

NOTÍCIAS DE

# Campolide



BOLETIM DA JUNTA DE FREGUESIA DE CAMPOLIDE  
ANO XXV #110 MARÇO/ABRIL 2025

DISTRIBUIÇÃO GRATUITA

66  
ANOS  
JUNTA DE FREGUESIA DE  
CAMPOLIDE



+ 25º ANIVERSÁRIO DA ARPC + PASSEIO SÉNIOR + POSTO DE SAÚDE + PROTEÇÃO CIVIL

# NESTA EDIÇÃO...

BOLETIM DA JUNTA DE FREGUESIA DE CAMPOLIDE  
ANO XXV #110 MARÇO/ABRIL 2025 | DISTRIBUIÇÃO GRATUITA



ARTIGO DE CAPA:

**66 ANOS DE HISTÓRIA E COMUNIDADE: O ANIVERSÁRIO DE CAMPOLIDE**

**PÁG.12**

Capa: Taiz Collovini



**25º ANIVERSÁRIO ASSOCIAÇÃO DE REFORMADOS E PENSIONISTAS DE CAMPOLIDE**

**PÁG.4**



**DESPORTO AULA ABERTA DE MUAY THAI E KICKBOXING**

**PÁG.7**



**BEM-ESTAR ANIMAL COMO PROTEGER OS ANIMAIS DE ESTIMAÇÃO DURANTE UMA CATÁSTROFE OU SISMO**

**PÁG.9**



**PROTEÇÃO CIVIL PROTEGER CAMPOLIDE, PREVENIR RISCOS, SALVAR VIDAS**

**PÁG.10**

- › AÇÃO SOCIAL **PÁG.05**
- › CARNAVAL **PÁG.06**
- › SAÚDE **PÁG.8**
- › GENTE NOSSA **PÁG.17**
- › COLETIVIDADE **PÁG.18**
- › 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:**



Luis 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

## CAMPOLIDE É PASSADO, PRESENTE E FUTURO

Mais uma edição do nosso Notícias de Campolide, deste vez tendo como tema principal os 66 anos da nossa Freguesia, da nossa casa comum.

Este executivo decidiu celebrar, todos os anos, o aniversário da nossa Freguesia, não só por considerar que é importante celebrar efemérides relevantes mas, principalmente, por gratidão.

Gratidão a todos os que, ao longo dos anos, se entregaram e entregaram o melhor que tinham para podermos chegar ao dia de hoje com a Campolide que temos, um local bonito, são, vibrante, de todos e para todos.

Optámos também por celebrar este dia da forma mais nobre e justa que encontrámos: agradecendo.

Agradecendo a um grupo de figuras, que nas suas mais diversas áreas se dedicaram e dedicam em prol do bem comum, sendo um exemplo de sentido de missão que em muito beneficiaram de forma mais ou menos direta a nossa Freguesia e a nossa comunidade.

Um final de tarde bonito, onde homenageámos alguns dos que nos fazem bem, sem esquecer uma homenagem muito especial ao Sr. Luís Videira, alguém muito especial, que ao longo de mais de meio século se dedicou a criar e fazer crescer aquela que é ainda hoje uma das maiores referências da restauração da cidade, e fazendo-o sempre de forma humana, séria e próxima, estando sempre disponível para todos, assim como continua a fazer o seu filho Homero Videira.

Para todos, o nosso profundo agradecimento.

Nesta edição destaque também para outra celebração relevante, os 25 anos da nossa Associação de Reformados e Pensionistas de Campolide, parceiro fundamental desta Junta de Freguesia e polo agregador de tantos, e que diariamente, no último quarto de século, tem uma ação absolutamente preponderante no combate ao isolamento dos mais velhos, missão tão nobre e que nos é tão cara.

Impossível falar da nossa ARPC sem uma palavra para o seu presidente e fundador Januário Costa, uma das figuras maiores da nossa Freguesia e que dedicou e continua a dedicar a sua vida ao trabalho comunitário em prol de todos e da nossa comunidade.

Também na lógica do combate ao isolamento e da promoção de um envelhecimento ativo e dinâmico mostramos como foi o magnífico passeio a Queluz, onde mais uma vez foi possível juntar mais de uma centena de vizinhos em dois dias de convívio, animação, cultura e partilha.

O que também já começa a ser uma tradição anual em Campolide é a já mítica caminhada de carnaval do nosso Grupo de Caminhadas Campolide Todos Juntos, mais uma manhã de animação, boa disposição e muito convívio, de um grupo cada vez maior e onde todos são bem vindos, com uma organização dedicada e esmerada da Cátia Costa e do Francisco Mestre.

Referência também a mais uma atividade do nosso pelouro do Desporto, desta vez trazendo a todos a possibilidade de experimentarem mais duas modalidades, neste caso o Muay Thai e o Kickboxing, com o inestimável apoio da nossa Team Duramuk, que já é uma referência na nossa Freguesia e no panorama nacional dessas modalidades.

Também fundamental o destaque a um projecto que muito nos orgulha e que consideramos absolutamente fundamental: a Unidade Local de Proteção Civil de Campolide.

Um projecto que foi preparado ao longo dos últimos três anos e que hoje se materializou, estando pronto para ser uma resposta pronta, capacitada e útil para responder às necessidades da população num tema tão fundamental como o da segurança.

Uma comunidade só pode ser coesa quando segura, e nós não fugimos à responsabilidade de contribuir para essa mesma segurança.

MIGUEL BELO MARQUES  
PRESIDENTE DA JUNTA DE FREGUESIA DE CAMPOLIDE

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

 <b>902.739</b> DOSES REFEIÇÕES	<b>3.304.099</b> UNID. FRUTA, LEITE, OVOS, LEGUMES, ETC.	<b>2.252.409</b> UNI. DE COMPLEMENTOS: PÃO, MERCEARIAS, CEREAIS, ETC.
<b>20.477</b> <sub>KG</sub> PRODUTOS DE HIGIENE PESSOAL E HABITACIONAL	<b>1.018</b> <sub>KG</sub> PRODUTOS PARA ANIMAIS	



# 25º Aniversário

## UMA JORNADA DE 25 ANOS DE HISTÓRIA E UNIÃO

A ASSOCIAÇÃO DE REFORMADOS E PENSIONISTAS DE CAMPOLIDE CELEBROU UM QUARTO DE SÉCULO DE DEDICAÇÃO E COMPROMISSO COM A COMUNIDADE, PROMOVEDO O BEM-ESTAR E O ENVELHECIMENTO ATIVO DOS SEUS ASSOCIADOS.

Fotos: Francisco Melim | Texto: Sofia Julião



No passado dia 19 de janeiro, a Associação de Reformados e Pensionistas de Campolide (ARPC) celebrou os seus 25 anos de existência com uma festa repleta de emoção e momentos inesquecíveis no restaurante A Valenciana. Este marco histórico reuniu associados e convidados, num ambiente de celebração, amizade e partilha, reforçando a essência comunitária que sempre caracterizou esta coletividade.

O evento contou com a presença do Presidente da Junta de Freguesia de Campolide, **Miguel Belo Marques**, que destacou a importância da associação como pilar de inclusão e bem-estar na freguesia. Durante o seu discurso, **Miguel Belo Marques** reconheceu o trabalho incansável do fundador, **Januário Costa**, e a capacidade da ARPC em se manter viva e ativa ao longo destas décadas. *“Fundar uma associação é um desafio, mas mantê-la viva e a prosperar durante 25 anos é uma conquista extraordinária. A ARPC é muito mais que uma organização; é uma grande família, onde os nossos seniores encontram apoio, amizade e oportunidades para crescer e partilhar,”* afirmou o Presidente.

Outro momento especial da celebração foi o discurso de **Januário**

**Costa**, fundador da ARPC, que completou 92 anos, continua a ser uma figura inspiradora e ativa na associação. Com emoção, recordou os primeiros passos da ARPC, fundada em 2000, e o sonho de criar um espaço onde os reformados e pensionistas da freguesia pudessem partilhar experiências e construir laços. *“Nunca imaginei que chegaríamos tão longe. Hoje, com cerca de 320 sócios, somos uma verdadeira família. Este sucesso é de todos vocês,”* declarou, recebendo aplausos e manifestações de carinho de todos os presentes.

### UM LEGADO DE INCLUSÃO E ENVELHECIMENTO ATIVO

Ao longo destes 25 anos, a ARPC tem desempenhado um papel fundamental na vida dos reformados e pensionistas de Campolide. Com uma agenda diversificada de atividades culturais, recreativas e sociais, a associação promove o envelhecimento ativo e incentiva a socialização, criando oportunidades únicas para os seus membros. Entre as iniciativas de destaque estão os passeios, os eventos culturais e o grupo coral Vozes de Campolide, fundado em 2001, que é um dos orgulhos da associação.

