

## Informações e marcações

Jardim Guerra Junqueiro | Jardim da Estrela

Praça da Estrela | 1200-667 Lisboa

Tel.: 218 174 987

E-mail: umteatrocadabairro.cjardimestrela@cm-lisboa.pt

## Horário

Terça a sábado, 10h-18h

## Como chegar

### Metro

Linha Amarela, estação Rato

### Autocarro

709, 713, 720, 738, 773

### Elétrico

25E, 28E

## Acessibilidade

Edifício térreo

Casa de banho adaptada

## Siga-nos

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

## Programação

[informacao.lisboa.pt/agenda](http://informacao.lisboa.pt/agenda)

[agendalx.pt](http://agendalx.pt)

## Serviço de Biblioteca

A Casa do Jardim da Estrela oferece um serviço de biblioteca que integra a Rede de Bibliotecas de Lisboa.

Funciona no horário da Casa e disponibiliza uma seleção de livros, para todas as idades, que abordam as temáticas da sustentabilidade, ambiente e ecologia.

## Um Teatro em Cada Bairro é uma rede com 6 equipamentos

Avenidas Rego, Avenidas Novas

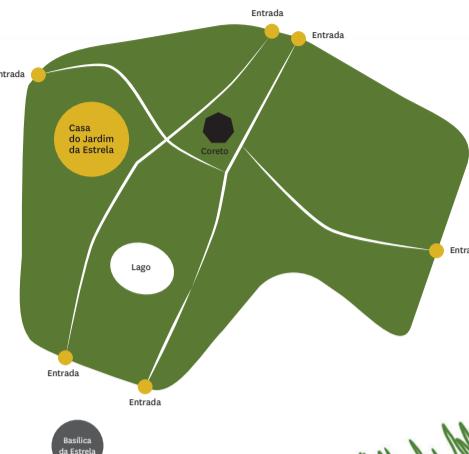
Boutique da Cultura Carnide

Casa do Jardim da Estrela Estrela

Cineteatro Turim Benfica

Coruchéus Alvalade

**Descubra-os na Cidade!**



UM  
TEATRO  
EM CADA  
BAIRRO

# Casa do Jardim da Estrela janeiro— 2026



Ilustração: Rita Cortez



[lisboa.pt](http://lisboa.pt)



# Vozes das pessoas cá da Casa

“A Casa do Jardim da Estrela, em Lisboa, acolheu-me durante duas semanas em Junho de 2025, numa residência artística. Durante esse período, deixei que a Casa me guiasse num processo de imersão. A residência começou com uma profunda pesquisa sobre a história fascinante da Casa... e do próprio jardim.

O espaço foi, em tempos, um jardim de infância inspirado na pedagogia de Fröbel, educador alemão considerado um pioneiro da filosofia educativa da primeira infância. Em 1837, Fröbel abriu o primeiro *kindergarten*, onde as crianças eram vistas como pequenas plantas num jardim, cuidadas pelo professor-jardineiro. A expressão da criança surgia através da percepção sensorial, da linguagem, do jogo e do aprofundar da ligação da criança à natureza e à vida.

Os primeiros dias foram belos e tranquilos, marcados pela exploração da história passada e também presente da Casa. Conheci as várias pessoas que lhe dão vida. Recordo uma conversa especialmente marcante com a responsável pelas atividades na área infantil, enquanto observava jogos do galo, jogos da memória e outros que ela própria criava a partir de materiais do jardim: pedaços de madeira, pedras, folhas. Noutra conversa, a coordenadora partilhou o seu interesse em biografias — biografias de uma vida que é mais do que corpo; é também alma.

Durante um passeio, sentei-me num banco e observei um grupo de adolescentes a brincar, atenta a como se moviam dentro de um espaço definido. Deslizavam como um bando de pardais — harmoniosos, leves, em cumplicidade. Pensei: o que é um jardim? O que é o jogo? Pensei devagar, recusando buscar respostas prontas. Pensei como quem explora uma floresta virgem. Pensei a partir do nada... aguardando que a essência do jardim se revelasse.

