para alunos previamente inscritos no site. Os monitores acompanham os alunos a bordo do autocarro, garantindo a sua segurança durante todo o percurso até à escola, desde o autocarro até ao interior.

Para saber mais e fazer a inscrição, visite:

www.lisboa.pt/temas/mobilidade/escolar/amarelo

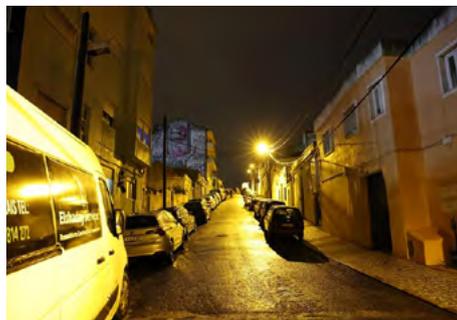


ESPAÇO PÚBLICO

Iluminação Pública em Campolide

Dando continuidade ao compromisso da Junta de Freguesia de Campolide com a segurança e bem-estar da comunidade, foi realizado um levantamento das necessidades relacionadas com a iluminação pública na freguesia, tendo em conta que a eficiência da mesma é essencial para a segurança e bem-estar de todos. Durante esta ação, foram identificados postes de iluminação desativados e/ou danificados em várias

zonas, cuja situação foi reportada à CML, entidade responsável pela manutenção da iluminação pública, para que interviesse o mais brevemente possível.



OBRAS NA FREGUESIA

Requalificação de Pavimentos na Rua dos Arcos e 2.ª Rua Particular do Bairro da Liberdade

Encontra-se em fase de Concurso Público a execução da empreitada de requalificação dos pavimentos na Rua dos Arcos e na 2ª Rua Particular do Bairro da Liberdade. Esta obra, inserida nos Contratos de Delegação de Competências da Câmara Municipal de Lisboa, terá início até ao final deste ano. O seu objetivo é garantir uma superfície de rodagem mais segura e uniforme para veículos e peões, melhorando o espaço urbano. De forma a contribuir para a qualidade de vida dos residentes e visitantes, através da reconstrução dos pavimentos betuminosos, a intervenção também irá valorizar o património histórico, com destaque para o Aqeduto das Águas Livres.



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**

POSTO DE SAÚDE JUNTA DE FREGUESIA DE CAMPOLIDE	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

RUA DE CAMPOLIDE, 26A
TLM - 912 059 323



JUNTA DE FREGUESIA DE
CAMPOLIDE

AÇÃO SOCIAL

BEM-ESTAR ANIMAL

A ALEGRIA EM
CADA CABAZ!



INSCRIÇÕES | de 11 a 22 de Novembro
das 10h00 às 13h00 e das 14h00 às 16h00
PALÁCIO DE LAGUARES – RUA PROF. SOUSA DA CÂMARA

DOCUMENTOS A APRESENTAR OBRIGATORIAMENTE NO ACTO DE INSCRIÇÃO:

- DOCUMENTO DE IDENTIFICAÇÃO DE TODOS OS ELEMENTOS DO AGREGADO FAMILIAR •
- COMPROVATIVOS DE RENDIMENTOS • DECLARAÇÃO DE IRS • COMPROVATIVOS DE DESPESAS •
- OUTROS COMPROVATIVOS DA SITUAÇÃO SOCIOECONÓMICA DO AGREGADO FAMILIAR •

CABAZ ANIMAL • BOLETIM SANITÁRIO ATUALIZADO DE CÃES/GATOS DO AGREGADO FAMILIAR
• PARA OS CÃES: COMPROVATIVO DO REGISTO NO SIAC E LICENÇA ATUALIZADA NA JFC