Estas atividades não apenas enriquecem a vida dos associados, mas também fortalecem os laços comunitários,

transformando a ARPC numa referência de dinamismo e compromisso social em Campolide.

### UMA FESTA MEMORÁVEL

A celebração do 25º aniversário foi uma ocasião especial para reforçar os valores da associação e renovar o compromisso com os seus membros. A festa contou com momentos de convívio, um almoço delicioso, música ao vivo, a participação do grupo coral e muita animação, que proporcionaram gargalhadas, conversas animadas e memórias inesquecíveis.

Os associados celebraram não apenas o passado da ARPC, mas também a promessa de um futuro promissor, marcado pela continuidade das iniciativas e pela expansão do trabalho em prol da comunidade.

### PARABÉNS À ARPC!

A Associação de Reformados e Pensionistas de Campolide completa um marco histórico, reafirmando a sua importância como motor de união, inclusão e bem-estar. Que o futuro traga ainda mais conquistas, momentos de partilha e alegria para todos os que fazem parte desta grande família.

Campolide orgulha-se deste exemplo de dedicação e comunidade! **NC**



## PASSEIO SÉNIOR AO PALÁCIO NACIONAL DE

# Queluz

## UM DIA DE HISTÓRIA, CULTURA E CONVÍVIO



NOS DIAS 27 E 28 DE FEVEREIRO, A JUNTA DE FREGUESIA DE CAMPOLIDE PROMOVEU UM PASSEIO SÉNIOR INESQUECÍVEL AO PALÁCIO NACIONAL DE QUELUZ, UMA DAS JOIAS DA ARQUITETURA PORTUGUESA, PROPORCIONANDO AOS PARTICIPANTES UMA EXPERIÊNCIA ENRIQUECEDORA DE DESCOBERTA HISTÓRICA E MOMENTOS DE CONVÍVIO.

Fotos: Francisco Melim | Texto: Sofia Julião

### UMA JORNADA CULTURAL E DE PARTILHA

A iniciativa reuniu um grupo entusiasta de cerca de 90 seniores de Campolide, que partiram de manhã cedo do ponto de encontro habitual. O autocarro saiu pontualmente às 09h15, levando os participantes numa viagem de conforto e animação até Queluz. Durante o trajeto, o ambiente era de expectativa e entusiasmo, com muitos a recordarem histórias e memórias ligadas ao local que estavam prestes a visitar.

Chegados ao **Palácio Nacional de Queluz**, foram calorosamente recebidos por guias especializados, que os conduziram numa visita detalhada pelos luxuosos aposentos e salões do palácio. Outrora residência da família real portuguesa, este monumento é uma das joias arquitetónicas do país, com uma forte influência barroca e rococó. Os visitantes tiveram a oportunidade de explorar a grandiosidade da Sala do Trono, onde se realizavam receções e eventos oficiais, ou a elegância da Sala dos Embaixadores, um espaço de requinte e imponência.

As explicações dos guias proporcionaram um verdadeiro mergulho na história, contextualizando a importância do palácio ao longo dos séculos e permitindo que os seniores apreciassem cada detalhe, desde os móveis ornamentados até às pinturas e tapeçarias que compõem o espólio do edifício.

Após a visita, o grupo dirigiu-se a um restaurante local para um almoço de confraternização, onde puderam desfrutar de uma refeição reconfortante, onde reinou a boa disposição, com conversas animadas e partilhas sobre as impressões da visita. O momento contou ainda com a presença do Presidente da Junta de Freguesia, **Miguel Belo Marques**, dos vogais do Executivo **Cátia Costa**, **Bruno Gonzalez** e **Luísa Coimbra**, bem como do Comandante das duas esquadras da Freguesia, Subcomissário **Miguel Guimarães**.

No regresso a Campolide, o ambiente dentro do autocarro refletia o sucesso da iniciativa. Entre sorrisos e entusiasmo, os participantes partilharam as suas experiências e manifestaram o desejo de participar em futuros passeios culturais. A interação e o convívio fortalecidos ao longo do dia demonstraram a importância destes eventos no combate à solidão e no incentivo à socialização entre a população sénior.

Com mais esta iniciativa, que se integra na agenda mensal de atividades, a Junta de Freguesia de Campolide reafirma o seu compromisso de promover ações que contribuem para o enriquecimento cultural, o bem-estar e a inclusão social dos seus seniores. Mais do que uma simples visita histórica, este passeio ao Palácio Nacional de Queluz foi um dia de descoberta, lazer e partilha, criando memórias valiosas para todos os participantes. **NC**



# CAMINHADA DE CARNAVAL

## ENTRE A FOLIA E A NATUREZA

UMA CELEBRAÇÃO DE COR,  
COMUNIDADE E TRADIÇÃO EM  
CAMPOLIDE

Fotos: Francisco Melim | Texto: Sofia Julião

No passado dia 2 de março, Campolide voltou a viver o espírito do Carnaval de forma ativa e animada com mais uma edição da Caminhada de Carnaval. O evento, que reuniu cerca de 50 participantes do grupo **Campolide Todos Juntos – Grupo de Caminhadas**, foi um verdadeiro desfile de criatividade, camaradagem e bem-estar. O percurso levou os participantes a explorar os trilhos naturais do Parque Florestal de Monsanto, com regresso pelo emblemático Aqueduto das Águas Livres, numa jornada de exercício e diversão ao ar livre.

A caminhada transformou-se num autêntico cortejo carnavalesco, conduzido pelos dinossauros fundadores do grupo, **Cátia Costa** e **Francisco Mestre**. Entre as máscaras e fantasias, destacaram-se personagens como noiva, bruxa, CR7, dinossauro, saloio, hippie, enfermeira, marinheiro e bebé, entre muitos outros disfarces originais que deram cor e alegria à iniciativa. O ambiente de festa e descontração esteve presente do início ao fim, reforçando o espírito comunitário e a amizade entre os participantes.

O percurso foi planeado para equilibrar desafio e acessibilidade, permitindo que todos pudessem desfrutar da caminhada de forma segura e prazerosa. Ao longo do trajeto, entre subidas e descidas suaves, os participantes puderam apreciar a paisagem natural de Monsanto, respirando ar puro e desfrutando do convívio ao longo do caminho. A diversidade etária dos participantes, que



incluía jovens, adultos e seniores, mostrou que o desporto e o lazer podem unir diferentes gerações numa experiência partilhada e enriquecedora.

A iniciativa contou ainda com a presença do Presidente da Junta de Freguesia de Campolide, **Miguel Belo Marques**, que fez questão de acompanhar o grupo, reforçando a importância da prática de atividade física e do fortalecimento dos laços entre a comunidade local.

No final da caminhada, os participantes foram presenteados com um lanche tradicional, generosamente oferecido por uma das participantes. Entre as iguarias servidas, destacaram-se o queijo, chouriço assado, bolinhos, tremoços e azeitonas, proporcionando um momento de partilha e retemperando energias depois do esforço físico.

Para encerrar o dia em grande, o grupo reuniu-se num animado almoço no restaurante A Valenciana, onde a boa disposição continuou à mesa, com conversas animadas e momentos de descontração entre todos.

O sucesso da Caminhada de Carnaval, que já se tornou uma tradição anual, reforça o compromisso em promover iniciativas que incentivem o bem-estar, o contacto com a natureza e a valorização das tradições locais.

Com mais um evento memorável, fica a promessa de novas caminhadas e celebrações, sempre com o mesmo espírito de união e alegria que caracteriza o **Grupo de Caminhadas - Campolide Todos Juntos. NC**

# TEAM DURAMUK ARTES MARCIAIS PARA TODOS AULA ABERTA DE MUAY THAI E KICKBOXING

A JUNTA DE FREGUESIA DE CAMPOLIDE PROMOVEU MAIS UMA MANHÃ DE DESPORTO E INCLUSÃO EM PARCERIA COM A TEAM DURAMUK. A AULA ESPECIAL DE MUAY THAI E KICKBOXING, QUE REUNIU PARTICIPANTES DE TODAS AS IDADES E NÍVEIS DE EXPERIÊNCIA, FOI CONDUZIDA PELO MESTRE NUNO DURAN, PROPORCIONANDO UMA EXPERIÊNCIA ÚNICA DE APRENDIZAGEM, SUPERAÇÃO E UNIÃO.

Fotos: Francisco Melim | Texto: Sofia Julião



A **Team Duramuk**, fundada em 2008 pelo Mestre **Nuno “Duramuk” Duran**, tem sido uma referência no ensino de **Kickboxing e Muay Thai**, tanto para atletas de competição como para pessoas de todas as idades que procuram melhorar a sua forma física e mental. Com conquistas impressionantes, como o título de Campeão Mundial de Kickboxing e a medalha de bronze no Campeonato da Europa da WAKO, esta equipa destaca-se não apenas pelo sucesso desportivo, mas pela união, amizade e boa disposição que são parte do seu ADN.