Desenhei, conversei... e entreguei-me ao lugar. Descobri, com gratidão, que esta residência era, no fundo, um convite à brincadeira — a reencontrar a mente de forma nova, intocada, experimental.

O meu propósito era lavrar o solo do pensamento, deixá-lo respirar, num processo semelhante ao arar, abrir da terra com gentileza, no momento certo, para que acolha melhor a semente.

A residência foi frutífera. Muitos amigos vieram à Casa para conversar, brincar, caminhar pelo jardim. Formámos um grupo que agora apresenta uma exposição. Em sintonia com o espírito da Casa, na leveza lúdica da sua história, o seu passado de lactário e o seu presente como espaço aberto à comunidade, tivemos a própria Casa a orientar-nos.

Este projeto é um organismo vivo que acompanha dois movimentos essenciais do jardim: interioridade e revelação.

A interioridade inspira-se nos antigos *riyāḍ* — jardins árabes interiores, resguardados no coração das casas, lugares de frescura, contemplação e silêncio fértil. A revelação é o momento em que esse jardim íntimo se abre ao exterior, convidando ao encontro e à partilha.

Foi isto que a Casa do Jardim da Estrela inspirou — esta casa aberta, nutritiva, profundamente ligada à terra e ao belo jardim cultivado que a envolve.”

Maria Lusitano, Artista Plástica



# EXPOSIÇÕES

## À MARGEM, DE JULEE

Até 8 jan | Entrada livre

O projeto parte de uma exploração marcada tanto por processos de desgaste e transformação como por potências simbólicas, tratando a margem como território onde forças da natureza, da matéria e da sociedade ganham protagonismo e se encontram em tensão, compondo uma espiritualidade que habita o espaço entre o íntimo e o coletivo.

## QUANDO OS JARDINS CONVERSAM

15 a 28 jan | Entrada livre

Ana Efe, Inês Rolo Amado, João Silva, Mara Lusitano, Marta Wengorovius, Mónica Coelho, Paulo Romão Brás, Rui Mourão, Telmo Silva

Produção: Número Arte e Cultura

A exposição nasce de uma proposta de Maria Lusitano dirigida a oito artistas, que se têm reunido em diálogos entre

“jardins humanos” virtuais. A partir destas conversas surgiu a percepção de que o projeto se constrói a si próprio, como um organismo vivo que acompanha dois movimentos do jardim: interioridade e revelação. Este diálogo entre o íntimo e o comum ecoa pedagogias como a de Fröbel, ligada à Casa do Jardim da Estrela.

Seguindo esse espírito, os artistas procuram uma pedagogia renovada, baseada na escuta profunda e na cocriação, onde a obra surge como escultura viva moldada pelas relações. Numa residência conjunta trabalham em diálogo constante entre si e com o jardim, num processo contínuo de experimentação. O resultado é sempre processo: matéria em construção, conversa aberta.

A exposição final pretende criar um espaço onde os jardins interiores de cada artista se encontrem e se entrelacem, originando um único jardim vivo, em transformação contínua, que se constrói pela comunhão entre todos e se abre ao público, convidando-o à participação e à reinvenção.

6 e 13 jan | ter | 18h30

OFICINA

### Sessões de Breathwork

Por Christelle Rodrigues

Uma pausa consciente para respirar, recentrar e revitalizar. Através de técnicas guiadas de respiração, estas sessões convidam ao relaxamento profundo, à escuta interior e ao bem-estar integral.

M/16 | Duração: 1h

8 e 22 jan | qui | 10h30

LEITURAS PARA CRIANÇAS

### Histórias ao colo

Por Noélia Fernandes

O clássico da Casa para os mais novos em mais uma temporada continua a propor uma experiência sensorial, auditiva e táctil, em que uma história é o pretexto para um fio narrativo que se desenrola de forma participada pelas crianças.

