




# Belém

Boletim Informativo da Junta de Freguesia de Belém  
Ano 13 | Nº 65 | Março 2026 | Distribuição gratuita

UNIDADE DE HIGIENE URBANA DE BELÉM





**PSICOBELÉM**  
Rua dos Margiochis, N.º20  
1400-243 Lisboa

**PISCINA DO RESTELO**  
Rua Antão Gonçalves, N.º2A  
1400-015 Lisboa  
Horário 2.ª a 6.ª feira:  
07H30-21H30  
Sabádo: 08H30-19H  
Domingo: 08H30-14H

**LOJA SOLIDÁRIA**  
Rua de Pedrouços, N.º84-86  
1400-225 Lisboa  
3.ªs feiras | 10h às 14h  
5.ªs feiras | 15h às 19h  
3.ª e 4.ª sábados  
de cada mês | 10h às 13h

**ESPAÇO PÚBLICO**  
Travessa da Saúde,  
1400-334 Lisboa

**RÁDIO FREGUESIA DE BELÉM**  
Av. Ilha da Madeira, N.º50  
1400-205 Lisboa

**POSTO HIGIENE URBANA**  
R. Conselheiro Martins de Carvalho,  
1400-069 Lisboa

**J. F. DE BELÉM DELEGAÇÃO B LICENCIAMENTOS EDUCAÇÃO**  
Rua da Correnteza, N.º9 e 11  
1400-077 Lisboa  
Tlf. 215 976 178  
Horário 2.ª a 6.ª feira:  
09H30-13H | 14H30-18H

**CENTRO SOCIAL DE BELÉM**  
Bairro de Belém (Terras do Forno)  
Rua 11, 1400-260 Lisboa  
Horário 2.ª a 6.ª feira:  
9H-13H | 14H30-20H

**J. F. DE BELÉM, DELEGAÇÃO A AÇÃO SOCIAL BIBLIOTECA**  
Rua João de Paiva, N.º11  
1400-225 Lisboa  
Tlf. 210 132 330  
Email: secretaria@jf-belem.pt  
Horário 2.ª a 6.ª feira:  
09H30-13H | 14H30-18H

**JUNTA DE FREGUESIA DE BELÉM - SEDE**  
Largo dos Jerónimos, N.º3  
1400-209 Lisboa  
Tlf. 210 132 330  
Email: secretaria@jf-belem.pt  
Horário 2.ª a 6.ª feira:  
09H30-13H | 14H30-18H



João Carvalhosa  
Presidente da Junta de Freguesia de Belém

## REORGANIZAR, ADAPTAR E PROJETAR

Os primeiros tempos do exercício de qualquer mandato são dedicados à reorganização interna e a adaptar a estrutura para os desafios que se iniciam.

Assim foi também no início deste mandato autárquico. Agora que este processo está terminado, estão criadas as condições para colocarmos em marcha os projetos e as ideias com que fomos sufragados no passado dia 12 outubro.

Os projetos que temos para Freguesia são ambiciosos e constituem um desafio enorme. Para além de manter as iniciativas que já vinham de mandatos anteriores, somamos novas atividades e novos objetivos. Estamos muito motivados para os levar a cabo.

Uma área a que somos todos sensíveis é a da Higiene Urbana. Precisamos de um empenhamento de todos para se evitar que haja lixo na rua fruto, geralmente, de comportamentos que não são aceitáveis.

Iremos dar início, no mês de Março, à fiscalização do lixo depositado indevidamente na rua. Esta fiscalização incidirá sobre vários comportamentos, como sejam a deposição de sacos de lixo na rua, o lixo em redor dos ecopontos, vidrões

e ecoilhas, bem como nos caixotes de lixo que são deixados dias após dias na rua, sem serem recolhidos.

A redução deste tipo de comportamentos permitirá libertar a equipa de Higiene Urbana para os trabalhos que devem fazer, como sejam a varredura, o despejo de papeleiras, a deservagem, etc. É aqui que devem estar focados e não a dar resposta aos comportamentos que numa sociedade civilizada não devem existir.

Mas também vamos fazer mais do nosso lado. Vamos adquirir máquinas que permitam aumentar a eficiência da recolha do lixo, da limpeza dos passeios e da lavagem das ruas. Vamos também aumentar a equipa da higiene urbana para conseguir dar mais respostas ao território. Iremos apostar no combate às ervas daninhas que proliferam nos passeios.

Estou convicto de que todos juntos conseguiremos fazer desta freguesia um lugar melhor para viver mas, para isso, precisamos da colaboração de todos e do compromisso de todos. Nosso e Vosso.

Da nossa parte estamos a trabalhar nisso. Aceita o desafio?

### TELEFONES ÚTEIS

**Emergência:** 112  
**PSP:** 219 021 550  
**PSP "Idosos em Segurança":** 915 695 939  
**PSP "Comércio":** 969 896 977  
**Bombeiros (Sapadores):** 808 215 215  
**Bombeiros (BVCO):** 213 841 880  
**Bombeiros (BV Ajuda):** 210 939 949  
**USF "Descobertas":** 213 039 090/1  
**USF "Restelo":** 210 549 980  
**Hospital S. Francisco Xavier:** 210 431 000  
**CM Lisboa:** 217 988 000  
**EPAL (Roturas):** 800 201 600  
**Gás (Roturas):** 800 201 722  
**EDP:** 800 506 506  
**Lixo Volumoso:** 808 20 32 32 / 218 170 552

### FICHA TÉCNICA

Boletim Informativo da Junta de Freguesia de Belém  
De: janeiro a março 2026  
Tiragem: 12.500 exemplares  
Depósito Legal: 182272/02  
Propriedade e Distribuição: JF de Belém  
Foto da capa: JF de Belém  
Impresso em papel reciclado

### EXECUTIVO E PELOUROS

**JOÃO CARVALHOSA, PRESIDENTE**  
[joao.carvalhosa@jf-belem.pt](mailto:joao.carvalhosa@jf-belem.pt)  
Ação Social, Segurança, Finanças, Administração Geral, Recursos Humanos, Coletividades, Urbanismo, Obras em Habitações, Espaço Público, Espaços Verdes, Mobilidade, Licenciamentos, Higiene Urbana

**SOFIA CARVALHO, SECRETÁRIA**  
Substituta legal do Presidente  
[sofia.carvalho@jf-belem.pt](mailto:sofia.carvalho@jf-belem.pt)  
Educação e Juventude

**LUÍS CARDOSO, TESOUREIRO**  
[luis.cardoso@jf-belem.pt](mailto:luis.cardoso@jf-belem.pt)  
Património, Tecnologias

**TIAGO PESSOA, VOGAL**  
[tiago.pessoa@jf-belem.pt](mailto:tiago.pessoa@jf-belem.pt)  
Desporto, Comunicação e Imagem, Comércio e Empreendedorismo

**ISABEL LOUREIRO, VOGAL**  
[isabel.loureiro@jf-belem.pt](mailto:isabel.loureiro@jf-belem.pt)  
Cultura, Turismo

**REUNIÕES PÚBLICAS:**  
ÚLTIMA 2.ª FEIRA DE CADA MÊS | 21H30



QUEM É QUEM EM BELÉM

# LUÍS CARDOSO TESOUREIRO, COM OS PELOUROS DO PATRIMÓNIO E TECNOLOGIAS



## QUE LIGAÇÃO PESSOAL TEM À FREGUESIA E DE QUE FORMA ESSA RELAÇÃO INFLUENCIA O SEU TRABALHO?

A minha ligação à Freguesia vem desde criança. Os meus avós residiram no bairro do Restelo praticamente desde a sua origem. A minha mãe e os meus tios nele cresceram e como tal era habitual frequentar a Freguesia, particularmente a zona da antiga Santa Maria de Belém, onde me recordo de passar fins de semana e férias com irmãos e primos. Frequentei infantários da Freguesia até ao pré-escolar. Regressei mais tarde para a secundária do Restelo onde fiz os últimos 3 anos do secundário.

Para além disso, fiz toda a formação católica na Paróquia de Santa Maria de Belém tendo ingressado aos 10 anos nos Escuteiros onde estive cerca de 30 anos.



**"(...) É IMPERATIVO CRIAR PROCEDIMENTOS E JUNTAR A INFORMAÇÃO PARA UMA COMUNICAÇÃO BIDIRECIONAL FLUÍDA E EFICAZ."**

## O QUE O MOTIVOU A ACEITAR ESTE DESAFIO NA JUNTA DE FREGUESIA DE BELÉM?

Na verdade, trata-se de um desafio que nunca pensei integrar até há pouco tempo. Foi-me proposto partilhar a minha experiência e desenvolver a atividade, na Junta de Freguesia, num âmbito de inovação e melhoria contínua que é algo com que lido há vários anos. Para além disso, também contou o facto de podermos trabalhar diretamente para a comunidade, simplificando processos e melhorando o dia-a-dia de todos.

**"(...) VAMOS JÁ AVANÇAR, NO DECORRER DESTE PRIMEIRO TRIMESTRE, COM A NOVA PLATAFORMA QUE VAI DE ENCONTRO AO QUE MELHOR SE FAZ NO ÂMBITO DA GESTÃO DE ATIVOS."**



**"(...) CRIAÇÃO DE UMA APP (...) DE MODO A QUE OS NOSSOS MORADORES POSSAM ESTAR MAIS PERTO DA JUNTA"**

empresa. De modo a evitar ineficiências e desperdícios, é imperativo criar procedimentos e juntar a informação para uma comunicação bidirecional fluída e eficaz. É dessa forma que vamos já avançar, no decorrer deste primeiro trimestre, com a nova plataforma que vai de encontro ao que melhor se faz no âmbito da gestão de ativos.

Na área das Tecnologias estamos a preparar um plano de evolução tecnológica para melhorar o trabalho interno da Junta que também ficará atualizado com as melhores práticas atuais.

Se estas duas medidas são pouco visíveis para o exterior, a terceira será a criação de uma App para a Freguesia de Belém de modo a que os nossos moradores possam estar mais perto da Junta podendo aceder aos seus serviços de uma forma mais rápida e prática. Para além de publicações e divulgações, pretendemos que a App seja um ponto de ligação e facilitação de acesso a serviços como a solicitação de atestados, inscrições em atividades, entre outros. Dada a complexidade desta solução, é necessário mais tempo de maturação até à sua divulgação, mas é um processo que se encontra em desenvolvimento.