Foi com este espírito que, no passado dia 25 de janeiro, a **Team Duramuk** abriu as portas da sua arena, localizada na Rua Ferreira Chaves, em Campolide, desde 2023, para uma manhã dedicada à prática desportiva. O evento, organizado em parceria com o Departamento de Desporto da Junta de Freguesia, contou com a presença de dezenas de participantes de várias idades e níveis de experiência, que tiveram a oportunidade de conhecer de perto estas artes marciais que combinam força, técnica e disciplina.

O evento contou com a presença do Presidente da Junta de Freguesia de Campolide, **Miguel Belo Mar-**

**ques**, e da Vogal **Cátia Costa**, que fizeram questão de marcar presença e enaltecem a importância de iniciativas que promovem a saúde, o bem-estar físico e o espírito comunitário. Ambos destacaram como as atividades desportivas mensais têm sido uma mais-valia para a freguesia, pelo impacto positivo resultante na qualidade de vida da população.

## UM AMBIENTE DE APRENDIZAGEM, CAMARADAGEM E SUPERAÇÃO

Sob a orientação dedicada e motivadora do **Mestre Nuno Duran**, acompanhado pela treinadora **Irina** e por toda a equipa da **Team Duramuk**, a aula decorreu num ambiente acolhedor e dinâmico. Desde os curiosos que experimentavam pela primeira vez as modalidades, até aos praticantes mais experientes, todos foram desafiados a dar o seu melhor.

Os participantes tiveram a oportunidade de aprender técnicas fundamentais do Kickboxing e do Muay Thai, enquanto trabalhavam a sua força física, resistência e concentração mental. A energia positiva e o espírito de equipa foram uma constante ao longo da manhã, permitindo que cada pessoa vivenciasse a essência do lema da **Team Duramuk**:

**“Treinamos como equipa, lutamos como família!”.**

Uma das principais mensagens deste evento foi a acessibilidade das artes marciais a qualquer pessoa, independentemente da idade ou nível de experiência. A filosofia inclusiva da **Team Duramuk** foi visível em cada momento da aula, onde todos os participantes foram acolhidos e valorizados, criando um ambiente onde o respeito, a camaradagem e a motivação mútua imperaram.

## UM COMPROMISSO COM O DESPORTO E A COMUNIDADE

Com uma agenda mensal de atividades desportivas diversificadas, a Junta de Freguesia de Campolide reafirma o seu compromisso em oferecer à comunidade experiências enriquecedoras que promovam a saúde, o bem-estar e a inclusão social. Eventos como este destacam o poder transformador do desporto e a importância de criar espaços onde todos se sintam acolhidos e motivados a participar.

O sucesso deste evento reforça a importância de iniciativas como esta para fomentar o espírito comunitário e incentivar hábitos de vida saudáveis.

Obrigado a todos os participantes!



# POSTO DE SAÚDE

JUNTA DE FREGUESIA  
DE CAMPOLIDE

## CUIDADOS DE SAÚDE AO DISPOR DA COMUNIDADE

Fotos: Banco de Imagens | Texto: Sofia Julião

**A** Junta de Freguesia de Campolide continua a reforçar o seu compromisso com o bem-estar da população, disponibilizando um conjunto de serviços essenciais no **Posto de Saúde**, localizado na **Rua de Campolide, 26A**. Este espaço tem como objetivo garantir cuidados de saúde de proximidade, acessíveis a todos os utentes, com atendimento especializado em diversas áreas.

### SERVIÇOS DISPONÍVEIS E HORÁRIOS

O Posto de Saúde conta com uma equipa de profissionais qualificados que prestam atendimento nas seguintes especialidades

- **Acupuntura** – Ideal para alívio de dores crónicas, redução do stress e melhoria do equilíbrio energético do corpo. Disponível à **4.ª feira, das 09h00 às 17h00**.
- **Dentista** – Cuidados de saúde oral, desde consultas de rotina a tratamentos mais específicos. Atendimento à **3.ª feira, das 14h00 às 16h30**, **4.ª feira, das 09h00 às 16h30** e **5.ª feira, das 10h00 às 12h30**.
- **Enfermagem** – Realização de pensos, administração de injetáveis, medições de tensão arterial e outros serviços de enfermagem. Disponível à **2.ª e 6.ª feira, das 09h00 às 12h00**, e à **4.ª feira, das 16h00 às 18h00**.
- **Massagista** – Sessões terapêuticas que ajudam na recuperação muscular, alívio da tensão e melhoria da circulação sanguínea. Atendimento à **3.ª e 5.ª feira, das 09h00 às 17h00**.
- **Médico de Família** – Consulta geral para diagnóstico e acompanhamento de problemas de saúde. Disponível à **4.ª feira, das 09h30 às 11h30**.
- **Protésico** – Apoio na colocação e manutenção de próteses dentárias, disponível à **3.ª feira, a partir das 15h00**.
- **Psicologia** – Acompanhamento psicológico para apoio emocional e promoção da saúde mental. Atendimento à **6.ª feira, das 10h00 às 13h00**.

### ATENDIMENTO E CONTACTOS

O Posto de Saúde da Junta de Freguesia de Campolide está disponível para marcações e esclarecimento de dúvidas através do telefone **912 059 323**.

Este serviço pretende garantir que todos os residentes de Campolide tenham acesso facilitado a cuidados de saúde, sem necessidade de deslocações para longe da freguesia. A Junta de Freguesia reforça o seu compromisso em continuar a proporcionar mais e melhores serviços de proximidade, promovendo o bem-estar e a qualidade de vida da população. NC

# COMO PROTEGER OS ANIMAIS DE ESTIMAÇÃO DURANTE UMA CATÁSTROFE OU SISMO



OS DESASTRES NATURAIS SÃO IMPREVISÍVEIS E PODEM PÔR EM RISCO A VIDA DOS ANIMAIS DE ESTIMAÇÃO. CHEIAS, INCÊNDIOS E SISMOS ACONTECEM SEM AVISO, MAS UM BOM PLANO DE EMERGÊNCIA PODE FAZER A DIFERENÇA. IDENTIFIQUE O SEU ANIMAL, PREPARE UM KIT DE SOBREVIVÊNCIA E ESTEJA ATENTO AOS SINAIS. NUNCA OS DEIXE PARA TRÁS - ELES CONTAM CONSIGO PARA SOBREVIVER.

Imagem: Taiz Collovini | Texto: Sofia Julião

## PLANEAMENTO ANTECIPADO IDENTIFICAÇÃO E DOCUMENTAÇÃO

Certifique-se de que o seu animal está identificado com um microchip registado e uma coleira com placa de identificação. Mantenha cópias dos documentos veterinários num local de fácil acesso.

- **TREINO E TRANSPORTADORA** - Habitue o seu animal a entrar e sair da caixa transportadora para que, em situação de emergência, ele não resista e possa ser transportado com segurança.
- **PLANO DE EVACUAÇÃO** - Estabeleça uma rota de evacuação e identifique locais seguros que aceitem animais.
- **SIMULAÇÕES DE EMERGÊNCIA** - Pratique um plano de fuga com toda a família, incluindo os animais, para garantir uma resposta rápida e organizada em situações de crise.

## KIT DE EMERGÊNCIA PARA ANIMAIS

Prepare um kit de emergência para o seu animal, incluindo:

- Comida e água para vários dias
- Caixa transportadora, mochila ou trela reforçada
- Manta para aquecer o animal
- Medicamentos e primeiros socorros
- Brinquedos ou objetos familiares para reduzir o stress
- Contatos de clínicas veterinárias e locais seguros

## DURANTE A CATÁSTROFE MANTENHA A CALMA

Os animais são extremamente sensíveis ao estado emocional dos donos.

- **LEVE SEMPRE O SEU ANIMAL** - Se tiver de evacuar, leve sempre o seu animal consigo. Nunca o deixe sozinho em casa ou num carro, onde pode ficar em perigo.

- **PROCURE UM ABRIGO SEGURO** - Em caso de sismo, afaste-se de janelas e objetos pesados. Proteja-se com o animal debaixo de mesas resistentes ou estruturas seguras.

- **EVITE FUGAS** - Animais assustados podem tentar fugir. Certifique-se de que estão devidamente presos para evitar que se percam.

## APÓS A CATÁSTROFE

- **VERIFIQUE A CONDIÇÃO DO ANIMAL** - Após um desastre, observe sinais de ferimentos ou comportamentos incomuns. Leve-o ao veterinário caso apresente sintomas de trauma ou stress excessivo.

- **MANTENHA UM AMBIENTE SEGURO** - Retire objetos perigosos do chão e evite que o animal explore áreas com destroços.