Famílias com crianças dos 18 aos 36 meses  
Duração: 45m

10 jan | sáb | 10h30

YOGA

### Jornadas de Yoga do Ser

Por Mariana Pacheco

Cada encontro é uma oportunidade para abrandar, escutar e aprender, num espaço de partilha e prática, onde o Yoga desce do pedestal e se torna uma ferramenta viva.

M/16 | Duração: 2h

10 jan | sáb | 11h

OFICINA

### Do desperdício ao papel

Por Souad Ghaffari

Introdução ao papel artesanal sustentável, propondo o fabrico de papel a partir de fibras naturais nas suas diversas fases, desde o tratamento alcalino e moagem da polpa até à secagem e finalização.

M/12 | Duração: 3h

10 jan | sáb | 17h

CLUBE DE LEITURA

### Leituras na Relva

Por Vanessa Albino

A partir de janeiro, reunimo-nos um sábado por mês (na relva, sempre que o tempo o permitir) para falar sobre livros e literatura, partilhando o que estamos a ler neste momento, o que queremos ler a seguir e quais as tendências atuais no mundo da leitura.

M/12 | Duração: 1h30

10 jan | sáb | 18h

MÚSICA

### Festival CriaSons - A máquina de fazer minúsculas

Nesta edição, o festival convida escritores e compositores para criarem, em sintonia, programas musicais originais inspirados em textos literários.

Este é um espetáculo sobre o livro “A máquina de fazer espanhóis” de Valter Hugo Mãe com direção musical de Alfredo Teixeira.

Entrada Livre

15 jan | qui | 11h

OFICINAS DE TEATRO

### Tecendo Palcos

Por Casa do Jardim da Estrela, Rede de Bibliotecas de Lisboa e Divisão para a Intervenção Social do Departamento dos Direitos Sociais  
Apresentação destas oficinas comunitárias de teatro que, através de ferramentas do teatro, da poesia e da literatura, explora espaço e tempo de criação, todas as quintas-feiras, das 10h às 12h, durante o primeiro semestre de 2026.

Entrada livre

M/16 | Duração: 1h30

16 jan | sex | 14h30

### O Silêncio

Esta oficina conduzida por Maria Lusitano convida a entrar no silêncio como espaço de escuta profunda e presença interior. Através de meditação, desenho e poesia, acedemos a um lugar onde a sabedoria interior pode emergir.

M/16 | Duração: 2h

17 jan | sáb | 10h30

LEITURA

### Fábulas Contadas

Por Grupo Penguin Random House

Resultado de uma parceria entre o grupo Penguin Random House e a Casa do Jardim da Estrela, estas sessões mensais apresentam os livros da Fábula, uma chancela infantil de perfil mais literário, com um catálogo de autores e ilustradores premiados. Em janeiro o livro é “A Casinha de Chocolate”, dos Irmãos Grimm.

Entrada livre

M/3 | Duração: 1h30

17 jan | sáb | 14h

### Escutar e Enraizar Profundamente

Utilizando a metodologia de escuta profunda (*Deep Listening*) desenvolvida por Pauline Oliveros, Inês Amado convida os participantes a conectar-se consigo próprios e com o jardim através da simplicidade de uma folha.

Duração: 3h

17 jan | sáb | 15h

OFICINA

### Suplementos alimentares e a saúde das mulheres

Por Antonella Vignati

O olhar de uma nutricionista e naturopata para ajudar a encontrar alguma clareza entre mensagens contraditórias quanto ao mundo dos suplementos alimentares para a saúde feminina.

M/16 | Duração: 1h30

17 jan | sáb | 15h30

CLUBE DE LEITURA

### Aventureiros das Histórias

Por Noélia Fernandes

O Clube de Leitura para Crianças da Casa reúne mensalmente para promover a discussão participativa a partir de um livro previamente selecionado e lido em família.

Crianças dos 5 aos 8 anos | Duração: 2h

22 e 29 jan | qui | 17h

### Verde(s)

Uma sessão de meditação seguida de um exercício de desenho proposto pela artista Marta Wengorovius.

