

NOTÍCIAS DE

Campolide



BOLETIM DA JUNTA DE FREGUESIA DE CAMPOLIDE
ANO XXV #112 AGOSTO/SETEMBRO 2025

DISTRIBUIÇÃO GRATUITA

**SANTOS À
CAMPOLIDE '25**
UMA FESTA POPULAR
DE MÚSICA, TRADIÇÃO
E COMUNIDADE



+ MARCHAS + FESTIVAL DE VERÃO + MEIO-AMBIENTE + BEM-ESTAR ANIMAL + OBRAS NA FREGUESIA

NESTA EDIÇÃO...

BOLETIM DA JUNTA DE FREGUESIA DE CAMPOLIDE
ANO XXV #112 AGOSTO/SETEMBRO 2025 | DISTRIBUIÇÃO GRATUITA



ARTIGO DE CAPA:

SANTOS À CAMPOLIDE 25 UMA FESTA POPULAR DE MÚSICA, TRADIÇÃO E COMUNIDADE

PÁG.12

Capa: Ilustração gerada
com inteligência artificial



AÇÃO SOCIAL
ENCERRAMENTO ANO
UNIVERSIDADE SÊNIOR

PÁG.4



CULTURA
FESTIVAL - MÚSICAS DE
UMA NOITE DE VERÃO

PÁG.8



CULTURA
MARCHA BELA-FLOR
CAMPOLIDE

PÁG.10



MEIO-AMBIENTE
SHOWCOOKING DESAFIO
VEGETARIANO

PÁG.19

- › AÇÃO SOCIAL_PÁG.5 | 6 | 7
- › MARCHA INFANTIL_PÁG.11
- › COLETIVIDADES_PÁG.15
- › HOMENAGEM_PÁG.16
- › OBRAS NA FREGUESIA_PÁG.17
- › BEM-ESTAR ANIMAL_PÁG.18
- › A LOJA ONDE VOU_PÁG.20
- › CAMPOLIDE À MESA_PÁG.21
- › BREVES_PÁG.22

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

CAMPOLIDE É VIDA

Eis que falamos da época rainha da Cidade.

Não é fácil falar de Lisboa sem falar dos Santos Populares, em particular do Santo António, e sendo a nossa Campolide uma das Freguesias mais tradicionais e onde mais se sente o bater do coração da nossa cidade também se torna impossível falar da nossa Freguesia, da nossa casa, sem falarmos dos Santos e do nosso Arraial Santos à Campolide que já é, aliás, uma referência maior não só na cidade, mas em toda a área da grande Lisboa.

Mais uma edição, mais um sucesso, onde Campolide mostrou que sabe organizar e sabe receber, mais 9 dias plenos de festa, alegria, convívio e animação, marcas da nossa Freguesia.

Um arraial que atrai dezenas de milhares de pessoas, dos mais diversos sítios, e onde todos se sentem bem, seguros e em ambiente de festa, sem nunca perdermos a nossa forte marca e identidade Campolide.

Um trabalho incrível, de uma equipa não tão grande quanto isso, que tenho a sorte e a honra de Comandar e que, ano após ano, levanta do nada o melhor arraial de Lisboa.

Um arraial pleno de momentos altos, com algumas das maiores figuras da música popular do nosso País, e que teve momentos tão especiais como a atuação da nossa querida Marcha Bela Flor-Campolide que engrandeceu o arraial em mais um momento inesquecível do que é “ser Campolide”.

Uma referência especial também a um momento que ficará também na memória de todos, que foi o concretizar do sonho de uma menina, a Íris, que reencontrou o seu ídolo e que serviu de pretexto para a Junta de Freguesia de Campolide em conjunto com o empresário Luis Jeremias pudessem efetuar um donativo à Fundação Make-a-Wish, que realiza tantos e tantos desejos de tantas crianças que deles necessitam.

Voltando ainda a falar da nossa Marcha, é impossível não voltar a referir o enorme orgulho que sinto, e que estou certo todos sentimos, em todos os homens e mulheres que estiveram envolvidos na nossa Marcha e que tão bem representaram e dignificaram a nossa Freguesia, quer no Altice Arena, quer na Avenida.

O trabalho, entrega e paixão que todos e todas colocaram naquela Marcha, em troco de nada e a qualidade final que apresentaram, além do nos encher a todos de orgulho, serve de exemplo para todos, de como com amor e paixão pela nossa terra podemos sempre fazer mais e melhor. Muito obrigado a todos.

Não consigo também não falar de outra menina dos nossos olhos, a Marcha Infantil, onde mais uma vez tive o enorme orgulho e prazer de ser Padrinho.

O trabalho incansável de todos os responsáveis e a alegria e os sorrisos genuínos de todas as crianças que participam são o melhor prémio que alguém pode receber. É sempre de coração cheio que me junto e posso dizer que conto sempre os dias para voltar.

Numa época de celebração referência ainda a duas celebrações que nos encheram o coração, a já tradicional sardinhada da Associação de Reformados e Pensionistas de Campolide, que com a sua energia e vitalidade habitual nos inspiram e a inauguração da placa do Jardim Vertical Luís Videira, uma homenagem simples a um Homem enorme que tanto deu a Campolide e a todos nós, quer pelo exemplo e amizade, quer pela solidariedade que tinha para com todos os que necessitavam.

Deixa-nos um enorme legado empresarial e um ainda maior legado humano. Assim o saibamos honrar.

Nota para duas atividades muito felizes, o Vamos à Aventura e o Verão Sénior, duas atividades que nos enchem o coração e onde, com o trabalho incansável de dezenas de pessoas, trazemos alegria lazer e convívio quer aos mais novos, quer aos mais velhos.

Por fim, referência a um dos nosso ex-libris, a nossa querida Universidade Sénior, que encerrou mais um ano letivo de pessoas extraordinárias, pleno de aprendizagens mútuas, trabalho e acima de tudo convívio, em mais uma forma de combate ao isolamento, porque na nossa casa, em Campolide, ninguém fica para trás.

MIGUEL BELO MARQUES
PRESIDENTE DA JUNTA DE FREGUESIA DE CAMPOLIDE

O CELEIRO SOLIDÁRIO DA JUNTA DE FREGUESIA DE CAMPOLIDE FACULTOU ATÉ AO FIM DE JUNHO DE 2025:



251.603
DOSES REFEIÇÕES

480.916
UNID. FRUTA, LEITE, OVOS,
LEGUMES, ETC.

838.756
UNI. DE COMPLEMENTOS: PÃO,
MERCEARIAS, CEREAIS, ETC.

18.838 KG
PRODUTOS DE HIGIENE
PESSOAL E HABITACIONAL

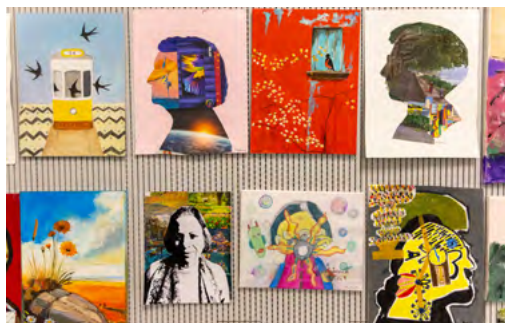
507 KG
PRODUTOS PARA
ANIMAIS

UNIVERSIDADE SÉNIOR DE CAMPOLIDE

ENCERRAMENTO DO ANO LETIVO UMA CELEBRAÇÃO DE APRENDIZAGEM, ALEGRIA E COMUNIDADE

A UNIVERSIDADE SÉNIOR DE CAMPOLIDE CELEBROU O ENCERRAMENTO DE MAIS UM ANO LETIVO NUM EVENTO REPLETO DE EMOÇÃO, CULTURA E CONVÍVIO. ALUNOS, PROFESSORES E CONVIDADOS REUNIRAM-SE PARA FESTEJAR UM ANO DE CONQUISTAS, TALENTO E ENVELHECIMENTO ATIVO.