- **AJUDE NA LOCALIZAÇÃO DE ANIMAIS PERDIDOS** - Se encontrar um animal abandonado, tente verificar se tem microchip ou contacte as autoridades locais.

## OS ANIMAIS CONSEGUEM PREVER CATÁSTROFES?

Muitos relatos sugerem que os animais podem pressentir sismos e outras catástrofes antes que estas ocorram. Alguns sinais incluem:

- Inquietação ou nervosismo excessivo
- Mudanças no apetite e no sono
- Tentativas de fuga ou procura de refúgio
- Vocalizações incomuns

Se notar estes comportamentos, esteja atento para agir rapidamente. A melhor forma de proteger o seu animal numa catástrofe é estar informado e preparado. Tenha um plano, um kit de emergência e nunca o abandone. NC



# UNIDADE LOCAL DE PROTEÇÃO CIVIL CAMPOLIDE

## PROTEGER CAMPOLIDE, PREVENIR RISCOS, SALVAR VIDAS

Texto: Sofia Julião

**A** Unidade Local de Proteção Civil de Campolide (ULPCC) tem como missão garantir a segurança da população da freguesia, atuando na prevenção e resposta a emergências. Em situações de risco, catástrofes ou acidentes, a ULPCC atua prontamente para garantir apoio à população até que as autoridades competentes assumam o controlo da situação. Além da resposta a emergências, a unidade promove ações de sensibilização e formação, contribuindo para uma comunidade mais preparada e resiliente.

A freguesia de Campolide conta com uma rede de pontos de encontro estratégicos para situações de evacuação, incluindo locais como a **Rua da Bela Flor**, o **Campus de Campolide na Travessa Estêvão Pinto**, o **Jardim da Amnistia Internacional** e a **Rua do Bairro da Liberdade junto à Calçada da Estação**. Estes espaços são áreas seguras onde os moradores devem dirigir-se em caso de necessidade, aguardando apoio das equipas de emergência.

Para lidar com emergências de forma eficaz, é essencial que cada cidadão tenha um **kit de emergência** preparado, contendo **água, alimentos não perecíveis, lanterna, rádio a pilhas, estojo de primeiros socorros, medicamentos essenciais, artigos de higiene e contactos úteis dos serviços de emergência**. Manter este kit atualizado e acessível pode ser determinante nos primeiros momentos de uma crise.

A ULPCC trabalha em estreita colaboração com entidades locais, forças de segurança e serviços de emergência para garantir uma resposta coordenada e eficaz em qualquer cenário de crise. Além disso, a unidade incentiva a participação ativa da comunidade na mitigação de riscos, promovendo ações de voluntariado, simulacros e campanhas de sensibilização para que todos estejam preparados para agir em caso de necessidade.



### QUERES FAZER A DIFERENÇA? TORNA-TE VOLUNTÁRIO!

A ULPCC está a aceitar inscrições para voluntários! Se tens mais de 18 anos, sentido de responsabilidade, és conhecedor da freguesia e queres ajudar a tua comunidade, esta é a tua oportunidade.

#### INSCRIÇÕES E INFORMAÇÕES:

☎ 914 924 321

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

✉ [ulpc@jf-campolide.pt](mailto:ulpc@jf-campolide.pt)



### EM CASO DE EMERGÊNCIA, CONTACTAR:

ULPCC: **914 924 321 (24h/24h)**

Número Europeu de Emergência: **112**

Regimento Sapadores Bombeiros: **800 913 913**

Polícia Municipal de Lisboa: **808 202 036**

Serviço Municipal de Proteção Civil de Lisboa:  
**800 910 725**

**JUNTOS, TORNAMOS CAMPOLIDE MAIS SEGURA!**

# PONTOS DE ENCONTRO NA FREGUESIA DE CAMPOLIDE



- A - JARDIM DA AMINISTIA
- B - CAMPUS DE CAMPOLIDE TV. ESTEVÃO PINTO
- C - RUA Bº LIBERDADE C/ CALÇADA DA ESTAÇÃO
- D - RUA DA BELA FLOR



**Em caso de acidente grave ou catástrofe que coloque em risco a segurança da população poderá ser recomendada a evacuação de áreas afetadas para os Pontos de Encontro de Emergência, devendo ali permanecer aguardando por agentes de proteção civil (polícia, bombeiros, INEM, etc.).**

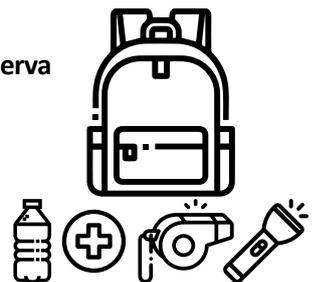
**Estes Pontos de Encontro asseguram a assistência necessária em situação de emergência e facilitam a coordenação das operações de socorro, permitindo uma atuação célere e eficaz das equipas de emergência.**

## KIT DE EMERGÊNCIA

Em situação de acidente grave ou catástrofe, a existência de um **KIT DE EMERGÊNCIA** garante a satisfação de necessidades essenciais e a sobrevivência nos primeiros momentos após a ocorrência.

### COLOQUE NUMA MOCHILA:

- Água, Alimentos secos ou em conserva
- Lanterna
- Apito
- Rádio a pilhas e pilhas de reserva
- Manta térmica
- Artigos de higiene pessoal
- Medicamentos essenciais
- Estojo de primeiros socorros



Verifique regularmente a validade dos diversos itens e caso tenha animais de estimação, não se esqueça de prever uma reserva de alimentos. Ao seu KIT poderá adicionar outros elementos que considere essenciais.

# 66 ANOS JUNTA DE FREGUESIA DE CAMPOLIDE



## 66 ANOS DE HISTÓRIA E COMUNIDADE: O ANIVERSÁRIO DE CAMPOLIDE

### UMA CELEBRAÇÃO DA IDENTIDADE, EVOLUÇÃO E ESPÍRITO COMUNITÁRIO

CAMPOLIDE CELEBROU O SEU 66º ANIVERSÁRIO COM UMA CERIMÓNIA ESPECIAL QUE ENALTECEU A SUA HISTÓRIA, IDENTIDADE E EVOLUÇÃO. O EVENTO DESTACOU O PAPEL FUNDAMENTAL DO COMÉRCIO LOCAL E DA COMUNIDADE NO DESENVOLVIMENTO DA FREGUESIA, RECONHECENDO AQUELES QUE CONTRIBUEM PARA O SEU DINAMISMO E CRESCIMENTO.

Fotos: Francisco Melim | Ilustração: Taiz Collovini | Texto: Sofia Julião

No dia 7 de fevereiro, Campolide comemorou mais de seis décadas de história, com uma cerimónia marcante, homenageando aqueles que contribuíram para o crescimento e desenvolvimento da freguesia.

O evento, organizado pela Junta de Freguesia de Campolide, simbolizou não apenas uma celebração do passado, mas também um reconhecimento do presente e uma projeção para o futuro.

A cerimónia decorreu no **Hotel Açores Lisboa** e contou com a presença de diversas figuras locais e representantes de entidades que desempenharam um papel fundamental no crescimento de Campolide.

### HARMONIA ENTRE TRADIÇÃO E MODERNIDADE

Campolide, uma freguesia que cresceu acompanhando a modernização de Lisboa, mantém viva a sua identidade. Desde as suas origens até a atualidade, a Freguesia soube equilibrar tradição e inovação, tornando-se um polo dinâmico dentro da capital. Com ruas movimentadas, estabelecimentos históricos e uma forte presença comunitária, Campolide preserva a sua essência enquanto se adapta às novas realidades urbanas.

Em tempos de ruralidade, Campolide era composta por quintas e campos de pomares e vinhedos que abasteciam

a cidade. Com o passar das décadas, a freguesia transformou-se num bairro residencial acolhedor, sem perder as suas raízes. Hoje, famílias, estudantes, comerciantes e visitantes convivem numa atmosfera única, onde tradição e modernidade coexistem.

### HOMENAGENS E RECONHECIMENTOS

A comemoração dos 66 anos da Freguesia de Campolide foi marcada por um momento solene de reconhecimento institucional, com a atribuição de Medalhas de Honra e de Mérito a diversas personalidades cujo impacto na freguesia e na cidade de Lisboa foi determinante. Estes homenageados, provenientes de diferentes áreas, representam o espírito de dedicação, serviço e compromisso que tem impulsionado o crescimento e fortalecimento da comunidade de Campolide ao longo dos anos.

### MEDALHAS DE HONRA: HOMENAGEM AO SERVIÇO PÚBLICO E À PROTEÇÃO DA COMUNIDADE

• **Dra. Marta Videira** – Diretora Técnica da Casa dos Animais de Lisboa. O seu compromisso com a proteção animal e a defesa dos direitos dos animais fez dela uma referência nacional. A sua atuação contribuiu para transformar a Casa dos Animais de Lisboa num modelo de acolhimento e cuidado responsável e uma referência a nível nacional.



