

Perfil Topográfico

**DIMENSÃO (aprox.):** 5,2 Km

**TIPO DE PERCURSO:** circular, rural.

**DURAÇÃO média:** 1h50min

**GRAU DE DIFICULDADE:** Muito Fácil

**PONTOS DE INTERESSE:**

Junta de Freguesia de São João das Lampas; Fonte e Lavadouros de Monte Arroios; Fonte da Amoreira; Fonte do Mosqueiro; Fonte de À-do-Longo; Igreja Matriz de São João das Lampas; Fontes de São João das Lampas.

**LOCALIDADES ABRANGIDAS:**

São João das Lampas; Bolelas; Monte Arroio; Amoreira; Á-do-Longo



**ATIVIDADE FISICA – RECOMENDAÇÕES :**

Acumular no mínimo 30 min/dia, em 5 dias por semana, de intensidade moderada (ex.: Marcha),  
ou  
20/min/dia, 3 dias por semana, de intensidade vigorosa (ex.: Corrida).

Realizar nos Circuitos de Manutenção 8 a 10 exercícios de força para membros superiores, inferiores e tronco. Faça 8 a 12 repetições por exercício, 2 vezes por semana.

## Igreja Matriz São João Lampas



Consagrada a São João Baptista, a igreja matriz apresenta um pórtico principal de traça manuelina, ricamente decorado e enquadrado por azulejos figurados, obra de fino recorte e que lhe mereceu, em 1959, a classificação de monumento nacional.

Na fachada principal da matriz abre-se um magnífico pórtico manuelino emoldurado por azulejos joaninos de pintura azul, datados de 1723. No interior do templo destaca-se o revestimento integral da nave com azulejos seiscentistas do tipo de tapete, bem como a existência de dois registos cerâmicos figurados, de 1665 e de 1666.

## Percursos Pedonais de Sintra

Trabalho realizado por Diogo Silva no âmbito da dissertação elaborada com vista à obtenção do Grau de Mestre em Exercício e Saúde, conferido pela UTL– Faculdade de Motricidade Humana e com o apoio institucional da Câmara Municipal de Sintra.



INFORMAÇÕES ÚTEIS:

GNR (Colares): 219289070

BOMBEIROS (Colares): 219288500

NUMERO NACIONAL de SOCORRO: 112

DIVISÃO DE JUVENTUDE E DESPORTO: 219267080/ djud@cm-sintra.pt

Percursos Pedonais de Sintra



Percurso Pedonal  
São João das Lampas

Caminhe pela sua Saúde e  
mantenha-se em forma!





# Percurso Pedonal de São João das Lamas

## 5,2 Km



### Descrição do traçado:

Inicie o percurso na **Junta de Freguesia**, vá no sentido de Bolelas, pela rua da Barroca; Ao subir pela rua Principal depara-se com a **fonte e lavadouros de Monte Arroio**; mais à frente, na rua da fonte encontra a **Fonte da Amoreira**; siga pela rua principal até ao cruzamento com a estrada das Areias e vire à sua esquerda no sentido de Á-do-Longo; quando chegar ao próximo cruzamento vire à esquerda pela estrada de São João; nesta estrada encontra-se a **Fonte de Á-do-Longo**. Subindo pela Avenida Central depara-se com a **Igreja Matriz de São João das Lamas**, assim como o monumento e mais à frente as **fontes de São João das Lamas**.



### Fonte de São João das Lamas

Na verdade, esta fonte são duas fontes distintas. E logo o visitante perceberá isso mal encare com o monumento. A que está a norte será de fábrica antiga, manufacturada pelos famosos canteiros da região, artifices de prestígio que fizeram palácios e chalets e espalharam a sua arte de trabalhar pedra. A outra fonte, em plano ligeiramente inferior, data de 27 de Março de 1927 e foi construída pela Câmara Municipal de Sintra. Embora mantenha o traço da sua irmã mais velha, é mais pobre nos materiais e na arte.



### Fonte da Amoreira

É de facto, rico e belíssimo o acervo monumental da freguesia de São João das Lamas no que respeita a fontanários. Esta fonte é um exemplo magnífico disso. A beleza do recanto é surpreendente, com a fonte de uma só bica emoldurada por uma típica cobertura.

### Fonte de Á-do-Longo

Bem no centro da povoação e junto à margem esquerda da estrada que liga São João das Lamas à Assafora, está este fontanário de uma bica, bem à traça arquitectónica da região. É mais um exemplar a ter em conta, nesta caminhada pela fontes da freguesia.