Fotos: Francisco Melim | Texto: Sofia Julião



No passado dia 25 de junho, o Auditório Adácio Pestana encheu-se de alegria e emoção para receber a festa de encerramento do ano letivo da **Universidade Sénior de Campolide**. Este encontro especial reuniu alunos, professores, amigos e membros da comunidade, celebrando mais um ano de dedicação, aprendizagem e partilha.

Ao longo da tarde, foram apresentados diversos projetos e atividades que refletem o espírito vibrante e a diversidade do trabalho desenvolvido nesta instituição. Os **Ritmos Latinos e Caribeños** animaram o ambiente com energia contagiante, enquanto a **exposição de Pintura e Pano pr'a Mangas** revelou o talento artístico dos alunos. As práticas de **Tai Chi e Biodanza** proporcionaram momentos de harmonia e bem-estar, complementadas pelas sessões de **Escrita Criativa "Brincar com as Palavras"**, que desper-

taram a imaginação e a expressão pessoal.

O projeto **"Educação para a Paz"** destacou-se pela sua relevância social, enquanto as aulas de **História de Portugal** reforçaram a ligação cultural e o conhecimento das raízes. A **Motricidade Humana** fechou o ciclo de atividades com exercícios que promovem a saúde e a vitalidade dos participantes.

A cerimónia contou com a presença do Presidente da Junta de Freguesia, **Miguel Belo Marques**, que dirigiu uma mensagem calorosa e emotiva a todos os presentes, agradecendo o empenho dos professores e do **Departamento de Ação Social**, mas, acima de tudo, valorizou o papel dos alunos como verdadeiros protagonistas desta comunidade de aprendizagem e afeto. *"A Junta também é a vossa casa. Sentimo-nos orgulhosos deste projeto, que combate o isolamento e promove o envelheci-*

mento ativo com sentido e alegria", afirmou.

Estiveram ainda presentes os vogais do executivo **Bruno Gonzalez** e **Luísa Coimbra**, reforçando o apoio institucional a este importante projeto social e cultural.

A tarde terminou com um lanche-convívio, onde os sorrisos, os abraços e as memórias partilhadas consolidaram o sentido de comunidade que caracteriza a **Universidade Sénior de Campolide**. Entre planos e sonhos para o futuro, ficou a certeza de que o próximo ano letivo trará ainda mais oportunidades para aprender, crescer e celebrar juntos.

O agradecimento é dirigido a todos os envolvidos, com o desejo de que a comunidade continue a apoiar e participar neste projeto que inspira e alegra Campolide. Que o próximo ano seja marcado por novas conquistas e muitas histórias para celebrar! **NC**



PASSEIO SÊNIOR - VISITA À Quinta dos Loridos e Caldas da Rainha DOIS DIAS DE VISITA CULTURAL E LAZER



NOS DIAS 26 E 27 DE JUNHO DE 2025, A JUNTA DE FREGUESIA DE CAMPOLIDE ORGANIZOU UM PASSEIO DIRIGIDO À POPULAÇÃO SÊNIOR, COM PASSAGEM PELA QUINTA DOS LORIDOS, ONDE SE ENCONTRA O JARDIM BUDDHA EDEN, E PELA CIDADE DE CALDAS DA RAINHA.

Fotos: Francisco Melim | Texto: Sofia Julião

Com cerca de 50 participantes, o grupo partiu de manhã rumo ao concelho do Bombarral, onde visitou o **Buddha Eden**, conhecido como o maior jardim oriental da Europa. O espaço inclui esculturas de inspiração asiática, lagos e zonas verdes, permitindo um passeio ao ar livre em ambiente tranquilo. Após a visita, seguiu-se o almoço e uma tarde livre para convívio.

A comitiva dirigiu-se depois às **Caldas da Rainha**, cidade conhecida pela tradição termal, pela produção cerâmica e pelo mercado tradicional. Os participantes visitaram o centro da cidade e os espaços públicos envolventes, com breves passeios por conta própria.

A atividade contou com a presença do Presidente da Junta de Freguesia, **Miguel Belo Marques**, e da Vogal do Executivo, **Luísa Coimbra**, que acompanharam o grupo ao longo dos dois dias.

Esta iniciativa insere-se no conjunto de ações promovidas regularmente pela Junta de Freguesia com enfoque na população sénior. O objetivo é proporcionar oportunidades de encontro, convívio e acesso a contextos culturais fora da área urbana habitual, contribuindo para a diversificação das atividades sociais disponíveis neste segmento da população.

“Estes momentos são fundamentais para quebrar o isolamento, reforçar

laços e criar novas memórias”, sublinhou Miguel Belo Marques, destacando a importância destas iniciativas no plano anual de ação social da Junta.

No regresso a casa, os olhares felizes e os comentários espontâneos deixavam transparecer a satisfação geral: *“Foi um passeio maravilhoso!”*, partilhou uma das participantes.

Mais do que um simples passeio, esta atividade representa uma forma de promover o bem-estar, incentivando o envelhecimento com qualidade, a participação social e o sentimento de pertença à comunidade. Porque, em Campolide, envelhecer é sinónimo de participação, afeto e bem-estar. **NC**



Vamos à Aventura

UM VERÃO DE DESCOBERTAS E DIVERSÃO!

DE PRAIAS A PARQUES TEMÁTICOS, DE CIÊNCIA A ESCAPE ROOMS: UM PROGRAMA RECHEADO DE EXPERIÊNCIAS INESQUECÍVEIS PARA 213 CRIANÇAS ENTRE OS 6 E OS 16 ANOS. UMA VERDADEIRA CELEBRAÇÃO DO TEMPO LIVRE E DO ESPÍRITO DE GRUPO.

Fotos: Francisco Melim | Texto: Sofia Julião

O verão chegou e com ele regressou mais uma edição do **Vamos à Aventura**, o programa que, ano após ano, transforma as férias grandes num mundo de experiências inesquecíveis. Em 2025, o projeto acolheu 213 crianças entre os 6 e os 16 anos, organizadas em semanas que acolhem entre 80 a 90 participantes, cuidadosamente divididos por faixas etárias em cerca de 15 grupos de 5 a 7 crianças. Cada grupo contou com o acompanhamento atento e entusiasta de um monitor, totalizando 35 monitores ao longo das nove semanas de atividades.

O programa decorreu entre os dias 30 de junho e 29 de agosto e ofereceu uma agenda eclética, com propostas para todos os gostos e idades. As manhãs de segunda a quinta-feira foram passadas na praia, onde o mar, os jogos e a convivência fortaleceram laços e criaram memórias. Às sextas-feiras, o destino foram as **Piscinas Municipais das Manteigadas**, garantindo mergulhos e gargalhadas para fechar cada semana com chave de ouro.

Mas o **Vamos à Aventura** vai muito além da areia e da água: houve também visitas culturais, desafios científicos, atividades desportivas e momentos de pura diversão. As crianças e jovens exploraram espaços como o **Museu da Carris**, o **Pavilhão do Conhecimento**, o **MAAT**, e o **Jardim Zoológico de Lisboa**, combinando aprendizagem com entusiasmo. Aventuraram-se em lugares como o **Mission to Escape**, o **Arcade Dance Center**, o **Bowling Beloura Sintra** e o **Minigolf**, e soltaram a energia no **Quantum Park**, **Hello Park** e **UPUP Park**.



Além disso, o projeto apostou também no desenvolvimento de jogos pedagógicos e na promoção do contacto com a natureza em espaços verdes como o **Parque do Alvito**, a **Quinta das Conchas** e o **Parque dos Índios**.