• **Dr. Pedro Paiva** – Médico veterinário, cuja missão de proteção e bem-estar animal teve um impacto significativo em Lisboa. O seu trabalho ajudou a elevar a causa da proteção animal a um novo patamar, sensibilizando a comunidade e reforçando a necessidade de políticas de apoio a animais abandonados e em risco.

• **Coronel Tiago Lopes** – Coronel do Exército com 32 anos de serviço, a sua trajetória profissional passou pelo Regimento de Sapadores Bombeiros de Lisboa e por missões internacionais. O seu compromisso com a segurança e proteção civil tem sido um exemplo de dedicação e competência.

• **Subintendente António Vicente** – Subintendente da Polícia de Segurança Pública, com mais de 25 anos de carreira no Comando Metropolitano de Lisboa e em missões internacionais de elevado risco. O seu percurso profissional, marcado pela coragem e espírito de missão, reforçou a segurança e a ordem públicas.

• **Chefe Principal Ana Luísa Pinto** – Chefe Principal da Polícia de Segurança Pública, com mais de três décadas de serviço. A sua atuação na 37ª Esquadra da PSP, no bairro da Serafina, foi fundamental para reforçar a confiança e proximidade entre a polícia e os cidadãos, contribuindo para a segurança da população de Campolide.

## MEDALHAS DE MÉRITO: RECONHECIMENTO À EXCELÊNCIA E DEDICAÇÃO

• **Dr. Carlos Ripado** – Médico de Medicina Geral e Familiar, cuja trajetória na Unidade de Saúde das Tílias foi pautada pela excelência, inovação e compromisso com os utentes. Foi mentor e formador de novas gerações de médicos, garantindo a continuidade dos valores de profissionalismo e humanismo na medicina portuguesa. A sua medalha foi entregue à esposa, Dra. Manuela Ripado.

• **Paulo Figueiredo** – Com 40 anos de serviço na Farmácia Pinto, destacou-se não apenas pela sua competência técnica, mas também pela empatia e proximidade com a comunidade. Ao longo de décadas, tornou-se uma referência para inúmeras famílias de Campolide, garantindo um serviço de saúde acessível e de confiança.

• **Dr. Vasco Cardoso** – Veterinário de grande prestígio, foi um dos fundadores da Liga Portuguesa dos Direitos dos Animais e teve um papel essencial na defesa da causa animal. Como Médico Veterinário Municipal de Lisboa e colaborador da União Zoófila, o seu trabalho teve impacto não apenas em Campolide, mas em toda a cidade.

• **Dra. Daniela Dias** – Diretora da VetCampolide, a sua dedicação ao bem-estar animal e à promoção de uma relação saudável entre a comunidade e os seus animais de



**VERA CASEIRO**  
HOTEL AÇORES

**BRUNO LOURO**



**DRA. MARTA VIDEIRA**



**CÁTIA COSTA**



**CHEFE PRINCIPAL ANA LUÍSA PINTO**



**DRA. MANUELA RIPADO**



**PAULO FIGUEIREDO**

estimação foi reconhecida pelo seu trabalho incansável ao longo de mais de 20 anos.

### RECONHECIMENTO AO COMÉRCIO LOCAL E HOMENAGEM PÓSTUMA

Campolide preserva memórias de um tempo em que o comércio local era o coração da vida comunitária. As pequenas lojas de rua, muitas delas geridas por famílias ao longo de várias gerações, continuam a ser um dos principais símbolos do bairro. mercearias, padarias e cafés não são apenas locais de consumo, mas verdadeiros espaços de convívio onde os moradores se encontram, partilham histórias e reforçam os laços de vizinhança.

Nos últimos anos, o comércio local adaptou-se às novas realidades demográficas e culturais da Freguesia. Campolide tornou-se um lugar de equilíbrio entre o tradicional e o contemporâneo, oferecendo uma ampla variedade de serviços para atender a diferentes gerações e estilos de vida.

A Junta de Freguesia destacou a importância do comércio local e da hotelaria para a vitalidade económica da região, reconhecendo o impacto positivo destes setores no dia a dia de Campolide.

Um dos momentos mais emotivos da cerimónia foi a homenagem póstuma a **Luís Videira**, uma figura incontornável da restauração em Campolide, dedicando mais de 50 anos ao restaurante A Valenciana, onde desempenhou um papel fundamental no seu crescimento e reco-

nhecimento, especialmente pelo icónico frango de churrasco e hospitalidade.

Natural de Cornes, Vila Nova de Cerveira, chegou jovem à capital e, com visão empreendedora, tornou-se sócio maioritário e gerente em 1970. Embora tenha passado a gestão para o seu filho, **Homero Videira**, continuou a inspirar todos com os seus valores de humildade e generosidade. A sua memória e legado permanecem vivos na família e no restaurante.

Esta homenagem reafirmou o apreço e a gratidão da comunidade pelo seu contributo, garantindo que o seu nome continuará a ecoar como símbolo de excelência e compromisso na gastronomia lisboeta.

### DEDICAÇÃO E PROFISSIONALISMO: FUNCIONÁRIOS DA JUNTA DE FREGUESIA

A homenagem aos funcionários da Junta de Freguesia de Campolide, cuja dedicação e profissionalismo são fundamentais para o bom funcionamento da nossa Freguesia, ocupou um dos lugares de destaque na cerimónia. Estes profissionais, com o seu trabalho incansável e compromisso diário, são essenciais para a qualidade dos serviços prestados à comunidade, sendo muitas vezes rostos discretos, mas cujo impacto é sentido por todos no dia a dia de Campolide.

Os funcionários são a espinha dorsal da Junta de Freguesia. Desde os mais antigos membros da equipa, com déca-



DR. PEDRO PAIVA



SUBINTENDENTE ANTÓNIO VICENTE

MIGUEL BELO MARQUES



CORONEL TIAGO LOPES



LUÍSA COIMBRA



DR. VASCO CARDOSO



DRA. DANIELA DIAS

## “66 ANOS DESTA FREGUESIA A QUE HÁ MUITO MAIS TEMPO CHAMAMOS CAMPOLIDE E A QUE ALGUNS DE NÓS TEMOS A SORTE E A HONRA DE CHAMAR CASA.” - MIGUEL BELO MARQUES

das de serviço, até aos mais recentes, todos desempenham um papel vital. Este ano, destacaram-se os funcionários que completaram 10 anos de serviço à nossa Freguesia. A entrega de placas comemorativas foi realizada pelos membros do Executivo, como um símbolo de apreço pelo trabalho de excelência realizado. Foram agraciados:

- Ana Raquel Moreira da Silva
- Joana Cristina Dufeu Fourquet Rodrigues Lousada
- João Miguel Gonçalves Coimbra

### A COMUNIDADE COMO FORÇA MOTRIZ

A verdadeira protagonista dos 66 anos de Campolide é a sua comunidade. Ao longo das décadas, moradores, associações e entidades locais foram e são responsáveis por construir uma Freguesia vibrante, onde projetos sociais, culturais e ambientais se multiplicam, refletindo o espírito solidário e inovador de Campolide.

O Presidente da Junta de Freguesia, **Miguel Belo Marques**, expressou com emoção o orgulho e a responsabili-

dade de representar uma comunidade com uma história rica e diversificada. “66 anos desta Freguesia a que há muito mais tempo chamamos Campolide e a que alguns de nós temos a sorte e a honra de chamar casa”, afirmou, referindo a importância de uma freguesia que se construiu com base em trabalho árduo e espírito comunitário.

**Miguel Belo Marques** destacou o carácter único de Campolide, uma freguesia composta por bairros distintos, mas unidos. “Somos, quer por razões geográficas, quer por razões demográficas e históricas, uma Freguesia de bairros (...) todos somos tijolos e engenheiros desta construção comum”, disse, referindo-se à diversidade de Campolide como uma das suas maiores riquezas.

A cerimónia foi uma oportunidade para agradecer aos que contribuíram para o crescimento da freguesia, desde os eleitos e funcionários até aos cidadãos ativos. **Miguel Belo Marques** expressou o privilégio de servir Campolide e destacou a grande responsabilidade que o cargo lhe confere. “Toda a honra e todo o poder que me é conferido pela função que desempenho vêm acompanhados em igual medida por uma maior responsabilidade”, afirmou.