## QUE EXPERIÊNCIA PROFISSIONAL TRAZ PARA ESTE CARGO E DE QUE FORMA ELA SERÁ ÚTIL NESTA ÁREA DE INTERVENÇÃO?

Sou Engenheiro de profissão, com mais de 15 anos ligados à gestão e manutenção de edifícios e entendo que essa experiência, aliada ao conhecimento da área da Freguesia, pode ser proveitosa para o desenvolvimento da atividade em prol de Belém.

**"(...) ESTAMOS A PREPARAR UM PLANO DE EVOLUÇÃO TECNOLÓGICA PARA MELHORAR O TRABALHO INTERNO DA JUNTA QUE TAMBÉM FICARÁ ATUALIZADO COM AS MELHORES PRÁTICAS ATUAIS."**

Por toda a ligação a esta área geográfica, desempenhar funções numa Junta de Freguesia só faria sentido ser aqui, em Belém, onde naturalmente, me sinto motivado e interessado em melhorar os diversos serviços e prestar o melhor apoio à comunidade.

## QUE MEDIDAS CONCRETAS PRETENDE IMPLEMENTAR NA SUA ÁREA DE INTERVENÇÃO?

Na área de Património, a primeira medida é a implementação de uma plataforma de gestão de ativos para dar resposta aos diversos pedidos de trabalho que vão surgindo. A JF de Belém, ao longo dos anos, tem crescido não só em número de pessoas que para ela trabalham, como em espaços físicos que estão a seu cargo, equivalendo-se a uma média



## ELEIÇÕES PRESIDENCIAIS 2026

As eleições para o Presidente da República decorreram em duas voltas, realizadas em janeiro e fevereiro. É de louvar a participação expressiva dos eleitores da Freguesia de Belém, patente na taxa de abstenção bastante inferior à média nacional. Muito nos apraz que os eleitores de Belém demonstrem esta responsabilidade acrescida no que diz respeito à nossa vida comum.

A JF de Belém agradece aos 70 membros de mesa que tão bem acolheram os eleitores, bem como aos profissionais da Escola Secundária do Restelo que, mais uma vez, prepararam a escola e ajudaram na operação.

Também os funcionários da Junta de Freguesia deram um contributo relevante na montagem, encaminhamento e esclarecimento de dúvidas dos fregueses.

A forma tranquila e fluida como decorreu a votação deve-se a todos. Obrigado!

### ELEIÇÃO PRESIDENTE DA REPÚBLICA - 8 FEVEREIRO 2026 FREGUESIA DE BELÉM - LISBOA

	Total	%
António José Seguro	6502	69,54
André Ventura	1858	19,87

Inscritos	13603	
Votantes	9350	100,00
Branco	631	6,75
Nulos	343	3,67
Abstenção	-31,27	
<b>Total</b>	<b>9350</b>	<b>100</b>

### 20º CONGRESSO

## ANAFRE



A JF de Belém, através do seu Presidente, João Carvalhosa, esteve presente no 20º congresso da Associação Nacional de Freguesias (ANAFRE).

A participação nesta associação é fundamental para a defesa da Freguesia de Belém e, consequentemente, dos seus fregueses, já que é neste fórum que se discutem e debatem questões relacionadas com o futuro das freguesias, a sua relação com o poder central e com os municípios, bem como a oportunidade de troca de boas práticas e de informações para uma melhor gestão.

A eleição do novo órgão diretivo da Associação permitirá alguma renovação e novas perspetivas de desenvolvimento, sendo que o Executivo da JFB estará sempre disponível para contribuir com propostas que promovam e dignifiquem o poder local.

## A GENEROSIDADE DOS FREGUESES DE BELÉM NÃO TEM LIMITE

Após as tempestades que assolaram o país, com especial incidência na região centro, muitos foram os fregueses de Belém que quiseram dar o seu contributo para minorar o sofrimento das populações afetadas. A Junta levou a cabo uma campanha de recolha de bens alimentares, de higiene, de construção e de roupa. Recebemos uma resposta fantástica por parte da comunidade, dentro e fora da Freguesia, com contributos do Clube de Futebol "Os Belenenses", do Mercadinho do Colégio Helen Keller, mas também da paróquia dos Olivais Sul e de muitos particulares.

Recolhemos uma grande quantidade de bens que foram entregues às instituições locais afetadas pela tragédia.

Desejamos a todas estas populações um rápido restabelecimento da sua vida normal e renovamos a disponibilidade de Belém para ajudar no que for necessário.



receios e os anseios da nossa população e garantir a sua tranquilidade sabendo que as medidas preventivas, ou de resolução dos problemas, são tomadas.

Nesse sentido o Presidente da JF de Belém, João Carvalhosa, recebeu recentemente a visita de cortesia do Comandante Divisão de Investigação Criminal da PSP, que está sediada na nossa Freguesia.

Recebeu ainda, noutra ocasião, o Senhor Comandante do Comando Metropolitano de Lisboa da Polícia de Segurança Pública, Superintendente Luís Elias, acompanhado do seu Segundo Comandante, do Comandante da 4.ª Divisão e da Comandante da 26ª Esquadra de Belém, tendo aproveitado a oportunidade para louvar o papel dos agentes da 26ª Esquadra de Belém no apoio inestimável na questão da segurança e também na ação que desenvolvem através de projetos como o Escola Segura ou de proximidade dos idosos.

## A SEGURANÇA É UM FATOR FUNDAMENTAL NA NOSSA VIDA COMUNITÁRIA

A nossa Freguesia é, no panorama da cidade de Lisboa e, mesmo do distrito, uma Freguesia segura, não obstante casos pontuais de ilícitos criminais. A ligação existente, deste sempre, entre a Junta de Freguesia e as entidades de segurança pública dá-nos oportunidade de transmitir os



## BELÉM CLUBE E AS JANEIRAS

Mantendo a tradição, Escola de Música do Belém Clube esteve, no dia 5 janeiro, na Sede da Junta de Freguesia a Cantar as Janeiras.

É sempre um momento muito bonito proporcionado por este grupo, composto por um conjunto de pessoas a quem a idade não faz esmorecer.

A alegria contagiante de todos é um incentivo para o ano que começou pelo que agradecemos a vossa vinda.



# COMBATE À SOLIDÃO

JF DE BELÉM PARTICIPA EM WEBINARS EUROPEUS

A 13 de janeiro a JF de Belém participou no webinar promovido pela Comunidade de Prática KORALE | Lisboa Com Vida, no âmbito do Projeto KORALE, cofinanciado pelo programa *Interreg Europe da União Europeia*, dedicado à partilha de boas práticas europeias nas áreas do envelhecimento ativo, voluntariado e combate à solidão. A nossa participação nestas formações é fundamental para reforçar o conhecimento técnico, acompanhar experiências de referência a nível europeu e contribuir para o desenvolvimento de políticas locais mais eficazes. No dia 29 de janeiro realizou-se uma nova sessão no âmbito deste projeto, dando continuidade à partilha de boas práticas e à atualização de estratégias para o combate à solidão e ao fortalecimento da participação ativa da comunidade.



## NÔS TA BÁ PA KABU VERDI!

(VAMOS PARA CABO VERDE!)

No dia 28 de janeiro, a JF de Belém, em parceria com o programa Lisboa, *Cidade COM VIDA Para Todas as Idades*, promoveu uma visita ao Centro Cultural de Cabo Verde, reforçando o seu compromisso com os valores da cidadania ativa. O grupo de participantes, constituído por fregueses de várias nacionalidades (romena, inglesa, alemã, italiana, portuguesa e cabo-verdiana), refletiu a diversidade cultural do nosso território.

A Dra. Ângela Barbosa apresentou a mostra fotográfica do cabo-verdiano José Pereira, e uma exposição de pinturas de artistas das várias ilhas do arquipélago. Foi um contacto próximo com a cultura cabo-verdiana, através da geografia, das tradições, bem como o conhecimento do espaço e da sua história.

Foi ainda apresentada a Biblioteca, com um acervo dedicado aos desafios atuais e à narrativa local, incluindo textos bilingues em português e crioulo, dirigidos ao público infantil. A JF agradece ao *Centro Cultural de Cabo Verde*, aos parceiros do programa Lisboa, *Cidade COM VIDA Para Todas as Idades* e também ao motorista da Junta, Frederico, pela sua colaboração ao longo da iniciativa.



## FÉRIAS DE NATAL

Em dezembro de 2025 as famílias da Freguesia puderam contar com a Junta para as apoiar com atividades para as crianças e jovens estudantes, durante as das férias de Natal. Conseguimos, com sucesso, promover a socialização, a criatividade, a diversão e o trabalho em equipa com diversas atividades desenvolvidas pelos monitores. Contámos com um total de 96 crianças, 25 jovens e 9 monitores.



## GOLDEN VISION

ASSOCIAÇÃO REÚNE COM A JF DE BELÉM

A Golden Vision trabalha especialmente com as comunidades de Bangladesh, Índia e Paquistão, muitas das quais vivem e trabalham em Belém, promovendo a inclusão social, o apoio ao empreendedorismo e a participação ativa destas comunidades na vida local. Recentemente, representantes da Associação reuniram-se com elementos da Junta para sua apresentação e início de colaboração. O encontro permitiu partilhar experiências, apresentar projetos de integração e explorar formas de cooperação futura. A iniciativa reflete o compromisso da Junta em promover a integração e a inclusão social de todas as comunidades residentes na freguesia.



## DIA MUNDIAL DO CANCRO

A JF Belém celebrou o dia 4 de fevereiro, com a campanha "Doa e deixa a tua mensagem – Belém contra o Cancro".

A ação deu vida a um laço solidário muito especial, confeccionado pelo grupo sénior das Costureirinhas, através da Senhora Dona Noémia Domingues, que reuniu 80 mensagens de esperança escritas pelos funcionários da Junta de Freguesia de Belém e fregueses.

Cada palavra foi um gesto de apoio e carinho para todos os que enfrentam ou já enfrentaram esta doença. O laço foi entregue às Coordenadoras do Grupo de Apoio de Lisboa, Helena Lencastre e Inês Paes sendo que, este esteve exposto no passado mês de fevereiro no IPO de Lisboa.



No âmbito desta ação, foi possível angariar um total de **443,15€**, valor que reverteu integralmente a favor da **LPCC-NRS**, reforçando o compromisso da freguesia com a missão da Liga Portuguesa Contra o Cancro.