Com uma equipa experiente e motivada, o **Vamos à Aventura** continua a afirmar-se como uma referência na ocupação dos tempos livres de verão, garantindo segurança, inclusão e diversão. Um verão cheio de desafios e descobertas, que deixou marcas positivas para muito além do mês de agosto. NC

VERÃO SÊNIOR

DUAS SEMANAS DE LAZER, CULTURA E BEM-ESTAR

DE BANHOS DE MAR A VISITAS CULTURAIS, UM PROGRAMA PENSADO PARA PROPORCIONAR ALEGRIA, CONVÍVIO E MOMENTOS DE PARTILHA A 60 SÊNIORES ENTRE OS 53 E OS 87 ANOS. COM MANHÃS PASSADAS NA PRAIA, ALMOÇOS AO AR LIVRE E TARDES DEDICADAS À CULTURA, O VERÃO SÊNIOR CELEBRA O ENVELHECIMENTO ATIVO, O CONVÍVIO INTERGERACIONAL E A DESCOBERTA CONTÍNUA.

Para uma idade melhor

Fotos: Francisco Melim | Texto: Sofia Julião



O Verão Sênior 2025 arrancou no dia 28 de julho e prolongou-se até 8 de agosto, reunindo 60 seniores com idades compreendidas entre os 53 e os 87 anos. Com uma média de 48 participantes por semana, o programa foi dinamizado por uma equipa dedicada de três monitores, que acompanharam o grupo ao longo de todas as atividades, garantindo um ambiente seguro, acolhedor e estimulante.

Ao longo de duas semanas, o programa proporcionou um equilíbrio entre momentos de lazer, cultura, natureza e socialização. As manhãs da primeira semana foram passadas na **Praia do Tamariz**, em ambiente descontraído e familiar, enquanto a

segunda semana decorreu na **Praia da Morena**, na Costa da Caparica, permitindo aos participantes desfrutar do sol, do mar e dos benefícios terapêuticos da brisa atlântica.

Após os banhos de mar, o grupo partilhou almoços em parques urbanos e espaços verdes, como o **Parque do Alvito**, a **Quinta das Conchas**, o **Parque dos Índios** e o **Parque de Merendas do Cristo Rei** — momentos perfeitos para reforçar laços, trocar histórias e desfrutar da tranquilidade da natureza.

As tardes foram dedicadas à descoberta cultural e ao convívio. Os seniores visitaram locais emblemáticos como o **Mosteiro de São Vicente de Fora**, a **Casa Amália Rodrigues**, o

Museu da Carris, a **Casa Fernando Pessoa**, a **Fábrica da Pólvora** e o **Palácio Nacional de Queluz**. Houve também espaço para momentos de lazer mais livres, como o convívio no **Parque dos Índios** ou uma tarde livre em **Cascais** e na **Costa da Caparica**, proporcionando aos participantes autonomia e tempo para relaxar ao seu ritmo.

O Verão Sênior reafirma a importância de criar espaços de participação ativa para a população sénior, promovendo não só o envelhecimento saudável, mas também o direito ao lazer, ao convívio e à descoberta em todas as fases da vida. Um programa que prova que a aventura, a amizade e a curiosidade não têm idade. **NC**

MÚSICAS DE UMA NOITE DE VERÃO

CAMPOLIDE'25

TRÊS NOITES DE CULTURA E EMOÇÃO NA PRAÇA DE CAMPOLIDE

ENTRE OS DIAS 4 E 6 DE JULHO, A PRAÇA DE CAMPOLIDE ACOLHEU MAIS UMA EDIÇÃO DO FESTIVAL "MÚSICAS DE UMA NOITE DE VERÃO", UMA INICIATIVA DA JUNTA DE FREGUESIA DE CAMPOLIDE QUE TROUXE MÚSICA AO AR LIVRE, ENTRADA GRATUITA E UMA PROGRAMAÇÃO ECLÉTICA PENSADA PARA TODOS OS PÚBLICOS.

Fotos: Francisco Melim | Texto: Sofia Julião



Durante três noites inesquecíveis, a Freguesia transformou-se num ponto de encontro entre vizinhos, amigos e visitantes, numa verdadeira celebração da arte em espaço público. O festival confirmou, uma vez mais, a importância de promover eventos culturais descentralizados, próximos das pessoas e do território.

4 DE JULHO: ENCANTAMENTO E TRADIÇÃO

A estreia do festival, na sexta-feira, 4 de julho, ofereceu uma noite pautada pela emoção e pela intemporalidade das grandes obras musicais.

O primeiro espetáculo foi uma versão encenada e adaptada da ópera *"A Flauta Mágica"* de Mozart, pensada para um público familiar e intergeracional. Acompanhados ao piano por **Joana Rolo**, os cantores **Alexandra Bernardo**, **Elvire de Paiva** e **Pona**, **Christian Luján** e **Carlos Monteiro**, com narração de **Jorge Rodrigues**, deram vida a esta obra-prima de forma envolvente e acessível, cativando miúdos e graúdos com a sua energia, teatralidade e beleza musical.

Seguiu-se o concerto de **Luísa Amaro**, num tributo comovente a **Carlos Paredes** no ano do centenário do seu nascimento. A artista homenageou o mestre da guitarra portuguesa através de interpretações sentidas

e intensas, enchendo a praça com os sons únicos do instrumento e evocando memórias partilhadas de um dos maiores ícones da música nacional.

Foi uma noite de abertura onde a tradição e a emoção estiveram lado a lado, marcando um início memorável para o festival.

5 DE JULHO: CRIATIVIDADE, IMPROVISACÃO E POESIA MUSICAL

A segunda noite do festival, no sábado, 5 de julho, deu continuidade à diversidade artística da programação com dois momentos que privilegiaram a criatividade, a improvisação e o sentimento poético.

O maestro **António Victorino D'Almeida**, acompanhado pelo acordeonista **Paulo Jorge Ferreira**, apresentou um espetáculo de improvisação ao vivo, marcado por momentos de humor, mestria técnica e liberdade criativa, numa atuação única que evidenciou a mestria e a cumplicidade artística entre os dois músicos.

Seguiu-se a atuação de **Teresa Salgueiro**, uma das vozes mais emblemáticas da música portuguesa. Num concerto intimista e emotivo, a artista revisitou vários



momentos da sua carreira, encantando a audiência com a delicadeza da sua interpretação e a profundidade da sua presença em palco. A sua voz inconfundível e a interpretação delicada criaram um ambiente de beleza poética que envolveu todos os presentes.

6 DE JULHO: ALMA, RITMO E PRESENÇA

O encerramento do festival, no sábado, 6 de julho, ficou a cargo de **Ben Colton**, um dos nomes emergentes da soul portuguesa. Com influências claras da Motown, do jazz e das sonoridades afro-europeias, o artista trouxe à Praça de Campolide uma atuação carregada de groove, emoção e autenticidade.

A sua presença em palco e capacidade de comunicação com o público resultaram num concerto vibrante, que conquistou o público do início ao fim.

A Praça de Campolide contou, ao longo dos três dias, com a presença de muitas centenas de pessoas, entre moradores da Freguesia, visitantes da cidade e público de diferentes faixas etárias. O evento afirmou-se como um verdadeiro encontro de gerações, onde o gosto pela música e pela arte serviu de elo de ligação.

O Festival contou com a presença do Presidente da

Junta de Freguesia de Campolide, **Miguel Belo Marques**, dos vogais do Executivo **Bruno Louro**, detentor do pelouro da Cultura, **Cátia Costa** e **Luísa Coimbra**, que acompanharam de perto cada momento desta edição muito participada, marcada por um público diverso e numeroso, vindo de Campolide e de vários pontos da cidade.

UMA CELEBRAÇÃO DA CULTURA AO AR LIVRE

O Festival “Músicas de uma Noite de Verão” confirmou-se, mais uma vez, como um dos pontos altos da agenda cultural de Campolide. Com uma programação gratuita e ao ar livre, acessível a toda a população, proporcionou três noites distintas mas igualmente envolventes, num cruzamento de estilos musicais, públicos e experiências.