HOMERO VIDEIRA



RAQUEL SILVA



JOANA LOUSADA



JOÃO COIMBRA

BRUNO CORGAS GONZALEZ



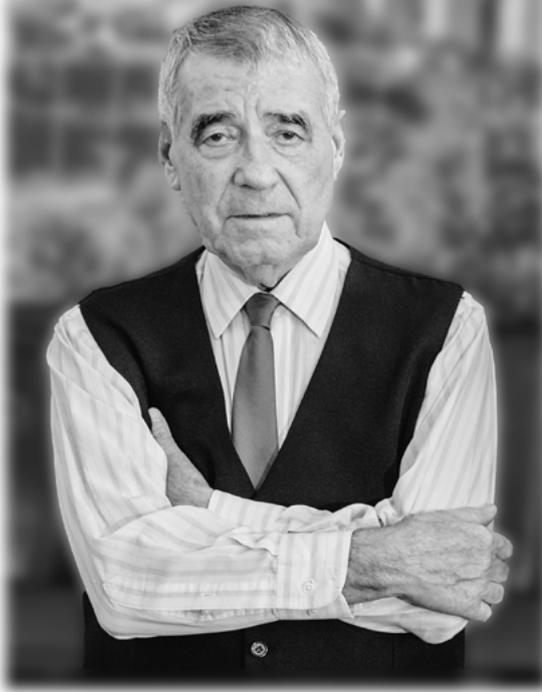
O Presidente também destacou o legado que recebeu dos predecessores, referindo-se a uma freguesia *“viva, ativa, que recebe e integra sem perder a sua identidade própria”*. E, apesar dos desafios, garantiu: *“O peso da responsabilidade não paralisa, não tolhe, mas motiva, fortalece e forja, mesmo nos momentos de maior dificuldade ou adversidade.”*

Ao final da sua intervenção, **Miguel Belo Marques** reafirmou o compromisso da sua equipa: *“Campolide conta na sua Junta de Freguesia com uma equipa coesa, forte e mais motivada a cada dia que passa para servirmos a nossa terra e os nossos vizinhos.”*

O evento encerrou com o tradicional bolo de aniversário, num momento de confraternização entre os presentes, reforçando o sentimento de pertença e união.

Com a memória do passado e os olhos postos no futuro, Campolide avança, apoiada na força dos seus cidadãos e no espírito coletivo que tem sido a base do seu crescimento.

Que venham muitos mais anos de história e crescimento para Campolide! **NC**



# Luís Videira

## UM LEGADO DE DEDICAÇÃO E AMOR A CAMPOLIDE

“O HOMEM QUE TRANSFORMOU A VALENCIANA NUMA REFERÊNCIA DE LISBOA E DEIXOU UM LEGADO DE PAIXÃO PELA SUA TERRA E PELA SUA GENTE.”

Texto: Sofia Julião

**L**uís Videira, um nome indissociavelmente ligado à história de Campolide, faleceu aos 83 anos, deixando uma marca profunda na freguesia que tanto amava. Natural de Cornes, em Vila Nova de Cerveira, chegou a Lisboa ainda jovem e rapidamente se enraizou na comunidade de Campolide, onde se tornaria um dos seus maiores embaixadores.

Desde o início da sua jornada, a sua vida foi uma verdadeira história de dedicação, trabalho árduo e paixão pelo que fazia. Aos 13 anos, **Luís Videira** deixou a sua terra natal para seguir para Lisboa, onde iniciou a sua trajetória no restaurante **A Valenciana**, no coração de Campolide. O que começou como um simples trabalho de funcionário, transformou-se numa missão de vida. Com o tempo, a sua visão empreendedora, o seu espírito inovador e a sua incansável dedicação ao negócio permitiram-lhe alcançar uma posição de destaque na gastronomia de Lisboa.

Em 1965, assumiu, ao lado da sua esposa, **Maria Teresa Videira**, a responsabilidade pela churrasqueira **A Valenciana**. O seu empenho e trabalho árduo foram essenciais para a consolidação do restaurante, que, graças à sua gestão, se tornou um dos mais emblemáticos de Lisboa, conhecido pela excelência do seu frango de churrasco e pela sua hospitalidade ímpar. Em 1970, após vários anos de trabalho dedicado, **Luís Videira** tornou-se sócio maioritário do restaurante e gerente, papel que exerceu com enorme

paixão e profissionalismo. A sua liderança inspiradora fez crescer o negócio, e **A Valenciana**, que começou com poucos lugares, passou a contar com centenas de lugares e dezenas de funcionários, consolidando-se como um verdadeiro ponto de referência em Lisboa.

Mas **Luís Videira** não era apenas um empresário de sucesso. Ele foi também um homem de valores sólidos e generosos. Apesar de ser natural do Minho, considerava-se, acima de tudo, campolidense de coração. Tinha uma forte ligação à freguesia de Campolide, onde trabalhou, viveu e ajudou a comunidade a prosperar. Para ele, Campolide era mais do que um bairro; era a sua casa, o seu porto seguro. Mesmo depois de ter passado a gestão do restaurante para o seu filho, **Homero Videira**, continuava a ser uma presença assídua no estabelecimento, acompanhando de perto o seu legado e o seu crescimento.

**Luís Videira** sempre fez questão de manter um vínculo forte com a sua comunidade e com a terra que o acolheu. Ele era um exemplo de dedicação e compromisso, tendo sempre em mente o bem-estar da sua equipa e da sua clientela. A sua generosidade, humildade e espírito acolhedor faziam com que todos os que com ele trabalhavam ou que o conheciam se sentissem parte de uma grande família. Os seus ensinamentos, tanto na vida pessoal quanto profissional, foram fundamentais para todos os que tiveram o privilégio de trabalhar ao seu lado.

Em 1978, atravessou o Tejo e adquiriu a **Quinta Valenciana**, em Fernão Ferro, no Seixal, onde desenvolveu um empreendimento que se tornaria um importante centro de eventos, sendo palco de almoços e convívios das casas regionais, especialmente do Alto Minho. A Quinta foi inaugurada em 1983, e a sua dedicação à sua terra natal foi reconhecida através da criação deste espaço, onde os laços da comunidade valenciana puderam ser reforçados.

O impacto de **Luís Videira** foi além do seu restaurante e da sua quinta. Ele também foi um ativo membro da comunidade valenciana, sendo sócio da Liga dos Amigos do Concelho de Valença em Lisboa, e esteve sempre envolvido nas atividades que uniam os valencianos radicados no centro e sul do país. Em 2019, em reconhecimento ao seu trabalho e ao seu contributo para a comunidade, recebeu a Medalha de Mérito Municipal de Valença, uma das maiores distinções da sua terra natal.

Hoje, ao recordarmos a sua vida e o seu legado, celebramos um homem que transformou um sonho numa realidade e que, com o seu trabalho, fez de Campolide um lugar melhor. **Luís Videira** é um exemplo de perseverança, resiliência e amor à sua terra. O seu espírito e o seu legado permanecerão sempre vivos nas memórias de Campolide, e **A Valenciana** será, para sempre, um símbolo da sua dedicação e do seu compromisso com a qualidade, e da sua paixão pela arte de bem servir. NC



# CASA COURENSE CIVIL LISBOA

## 35 ANOS DE HISTÓRIA E CULTURA VIVA

UMA ASSOCIAÇÃO REGIONALISTA QUE PRESERVA TRADIÇÕES, PROMOVE A CULTURA E FORTALECE OS LAÇOS ENTRE OS NATURAIS DE PAREDES DE COURA E A COMUNIDADE MINHOTA EM LISBOA.

Fotos: Francisco Melim | Texto: Sofia Julião

**A** Casa Courense em Lisboa, uma associação regionalista que completará 35 anos de existência em 2025, é uma verdadeira ponte entre o coração de Paredes de Coura e a capital portuguesa. Situada na Rua General Taborda, em Campolide, a associação foi fundada a 8 de maio de 1990, por um grupo de naturais de Paredes de Coura e outros minhotos radicados em Lisboa, com o objetivo de promover e preservar a cultura e os costumes da sua região natal. Ao longo de mais de três décadas, a Casa Courense tornou-se um ponto de encontro vital para os courenses e a comunidade minhota em Lisboa, promovendo uma enorme diversidade de atividades culturais, sociais, recreativas e desportivas.

A associação tem sido uma das principais responsáveis pela promoção das tradições e da identidade de Paredes de Coura, mantendo vivas as memórias e os costumes da região no seio da grande cidade. A Casa Courense não é apenas um espaço físico, mas um símbolo de união, de celebração e de preservação da cultura regional, funcionando como um núcleo agregador para todos os courenses e minhotos que, ao longo dos anos, trocaram a sua terra natal por Lisboa à procura de novas oportunidades.

Com uma agenda repleta de eventos, a Casa Courense tem sido uma referência no que diz respeito à promoção da cultura local. Entre as muitas iniciativas realizadas ao longo dos anos, destacam-se a tradicional **Festa do porco**, que reúne associados e amigos da Casa para uma confraternização em torno da gastronomia regional, o **almoço de Natal** e as **aulas de música tradicional** portuguesa, com o Prof. Marco Campaniça.