## SISMOS

FORMAÇÕES AOS FUNCIONÁRIOS DA JFB



As formações tiveram como objetivo reforçar a preparação do território e da comunidade, aumentando a resiliência e a segurança em Belém e sublinhando a importância de capacitar os serviços da Freguesia na proteção e apoio aos cidadãos, em situações de emergência. A 21 de janeiro, os funcionários da JFB participaram numa formação sobre procedimentos a adotar em caso de sismo, realizada no Centro Social de Belém e conduzida pela Proteção Civil, a autoridade responsável pela prevenção e resposta a situações de emergência, promovendo a segurança das pessoas e a proteção de bens e infraestruturas.

Para abranger todos os serviços da Junta, a 11 de fevereiro a formação foi dirigida aos funcionários da Higiene Urbana, garantindo que todos os colaboradores recebam orientações práticas e atualizadas sobre como atuar de forma segura e eficaz em caso de sismos.

## RODA DAS MÃES

CONVITE À INAUGURAÇÃO DO NOVO PROJETO DA ACÇÃO SOCIAL

A Ação Social da Junta de Freguesia de Belém, em parceria com o Mercadinho Solidário São Francisco Xavier, convida a população da freguesia de Belém para a Inauguração do Projeto Social de proximidade RODA DAS MÃES, no dia 16 de Abril, às 11h00, no Mercadinho Solidário São Francisco Xavier.



Este projeto gratuito é dedicado ao apoio à maternidade e destina-se a mães grávidas e mães com filhos até aos 3 anos, residentes na freguesia, criando um espaço seguro, acolhedor e de partilha, onde se promove o bem-estar emocional, a integração comunitária e a criação de redes de apoio locais.

Inspirada na experiência da associação italiana MAMMEinCERCHIO APS – Associazione per il sociale, criada por mães para mães, RODA DAS MÃES adapta este modelo à realidade local, reforçando a dimensão intercultural do projeto.

As sessões terão periodicidade semanal, realizando-se todas as quintas-feiras, das 10h00 às 11h30, com a duração de 1h30, no Mercadinho Solidário São Francisco Xavier, na Rua João Dias, em Lisboa, com participação totalmente gratuita.

## “MAS QUE POVO?”

VISITA GUIADA

No passado dia 25 de fevereiro, um grupo de seniores da nossa Freguesia participou na visita guiada “Mas que Povo?”, no Museu de Arte Popular, no âmbito das suas iniciativas da JF de Belém na promoção do envelhecimento ativo. A atividade permitiu uma leitura crítica da história do século XX português, centrando-se no período do Estado Novo e na forma como este regime construiu e difundiu a ideia de “povo”. A exposição convidou os visitantes a questionar quem foi incluído na narrativa oficial e quem ficou de fora, como mulheres e trabalhadores rurais, grupos artísticos alternativos, comunidades regionais,



cujas experiências e contributos foram muitas vezes silenciados. Esta reflexão permitiu compreender como a história oficial pode ser seletiva e parcial, incentivando um olhar mais crítico sobre o passado, e reconhecendo a diversidade de vozes e experiências que compõem a memória coletiva de Portugal. A participação ativa dos seniores em atividades socioculturais promove a curiosidade, permitindo-lhes também refletir sobre aqueles que foram, e ainda são, tradicionalmente marginalizados.

## TRIBUNAL CONSTITUCIONAL

VISITA GUIADA



A JF de Belém promoveu no dia 6 de março uma visita guiada ao Tribunal Constitucional com fregueses, reafirmando a sua aposta em iniciativas de proximidade que incentivam a participação cívica e o envelhecimento ativo. Esta iniciativa permitiu conhecer melhor o funcionamento de um dos órgãos essenciais do Estado de Direito. O programa incluiu uma apresentação sobre as competências e funções do Tribunal Constitucional, seguida de uma visita guiada ao edifício, onde foram destacados a sua história, a arquitetura e a relevância institucional. Com este tipo de atividades, a Junta reforça o seu papel no acesso à informação, ao conhecimento e às instituições democráticas, contribuindo para uma cidadania mais informada, ativa e participativa e promovendo políticas locais inclusivas que fomentam oportunidades de aprendizagem e envolvimento cívico.

## DISCRIMINAÇÃO ZERO

DIA COMEMORATIVO

A Junta de Freguesia marcou presença na conferência “Dia da Discriminação Zero: Impactos Reais Associados ao VIH”, realizada a 26 de fevereiro, no Auditório da Escola Superior de Saúde da Cruz Vermelha Portuguesa, em Lisboa, no âmbito da Iniciativa Lisboa Sem Sida. O encontro, resultante de uma parceria entre a CML, a ESS CVP Lisboa, o GAT e a SER+, promoveu a reflexão e a sensibilização para a discriminação associadas ao VIH, reunindo diferentes perspetivas sobre políticas públicas, intervenção comunitária, formação e impacto do estigma na prestação de cuidados de saúde. A participação da JF de Belém enquadra-se no seu compromisso com a promoção da inclusão, da igualdade e do respeito pelos direitos humanos, sublinhando a importância de acompanhar e integrar espaços de reflexão que contribuem para uma intervenção local mais consciente e próxima da comunidade.



## ALEGRIA DE VIVER

Na Alegria de Viver, os dias são feitos das histórias de quem encontra aqui um motivo para sair de casa e sorrir. Conversámos com o José Carlos (71 anos) e com a Almerinda (70 anos), para melhor compreender o que significa fazer parte deste grupo:

**Qual era a sua profissão?**

**José Carlos:** Motorista de táxi.

**Almerinda:** Durante 15 anos cuidei de idosos. Antes trabalhei em fábricas, gostava especialmente do turno da noite, porque dava para tratar da vida de dia.

**O que o/a trouxe e continua a trazer à Alegria de Viver?**

**José Carlos:** Foram os meus vizinhos que me desafiaram. Vivo sozinho e vim à procura de convívio. Gostei das pessoas da Alegria de Viver e cá estou, contente.

**Almerinda:** Foi o meu vizinho Zé Carlos que me trouxe. Continuo cá porque gosto do ambiente, das conversas, de arejar a mente.

**Há quanto tempo está inscrito/a?**

**José Carlos:** Há três anos.

**Almerinda:** A Carlota disse-me que já fiz um ano, por isso deve ser por aí.

**O que mais gosta de fazer na Alegria de Viver?**

**José Carlos:** Gosto de tudo: caminhar, visitar museus e exposições, e adoro o chazinho à quarta-feira.

**Almerinda:** Gosto muito das palestras do Bem Viver. O tema sobre o Ginásio do Cérebro, gostei muito.

**Qual o impacto que a Alegria de Viver tem na sua vida?**

**José Carlos:** Muito positivo. Foi uma coisa boa que me aconteceu. Bem-haja aos meus amigos que me fizeram vir para aqui.

**Almerinda:** Positivo. Se precisar de alguma coisa, também ligo. Já fui a passeios a Fátima e à Nazaré. Venho sempre que posso!

A Alegria de Viver, promove momentos de convívio com o objetivo de criar comunidades de interajuda e intergeracionais.

Nos próximos meses, em parceria com a Irmãs Hospitaleiras e a CML, vai ter lugar o Ginásio do Cérebro, aberto a toda a comunidade. Venha conhecer a ALEGRIA DE VIVER! Que todos os dias contem!!!

## PROJETO “VET NA RUA”

Desenvolvido através do protocolo entre a Animalife e a JF Belém, este projeto destacou-se em 2025 como uma resposta de forte impacto social, garantindo acesso a cuidados veterinários essenciais a pessoas em situação de vulnerabilidade. A iniciativa liga o bem-estar animal ao apoio social, ajudando a prevenir negligência involuntária, abandono de animais e ruturas emocionais, ao mesmo tempo que apoia as famílias a manterem os seus animais no ambiente familiar. Entre as ações realizadas estão cuidados profiláticos, vacinação, esterilização, identificação eletrónica, apoio alimentar e acompanhamento social.

Desde a implementação do projeto na Freguesia, em janeiro de 2024, foram registados 392 pedidos de apoio, incluindo: 37 atendimentos social-animal com avaliação familiar integrada; 90 atendimentos profiláticos de saúde animal; 912 kg de ração distribuída, aliviando encargos financeiros das famílias.

O protocolo revela-se, assim, essencial para dar resposta a situações sociais complexas, promovendo uma intervenção humanizada e centrada tanto nas pessoas como nos seus animais.

## INSCRIÇÕES ABERTAS FÉRIAS DA PÁScoa

Entre 30 de março e 10 de abril, irão decorrer as férias da Páscoa da Ação Social.



## INSCRIÇÕES ABERTAS CAMPOS DE FÉRIAS DE VERÃO

As inscrições para os campos de férias de verão de 2026 irão realizar-se entre os dias 13 de abril e 18 de maio. Estes campos de férias são destinados a alunos do Pré-escolar, Crianças e Jovens. As inscrições podem ser feitas a partir do site da Junta de Freguesia.





## AAAF/CAF

### FÉRIAS DE NATAL 2025

As Equipas AAAF/CAF dinamizaram, durante as férias de Natal, atividades que permitiram que cerca de 560 crianças desfrutassem de novas experiências. Estas atividades decorreram na EB Moinhos do Restelo, EB de Caselas, EB Bairro do Restelo e Jardim de Infância de Belém. Tivemos momentos de muita diversão e alegria - o circo, a magia e a discoteca insuflável Dome foram alguns dos mais apreciados.

### AAAF-CAF 2026

Durante o período letivo, continuamos com as nossas atividades externas: judo, patinagem, futebol, música e folkzitas. O Desporto continua a ser uma aposta importante, reconhecendo a importância para que as crianças melhorem a sua coordenação motora e para o desenvolvimento do espírito de equipa, promovendo o sucesso escolar. Os nossos monitores residentes desenvolvem atividades diversas, desde jogos de mesa, jogos tradicionais, pintura, colagem, entre outras. Os dias temáticos contam com atividades referentes ao tema. Na sala das AAAF-CAF existem diferentes áreas temáticas, como

o cantinho da leitura, a cozinha, jogos de tabuleiro ou cinema. Em fevereiro festejamos o Carnaval, com a construção das máscaras e com o desfile. No final do mês de março, as férias da Páscoa terão as habituais atividades externas. As inscrições podem ser feitas através do QR Code afixado à porta das escolas, nas redes sociais ou pelo link enviado por email. A partir de abril/maio começam as nossas aulas abertas. Com a participação dos Pais/EE, estas aulas estreitam a relação com as equipas AAAF-CAF, ao mesmo tempo que promovem a visibilidade do trabalho desenvolvido pela JF de Belém através dos nossos parceiros. Desta forma asseguramos um trabalho que transmite aos Pais/EE uma transparência e segurança, levando-os muitas vezes a darem continuidade a algumas atividades, já fora do âmbito escolar. No final, sorrisos e boa disposição é o que pretendemos entre monitores e crianças de todas as escolas!