Para além do carácter artístico, o festival demonstrou a capacidade de unir a comunidade em torno da cultura, contribuindo para um espaço público vivo de partilha coletiva.

Campolide volta, assim, a afirmar-se como um ponto de encontro entre música, tradição e contemporaneidade, celebrando o verão com cultura, proximidade e emoção. NC

Marcha BELA-FLOR CAMPOLIDE

TRADIÇÃO QUE FAZ VIBRAR CAMPOLIDE

COR, EMOÇÃO E BAIRRISMO MARCARAM MAIS UMA EDIÇÃO INESQUECÍVEL DA MARCHA DA BELA FLOR-CAMPOLIDE, QUE BRILHOU NO ALTICE ARENA, NA AVENIDA DA LIBERDADE E NO ARRAIAL SANTOS À CAMPOLIDE, CONQUISTANDO O 11.º LUGAR GERAL DE 2025.

Fotos: Francisco Melim | Texto: Sofia Julião



A Marcha da Bela Flor-Campolide voltou a mostrar em 2025 o verdadeiro espírito da nossa Freguesia: alegre, apaixonado e profundamente ligado às suas raízes. Com o apoio da Junta de Freguesia de Campolide e organizada pela Academia de Artes Internas, a marcha percorreu vários palcos emblemáticos — e conquistou, com brilho e dedicação, o 11.º lugar geral nas Marchas Populares de Lisboa.

A estreia deste ano aconteceu no **Altice Arena**, a 30 de maio, num espetáculo de cor e emoção. Foi um momento especial, marcado pela atuação vibrante dos nossos marchantes e pelo envolvimento dos padrinhos, **Sónia Landum** e **Ricardo Landum**, que deram um toque ainda mais caloroso a esta celebração.

Na noite mágica de **12 de junho**, Campolide desfilou com orgulho na **Avenida da Liberdade**, entre trajés deslumbrantes, coreografias bem ensaiadas e versos que ecoaram com força pelo coração da cidade. A energia contagiante do grupo e o entusiasmo do público tornaram esta atuação num verdadeiro hino ao bairrismo e à identidade da Freguesia.

Depois da Avenida, a festa voltou a casa. Como manda a tradição, a **Marcha da Bela Flor-Campolide** atuou no **arraial Santos à Campolide**, na **Quinta do Zé Pinto**, levando alegria, música e emoção ao coração da nossa comunidade. Num ambiente familiar e vibrante, a marcha demonstrou uma vez mais o talento, a união e o orgulho de ser Campolide.

A Junta de Freguesia de Campolide esteve presente em todos os momentos, com o Presidente **Miguel Belo Marques**, o tesoureiro **Bruno Louro** e o vogal **Bruno Gonzalez** a acompanharem de perto esta caminhada, lado a lado com a Comissão Organizadora, ensaiador, costureiras, músicos e toda a equipa de apoio que torna esta marcha possível todos os anos.

A todos os marchantes e a quem trabalhou incansavelmente para mais um ano de sucesso: obrigado. Vocês são a alma desta tradição, e Campolide continuará a brilhar convosco.

Porque em Campolide a festa faz-se com o coração — e com um Amor que nos uniu! **NC**



MARCHA INFANTIL DE CAMPOLIDE

COR, ALEGRIA E TRADIÇÃO

PEQUENOS MARCHANTES ESPALHARAM SORRISOS NA ALAMEDA, NOS BAIRROS DA FREGUESIA E EM INSTITUIÇÕES LOCAIS, NUMA CELEBRAÇÃO REPLETA DE TERNURA E ORGULHO

Fotos: Francisco Melim | Texto: Sofia Julião



Marcha Infantil de Campolide foi um dos destaques das Marchas Infantis de Lisboa 2025, levando música, alegria e tradição à Alameda D. Afonso Henriques, aos bairros da Bela Flor e Serafina, à Praça de Campolide e a instituições locais. Um projeto educativo e comunitário que celebrou a identidade da freguesia com entusiasmo e carinho.

A 21 de junho, a Alameda D. Afonso Henriques voltou a ser palco de uma das festas mais ternurentas da cidade: as Marchas Infantis de Lisboa. Campolide marcou presença com brilho e entusiasmo, levando à avenida uma Marcha Infantil que encantou o público com a sua energia contagiante e a beleza dos trajés e coreografias.

Com o tema “*A Alma de Lisboa*” como pano de fundo, mais de 1300

crianças de 22 freguesias participaram no desfile, e a Marcha Infantil de Campolide destacou-se entre os 32 grupos participantes.

Com passos bem ensaiados e sorrisos genuínos, os pequenos marchantes mostraram todo o orgulho em representar a sua freguesia, num momento que uniu tradição, educação e espírito comunitário.

Antes do desfile na Alameda, a marcha já tinha passado pelos bairros da Bela Flor e da Serafina, enchendo as ruas de cor e boa disposição. Já no dia 24 de junho, a alegria voltou a espalhar-se pela Freguesia com um desfile muito especial que percorreu a Praça de Campolide e visitou duas instituições locais: o Lar das Irmãs Pobres e a AREPAL – Associação para Serviço de Apoio Social a Reformados da EPAL.

Foi um momento particularmen-

te emotivo, em que as crianças levaram música, afeto e tradição a quem mais merece, num gesto simbólico de partilha entre gerações.

O Presidente da Junta de Freguesia, **Miguel Belo Marques** — também padrinho da marcha — e o vogal da Educação, **Bruno Gonzalez**, acompanharam de perto esta iniciativa, partilhando com as crianças, famílias e educadores a emoção de um projeto que envolve escolas, instituições e muitas horas de dedicação.

A Marcha Infantil de Campolide é mais do que um desfile: é uma expressão viva da identidade da Freguesia, uma celebração do trabalho coletivo e educacional e uma semente de tradição que se planta com carinho no coração dos mais novos.

Porque quando as crianças marcham, Campolide sorri — e Lisboa sente! **NC**

UMA FESTA POPULAR DE MÚSICA, TRADIÇÃO E COMUNIDADE

DE 30 DE MAIO A 14 DE JUNHO, A QUINTA DO ZÉ PINTO FOI O EPICENTRO DE UMA CELEBRAÇÃO INESQUECÍVEL. A EDIÇÃO DE 2025 DO SANTOS À CAMPOLIDE OFERECERÁ UM CARTAZ DIVERSIFICADO, COM ARTISTAS NACIONAIS, TALENTOS LOCAIS, FOLCLORE, MARCHA, PROGRAMA DE TELEVISÃO EM DIRETO E AÇÕES SOLIDÁRIAS QUE MARCARAM TODOS OS QUE POR LÁ PASSARAM.

Ilustrações: Taiz Collovini | Fotos: Francisco Melim & Mariana Branco | Texto: Sofia Julião

30 DE MAIO - JOSÉ MALHOA E SUPERNOVA: UM ARRANQUE DE FESTA À GRANDE

O pontapé de saída foi dado por **José Malhoa**, que pôs a multidão a vibrar com os seus êxitos e muita energia. Seguiu-se a banda **SuperNova**, que trouxe o rock português ao arraial e mostrou que os Santos também se celebram com guitarras elétricas e atitude. A **Quinta do Zé Pinto** viveu uma primeira noite animada até de madrugada.

31 DE MAIO - SÓNIA LANDUM E DOMINGOS PATINHA: TALENTO DA TERRA COM ALMA E RITMO

Na noite seguinte, a música continuou em alta com **Sónia Landum**, com raízes em Campolide, que emocionou o público com o seu repertório popular e presença vibrante.

Domingos Patinha subiu depois ao palco e transformou o arraial numa verdadeira pista de dança, elevando o espírito festivo.