M/16 | Duração: 45 minutos

24 jan | sáb | 11h

MÚSICA

### O violoncelo vai à Casa

Por Solidó – Música para Bebés

Uma sessão que surge da vontade de aproximar as crianças dos instrumentos de orquestra. O violoncelo é explorado nas suas várias vertentes e em interação com as crianças e famílias.

Famílias com crianças a partir dos 2 anos

Duração: 1h

24 jan | sáb | 15h

OFICINA

### Casas para Pássaros

Por The Little Carpenters

Oficina que combina artesanato, arte e tecnologia, utilizando mini máquinas de carpintaria seguras, e que proporciona às crianças a oportunidade de cortar e montar as suas peças com liberdade criativa.

Famílias com crianças a partir dos 5 anos

Duração: 2h

24 e 31 jan | sáb | 15h

OFICINA

### O teu cabelo, a tua história

Por Ana Caldeira, Dendaflor

Ciclo de 3 sessões que parte da premissa de que o cabelo de cada pessoa conta uma história. A sua e a dos que vieram antes de si. De que forma se manifesta isso no cabelo ao longo das diferentes fases de vida?

M/14 | Duração: 2h

24 jan | sáb | 16h30

LEITURA

### Entre Folhas – Traz o Teu Silêncio

Sessão de leitura silenciosa e coletiva, pensada para quem valoriza o prazer da leitura e o contato com a natureza. Sem inscrições. Sem regras. Só presença.

Entrada livre

M/6 | Duração: 1h30

29 jan | qui | 14h30

### Memória Corpórea

Impressão botânica com recurso a plantas existentes no Jardim da Estrela com orientação de Ana Efe.

M/16 | Duração: 2h

29 jan | qui | 17h30

OFICINA

### Dança Criativa

Por Andreia Correia

Dança e movimento criativo entrelaçam-se na melodia e vibração do piano, conduzido pelo pianista Rui Filipe, para estimular a criatividade, promover a saúde e cultivar o bem-estar.

M/16 | Duração: 1h30

31 jan | sáb | 10h

OFICINA

### Entre o Desenho e o Som no Jardim da Estrela

Por Pedro Mesquita

Ciclo de oficinas de desenho que propõe explorar como as sonoridades e as características dos espaços determinam o modo como se desenha.

Jovens dos 10 aos 17 anos | Duração: 2h30

31 jan | sáb | 11h

DANÇA

### Por exemplo um ovo

Por Beatriz Pereira e Carolina Sendim

Peça de dança contemporânea que parte da simplicidade de um ovo para propor um olhar poético sobre temas universais como a criação, a fragilidade e os ciclos

Famílias com crianças a partir dos 5 anos

Duração: 1h

31 jan | sáb | 15h

OFICINA

### Herbário Criativo

Por Casa Nic e Inês

Vamos transformar a natureza em arte: as folhas, os ramos, as sementes e flores do parque vão ganhar vida nas nossas páginas com lápis de grafite, aquarela e tinta-da-china.

Famílias com crianças a partir dos 5 anos

Duração: 2h

## ATIVIDADES PARA ESCOLAS

A Casa do Jardim da Estrela tem disponível uma oferta de atividades destinadas ao público escolar, para todos os níveis de ensino.

### Mais informações e marcações

umteatromcadabairro.cjardimestrela@cm-lisboa.pt

As iniciativas são de entrada gratuita, sujeita a marcação prévia para:

umteatromcadabairro.cjardimestrela@cm-lisboa.pt ou 218 174 987

## PROGRAMA SUJEITO A ALTERAÇÕES

No decorrer das atividades, serão captadas imagens e som para divulgação pela CML, entidade parceira ou promotora, nos respetivos meios de comunicação, como redes sociais e sites institucionais. Uma vez disponibilizados online, os dados pessoais são suscetíveis de serem reutilizados e difundidos por terceiros.