### APOIO À FAMÍLIA

Durante o ano letivo de 2025/2026, nas escolas EB Moinhos do Restelo, EB de Caselas, EB Bairro do Restelo e no Jardim de Infância de Belém, à semelhança dos anos anteriores, as AAAF/CAF funcionam no período das 08h às 9h e das 15.30h às 19h.

## ESCOLAS COM VOZ

### 1º ENCONTRO / 26 FEV

O 1º Encontro do Concurso Escolas com Voz, contou com a presença dos nossos parceiros deste ano, a Apps for Good e a CML com o SEED - Sensibilização para o Empreendedorismo e Inovação. Falámos sobre finanças, orçamentos familiares e responsabilidade financeira, de forma descomplicada e divertida. Inspirámos os alunos para a criação de uma aplicação destinada a crianças e jovens, com o intuito de promover a literacia financeira. Porque a Literacia Financeira, em conjunto com a educação para o consumo permite melhorar a qualidade de vida, valorizar bens materiais e planejar melhor o futuro. Por ser uma competência tão útil e por contribuir para uma relação equilibrada, rentável e saudável com o dinheiro é fundamental que seja ensinada durante a escolaridade.

Agradecemos igualmente o apoio do Instituto Superior de Ciências Sociais e Políticas, pelo acolhimento no auditório Adriano Moreira, e à Casa Pia de Lisboa pela confeitaria e serviço do lanche.

Em maio os alunos irão apresentar os seus projetos e o vencedor irá contar com a ajuda da Apps for Good para desenvolver a aplicação. Estamos ansiosos por ver os vossos projetos! Escolas a concurso: Escola Secundária do Restelo, Escola Básica 2,3 Paula Vicente, Colégio Helen Keller, IPEIP - Colégio As Descobertas, CED Nuno Álvares Pereira, Extrenato Alfred Binet, Colégio Bom Sucesso, Escola Raiz e Escola Secundária Marquês de Pombal. Para mais informações e curiosidades visite-nos em:

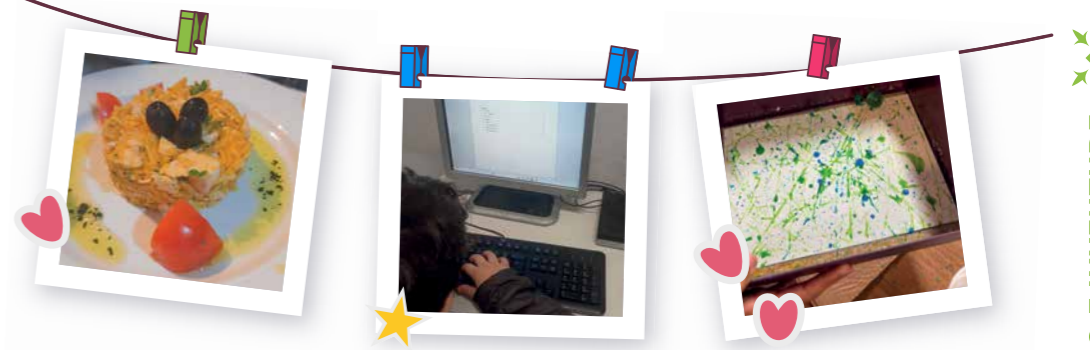


## ASSEMBLEIA DAS CRIANÇAS

No dia 5 de março realizou-se a Assembleia de Freguesia de Belém para eleger as crianças que irão representar Belém na Assembleia das Crianças de Lisboa, uma iniciativa da Assembleia Municipal de Lisboa em parceria com a CML e as Juntas de Freguesia. Antes da votação, cada uma das crianças escolhidas pelas escolas participantes teve três minutos para apresentar ideias de melhoria para a cidade de Lisboa e/ou a Freguesia de Belém. Os alunos eleitos são o José Mambo e o Pedro Dodan, do CED Nuno Álvares Pereira; o Manuel Ramalho, a Maria Simão, o Francisco Custódio e a Maria Abreu do Colégio Bom Sucesso e a Laura Quaresma e o António Costa da Escola Básica de Caselas. Para mais informações e curiosidades visite o nosso site: <https://www.jf-belem.pt/>



## CLUBES PAULA VICENTE



O **Clube de Jornalismo**, no início do 2º período, o lançou um atelier de impressão, utilizando uma prensa simples e pacotes de leite reutilizados. Os alunos criaram ilustrações impressas em papéis coloridos. Com carimbos trabalharam o texto, explorando o processo de escolha, orientação e alinhamento das palavras. Na área tecnológica, o **Clube de Informática** os alunos puderam elaborar e configurar um índice automático no Word, desenvolvendo competências fundamentais na criação e organização de documentos com qualidade profissional. Já no **Clube de Programação e Robótica**, os alunos exploraram o pensamento computacional através de jogos de tabuleiro como Stormy Seas e Katamino. Ao resolverem desafios de forma lógica e sistemática, aplicaram conceitos como decomposição, reconhecimento de padrões, abstração e algoritmos, demonstrando que a ciência da computação pode ser trabalhada mesmo sem recurso direto à tecnologia digital. No **Clube de Apoio ao Estudo**, temos reforçado hábitos de trabalho, consolidado aprendizagens e desenvolvido autonomia. Para além do apoio nos trabalhos de casa e preparação para avaliações, foram integradas ferramentas digitais como a plataforma Milage Learn +, esquemas de síntese, desafios orais e jogos pedagógicos. As atividades de exterior promovem a motivação e participação ativa. Fora das avaliações, os alunos dedicam-se ao estudo autónomo, leitura e atividades criativas. No **Clube de Skate**, muitos alunos já conseguem manusear o skate de forma autónoma e iniciaram a realização de exercícios mais desafiantes, como a utilização de obstáculos do skatepark, aumentando a confiança e domínio técnico. No **Clube de Basquetebol** a consolidação das aprendizagens verifica-se pelo aperfeiçoamento de gestos técnicos como o drible, o passe e o lançamento. As aulas começam com jogos lúdicos - como o jogo do mata, bola ao capitão, etc - que, além do aquecimento, promovem competências transferíveis para o basquetebol. Situações de jogo em igualdade (2x2, 3x3, 4x4, 5x5) e superioridade numérica (2x1, 3x2, 4x3), incentivam

a tomada de decisão. A noção de defesa, com especial foco no posicionamento e princípios básicos defensivos, é também trabalhada, culminando com o jogo formal no final das aulas. No **Clube de Futebol**, as sessões iniciam-se com jogos de caráter lúdico que criam um ambiente positivo e motivador. Seguem-se exercícios técnicos de passe, receção, drible, finta e finalização que aumentam a confiança e estimulam a criatividade ofensiva. A vertente tática é trabalhada com exercícios de posse de bola e situações de superioridade numérica. Terminam com jogos reduzidos (4x4) e com o jogo formal (5x5) para aplicação prática das aprendizagens. O **Clube de Ténis**, desenvolvido na Escola de Ténis do CIF, evidencia progressos ao nível da motricidade, coordenação e concentração dos alunos, reforçando as competências técnicas. No **Clube de Culinária** os alunos continuam a sua viagem pela gastronomia portuguesa. Entre receitas, quizzes e jogos temáticos, os participantes aprofundaram conhecimentos sobre ingredientes típicos e reforçaram competências culinárias e de trabalho em equipa. Em dezembro e janeiro, receberam as famílias para partilhar receitas tradicionais de Natal. No **Clube de Ludoteca**, as atividades incluíram jogos de tabuleiro, dinâmicas de grupo, preparação de um "Escape Room" e de um "Bingo Humano". Destaca-se o trabalho desenvolvido em torno da responsabilidade, respeito e resposta adequada a diferentes situações do quotidiano, através de debates e role play. Os alunos assistiram ao filme How the Grinch Stole Christmas, refletindo sobre valores como generosidade, empatia e laços familiares. Nas vertentes de artesanato, os alunos trabalharam com barro, arame, pedras e feltro, restauraram peças antigas e criaram enfeites natalícios, promovendo a criatividade e a consciência ambiental. Já no **Clube de Plástica**, a atividade "Laboratório de Action Painting" desafiou os alunos a explorar o equilíbrio entre controlo e acaso, utilizando berlines como "pincéis móveis", resultando em composições abstratas cheias de cor e movimento.

## AFETOS NA ESCOLA

Entre dezembro de 2025 e fevereiro de 2026, os Afetos na Escola deram continuidade ao trabalho desenvolvido com o 1.º ciclo e com o jardim de infância, sendo possível observar uma diferença positiva na disposição e envolvimento das crianças ao longo das sessões. De um modo geral, os grupos demonstraram maior abertura à participação, maior capacidade de partilha e um envolvimento mais espontâneo nas atividades propostas. No final do ano foram realizadas atividades mais dinâmicas e fora da sala de aula, privilegiando o trabalho em equipa, a cooperação e a vivência prática das competências socioemocionais. Estas experiências permitiram reforçar laços entre as crianças e promover aprendizagens significativas em contextos mais informais e motivadores. Paralelamente, iniciou-se a organização da segunda temporada do podcast Afetos que contará com algumas novidades a serem apresentadas brevemente, reforçando a dimensão de partilha e reflexão do projeto junto da comunidade educativa.





**FORMAÇÃO**  
Os voluntários da Rádio Freguesia de Belém participaram, no dia 21 de fevereiro, na formação "Inteligência Artificial na Rádio - Oportunidades, Riscos e Responsabilidades". A ação foi ministrada pelo Centro Protocolar de Formação Protocolar de Formação Profissional para Jornalistas.



**DIA MUNDIAL DA RÁDIO**  
Celebrou-se a 13 de fevereiro este dia que comemora a importância de comunicar através da rádio. A RFB agradece a todos os voluntários e às instituições a sua dedicação e compromisso na criação dos programas. Juntos, continuamos a dar voz à comunidade de Belém. Para a celebração deste dia, a UNESCO propôs o tema "A Rádio e Inteligência Artificial" e a RFB dinamizou, com os alunos do Centro Educativo Nuno Álvares Pereira, da Casa Pia de Lisboa, uma ação de sensibilização sobre o uso adequado da inteligência artificial no podcast que estão a desenvolver, intitulado Finanças para o Futuro. O resultado foi a redação de uma carta compromisso para o uso da IA no podcast.