1 DE JUNHO - CELEBRAÇÃO DAS COLETIVIDADES E FESTIVAL DE FOLCLORE LIMIANO

O primeiro domingo foi dedicado à tradição e ao associativismo com o **III Festival de Folclore Limiano**. A tarde começou com o **Coro Vozes de Campolide** da **Associação de Reformados e Pensionistas**, e o artista local **Salvador Nogueira**. Seguiram-se cinco grupos de folclore, que desfilaram trajes, danças e cantares tradicionais: Duas Igrejas, Afife, Arões, Alcanhões e Casa do Concelho de Ponte de Lima.



6 DE JUNHO - DIA DE ARRAIAL COMPLETO COM QUIM BARREIROS E TRIO CLAVE

Desde cedo, a Quinta do Zé Pinto foi invadida por aromas irresistíveis — sardinhas assadas, bifanas, farturas — e por um ambiente de puro convívio e alegria popular. Crianças a brincar, mesas cheias, brindes no ar e o burburinho típico das festas populares criaram o cenário perfeito.

À noite, **Quim Barreiros** fez vibrar o público com o seu carisma e êxitos bem-humorados, numa atuação cheia de energia. O **Trio Clave** prolongou a festa pela madrugada, encerrando um dia memorável dos Santos à Campolide.

7 DE JUNHO - JORGE GUERREIRO E TRIBUTO POPULAR: MÚSICA E ALEGRIA

O público encheu novamente a Quinta do Zé Pinto para receber **Jorge Guerreiro**, que conquistou todos com a sua simpatia e sucessos populares. A banda **Tributo Popular** seguiu-se no palco, mantendo a animação em alta com clássicos que fizeram cantar e dançar até ao fim.

9 DE JUNHO - NONSTOP E DJ AREZZO: UMA NOITE CHEIA DE ENERGIA

As **Nonstop** incendiaram o palco com um concerto vibrante e nostálgico, com o icónico "Ao limite eu vou" cantado por todos. Depois, o **DJ Arezzo** transformou o arraial numa discoteca ao ar livre, mantendo a energia no máximo até à última batida.







12 DE JUNHO - SIC EM DIRETO COM “CASA FELIZ” NA QUINTA DO ZÉ PINTO

Campolide esteve em destaque nacional com a transmissão em direto do programa “Casa Feliz”, da SIC. A **Marcha Infantil** e a **Associação de Reformados** brilharam num ambiente de festa, música e orgulho local. Os apresentadores **Diana Chaves** e **João Baião** juntaram-se à celebração, assim como o presidente da Junta, **Miguel Belo Marques**, numa manhã que ficará na memória da freguesia... e nos ecrãs de todo o país.

VÉSPERA DE SANTO ANTÓNIO INESQUECÍVEL COM RUTH MARLENE E DJ PIETRO

A Quinta do Zé Pinto encheu-se de energia na véspera de Santo António, com uma noite inesquecível. **Ruth Marlene** encantou com a sua simpatia e êxitos bem conhecidos, levando o público a cantar e dançar em uníssono. Já com **DJ Pietro**, a festa ganhou novo ritmo e durou até de madrugada. Foi uma noite mágica, com Campolide a celebrar o seu Santo padroeiro em grande estilo — com alma, festa e muito coração!

MARCHA DA BELA FLOR-CAMPOLIDE: EMOÇÃO, COR E ORGULHO NO ARRAIAL

No mesmo dia, a **Marcha da Bela Flor-Campolide** foi calorosamente recebida após o desfile na Avenida da Liberdade. Trajes, cor e emoção marcaram o regresso à freguesia, num momento que celebrou o orgulho coletivo e o talento dos marchantes.

13 DE JUNHO - SANTO ANTÓNIO AO SOM DE CHAVE D'OURO E DADOS VICIADOS

O Dia de Santo António foi vivido em pleno com os **Chave D'Ouro**, que animaram a noite com os seus êxitos contagiantes. Os **Dados Viciados** prestaram um tributo poderoso aos Xutos & Pontapés, encerrando a noite com guitarras ao alto e espírito rockeiro.

14 DE JUNHO - SOLIDARIEDADE: MAKE-A-WISH E O SONHO DA ÍRIS

Na noite de 14 de junho, a **Fundação Make-A-Wish**, representada pela mascote e pela presidente **Margarida Galvão**, recebeu um cheque de 5.000€, fruto da solidariedade dos participantes da festa. O valor foi entregue pelo presidente da Junta de Freguesia, **Miguel Belo Marques**, e por **Luís Jeremias**, destacando o caráter solidário do evento. Antes, a pequena **Íris** e a família tiveram um reencontro emocionante com o cantor **Toy**, que conheceu graças à Make-A-Wish.

ENCERRAMENTO EM GRANDE COM TOY E ARTE MUSICA

A última noite dos Santos à Campolide 2025 foi animada pelo ícone da música portuguesa **Toy** que, com carisma de sobra e uma voz que continua a apaixonar gerações, encantou milhares com seus maiores sucessos como “Coração Não Tem Idade” e “Rosa Negra”. Depois, a banda **Arte Musica** assumiu o palco, encerrando a festa com muita dança, luzes e alegria. Foi uma despedida em grande, marcada pelo ritmo e orgulho de Campolide.

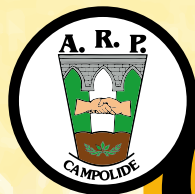
Os **Santos à Campolide 2025** encerraram com a promessa de regressar em 2026. Foi uma edição vibrante, diversa e com o coração no sítio certo — ao ritmo da música, ao sabor da sardinha e ao calor da comunidade.

Em Campolide, os Santos vivem-se com alma!

Até para o ano, Campolide! NC

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





ALMOÇO CONVÍVIO

Santo António

TRADIÇÃO, ALEGRIA E COMUNIDADE

A ASSOCIAÇÃO DE REFORMADOS E PENSIONISTAS DE CAMPOLIDE CELEBROU MAIS UM ALMOÇO DE SANTO ANTÓNIO COM SARDINHAS ASSADAS, MÚSICA AO VIVO E MUITA ANIMAÇÃO, REFORÇANDO LAÇOS DE AMIZADE E O ORGULHO DE PERTENCER À COMUNIDADE DE CAMPOLIDE.

Fotos: Francisco Melim | Texto: Sofia Julião



No dia em que as ruas de Lisboa se enchem de festa para celebrar o Santo António, a **Associação de Reformados e Pensionistas de Campolide (ARPC)** não deixou passar a data em branco. Voltou a realizar o seu tradicional almoço comemorativo, no Restaurante **A Valenciana**, numa tarde marcada pela boa disposição, convívio e o forte espírito comunitário que caracteriza esta instituição.

A tradicional festa popular reuniu muitos associados num convívio animado, onde o aroma das sardinhas assadas, símbolo das festas portuguesas, despertou o apetite de todos, que desfrutaram deste prato típico acompanhado de outras iguarias num ambiente acolhedor e descontraído.

A animação musical foi outro dos pontos altos do evento, com música ao vivo, que encheu a tarde de ritmo e boa disposição e pôs todos a cantar e a dançar ao ritmo das melodias tradicionais, num ambiente mar-

cado pela alegria contagiante e pelo espírito festivo que se prolongou até ao final do dia.

O convívio contou com a presença do Presidente da Junta de Freguesia de Campolide, **Miguel Belo Marques**, e de membros da Junta de Freguesia, que quiseram estar próximos da comunidade sénior nesta celebração, que promove o encontro, a partilha e o bem-estar dos reformados e pensionistas da Freguesia.

Ao longo da tarde, as conversas, os sorrisos e os momentos de partilha reforçaram o papel da Associação como um espaço de apoio, integração e celebração da vida. Um almoço de Santo António, onde se celebrou não só uma festa popular, mas também o orgulho e o amor pela comunidade de Campolide.