A associação também tem uma vertente social muito presente, com diversas iniciativas de apoio à comunidade. A Casa Courense tem sido parceira do **Banco Alimentar Contra a Fome**, realizando campanhas de doação de

**alimentos**, mas também doação de **roupa, brinquedos, livros e material escolar**, colaborando em projetos de solidariedade para apoiar os mais necessitados.

A gastronomia é, sem dúvida, uma das maiores paixões dos courenses, e a Casa Courense não deixa de ser palco de saborosos momentos de convívio à volta de pratos típicos da região de Paredes de Coura. Os encontros gastronómicos são sempre uma oportunidade para partilhar as tradições culinárias do Minho e para estreitar laços entre os associados, criando um ambiente acolhedor e familiar.

Além das atividades culturais e sociais, a Casa Courense também promove várias iniciativas recreativas e desportivas, como o tradicional **torneio de futsal Inter-Restaurantes**, os torneios de **matraquilhos** e de **sueca**, atividades que trazem um toque de diversão e competição saudável, ao mesmo tempo que fomentam a amizade e a convivência entre os participantes. Outro evento importante é o **piquenique anual de aniversário**, uma ocasião especial para comemorar a longevidade da Casa Courense e para promover o encontro de todos os associados e amigos num ambiente de descontração e alegria.

A Casa Courense em Lisboa também se distingue pela promoção de eventos culturais, como a **exposição “Os Courenses e o 25 de Abril”**, que celebrou a história e o impacto da Revolução dos Cravos na comunidade courense. Além disso, a associação organizou uma **peregrinação a Santiago**, uma viagem espiritual e cultural que reuniu membros da Casa e outros amigos da região..

Com o objetivo de reforçar a identidade e a memória da região de Paredes de Coura, a Casa Courense também promove o **lançamento de livros** de autores courenses, contribuindo para a preservação do património cultural e literário da região.



A gestão da **Casa Courense** é conduzida por um conjunto de pessoas dedicadas e apaixonadas pela sua terra natal. O presidente da associação, **Nuno Ferreira**, tem liderado com empenho as diversas iniciativas e projetos da Casa, com o apoio da vice-presidente **Celeste Conceição** e da vogal da Ação Social, **Tânia Ferreira**, familiares de um dos fundadores, que têm desenvolvido um trabalho incansável na promoção e dinamismo da associação regionalista.

Para celebrar o seu **35º aniversário**, a **Casa Courense** em Lisboa tem uma série de iniciativas planeadas, incluindo a digitalização e disponibilização online do seu **espólio fotográfico**, permitindo que todos os associados e interessados possam reviver os momentos mais marcantes da sua história, garantindo que as futuras gerações de courenses possam ter acesso às memórias e às experiências dos seus antepassados, preservando assim a história da Casa e a memória colectiva da comunidade courense.

A **Casa Courense** em Lisboa é, assim, muito mais do que uma simples associação. É uma instituição que se

constrói a partir da contribuição de cada associado, que traz consigo o legado de uma história rica e cheia de tradição. A Casa não só preserva as raízes e os costumes de Paredes de Coura, mas também transmite esses valores às gerações futuras, garantindo que a cultura minhota continue viva na capital portuguesa.

Aberta aos domingos à tarde, das 14h00 às 19h00, a **Casa Courense** é um espaço de acolhimento, de partilha e de celebração.

“**Trazer Coura à capital**” continua a ser a missão da **Casa Courense** em Lisboa, e, ao longo dos seus 35 anos, tem conseguido cumprir este objetivo com sucesso. A associação convida todos os naturais de Paredes de Coura e a comunidade em geral a juntar-se a este projeto, seguindo em frente, com a mesma energia e paixão de sempre, promovendo o convívio, a solidariedade e a celebração da cultura de Paredes de Coura. NC





# INQUIETA

## LIVROS, CAFÉ E UM REFÚGIO CULTURAL EM CAMPOLIDE

UMA LIVRARIA INDEPENDENTE COM UMA CAFETARIA 100% VEGAN E UM ESPAÇO DE ENCONTRO PARA LEITORES, AMANTES DA CULTURA E ATÉ PARA OS SEUS ANIMAIS DE ESTIMAÇÃO.

Fotos: Francisco Melim | Texto: Sofia Julião



À primeira vista, a **Inquieta** parece apenas um pequeno café de bairro, mas basta atravessar a porta para perceber que o espaço guarda um mundo de histórias. Aberta há apenas 3 meses, a **Inquieta** não é apenas uma livraria, mas um espaço que respira cultura e acolhe quem procura conhecimento e conforto. Localizada em Campolide, na Rua de Campolide, 94B, nasceu da paixão de **Hugo Lourenço** pelo universo literário e da sua vontade de criar um refúgio onde livros, café e boa comida coexistem harmoniosamente.

**Hugo**, licenciado em Tradução e e com uma pós-graduação em Escrita Criativa, trabalhou em várias livrarias antes de decidir abrir o seu próprio espaço, onde pudesse selecionar títulos com critério e estabelecer uma relação mais autêntica com os leitores. Assim, depois de um estudo de mercado, escolheu Campolide para dar vida à **Inquieta**.

O nome **Inquieta** reflete a busca constante pelo saber e é uma referência à canção de José Mário Branco. A livraria ocupa dois andares. No piso inferior encontram-se as estantes recheadas de títulos de editoras e publicações independentes. A oferta literária vai da ficção à literatura infantojuvenil, passando pelas ciências sociais e humanas. Há ainda uma secção de livros em segunda mão, com preços a partir de 1€, e uma caixa de troca, onde os clientes podem deixar um livro e levar outro em troca. O espaço conta ainda com uma sala de convívio, um espaço para os mais pequenos e um mural vibrante da artista Daniela Guerreiro.

No andar superior, a cafetaria complementa a experiência. Sendo vegano, **Hugo** quis oferecer um menu que refletisse os seus princípios e preenchesse uma lacuna no panorama gastronómico da cidade. Aqui, é possível saborear miniquiches feitas com farinha de grão, alfajores de pistácio, Oreo ou bri-

gadeiro, e um irresistível bolo de banana com frutos secos. Para acompanhar, há chocolate quente, café e chá, todos preparados com bebidas vegetais. A receptividade tem sido muito positiva, com clientes a deslocarem-se de várias zonas de Lisboa e arredores para provar as especialidades.

Além de um espaço verdadeiramente acolhedor para leitores e apreciadores da boa comida, a **Inquieta** é também pet friendly. Os animais são bem-vindos e encontram sempre uma taça de água à sua espera, e uma cama para relaxarem com os tutores.

Hugo quer que o local seja mais do que uma livraria ou cafetaria: pretende que seja um centro cultural e comunitário. Já acolheu workshops de artes e apresentações de livros, e estão previstos um clube de leitura, um clube de escrita, sessões de contos infantis e debates, promovendo um espaço de encontro, partilha e criatividade.

Mais do que um local para comprar livros ou tomar um café, a **Inquieta** é um espaço de descoberta, um ponto de encontro para mentes curiosas e inquietas, "...uma livraria enquanto organismo vivo, longe das antigas livrarias ba-fiantas". Seja para explorar um novo título, saborear uma especialidade vegana ou participar num evento cultural, este é um lugar onde cada visita se torna uma experiência enriquecedora. **NC**

### INQUIETA | LIVRARIA E CAFETARIA

Rua de Campolide, 94B  
3ª a 6ª feira: 10h00-19h00  
Sábado: 10h00-18h00 | Domingo: 10h00-17h00  
2ª feira: fechado  
Telefone: 21 408 3073



# PRAZERES

MERCEARIA/CAFETARIA  
**TRADIÇÃO, SABOR E PAIXÃO  
EM CAMPOLIDE**

**UM ESPAÇO FAMILIAR QUE COMBINA  
CAFETARIA, MERCEARIA E GARRAFEIRA,  
OFERECENDO SABORES AUTÊNTICOS E  
ACOLHIMENTO CALOROSO**

Fotos: Francisco Melim | Texto: Sofia Julião

No coração de Campolide, na Rua Marquês de Fronteira, nasceu em Maio de 2021 a **Prazeres mercearia/Cafetaria**, um espaço que combina tradição, qualidade e um forte espírito familiar. O projeto surgiu pelas mãos de **Joana Alves**, que cresceu nesta freguesia e herdou a paixão pela restauração do pai, **José Alves**, com muita experiência no setor. Com um percurso ligado à hotelaria e ao amor pela gastronomia, decidiram arriscar e abrir um espaço, inicialmente pensado como uma mercearia gourmet. No entanto, rapidamente perceberam que a experiência e o gosto pela cozinha podiam oferecer mais à comunidade, dando origem a uma cafetaria acolhedora, onde o aroma de pão quente e pastelaria fresca se mistura com refeições caseiras de sabor inconfundível.