**LABORATÓRIO DE RÁDIO**  
O estúdio portátil da RFB continua a desenvolver com os alunos do 5ºM do CED Nuno Álvares, da Casa Pia de Lisboa, o podcast sobre literacia financeira, Finanças para o futuro,

que estreia em breve na Rádio Freguesia Belém. No âmbito da atividade "A escola vem à Rádio" do Laboratório de Rádio, os alunos do 2º ano da Escola EB1 Moinhos do Restelo visitaram a Rádio e participaram no programa "Conta lá", no Dia Mundial da Rádio.

**REUNIÕES DA ASSEMBLEIA EM DIRETO NA RFB** Oiça as Reuniões Públicas e as Assembleias de Freguesia de Belém em direto na Rádio Freguesia de Belém. Link: <https://radiobelem.jf-belem.pt/assembleia-de-freguesia-de-belem-3/> Consulte todos os programas da RFB neste link <https://radiobelem.jf-belem.pt/programas/>

**PARTICIPE NOS PROGRAMAS**



A Rádio Freguesia de Belém é a Sua Voz e uma rádio de todos. Participe nos programas Utopia Radionovela, Álbum de Recordações Felizes e Livros por Miúdos. Contacte: 929 058 227



**ESTREIAS**  
**MAGAZINE CCCM**  
O programa que partilha a agenda mensal das atividades do Centro Científico e Cultural de Macau. Programa mensal. Estreia - 2ª feira às 12h



**NOVAS TEMPORADAS**  
Já pode ouvir a nova temporada do programa "Há quantos anos", de Gabriel Andrade



Também já está disponível a nova temporada do programa "Mundo à Janela", sobre músicas do mundo, de Teresa Andrade.



**PARTICIPE NA RÁDIO FREGUESIA DE BELÉM**  
**Quer ser voluntário na Rádio Freguesia de Belém?**  
Tem ideias para um programa de rádio? Pode participar nas áreas de edição, produção, locução e criação de conteúdos.

Contacte a nossa equipa através do email [radiobelem@jf-belem.pt](mailto:radiobelem@jf-belem.pt) ou pelo número 929 058 227. Estamos à sua espera!



**CÂNTICOS DE NATAL**  
**GRUPO CORAL DE BELÉM**

As festas de Natal na nossa Freguesia ganharam um brilho especial com a atuação do Grupo Coral de Belém. Com mais de 20 anos de história, este projeto nasceu por iniciativa da Junta de Freguesia, e continua a ensaiar nas nossas instalações. Atualmente sob a direção do maestro João Silva, o grupo mantém vivo o lema "Cantamos pelo prazer de dar", usando a música como uma forma incrível de promover o bem-estar e combater a solidão.



Este momento de grande qualidade musical uniu vizinhos de várias gerações através dos cânticos tradicionais. A JF de Belém agradece o empenho do grupo que há duas décadas fortalece os laços da nossa comunidade e a presença dos fregueses.

**TURMA DE ITALIANO INTERMÉDIO**  
**VISITA À LIVRARIA "PIENA"**



No dia 26 de janeiro, a turma de Italiano Intermédio viveu uma experiência única: a aula decorreu na Livraria Italiana "Piena", oferecendo aos alunos um contexto autêntico para a aprendizagem da língua. Os participantes, acompanhados pela professora Francesca, puderam mergulhar no ambiente real da língua e da cultura, explorar livros, revistas e materiais originais e praticar o Italiano de forma mais viva e natural.

A aprendizagem num contexto autêntico torna-se mais envolvente e eficaz, estimulando o interesse e a curiosidade dos alunos. As aulas de línguas da JF de Belém distinguem-se por serem sempre originais, com momentos de partilha e diversão, onde aprender é também conviver, descobrir e inspirar-se em ambientes criativos.

**MUSEU DE ETNOLOGIA**  
**VISITAS GUIADAS**

Em janeiro e fevereiro, a JF de Belém organizou duas visitas guiadas ao Museu Nacional de Etnologia. Na primeira explorámos a "Penca de Balangadãs" e a sua ligação à cultura luso-brasileira. Na segunda, a exposição "Desconstruir o Colonialismo, Descolonizar o Imaginário" permitiu-nos refletir, de forma pedagógica, sobre a história e a criatividade das sociedades africanas através da sua arte. O entusiasmo de quem participou mostra como é importante mantermos esta parceria com o Museu de Etnologia, trazendo o património cultural para mais perto de todos. **Participe nas próximas visitas. As datas e formas de inscrição são partilhadas nas redes sociais e no site da Junta de Freguesia de Belém.**



1.º ANIVERSÁRIO

## NOVAS INSTALAÇÕES DA BIBLIOTECA

A Junta de Freguesia de Belém convidou todos os amigos e utilizadores da Biblioteca, a juntarem-se a nós, para celebrar um momento muito especial: o primeiro aniversário das novas instalações da Biblioteca, que foram inauguradas no dia 20 de fevereiro de 2025.

Foi um encontro de partilha e celebração, onde apagámos a vela deste primeiro ano, assinalando um espaço que é de todos e para todos.



## SESSÕES CULTURAIS

RESIDÊNCIA SÉNIOR BOM SUCESSO

Desde há um ano que a Junta de Freguesia tem vindo a promover um ciclo de sessões socioculturais na Residência Sénior Bom Sucesso, reforçando o seu compromisso com o envelhecimento ativo. Em dezembro, a iniciativa focou-se no espírito natalício através da leitura de textos de Ramalho Ortigão, desafiando os residentes a partilharem memórias e a construir uma árvore de Natal simbólica, onde a saudade deu lugar à esperança. Em janeiro, o foco recaiu sobre a riqueza arquitetónica do Mosteiro dos Jerónimos. Com o apoio de suportes visuais, os participantes exploraram a simbologia deste monumento icónico, culminando numa profunda ligação emocional dos seniores à história viva de Belém.

Dando continuidade a este projeto com a Residência, o mês de fevereiro foi dedicado à exploração do Museu Nacional de Arqueologia, proporcionando uma viagem às nossas raízes históricas e aos tesouros que a Freguesia acolhe.



Estas sessões, que unem a estimulação cognitiva à partilha de afetos, continuarão a realizar-se regularmente ao longo de todo o ano, garantindo que o conhecimento histórico e a valorização cultural estejam presentes no apoio à nossa população sénior.

## CAMPANHA DO CROCHÊ

No Dia de Reis, o projeto de voluntariado de crochê da Junta concluiu mais uma etapa solidária com a entrega de Regalos, feitos nos últimos meses, no Centro Social de Caselas e à Associação Vitae. O grupo dedica o seu talento a criar diversas peças, tornando estes momentos de partilha numa oportunidade para apoiar as populações mais vulneráveis.

Para que este ciclo de generosidade continue a crescer, relembramos que a campanha de recolha de lãs e fios continua ativa.

**Se tiver novelos ou materiais em casa que já não utiliza, pode entregá-los na Biblioteca da Junta de Freguesia.** O seu contributo é fundamental para que as nossas voluntárias continuem a tecer esta rede de conforto e solidariedade.



## ASSOCIAÇÃO "DÁ O CLIQUE"

PROMOVEU SESSÃO SOBRE LITERACIA E PREVENÇÃO DIGITAL

A JF de Belém recebeu, dia 3 de dezembro, a Associação "Dá O Clique" para a sessão "A Literacia como Ferramenta de Prevenção Digital". O orador, Manuel Portugal e Mello, a quem muito agradecemos, partilhou estratégias práticas para navegarmos na internet com mais segurança e consciência crítica. O encontro foi muito útil para desconstruir tabus sobre o mundo online e mostrar como a literacia digital funciona como um verdadeiro escudo para a nossa saúde mental e bem-estar.



Em prol de mais qualidade de vida, o convite é para monitorizarmos o tempo que passamos nas redes sociais e privilegiarmos os momentos de lazer e o convívio real face ao mundo virtual.

CELEBRAÇÃO

## DIA MUNDIAL DO BRAILLE

No passado dia 21 de janeiro, a Junta de Freguesia organizou um encontro para celebrar o Dia Mundial do Braille (4 de fevereiro). A sessão focou-se na importância deste sistema para a autonomia das pessoas com deficiência visual e na necessidade de eliminarmos, de vez, as barreiras de comunicação no nosso dia a dia.

A manhã foi enriquecida pelos testemunhos da Dr.ª Joana Silvestre e de Leonor Rodrigues, aluna do Colégio Helen Keller, que mostraram como o Braille é uma ferramenta essencial para o sucesso nos estudos e no trabalho. Esta



partilha serviu para lembrar a todos que a verdadeira inclusão não depende apenas de tecnologia, mas sim do reconhecimento do valor e das capacidades de cada pessoa.

## LAVANDARIA SOCIAL NOVO HORÁRIO

Informamos que a Lavandaria Social passa a funcionar com novo horário, mantendo o seu objetivo de apoio à população em situação de maior vulnerabilidade. **A entrega da roupa realiza-se à segunda-feira e terça-feira, das 14h às 16h, e a recolha decorre à sexta-feira, das 14h às 16h na Rua de Pedrouços, 84-86, 1400-225 Lisboa**

Para mais informações sobre as condições de acesso a este projeto, os interessados devem dirigir-se às secretarias da Junta de Freguesia.