Que estas celebrações continuem a ser um motivo de encontro, alegria e tradição por muitos anos! **NC**



Jardim Vertical LUÍS VIDEIRA

INAUGURADO NA PRAÇA DE CAMPOLIDE

A JUNTA DE FREGUESIA DE CAMPOLIDE HOMENAGEOU LUÍS VIDEIRA, EMPRESÁRIO E CIDADÃO EXEMPLAR, DANDO O SEU NOME AO JARDIM VERTICAL DA PRAÇA DE CAMPOLIDE. A CERIMÓNIA CONTOU COM FAMILIARES, AMIGOS, REPRESENTANTES INSTITUCIONAIS E FIGURAS LOCAIS, NUM TRIBUTO MARCADO POR EMOÇÃO, GRATIDÃO E MEMÓRIAS DE UMA VIDA DEDICADA À FREGUESIA.

Fotos: Francisco Melim | Texto: Sofia Julião

No passado dia 30 de maio, data em que se assinalaram 70 anos da chegada de **Luís Videira** a Lisboa, Campolide prestou uma sentida homenagem a um homem que deixou uma marca profunda na história da Freguesia. A cerimónia de nomeação do **Jardim Vertical Luís Videira**, na Praça de Campolide, celebrou um legado feito de trabalho, humildade, visão e dedicação à comunidade.

A homenagem foi promovida pela Junta de Freguesia de Campolide e contou com a presença de familiares, amigos, representantes institucionais e figuras locais. O momento alto foi o descerramento da placa com o novo nome do jardim vertical — um espaço que hoje simboliza os valores e o espírito de **Luís Videira**: proximidade, compromisso e generosidade.

Estiveram presentes o Presidente da Junta de Freguesia de Campolide, **Miguel Belo Marques**, os vogais **Bruno Gonzalez**, **Cátia Sofia Costa** e **Luísa Coimbra**, bem como o Presidente da Assembleia de Freguesia, **André Couto**, e o Dr. **Fernando Medina**, um dos mentores do projeto de requalificação da Praça de Campolide.

A cerimónia contou com discursos emocionados de Ho-

mero Videira, filho do homenageado, de **Miguel Belo Marques**, **André Couto** e de **Luís Távora**, em representação dos funcionários do restaurante **A Valenciana**, um dos mais emblemáticos da freguesia e onde **Luís Videira** deixou um legado indelével.

Entre palavras de gratidão e reconhecimento, todos sublinharam os traços que definiram a vida de **Luís Videira**: humanidade, esforço, humildade e liderança feita com o coração. Foi recordado como um patrão justo, um homem generoso e um cidadão que nunca virou costas à sua comunidade.

Mais do que empresário de sucesso, **Luís Videira** foi um verdadeiro pilar de Campolide. Transformou **A Valenciana** numa referência da restauração lisboeta, mas, acima de tudo, transformou a Freguesia na sua casa — um lugar onde cultivou amizades, valores e afetos.

Este jardim vertical, agora com o seu nome, será para sempre um espaço de memória viva. Um símbolo de tudo o que representou: a força de quem trabalha com paixão e a grandeza de quem serve com humildade.

Uma homenagem justa e merecida a quem, em vida, fez da comunidade a sua causa e de Campolide o seu lar. **NC**

OBRAS NA FREGUESIA

NOVOS ESPAÇOS DE FITNESS AO AR LIVRE

CAMPOLIDE ESTÁ MAIS ATIVA COM A CRIAÇÃO DE TRÊS NOVOS ESPAÇOS DE FITNESS AO AR LIVRE, PENSADOS PARA PROMOVER O BEM-ESTAR, O CONVÍVIO E A PRÁTICA DE EXERCÍCIO FÍSICO ACESSÍVEL A TODOS.

Fotos: Francisco Melim | Texto: Sofia Julião



BELA FLOR



BAIRRO CALÇADA DOS MESTRES



LIBERDADE - SERAFINA

A Junta de Freguesia de Campolide continua a promover estilos de vida saudáveis e incentivar a prática de exercício físico. Nesse sentido, foram recentemente criados três novos espaços de atividade física ao ar livre, acessíveis a todos, reforçando o compromisso com uma Freguesia mais ativa, saudável e inclusiva.

O primeiro espaço foi instalado no Parque Urbano da Bela Flor, junto ao Parque de Merendas. Aqui, os equipamentos de fitness foram integrados numa zona verde e tranquila, ideal para todas as idades. Este novo espaço intergeracional vem complementar o já existente parque de recreio e zona de piqueniques, promovendo o contacto com a natureza enquanto se cuida da saúde e do bem-estar.

No Bairro da Calçada dos Mestres, no patamar superior do Largo da Igreja, nasceu o segundo espaço. A escolha deste local teve em conta a proximidade do parque infantil, criando assim um ambiente familiar e acessível, onde é possível combinar momentos de lazer e exercício físico. Trata-se de uma zona ampla, com sombra natural e condições agradáveis para treinar em segurança.

O terceiro espaço foi implementado no Bairro da Liberdade – Serafina, junto ao Skate Park já existente e diretamente acessível pela ciclovias da cidade. A localização estratégica deste novo equipamento permitirá reforçar a oferta de desporto ao ar livre na zona, dinamizando o espaço envolvente e promovendo o convívio entre diferentes gerações.

Todos os espaços foram equipados com máquinas de exercício adequadas a diversos níveis de condição física, permitindo trabalhar vários grupos musculares. As estruturas cumprem as normas regulamentares em vigor, garantindo a segurança dos utilizadores e incentivando a prática regular de exercício em espaços públicos de qualidade.

Estes equipamentos são de acesso livre e gratuito, integrando-se numa visão de Campolide mais ativa e amiga da saúde. Porque cuidar do corpo é também cuidar da comunidade. **NC**

VERÃO EM SEGURANÇA

CUIDADOS A TER COM OS ANIMAIS DE COMPANHIA



COM A CHEGADA DO VERÃO, É IMPORTANTE REDOBRAR OS CUIDADOS COM OS ANIMAIS DE COMPANHIA. O CALOR INTENSO PODE AFETAR A SAÚDE DOS NOSSOS PATUDOS, SOBRETUDO NOS DIAS MAIS QUENTES E DURANTE AS FÉRIAS. A JUNTA DE FREGUESIA DE CAMPOLIDE PARTILHA ALGUMAS RECOMENDAÇÕES PARA AJUDAR A PROTEGÊ-LOS NESTA ÉPOCA DO ANO.

Ilustração: Gerada com inteligência artificial | Texto: Sofia Julião

• HIDRATAÇÃO É FUNDAMENTAL

Tal como os humanos, os animais precisam de manter-se bem hidratados. É importante garantir que têm sempre água fresca e limpa à disposição, tanto em casa como na rua, sendo importante renová-la ao longo do dia.

• EVITAR A EXPOSIÇÃO AO CALOR

Passeios devem ser feitos nas horas mais frescas do dia — de preferência ao início da manhã ou ao final da tarde. O asfalto quente pode queimar as patas, por isso, experiente colocar a mão no chão durante alguns segundos antes de sair. É igualmente importante garantir zonas de sombra, e nunca deixar um animal dentro do carro, mesmo com as janelas entreabertas.

• CUIDADOS COM O PELO E A PELE

Durante o verão, escovar o pelo com mais frequência ajuda a eliminar o excesso e permite melhor ventilação da pele. No entanto, é desaconselhado rapar completamente o pelo, já que este também protege contra os raios solares.

• ALIMENTAÇÃO E VIGILÂNCIA

A alimentação deve ser adaptada à estação, incorporando comida húmida, com maior teor de água, evitando

deixá-la ao sol ou exposta por muito tempo. É importante também verificar se vacinas e desparasitação estão em dia. No verão, há maior risco de pulgas, carraças e mosquitos, especialmente ao ar livre.