A **Prazeres** distingue-se por ser mais do que uma simples cafetaria. Aqui, é possível encontrar uma mercearia com produtos selecionados com rigor, como **licores, bolachas artesanais, compotas e frutos secos**, sempre com uma forte aposta em produtos locais e de qualidade. Além disso, a **garrafeira de vinhos** oferece uma seleção cuidada de vinhos portugueses, perfeita para quem aprecia os melhores sabores nacionais.

A pastelaria fresca é um dos grandes destaques da casa, com uma oferta variada que inclui **folhados, pão quente** e bolos tradicionais, onde se destacam as **bolas de Berlim** com recheios variados, os **croissants** e o **pão de Deus**. Mas não são apenas os doces que fazem sucesso. Os **snacks**, como **sandes, hambúrgueres e tostas**, são muito apreciados pelos clientes que procuram uma refeição ligeira e saborosa. Ao almoço, a

casa apresenta um menu simples e delicioso, com pratos do dia que variam entre opções de carne e peixe. O **bacalhau à Brás**, a **açorda de gambas** e a reconfortante **sopa de legumes ou espinafres** estão entre os favoritos dos clientes.

O grande segredo do sabor autêntico e caseiro da **Prazeres** está na sua essência familiar. As refeições são preparadas com carinho por **Maria da Glória Alves**, a avó de **Joana**, de 84 anos, que leva a tradição para a cozinha, garantindo que cada prato é feito com dedicação e amor. O pai, **José Alves**, assegura a confeção do pão e da pastelaria, enquanto **Joana**, acompanhada pelo tio, recebe os clientes com um sorriso genuíno. Três gerações de campolidenses unidas num espaço familiar acolhedor.

A **Prazeres mercearia/Cafetaria** é o local ideal para desfrutar de uma pausa saborosa, no interior ou na esplanada, seja para um pequeno-almoço tranquilo, um almoço reconfortante ou um lanche especial. Mais do que um café ou uma mercearia, este espaço tornou-se um ponto de encontro para a comunidade, onde os sabores se misturam com histórias e memórias.

Venha conhecer a **Prazeres** e deixe-se envolver pelo sabor autêntico, o ambiente familiar e a simpatia de quem ama o que faz! NC



**PRAZERES**  
MERCEARIA/CAFETARIA  
R. Marquês de Fronteira nº 92 B  
Telefone: 21 827 9649  
Segunda a sexta: 9h00 – 19h00  
Encerra aos sábados e domingos

# BREVES

## EDUCAÇÃO

### Provas ModA na Escola Básica Mestre Querubim Lapa

As provas ModA (Monitorização da Aprendizagem) são um novo modelo de avaliação externa a ser realizado no final do 1º e 2º ciclo. Estas provas são realizadas em formato digital, e durante o mês de fevereiro, os alunos do 4º ano participaram em provas-ensaio para se familiarizarem com este modelo de avaliação.

As provas oficiais decorrerão entre 19 de maio e 6 de junho.

O apoio da Junta de Freguesia, especialmente no que se refere ao suporte informático e à conectividade, foi essencial para garantir o sucesso na realização destas provas, com a presença do Presidente Miguel Belo Marques, que acompanhou de perto o bom andamento dos ensaios.



## SEGURANÇA

### Simulacros de Incêndio nas Escolas Mestre Querubim Lapa e Marquesa de Alorna

Na manhã de 10 de fevereiro, realizaram-se simulacros de incêndio nas Escola Mestre Querubim Lapa e Marquesa de Alorna, contando com a participação da Proteção Civil, do Regimento de Sapadores Bombeiros de Lisboa, do Programa Municipal Auto Proteção na

Escola da Câmara Municipal de Lisboa e da PSP – Comando Metropolitano de Lisboa.

Estes exercícios são fundamentais para:

- Testar e melhorar os planos de evacuação escolar;
- Treinar alunos, professores e funcionários para atuarem de forma segura e eficaz em situações de emergência;
- Avaliar a resposta das entidades de segurança e socorro;
- Reforçar a cultura de prevenção e autoproteção dentro da comunidade escolar.

A realização destes simulacros anualmente permite aumentar a preparação e a confiança de todos os intervenientes, garantindo que, em caso de necessidade real, saibam exatamente como agir para se protegerem.

A Junta de Freguesia de Campolide agradece a todas as entidades envolvidas e reafirma o compromisso com a segurança e bem-estar das nossas escolas e comunidade.



## ASSEMBLEIA DE FREGUESIA

### A Assembleia de Freguesia de Campolide realizou a sua 1.ª Sessão Extraordinária de 2025 no dia 30 de janeiro.

A ordem de trabalhos incluiu a análise e votação da proposta de Regulamento da Unidade Local de Proteção

Civil, bem como a atribuição de medalhas de Mérito e Honra a diversas personalidades.



## AÇÃO SOCIAL

### Ida ao Teatro Politeama Espetáculo “Fátima: Ópera Rock”

No dia 23 de janeiro, a Junta de Freguesia de Campolide proporcionou uma noite inesquecível aos nossos vizinhos e vizinhas no renomado Teatro Politeama. O espetáculo “Fátima: Ópera Rock” trouxe uma abordagem contemporânea e emocionante aos marcantes eventos de 1917 na Cova da Iria, revisitando a história do fenómeno de Fátima através de música e sentimentos, que encantou o público.

A noite contou com a presença das vogais do Executivo, Cátia Costa e Luísa Coimbra, e da coordenadora do Departamento de Ação Social Raquel Silva que, juntamente com a comunidade, partilharam momentos de alegria e reflexão sobre a riqueza da nossa cultura.

Agradecemos a todos que se juntaram a nós nesta noite especial!



## COLETIVIDADES

### Coro da ARPC canta as Janeiras

No dia 9 de janeiro, a tradição das Janeiras encheu Campolide de alegria, com o Auditório Adácio Pestana como cenário para a atuação do Coro Vozes de Campolide, da Associação de Reformados e Pensionistas de Campolide.

Com a habitual boa-disposição que os caracteriza, o Coro Vozes de Campolide brindou o Presidente da Junta de Freguesia, Miguel Belo Marques, membros do Executivo, Vizinhos e funcionários com uma atuação repleta de espírito festivo, reforçando o sentido de comunidade e celebrando as tradições que nos unem nesta época tão especial.



PROGRAMA DESPORTO

**AULAS GRATUITAS DE DANÇA NA BELA FLOR**

6 a 18 ANOS

Inscrições: **969 783 917**

Todas as segundas feiras das 17h00 às 18h00.

Local: Santana Futebol Clube | Calçada dos Sete Moinhos

## 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) 219 021 390  
 3ª Divisão da PSP de Benfica 217 108 200  
 37ª Esquadra da PSP (Bairro da Serafina) 219 021 460  
 Polícia Municipal de Lisboa 217 225 200  
 Regimento de Sapadores Bombeiros - Lisboa 800 913 913  
 Bombeiros Voluntários de Campo de Ourique 213 841 880  
 Comissão Protecção de Crianças e Jovens 212 416 166

## HIGIENE - LIMPEZAS

Recolha de 'MONOS' (CML) 800 910 211  
 Entrega Contentores (CML) 800 910 211

Posto de Limpeza de Campolide 211 328 237  
 Posto de Limpeza da Serafina 211 328 929

## DIVERSOS

CARRIS 210 418 800  
 CP 210 900 032  
 FERTAGUS 211 066 363  
 METRO 213 500 115  
 TML - TRANSPORTES METROPOLITANOS DE LISBOA 218 121 379  
 TAP 707 205 700

EPAL - Falta de Água 800 222 425  
 EPAL - Roturas na Via Pública 800 201 600

## Fiquei sem eletricidade. O que devo fazer?

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

JUNTA DE FREGUESIA DE CAMPOLIDE	ACUPUNTURA	4ª Feira	09H00/17H00
	DENTISTA	3ª Feira	14H00/16H30
		4ª Feira	09H00/16H30
		5ª Feira	10H00/12H30
	ENFERMAGEM	2ª e 6ª Feira	09H00/12H00
4ª Feira		16H00/18H00	
MASSAGISTA	3ª Feira	09H00/17h00	
	5ª Feira	09H00/17h00	
MÉDICO DE FAMÍLIA	4ª Feira	09H30/11H30	
PROTÉSICO	3ª Feira	A PARTIR DAS 15H00	
PSICOLOGIA	6ª Feira	10H00/13H00	



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

ENTRADA LIVRE

25  
de abril  
Sempre

RAQUEL  
TAVARES

DIA 25 de ABRIL  
PRAÇA DE CAMPOLIDE  
18H00



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

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

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

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