DATA	EVENTO	LOCAL
<b>MARÇO</b>		
21 e 22	<b>FESTIVAL UCHU MATSURI</b> Mergulhe na cultura asiática (japonesa e coreana) com um festival vibrante que traz música, tradição e animação ao coração de Belém.	Escola Secundária Marquês de Pombal
24	<b>FADO EXPLICADO</b> <b>Amores, desamores e outras coisas da vida</b> Uma viagem pelo Fado, suas vozes e histórias. Inscrições através do email cultura@jfbelém.pt	Centro Social de Belém*
29	<b>MĂRȚIȘOR – FESTA DA PRIMAVERA</b> As crianças da Școala Românească Lisabona irão cantar e dançar ao som de músicas tradicionais. Entrada gratuita.	Parque dos Moinhos de Santana.
<b>ABRIL</b>		
9 a 30	<b>EXPOSIÇÃO DE INÊS ROMDHANE</b> Nascida na Tunísia, Inês convida-nos a atravessar as suas icónicas portas mediterrânicas, na exposição denominada "Cores Mediterrânicas". Inscrições através do email cultura@jf-belém.pt	Centro Social de Belém*
12	<b>DIA MUNDIAL DA ATIVIDADE FÍSICA</b> Caminhadas, corridas, atividades ao ar livre e ações de sensibilização coletiva em prol de hábitos de vida mais saudáveis. Ao longo de toda a Avenida da Índia, que estará encerrada ao trânsito para este efeito.	Da Coordoaria Nacional a Algés
16	<b>AULA ABERTA DE MANDARIM</b> Desafie-se a explorar os sons e a escrita da língua chinesa, nesta aula aberta a toda a comunidade. Inscrições através do email cultura@jfbelém.pt	Biblioteca da JF Belém*
16	<b>CLUBE DE LEITURA "PALAVRÃO"</b> Partilhe a paixão pelos livros e descubra novas perspectivas, num espaço de debate e convívio literário, que se estende todo o ano. Inscrições através do email cultura@jfbelém.pt	Biblioteca da JF Belém*
17 a 19	<b>48H A NADAR POR TI - 7ª EDIÇÃO</b> No âmbito do Mês da Prevenção dos Maus-tratos na Infância. Pode participar em equipa ou individualmente. Inscrições no site da JF Belém.	Piscina do Restelo
23	<b>JOGOS SOCIAIS</b> Exercite a mente e divirta-se em boa companhia, com as nossas tardes de Loto, Trivial Pursuit e outros desafios estratégicos. Inscrições através do email cultura@jfbelém.pt	Biblioteca da JF Belém*
23 e 24	<b>PASSEIO SÉNIOR</b> Inscrições nas secretarias da Junta	Palácio de Mafra
<b>MAIO</b>		
8 e 9	<b>FEIRA DA EDUCAÇÃO E DA SAÚDE</b> Rastreios de saúde, workshops, palestras, atividades físicas, apresentações de palco, demonstrações de escolas e muito mais. Inscrições abertas para expositores, no site da JF de Belém.	Jardim Vasco da Gama
9	<b>2ª CĂOMINHADA DE BELÉM</b> Iniciativa no âmbito da Feira da Educação e da Saúde, tem como objetivo promover o bem-estar e a saúde animal. Inscrições até 15abr. Use o link: <a href="https://shre.ink/caominhada2026">https://shre.ink/caominhada2026</a>	Jardim Vasco da Gama
10	<b>CORRIDA DE BELÉM</b> Um encontro com a história e uma corrida com passagem pelos mais belos monumentos históricos da cidade de Lisboa.	Saída do Estádio do Restelo
14	<b>CLUBE DE LEITURA "PALAVRÃO"</b> Partilhe a paixão pelos livros e descubra novas perspectivas, num espaço de debate e convívio literário, que se estende todo o ano. Inscrições através do email cultura@jfbelém.pt	Biblioteca da JF Belém*
14 e 15	<b>PASSEIO SÉNIOR</b> Inscrições nas secretarias da Junta	Local a definir
29	<b>FESTA DOS VIZINHOS</b> Junte-se aos seus vizinhos e organize Festa da sua rua, avenida, praça ou jardim. A Junta de Freguesia dá apoio logístico e algum material.	Contacte a Junta de Freguesia



Se pretende receber a Newsletter Semanal das Sugestões Culturais envie um email para cultura@jf-belém.pt  
\*Biblioteca da JF Belém: R. João de Paiva n.º 11, 1400-225 Lisboa | Centro Social de Belém: R. 11 n.º 1, 1400-150, 1400-150 Lisboa

### O que alterou na vossa forma de encarar o Natal na criação da montra da loja depois de terem vencido este concurso?

Encaramos o Natal como uma forma de transmitir a narrativa da marca e da loja. A vitória deixou-nos muito felizes, mas, acima de tudo, trouxe-nos uma maior consciência. Afinal, a montra não é apenas decoração: é o fio condutor de uma narrativa visual contada em poucos segundos, uma oportunidade para criar uma ligação genuína com o cliente. O produto tem a sua própria história, mas é à montra que cabe ser o "livro" que a revela e a torna emocionalmente próxima. Desde então, passámos a encarar o Natal, assim como outros momentos do ano, como ocasiões para criar emoção e ligação, mais do que apenas impacto visual.

**Estiveram no pódio noutras edições, houve alguma decisão consciente de "não repetir fórmula" este ano? Em que é que arriscaram mais?** Temos a sorte de todos os anos termos sortidos e coleções festivas diferentes o que nos ajuda a inovar sem esforço, cada ano. Não houve um ponto específico em que arriscamos mais, fomos bastante coerentes.

**Sentiram mais expectativas por parte dos clientes e da comunidade local este ano?** Sentimos, naturalmente, uma expectativa acrescida por parte dos clientes e da comunidade local. No Natal, o nosso público é maioritariamente português e local, procurando na Castelbel uma marca nacional de referência para oferecer. Aproveitámos para apresentar não só as fragrâncias e propostas natalícias, mas também os lançamentos de todo o ano.

**A montra é estética, mas também é estratégia. Que mensagem quiseram passar?** A inspiração da nossa coleção de Natal foram os livros de histórias que ouvimos na infância. Procurámos transportar essa magia das lombadas dos livros nos nossos cofres de Natal, com produtos cujas fragrâncias evocavam o espírito natalício, transportando-nos para um imaginário especial de amor, alegria e paz.



**Que detalhe da montra passou despercebido à maioria das pessoas, mas é dos vossos favoritos? Porquê?** A neve na base da montra que, na verdade, eram raspas de sabonete! Não é algo óbvio à primeira vista, mas demonstra a dedicação com que construímos o Natal na nossa loja.

**O comércio local atravessa tempos exigentes. Que papel acham que iniciativas como esta têm no apelo ao consumo no comércio local?** Iniciativas como esta despertam a curiosidade dos clientes sobre os produtos disponíveis nas lojas locais e reforçam a confiança e a ligação com os lojistas. Muitas vezes, mesmo uma visita breve, um simples "olá!", fortalece essa relação.

**Se tivessem de resumir esta montra numa palavra, qual seria?** Este ano, o tema foi "Paz, Alegria, Amor"... mas diríamos "Nostalgia", pois transmite estas emoções todas!

**Que conselho dariam a uma loja que vá participar a primeira vez?** Que aproveitem o que já fazem no dia a dia para mostrar que cada montra de Natal pode ser diferente e original, destacando de forma criativa os produtos que vendem.

**Depois desta vitória, sentem que o Natal passa a ser um momento-chave da vossa marca, e não apenas uma época do ano?** Relativamente ao comércio local, sentimos que o Natal se assume como um momento estratégico: permite comunicar a marca e o trabalho que realizamos diariamente, ao mesmo tempo que fortalece a relação de proximidade com os clientes.

**Já estão a pensar no próximo Natal... ou preferem parar, respirar e deixar as ideias amadurecer?** Já começámos a planear a coleção do ano seguinte e já temos algumas ideias do que gostaríamos de fazer, mas... vamos deixar as ideias respirar um pouco primeiro!

## VENCEDORES

### 6ª EDIÇÃO DO CONCURSO MONTRAS DE NATAL DE BELÉM

O comércio local afirmou-se como um elemento central da vida da Freguesia durante a época natalícia, através da criatividade, do envolvimento com a comunidade e da valorização do espaço público. A 6ª edição do Concurso Montras de Natal de Belém, iniciativa que distingue o comércio local na sua dinamização e na criação de uma atmosfera natalícia apelativa e cuidada foi prova disso. O júri da 6ª edição foi composto pelo Presidente da JFB, João Carvalhosa, pelo Vogal do Comércio e Empreendedorismo, Tiago Pessoa e pela Gestora de Projetos da Agência de Comunicação SFC, Ana Eva Ferreira. Após a avaliação do Júri e a votação nas redes sociais, foram apurados os resultados finais:

- ✿ 1.º LUGAR: Castelbel com 17 pontos\*  
Prémio monetário de 350€ (trezentos e cinquenta euros);
- ✿ 2.º LUGAR: Bago Mercaria Biológica com 16 pontos\*  
Prémio monetário de 250€ (duzentos e cinquenta euros);
- ✿ 3.º LUGAR: Miss Brownie com 13 pontos\*  
Prémio monetário de 150€ (cento e cinquenta euros);

Os 3 primeiros lugares foram divulgados nos diversos canais de comunicação da Junta de Freguesia de Belém.

**Restantes classificações: 4.º LUGAR: Leonidas Restelo com 11 pontos\* / 5.º LUGAR: STAT Artes Marciais com 5 pontos\*.**

A todos os comerciantes participantes, o nosso agradecimento pelo empenho e dedicação. Aos vencedores, os nossos parabéns pelo mérito alcançado! Belém continua a apostar num comércio local ativo, próximo e com qualidade.

\* Para efeitos de classificação e ordenação, arredondou-se a pontuação obtida para o respetivo número inteiro.

# BELÉM – FREGUESIA LIVRE DE LIXO

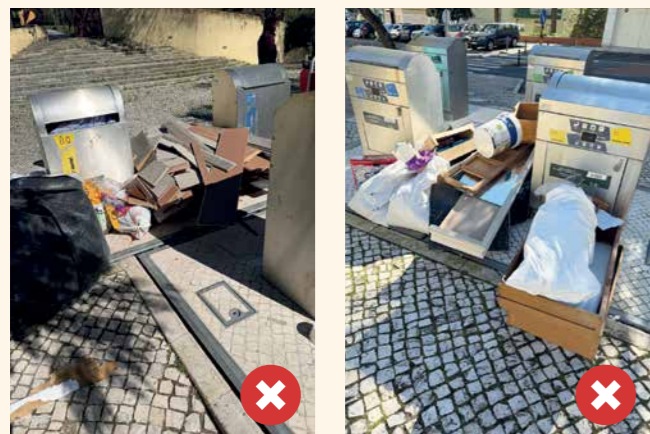
Belém não é a Freguesia de Lisboa que apresenta mais problemas com o lixo, longe disso, mas queremos fazer mais e melhor, com todos! Queremos uma Freguesia onde cada um saiba o que fazer e interiorize um conjunto de boas práticas que contribuam para o bem-estar de todos.

## O QUE PODE FAZER PARA CONTRIBUIR

❖ **Separe os lixos em casa:** papel, embalagens e lixo indiferenciado têm dias diferentes de recolha, portanto devem ser acondicionados em sacos do lixo diferentes e colocados nos contentores de casa, do prédio ou nas eco-ilhas;

❖ **Se o contentor estiver cheio** não coloque o saco à volta dele. Deposite-o na eco-ilha mais próxima e, se esta também estiver cheia, não desista, procure outra eco-ilha. Deposite o lixo apenas e unicamente na que tiver capacidade para o receber. Deixando o saco no chão, o vento pode deslocá-lo de sítio, os animais podem abri-lo e espalhar o lixo;

❖ **Não deixe sacos ou lixo encostados a postes**, debaixo de papéis, nas esquinas dos prédios ou à volta dos vidrões. Não há qualquer justificação para que o faça. Existem eco-ilhas complementares espalhadas na Freguesia. Cada saco deixado na rua é um potencial perigoso de doenças e de pragas.