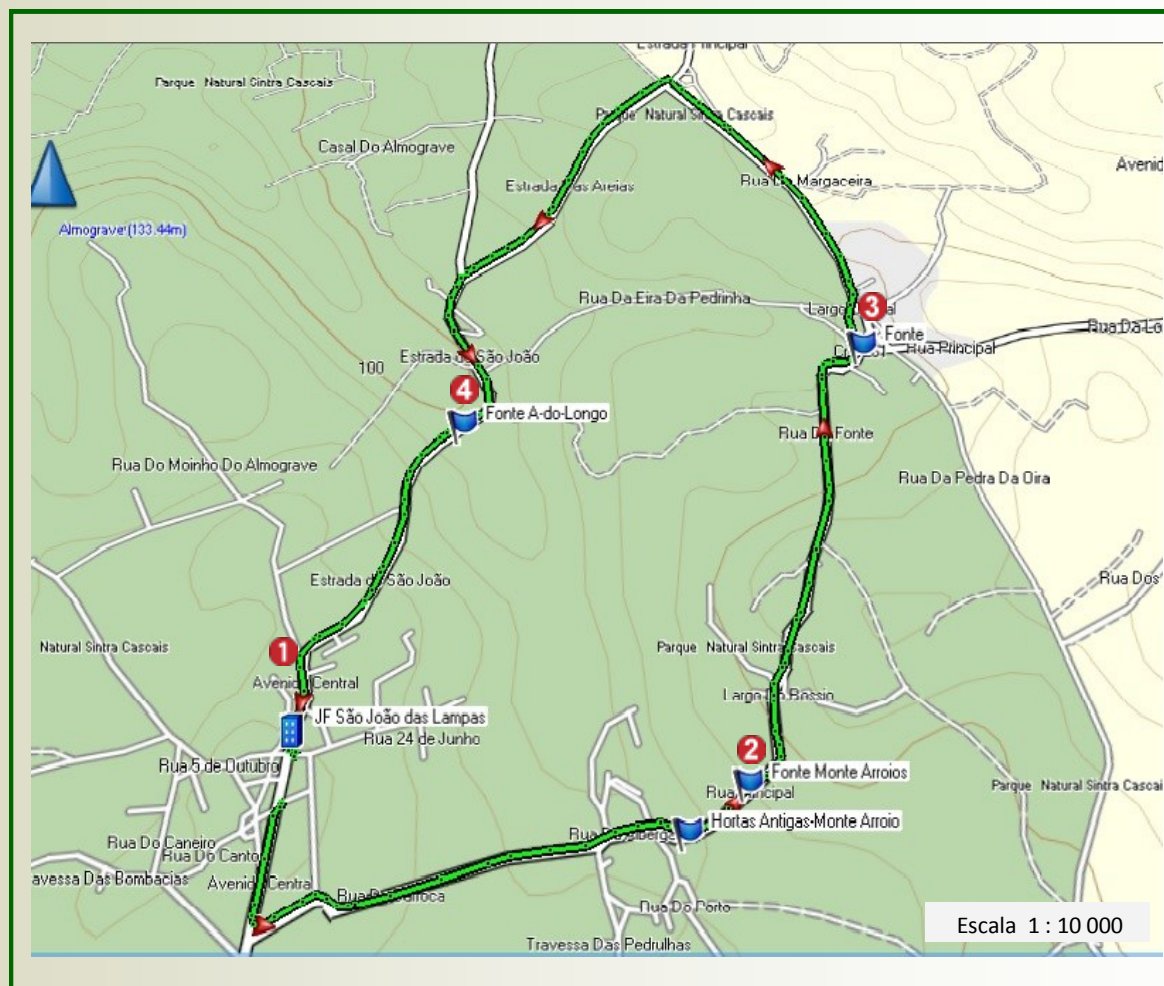
### Fonte do Mosqueiro

Mesmo junto à ponte que atravessa a ribeira de Bolelas entre São João das Lamas e Á-do-Longo, encontramos esta bela fonte. Construída, ou pelo menos inaugurada a 2 de Junho de 1905, é de uma bica e corre para um tanque de chafarido.



### Fonte e Lavadouros de Monte Arroio

Trata-se de um dos mais belos conjuntos da região no que respeita a fontanários, perfeitamente enquadrado na paisagem rural que domina o sítio, acrescentando-lhe um elemento purificador, a água. Tem um chafariz de uma bica que corre em permanência para um pequeno tanque. Desse segue a água para um outro de grandes dimensões, por certo destinado a bebedouro do gado.



Escala 1 : 10 000