• PREPARAR AS FÉRIAS COM RESPONSABILIDADE

Ao viajar com o animal, garanta transporte seguro e adequado, leve água, comida, trela, recipientes portáteis, saquinhos para dejetos e manta. Para estadias longas, confirme se o alojamento aceita animais. Use identificação visível e mantenha o microchip atualizado.

• BEM-ESTAR E ATENÇÃO

É importante observar o comportamento do animal: sinais como respiração ofegante, letargia, salivação excessiva ou gengivas avermelhadas podem ser sintomas de golpe de calor. Numa emergência, deve procurar de imediato assistência veterinária.

Cuidar de um animal é um compromisso para todo o ano — e no verão, com alguns cuidados simples, é possível garantir que os nossos companheiros vivem esta estação com saúde, segurança e alegria. Porque um verão feliz... é um verão seguro para todos! **NC**

ALIMENTAÇÃO SUSTENTÁVEL

PARA UM FUTURO MELHOR

NO DIA 5 DE JUNHO, CAMPOLIDE ASSINALOU O DIA MUNDIAL DO AMBIENTE COM UMA SESSÃO DEDICADA À RELAÇÃO ENTRE ALIMENTAÇÃO E SUSTENTABILIDADE. TERTÚLIA E SHOWCOOKING REUNIRAM ESPECIALISTAS E COMUNIDADE PARA REFLETIR SOBRE O IMPACTO DAS ESCOLHAS ALIMENTARES NO PLANETA.

Fotos: Francisco Melim | Texto: Sofia Julião

◀ MEIO AMBIENTE ▶



No âmbito das comemorações do Dia Mundial do Ambiente, a Junta de Freguesia de Campolide promoveu uma tarde de sensibilização ambiental dedicada ao tema “O impacto da nossa alimentação no ambiente”.

O evento decorreu no restaurante A Valenciana, na Praça de Campolide e reuniu especialistas e elementos da comunidade num ambiente de partilha, reflexão e aprendizagem.

A tarde contou com a presença do Presidente da Junta de Freguesia, **Miguel Belo Marques**, da vogal **Luísa Coimbra** e da vogal **Cátia Costa**, que moderou a tertúlia. Participaram ainda **Sandra Cóias** (atriz e ativista), **Inês Lapa** (nutricionista), **Francisca Gusmão** (bióloga) e **Elisa Nair** (advogada), num debate dinâmico sobre o papel das escolhas

alimentares na preservação dos recursos naturais e da biodiversidade.

Foi sublinhado que a alimentação é, para muitas pessoas, a principal forma de interação diária com o ambiente. No entanto, o modelo alimentar atual — baseado na produção intensiva, no consumo excessivo de carne e na dependência de embalagens e transportes — tem custos elevados para o planeta: solos degradados, perda de biodiversidade e poluição crescente.

As oradoras destacaram a importância de adotar uma alimentação mais consciente, baseada em produtos vegetais, locais e sazonais. Foram também partilhadas estratégias simples e eficazes para reduzir o desperdício alimentar, como planejar as compras, reutilizar restos e preferir produtos com datas de validade próximas.

O showcooking, dinamizado com o apoio do **Desafio Vegetariano**, apresentou receitas práticas, acessíveis e amigas do ambiente, incentivando a mudança de hábitos à mesa como gesto de cuidado com o planeta.

Foi reforçada a mensagem de que sustentabilidade não é apenas um conceito abstrato, mas uma prática concreta que começa em casa e passa, inevitavelmente, pelo prato. Reduzir, reutilizar e reciclar continuam a ser princípios fundamentais, mas é urgente também repensar o que comemos, como comparamos e o que desperdiçamos.

Em Campolide, o compromisso com o ambiente passa também pela promoção de hábitos saudáveis, conscientes e sustentáveis. **NC**

◀ A LOJA ONDE VOU ▶

Loja Orquídea

O VINTAGE COM ALMA EM
CÂMPOLIDE

NO CORAÇÃO DE CÂMPOLIDE, A LOJA ORQUÍDEA É UM PEQUENO TESOURO ONDE O PASSADO GANHA NOVA VIDA. GERIDA POR ROSA, UMA APAIXONADA POR OBJETOS COM HISTÓRIA, ESTA LOJA É FEITA DE AFETOS, PEÇAS ÚNICAS E MUITAS CONVERSAS

Fotos: Francisco Melim | Texto: Sofia Julião

Encontrar aquela peça esquecida que nos transporta para outra época é um dos prazeres de visitar a **Loja Orquídea**. Mas mais do que uma loja de objetos em segunda mão, este é um espaço com alma — feito de memórias, cuidado e vizinhança. Bem no centro do bairro, **Rosa Ribeiro** criou um lugar onde cada objeto tem uma história e cada cliente é acolhido como quem entra em casa.

Originária de Casal de Loivos, no Douro, **Rosa** vive em Câmpolide há cerca de 10 anos. Depois de 25 anos como assistente dentária e de enfrentar um problema de saúde grave, decidiu dedicar-se à paixão de sempre: dar nova vida a peças antigas. *“Desde pequena que gosto de modificar roupa e reutilizar objetos. O vintage vem desse gosto antigo, pelo cheiro, pelo toque, pela sensação de estar a segurar numa história.”*

A **Loja Orquídea** nasceu há dois anos dessa vontade. Aceita peças à consignação, e recebe objetos que poderiam ser esquecidos: móveis antigos, roupa, acessórios, livros, artigos decorativos, porcelanas e curiosidades. Não há um critério rígido — há, sim, muito cuidado. *“Gosto de restaurar, transformar, sentir que estou a dar nova vida a algo.”*

Cada peça tem alma — mesmo que a história completa não seja conhecida. Algumas emocionam, custam a deixar sair. Outras guardam-se para sempre: objetos com ro-

sas (o seu nome), uvas (pela ligação às vindimas do Douro) ou elefantes, de que gosta particularmente.

A loja é também um espaço de comunidade. Muitos dos clientes são vizinhos e amigos, que passam para ver as novidades ou simplesmente para uma boa conversa. Para além dos rostos habituais, a loja atrai também estrangeiros com gosto pelo vintage, em busca de peças únicas e cheias de personalidade. *“As pessoas percebem que o vintage é sinónimo de originalidade, sustentabilidade e qualidade.”* E o melhor? Ver os clientes voltarem para contar a história da peça que levaram.

Entre os artigos mais procurados estão cadeiras e móveis Olaio, peças de porcelana Vista Alegre e alguns tesouros discretos que só os mais atentos descobrem.

A **Loja Orquídea** é um lugar onde o passado se cruza com o presente, onde objetos ganham nova vida e onde as pessoas encontram muito mais do que uma compra — encontram memórias e sorrisos. Se ainda não conhece, passe por lá. Vai ver que apetece voltar. **NC**

LOJA ORQUÍDEA
OBJETOS VINTAGE E ROUPA EM 2.ª MÃO

Calçada da Quintinha n 1A,
2ª a 6ª feira: 10h00-20h00
Sábado: 10h00-13h00
Telefone: 963 144 012



RESTAURANTE *Galula* SABORES COM ALMA NO CORAÇÃO DE CAMPOLIDE

COMIDA PORTUGUESA FEITA COM DEDICAÇÃO,
UM AMBIENTE FAMILIAR E INGREDIENTES
SEMPRE FRESCOS: O GALULA É UM EXEMPLO
DE COMO A TRADIÇÃO E O ESPÍRITO DE
BAIRRO SE ENCONTRAM À MESA.

Fotos: Francisco Melim | Texto: Sofia Julião

Na Rua de Campolide, o restaurante **Galula**, gerido por **Luís Ricardo** e pela sua mulher **Maria do Céu**, é um espaço onde a cozinha portuguesa ganha destaque pela autenticidade e pela simplicidade bem executada.