## DO NOSSO LADO, TAMBÉM ESTAMOS A TRABALHAR

A equipa de encarregados operacionais está totalmente renovada e com diretrizes muito claras: devem acompanhar as equipas na rua, identificar os problemas e agir em conformidade em todas as situações de sujidade.

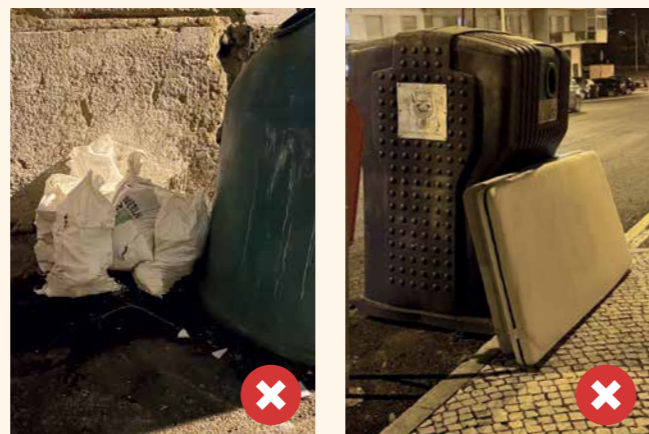
Foram dadas indicações à Equipa de Higiene Urbana para recolherem os detritos onde quer que estes se encontrem: se estão a varrer ao lado de um espaço verde e encontram lixo

❖ **Tem lixo volumoso?** Peça à Câmara Municipal de Lisboa para o recolher. Tem três formas de o fazer: por telefone 800 910 211, pela aplicação/site [naminharualx.cm-lisboa.pt](http://naminharualx.cm-lisboa.pt) ou nos balcões da CML. A recolha é eficiente e gratuita. Não faz sentido deixar colchões, armários, ou outros objetos grandes abandonados na via pública;

❖ **Lixo de obras.** É ilegal a deposição de lixo de obras na via pública. Se o empreiteiro que contratou o faz, mesmo o mais modesto, a responsabilidade é dele, mas também é sua. Antes de iniciar a obra exija que o informe onde vai depositar o lixo. A CML pode ajudar - basta agendar a recolha que, até 1m3, é gratuita;

❖ **Não atire lixo para o chão.** Por estranho que pareça, em pleno 2026, ainda há quem deite lixo para o chão: beatas, lixo atirado da janela do carro ou mesmo das janelas das habitações, embalagens da comida... são inúmeros os detritos que diariamente recolhemos nas calçadas. Com tantos contentores e papéis espalhadas pelas ruas é inadmissível que, em pleno século XXI, ainda se verifiquem estas atitudes;

❖ **Recolha o seu caixote, não o deixe na rua.** Observamos em diversos locais da Freguesia que os caixotes do lixo não são retirados da rua e ali permanecem sempre. Para além de ocuparem a via pública de forma inaceitável é um desrespeito para com os vizinhos. Recolhendo diariamente o seu caixote do lixo contribui para a saúde de todos e permite que a nossa equipa de higiene urbana possa cumprir a sua missão de limpar as ruas de forma mais completa e célere.



na relva, não devem deixar de apanhar apenas porque está dentro da área verde - o foco deve ser a comunidade e não a "minha quinta".

Vamos reforçar a deservagem e a aplicação de herbicida, para evitar que as ervas tomem conta dos nossos passeios. Mas, Belém é a freguesia de Lisboa com maior área, e, pelas suas características - passeios largos, extensa exposição solar, reduzida densidade habitacional - é praticamente impossível, com os recursos existentes, mantê-la livre de ervas sem recorrer à aplicação de herbicida. As características que atrás enunciámos, fazem com que os passeios tenham pouco pisoteio e que as ervas tenham um ambiente propício para crescer, algo que não acontece em freguesias com ruas estreitas e

com muitas pessoas a circular, como é o caso da Baixa. Basta um pouco de humidade e uns raios de sol para que a erva cresça intensamente, o que impossibilita o controlo por meios puramente mecânicos, com os recursos humanos e financeiros disponíveis. A única opção viável para controlar a situação é o uso de agentes que evitem o crescimento das ervas daninhas. Controlando-as também reduzimos a sujidade que elas geram e o lixo que a elas se agarra.

A Junta vai adquirir mais meios mecânicos que permitem criar mais eficiência na limpeza urbana. Serão três aspiradores tipo "Gluton" e duas varredouras mecânicas de utilização manual. Isto permitirá que um trabalhador faça o trabalho de pelo menos dois ou três, pois são máquinas individuais de alto rendimento, permitindo abandonar o uso da pá e da vassoura e gerando grande rapidez na recolha. Também estamos a reparar uma máquina que estava parada e que permite igualmente a sucção em grande escala.

Mas vamos fazer mais! Vamos estudar a possibilidade de aquisição ou adaptação de máquinas para a limpeza de sarjetas, que não tenham grandes dimensões, para serem facilmente transportadas e que aspirem a fundo o lixo que as sarjetas acumulam. Nas sarjetas a intervenção será mais frequente, para evitar o entupimento por acumulação de detritos. Nas tempestades que assolaram Lisboa e o País, este ano, já se notou uma diferença na Freguesia; tivemos apenas um dia com algumas situações de cheia, fruto de uma grande tromba de água que tornou impossível qualquer sistema de drenagem de acolher tanta água de forma rápida. Isto deveu-se à atuação da equipa de Higiene Urbana nas sarjetas, limpando-as antecipadamente e prevenindo assim a acumulação de água. É nesta lógica que continuaremos a funcionar: prevenir para evitar problemas futuros.

Por fim a Junta de Freguesia vai iniciar, a partir de Março, a fiscalização nesta área. A nossa equipa, em conjunto com a Polícia Municipal, vai iniciar ações de fiscalização com especial incidência em:

1. Deposição de lixo na via pública
2. Deposição de entulho proveniente de obras
3. Caixotes abandonados na via pública
4. Lixo proveniente da atividade comercial.

Uma vez detetadas irregularidades, os infratores serão autuados num prazo muito reduzido, sendo aplicado o quadro legal nesta matéria. As coimas são significativas e vão crescendo em caso de reincidência. Apelamos a todos para que não cometam estes atos ilícitos, evitando a autuação. As ações de fiscalização poderão ser programadas ou simplesmente despoletadas em caso de identificação de uma infração, diariamente ou sempre que se entender necessário, recorrendo aos meios próprios da Junta de Freguesia que tem legitimidade legal para o executar.

Os nossos homens e mulheres da Higiene Urbana têm uma tarefa difícil. Estão todos os dias sujeitos aos elementos. Se chove apanham chuva, se faz vento têm de lutar contra ele na recolha do lixo, se faz sol e calor, a atividade física que desenvolvem nas suas tarefas faz com que sintam ainda mais calor, se faz frio, têm de conseguir gerir o corpo para que, por um lado funcione na sua atividade e, por outro, não sintam o frio. É uma atividade difícil. São tarefas duras. Mas são razões suficientes para que todos sejamos elementos positivos, de mudança. Para que todos contribuamos para uma Belém Livre de Lixo.



## REUNIÃO COM A VEREADORA DA CML

A Junta trabalha em colaboração ativa e empenhada com a CML, na área da Higiene Urbana. Para além da importante relação entre as equipas, a ligação entre a vereação da CML e o Executivo da Junta de Freguesia é fundamental. Por isso reunimos, no dia 11 de Fevereiro, com a Vereadora Joana Baptista, para, reciprocamente, dar a conhecer os projetos e os objetivos de cada entidade, tendo ficado bem claro que caminhamos juntos nas competências comuns.



## CORRIDA DE BELÉM / 10 MAIO

A nossa freguesia, um lugar de partida de grandes viagens e de encontros decisivos da história de Portugal, continua a ser palco de momentos que unem pessoas, culturas e gerações.

A Corrida de Belém, integrada nas ruas da Freguesia conquistou um lugar de destaque no calendário das corridas da cidade, tornando-se uma referência para os amantes da atividade física. O percurso é marcado pela proximidade a alguma das zonas mais históricas de Portugal, e isso faz da Corrida de



Belém uma experiência diferente, onde o desporto se cruza com o património, a paisagem e a identidade do lugar. Este ano, a Corrida de Belém realizar-se-á no dia 10 de maio, mantendo-se a tradição que já faz parte da vida da freguesia e da agenda desportiva de Lisboa.

## GIRA VÓLEI / 7 MAIO

Belém vai receber, em parceria com a Associação de Voleibol de Lisboa, a edição de 2026 deste torneio, uma iniciativa que promove o voleibol na rede de escolas públicas. O torneio terá lugar a 7 de maio, no Jardim Vasco da Gama, com a participação de cerca de 400 crianças, de várias escolas, que ao longo do dia irão praticar voleibol ao ar livre.



## CARNAVAL NA PISCINA

Os professores Pedro Morgado, Adriano Silva e António Frade dinamizaram, a 12 de fevereiro uma divertida aula temática alusiva ao Carnaval. A iniciativa gerou grande entusiasmo e participação, reforçando o espírito festivo desta época do ano.

## CIF

### CELEBRAÇÃO DO 123.º ANIVERSÁRIO / 8 DEZ

Uma celebração marcada pelo convívio entre gerações com um programa desportivo variado: o Torneio de Veteranos de Futebol, as Finais do Ténis de Aniversário e a Supertaça e o Torneio Triangular de Formação. O Presidente do CIF, Fernando Magarreiro, destacou a revisão dos Estatutos (pela primeira vez em 25 anos), o lançamento do Núcleo de Bridge, as novas parcerias, a construção do parque infantil e o desenvolvimento do projeto de Padel.



### MELHOR CLUBE DE TÊNIS DE LISBOA

O CIF foi distinguido, pelo segundo ano consecutivo, com o 1.º lugar no ranking de certificação de clubes da Associação de Ténis de Lisboa, confirmando a consistência e a qualidade do trabalho do Clube na época de 2025, ano em que se destacou pelas conquistas alcançadas a nível nacional e regional.



### FUTEBOL DO CIF EM DIRETO NO YouTube

Assista em direto aos jogos do torneio de futebol centenário. Trata-se de "um passo natural na modernização do CIF e na forma como nos aproximamos dos nossos sócios, atletas e famílias, contribuindo para unir gerações e valorizar os atletas do clube." *Fernando Magarreiro – Presidente do CIF*

## CS PEDROUÇOS

### TROFÉU DO CLUBE SPORTIVO PEDROUÇOS

Decorreu dia 10 de janeiro a prova que contou com cerca de 20 embarcações. Apesar das condições meteorológicas menos favoráveis, o Clube Sportivo Pedrouços demonstrou a sua capacidade organizativa, garantindo a realização de mais um evento desportivo.



### CAMPEONATO DO INATEL

As equipas masculinas e femininas de voleibol do nosso clube continuam em competição no campeonato do INATEL, registando boas prestações em todos os jogos disputados.



# ATIVIDADES

	ATIVIDADES	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO	
<b>SEDE DA JF BELÉM</b> LARGO DOS JERÓNIMOS, Nº3 R/C 1400-209 LISBOA	<b>ARTES CRIATIVAS</b>	15:00 – 17:00						
	<b>PORTUGUÊS BÁSICO A</b>	11:30 – 12:30				15:00 – 16:00		
<b>BIBLIOTECA DELEGAÇÃO A DA JF DE BELÉM</b> RUA JOÃO DE PAIVA 11, 1400-225 LISBOA	<b>PORTUGUÊS BÁSICO B</b>				11:45 – 12:45			
	<b>PORTUGUÊS BÁSICO C</b>		14:30 – 15:30					
	<b>PORTUGUÊS INTERMÉDIO</b>		09:30 – 10:20		09:30 – 10:20			
	<b>PORTUGUÊS / PRONÚNCIA</b>		10:30 – 11:30					
	<b>PORTUGUÊS AVANÇADO</b>		15:45 – 16:45		15:45 – 16:45			
	<b>INGLÊS BÁSICO A</b>	17:00 – 17:55				17:00 – 17:55		
	<b>INGLÊS BÁSICO B</b>					14:45 – 15:45		
	<b>INGLÊS INTERMÉDIO</b>					16:00 – 17:00		
	<b>INGLÊS AVANÇADO</b>	15:45 – 16:45				11:30 – 12:30		
	<b>FRANCÊS BÁSICO</b>				10:30 – 11:30			
	<b>FRANCÊS INTERMÉDIO</b>					10:30 – 11:30		
	<b>ITALIANO BÁSICO</b>		11:50 – 12:50					
	<b>ITALIANO INTERMÉDIO</b>	10:15 – 11:15						
	<b>CLUBE DE LEITURA</b> 3ªS QUINTAS-FEIRAS DE CADA MÊS					14:30 – 16:00		
	<b>CROCHÉ</b>				10:00 – 12:00			
	<b>DELEGAÇÃO B DA JF DE BELÉM</b> RUA DA CORRENTEZA, N.9 E 11, 1400-077 LISBOA	<b>LÍNGUA GESTUAL</b>		17:00 – 18:00				
<b>INFORMÁTICA</b>		10:00 – 11:30 11:30 – 13:00	10:00 – 11:30 11:30 – 12:30	10:00 – 11:30	10:00 – 11:00 11:00 – 12:00	11:00 – 12:00		
<b>CASELAS F. CLUBE</b> RUA PADRE REIS LIMA, 10 1400-056 LISBOA	<b>DANÇA INFANTIL</b>	17:30 – 18:30				17:30 – 18:30		
<b>CENTRO SOCIAL DE BELÉM</b> RUA 11 Nº1, 1400-150 LISBOA	<b>IOGA 1</b>	09:00 – 10:00				09:00 – 10:00		
	<b>IOGA 2</b>	18:10 – 19:10		18:05 – 19:05		18:10 – 19:10		
	<b>IOGA 3</b>	17:05 – 18:05		17:05 – 18:05				
	<b>PILATES 1</b>		09:30 – 10:15		09:30 – 10:15			
	<b>PILATES 2</b>	15:30 – 16:15		15:30 – 16:15				
	<b>PILATES 3</b>	16:15 – 17:00		16:15 – 17:00				
	<b>PILATES 4</b>	10:00 – 10:45				10:00 – 10:45		
	<b>PILATES 5</b>	10:50 – 11:40				10:50 – 11:40		
	<b>GINÁSTICA MANUTENÇÃO 1</b>		10:20 – 11:05		10:20 – 11:05			
	<b>GINÁSTICA MANUTENÇÃO 2</b>		11:10 – 11:55		11:10 – 11:55			
	<b>GINÁSTICA INFANTIL</b>		18:00 – 19:00		18:00 – 19:00			
	<b>GINÁSTICA SÉNIOR</b>		15:30 – 16:30		15:30 – 16:30			
	<b>RITMOS LATINOS</b>				16:45 – 17:45			
	<b>DANÇAS COUNTRY</b> SÁBADO - QUINZENALMENTE	19:00 – 20:00					17:00 – 18:00	
	<b>VIRAS TIO XICO</b>	20:30 – 22:00						
<b>CANTO CORAL</b>	15:00 – 17:00							
<b>ARTES PLÁSTICAS PINTURA</b>		16:00 – 20:00						





# PROFESSOR VÍTOR GONÇALVES

**HOMENAGEM - 12 ANOS AO SERVIÇO  
DA COMUNIDADE SÉNIOR, EM BELÉM**

A partida de quem dedicou a sua vida a servir os outros deixa sempre um vazio difícil de preencher, mas também a responsabilidade de preservar a memória, o exemplo, os valores e o legado que nos deixou. É com esse sentido de gratidão e reconhecimento que a JF de Belém dedica este espaço à evocação de um homem que marcou profundamente a vida de muitos dos nossos fregueses.

O Professor Vítor Gonçalves foi mais do que um profissional dedicado, foi um educador, um promotor do bem-estar e um ponto de encontro para muitos que, através da Ginástica Sénior, encontraram saúde, companhia e alegria. A sua presença perpetua-se nas histórias que se contam, nos laços que ajudou a criar e no impacto positivo que deixou em todos os que com ele viveram.

## **DO FUTEBOL PROFISSIONAL AO SERVIÇO DA COMUNIDADE**

Nascido em Lisboa a 25 de fevereiro de 1944, Vítor Manuel de Almeida Gonçalves - o Professor Vítor - construiu uma carreira de relevo no futebol português. Antigo médio do Sporting Clube de Portugal, atingiu a classe Internacional A, integrando a Seleção Nacional. Passou ainda por clubes históricos como o Atlético Clube de Portugal, o Linda-a-Pastora Futebol Clube e o Club Nacional da Madeira, onde também exerceu funções como treinador, o eterno "mister". Depois dos relvados profissionais não deixou o desporto, pelo contrário, trouxe para a comunidade o mesmo rigor, disciplina e paixão que sempre o caracterizaram.

## **DÉCADA 60 | 1967 - 1973**

A sua passagem pelo Sporting Clube de Portugal, onde jogou durante sete épocas, como Médio (Médio Centro) marcou o ponto alto de uma carreira vivida com paixão e dedicação. Ao atingir a classe Internacional A e representar Portugal nas seleções nacionais, concretizou um sonho que definiu a sua geração. Esses anos de excelência desportiva moldaram os valores que o acompanharam ao longo da vida e que, décadas depois, refletiram-se no seu trabalho como professor de Ginástica Sénior em Belém, onde continuou a inspirar e a cuidar da sua comunidade.

## **VIDA FAMILIAR - 1977**

Casou-se com Zaida em 1977, companheira de uma vida inteira com quem construiu uma família, com filhos e netos, que foi sempre o seu pilar e o reflexo dos valores que defendeu toda a vida: união, respeito e dedicação aos outros.

## **2014 - 2025 | O PROFESSOR DAS AULAS... E DA VIDA**

Durante 12 anos, o Professor Vítor foi muito mais do que um instrutor de ginástica sénior. As suas aulas tornaram-se um espaço de movimento, convívio, boa disposição e partilha, onde cada aluno era conhecido pelo nome e tratado com atenção e respeito.

Com um humor muito próprio que fazia parte da dinâmica das suas aulas, sempre afetuoso, nunca ofensivo, não deixava escapar nada. Entre sorrisos, comentava muitas vezes que algumas alunas "falavam mais do que as crianças" e que depois, inevitavelmente, "diziam que não percebiam os exercícios". Por detrás das brincadeiras havia um enorme sentido de responsabilidade e interesse genuíno pelos seus alunos que se tornavam amigos. As aulas eram a menor das suas preocupações, não pensava apenas nos exercícios, mas na importância de todos estarem presentes, incentivando aqueles que tinham mais dificuldade, assumindo pessoalmente o transporte dos alunos, para que ninguém faltasse.

## **TODOS IGUAIS, TODOS BONITOS**

Outro dos seus combates assumidos foi o de garantir que todas as alunas tivessem uma t-shirt da Junta de Freguesia. Não era apenas uma questão estética, era identidade de grupo, igualdade e de orgulho. Como gostava de dizer, tinham de estar todas "bonitas e iguais", porque as aulas eram também um momento de afirmação pessoal e coletiva.

## **AS VIAGENS DE "FINAL DE CURSO" E OUTRAS AVENTURAS**

As aulas não se ficavam pelo espaço físico. O Professor Vítor organizava as famosas viagens de "final de curso", no final do ano letivo, bem como a tradicional viagem de Natal, criando memórias que muitos alunos guardam como momentos únicos.

## **UM HOMEM DO BAIRRO, DA ACADEMIA E DE BELÉM**

Profundamente ligado à Academia de Santo Amaro e ao bairro onde cresceu, o Professor Vítor é reconhecido pela sua proximidade, simplicidade e humanidade. A sua vida confunde-se com a vida associativa, desportiva e social da freguesia.

## **UM LEGADO QUE PERMANECE**

Esta homenagem pretende agradecer e eternizar o impacto positivo do Professor Vítor Gonçalves na vida de tantos alunos, fiel ao espírito que sempre marcou o seu trabalho. Mais do que exercícios, ensinou movimento com alegria, disciplina com humor e envelhecimento com dignidade. O seu legado vive em cada aula, em cada gargalhada e em cada passo dado com mais confiança.

**Obrigado, Prof. Vítor Gonçalves.  
A Junta de Freguesia de Belém  
Reconhece, Respeita e Agradece.**

**A VIDA TAMBÉM  
SE TREINA COM  
BOA DISPOSIÇÃO.**



**VISITE O NOVO SITE DA JUNTA DE FREGUESIA**

**E FIQUE A PAR DE TODAS AS NOVIDADES NAS NOSSAS REDES SOCIAIS**

  /juntafreguesiabelem