Luís Ricardo iniciou o seu percurso na restauração com apenas 16 anos, acumulando hoje mais de 60 anos de experiência no setor. Desde 2015, assumiu este espaço com a mesma paixão de sempre, agora com a parceria diária da esposa, que lidera a cozinha. A preparação dos pratos é feita a dois: **Luís** trata das compras e da seleção cuidada dos ingredientes – dando sempre prioridade ao peixe mais fresco e à carne de qualidade – enquanto **Maria do Céu** cuida da confeção, com atenção ao sabor e ao detalhe.

Ao assumir o restaurante, **Luís** optou por manter o nome **Galula**, já muito conhecido em Campolide. A escolha foi simples: preservar uma referência local com significado e história. “Galula” é um regionalismo português que significa “coisa apetitosa para se comer”, uma expressão perfeita para um espaço onde tudo é feito com sabor e alma.

No **Galula**, não existe ementa fixa. Os pratos variam de acordo com os produtos do dia, a sazonalidade e a inspiração da equipa. Esta abordagem garante uma oferta versátil e genuína, que respeita a tradição e valoriza o sabor dos ingredientes frescos. Alguns pratos são presença habitual: o bacalhau à Brás feito no momento, o cozido à portuguesa e a feijoada às terças-feiras, assim como o peixe grelhado – robalo, dourada ou peixe-espada. Os grelhados de carne

também têm expressão na carta, com opções como a costeleta, os secretos de porco ou a entremeada. Tudo isto servido com qualidade, simpatia e preços convidativos.

As sobremesas mantêm a mesma linha de autenticidade: doce da casa, doce de café, mousse de chocolate, arroz doce ou fruta da época. A acompanhar, uma seleção cuidada de vinhos portugueses completa a refeição de forma harmoniosa.

Para além da comida, o **Galula** distingue-se pelo ambiente acolhedor, pela decoração tradicional e, sobretudo, pelo atendimento simpático e profissional. A relação próxima com os clientes – muitos deles habituais – é parte essencial da experiência. Por ali passaram nomes como o Maestro António Victorino D’Almeida, Carlos do Carmo ou Maria do Céu Guerra, mas é o reconhecimento dos vizinhos e moradores da freguesia que mais orgulha quem ali trabalha diariamente. Aberto apenas para almoços, o espaço serve jantares apenas em ocasiões especiais e para grupos, mantendo sempre o mesmo cuidado e dedicação.

Se ainda não conhece, passe por lá. O **Galula** é um restaurante onde a qualidade se encontra com a proximidade, onde se come bem e se sente que se está em casa. **NC**



RESTAURANTE GALULA

Rua de Campolide, nº 3

Telefone: 213 871 673

Segunda a Sexta: 12h00 – 15h30

EDUCAÇÃO

Dia da Criança assinalado com sustentabilidade nas escolas de Campolide

A Junta de Freguesia de Campolide assinalou o Dia da Criança com um gesto simbólico e amigo do ambiente: a entrega de garrafas térmicas a todos os alunos de todas as turmas da freguesia.

O Presidente da Junta de Freguesia de Campolide, Miguel Belo Marques e o Vogal da Educação, Bruno Gonzalez, visitaram as escolas da freguesia para realizar esta oferta.

A iniciativa decorreu na Escola Mestre Querubim Lapa, na Escola Marquesa de Alorna, no Centro Social e Paroquial S. Vicente de Paulo, no Externato Educação Popular e no Externato do Parque — garantindo que os alunos da Freguesia fossem abrangidos por este gesto.

Esta iniciativa pretende incentivar o consumo de água, reduzir o uso de plástico e sensibilizar os mais jovens para práticas mais sustentáveis — aliando a celebração ao compromisso com o futuro.

Porque cuidar das crianças é também cuidar do planeta.



ASSEMBLEIA DE FREGUESIA

Realizou-se no passado dia 7 de julho mais uma sessão da Assembleia de Freguesia de Campolide, dedicada à análise de assuntos relevantes para a gestão local.

Em destaque estiveram temas como contratos de cooperação e arrendamento, gestão patrimonial, higiene urbana e a atividade recente desenvolvida pela Junta de Freguesia.



CULTURA

Lisbonita: Um domingo a dançar!



No passado dia 6 de julho, a Praça de Campolide encheu-se de cor, ritmo e alegria com o espetáculo “Lisbonita”, apresentado pela Dance Factory Studios e com o apoio da Junta de Freguesia de Campolide.

Foi uma tarde inesquecível, com dezenas de alunos em palco a mostrar o seu talento em coreografias vibrantes e estilos para todos os gostos — do hip hop à dança contemporânea, passando pelos ritmos latinos, orientais e muito mais!

O público respondeu com palmas, sorrisos e entusiasmo, num ambiente familiar e cheio de energia positiva nesta homenagem à dança!

SEGURANÇA

Campolide participa em debate sobre segurança urbana em Lisboa



A segurança nas cidades esteve em foco no passado dia 28 de maio, numa sessão promovida pela Polícia Municipal de Lisboa sob o tema “Segurança Urbana e Comunidades Locais”.

O Presidente da Junta de Freguesia, Miguel Belo Marques, foi um dos oradores convidados, sublinhando a importância da cooperação entre freguesias, forças de segurança e comunidades locais na construção de cidades mais seguras e humanas.

A sessão contou ainda com intervenções de Carlos Moedas, Presidente da Câmara Municipal de Lisboa, do Superintendente José Carvalho Figueira e de vários especialistas das áreas da segurança e relações internacionais.

A presença de Campolide reforça o compromisso local com a segurança de proximidade e a participação cívica ativa.

DESPORTO

A equipa de ténis de mesa do CRP Campolide sagrou-se campeã da 2.ª Divisão Distrital, garantindo assim a subida à 1.ª Divisão!

O jogo decisivo decorreu nas instalações da Junta de Freguesia de Campolide e contou com a presença do

Presidente Miguel Belo Marques, que fez questão de estar presente para apoiar e felicitar a equipa por mais esta conquista.

Mais uma grande vitória para o desporto em Campolide, fruto do esforço, dedicação e espírito de equipa dos nossos atletas. Parabéns!



AÇÃO SOCIAL

Ida ao teatro "Jantar de Idiotas"

A Junta de Freguesia de Campolide promoveu mais uma noite cultural no Centro Cultural da Malaposta, com a comédia "Jantar de Idiotas". A iniciativa, organizada pelo Departamento de Ação Social, contou com a presença da vogal do Executivo, Luísa Coimbra, e proporcionou momentos de diversão e convívio aos participantes, numa encenação divertida e envolvente, que garantiu gargalhadas do início ao fim.

Mais uma ação que reforça o acesso à cultura e o espírito comunitário em Campolide.



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**

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	3ª Feira	09H00/17h00
		5ª Feira	09H00/17h00
	MÉDICO DE FAMÍLIA	2ª Feira	15H00/17H00
	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

EDUCAÇÃO



AAAF/CAF

JUNTA DE FREGUESIA
DE CAMPOLIDE

INSCRIÇÕES ABERTAS

A documentação necessária para a inscrição encontra-se descrita no Regulamento da AAAF/CAF, disponível no site da Junta de Freguesia de Campolide, juntamente com a ficha de inscrição.

→ ENVIO DA DOCUMENTAÇÃO

Toda a documentação deve ser enviada exclusivamente por e-mail, consoante o nível de ensino:

→ **PRÉ-ESCOLAR** - aaaf@jf-campolide.pt

→ **1.º CICLO** - caf@jf-campolide.pt

Após o envio da ficha de inscrição e da documentação completa, aguarde o e-mail de confirmação.

Mais informações em: **www.jf-campolide.pt**

**ESCOLA BÁSICA
MESTRE
QUERUBIM LAPA
ANO LETIVO
2025/2026**

