



Cuidados únicos e próximos, para si e para a sua família.

Lusíadas
Clínica Oriente

DR.ª Ana Duarte
DR.ª Ana Miranda
DR. Pedro Castro
DR. João Costa
DR. Fernando Faria
DR. António de Aguiar

CLUSA - CLÍNICA DE SANTO ANTÓNIO, S.A. | ERS E12984 - 1464/2016 | lusidas.pt

DISTRIBUIÇÃO GRATUITA

NOTÍCIAS DO PARQUE

ANO XXIII - NR.138 - BIMESTRAL - JULHO24 - DIRECTOR: MIGUEL FERRO MENESES

ADORO O MEU BAIRRO



ERA IMOBILIÁRIA

CASA TRADICIONAL POR ARTELEITE.PT

ERA EXPO · ERA MOSCAVIDE/PORTELA · ERA EXPO SUL
ERA OLIVAIS · ERA CHIADO/LAPA



O tempo que antes nunca acabava e que escorria pelas páginas do readers digest agora não me deixa lê-las. Pouco há para ser ou estar. Só há tempo para fazer.

Ana Margarida Monteiro, página 8

READERS DIGEST E DOCE DE TOMATE: UMA ODE AO ÓCIO

POR SI E PELO SEU CONDOMÍNIO

Lithoespaço
gestão de condomínios

Prémio Cinco Estrelas Regiões

www.lithoespaco.com



O Pomar da Rosa
Amiga do peito

**Fechados de 22 de Julho a 28 de Agosto.
Reabrimos a 29 de Agosto**

*De segunda a sábado das 09h às 20h
Domingo das 09h às 14h*

30% cashback
nos óculos de sol



Veja mais detalhes no interior

ZONA ÓPTICA
Cuidamos dos seus olhos

EQUIPA JOSÉ CARLOS NUNES

UMA REALIDADE À PARTE



O MERCADO IMOBILIÁRIO NO PARQUE

JUNHO 2024

5.483 €/M²

-4,3% EM RELAÇÃO A MAIO DE 2024

94 IMÓVEIS
VENDIDOS

ATÉ MAIO 2024

EQUIPA JOSÉ CARLOS NUNES

UMA REALIDADE À PARTE

SAIBA QUANTO

**VALE
A SUA
CASA**

ESTUDO
COMPARATIVO
DO MERCADO

OBTENHA UM ESTUDO DE
MERCADO **GRÁTIS**



VENDIDOS/ARRENDADOS NO PARQUE:

APARTAMENTO T3
CASA DO ORIENTE
680.000€



APARTAMENTO T3
COLMEIA V
2.500€/MÊS



O PRÓXIMO PODE SER O SEU...
CONTACTE-NOS AINDA HOJE

VEJA OUTROS IMÓVEIS QUE TEMOS PARA SI:



www.remax.pt/jcnunes



EXPO
Avenida Dom João II, 35D
1990-095 Parque da Nações
T: + 351 21 949 7500
(chamada para a rede fixa nacional)
www.remax.pt/expo

WorldWideXL, Lda | Lic. AMI 13534 | Cada agência é de propriedade e gestão independente

JOSÉ CARLOS NUNES

+351 925 414 467
(chamada para a rede móvel nacional)
jcnunes@remax.pt
www.remax.pt/jcnunes



@jcnunes_remaxexpo



facebook.com/jcnunesremaxexpo



linkedin.com/in/jcnunes-remaxexpo



SCAN ME

EDITORIAL

Miguel F. Meneses

A propósito do Verão. Da última edição antes das férias. Da pausa. Do ócio. Mas, acima de tudo, a propósito do artigo da Ana Margarida. Escrito de forma tão brilhante que faz acender uma data de luzinhas dentro de nós. Que nos enche. Que nos suga de imediato para dentro dele. Para dentro daquela narrativa. Daquele sentimento. Da força das palavras. Da sorte que temos quando elas se atravessam à nossa frente e nos agarram dessa forma. E nos levam.

Na profundidade das palavras. Na profundidade do(s) tempo(s). Mais do que um texto (que nos diz/dá tanto), um verdadeiro ser vivo. Um ser vivo verdadeiro.

Continuando no ócio. A propósito de

um documentário que uma amiga me mostrou, realizado por um miúdo português. Que viajou do Luxemburgo até Coimbra à procura do pai que já tinha morrido. E que descobriu que o pai, um professor universitário, fora considerado pelos amigos como “o rei do ócio”. E como o significado de ócio ganhou mais camadas ainda, para mim, a partir desse dia. A propósito do poema do meu tio Luís. Lido pela minha filha mais nova. Tímida (mas com a coragem a vencer), nessa sua estreia de leitura (com apenas 6 anos) perante uma imponente plateia de amigos que tinham ido ao lançamento desse livro de poesia (“Ver o mundo”) impresso já depois do seu autor ter partido.

*Horas e horas e horas
de olhos no horizonte*

*Gostando
o tempo*

Da importância do ócio. Da contemplação. Do estar. Simplesmente estar, como dizem os japoneses. Do contemplar. (Sim, repetido aqui propositadamente). Das pequenas coisas. Dos pequenos momentos. Do apreciar. Do agradecer. Do parar. Do sentir. De como o simples acto de respirar, uma respiração, pode ser um acto de meditação. De oração. De como nos esquecermos de olhar. Sentir. Ser.

Contemplar (nova repetição. E vão três). Porque já são actos tão garantidos. Viciados. Que o fazemos já sem nos aperceber. Como a respiração. O bater do coração.

Por falar em bater. Do som do bater do cabo da bandeira ao vento no martinhal. Na paz embrulhada por esse momento. Pela repetição desse som. Dessa cadência. E de tudo o que isso trás.

De numa outra praia. Da cassette a passar em repeat para o phones o piano (sem voz) do “You’ll Never Walk Alone” da Nina Simone. Já com o sol a descer. Com a temperatura a atingir aquele momento perfeito de calor, que pode durar apenas o tempo de uma canção. Do “La Javanaise” do Gainsbourg e de como nos podemos apaixonar apenas pelo tempo de uma canção. Da doçura e sentimento da voz da minha mãe a cantar essa canção. De como os momentos perfeitos podem ser tão perfeitos e únicos que não os podemos segurar para sempre. Que mais tarde ou mais cedo os temos que libertar. Na esteira da vida ou do vento que os levará para um outro sítio. Um outro lugar. Imperfeitamente perfeito. Lá fora. Cá dentro. Deixá-los ir. Deixá-los ficar. Seguir. Voltando ao texto da Ana. Sem nunca esquecer de saborear o ócio.

Miguel F. Meneses

Da importância do ócio. Da contemplação. Do estar. Simplesmente estar, como dizem os japoneses. Do contemplar. (Sim, repetido aqui propositadamente). Das pequenas coisas. Dos pequenos momentos. Do apreciar. Do agradecer. Do parar. Do sentir. De como o simples acto de respirar, uma respiração, pode ser um acto de meditação. De oração.

www.noticiasdoparque.com
geral@noticiasdoparque.com

Contacto:

914 506 584

Director:

Miguel Ferro Meneses

Autores:

Carmo Miranda Machado; Catarina Figueira; Cláudia Salú; Diogo Freire de Andrade; João Vieira Castanheira; Marcos Gil da Veiga; Paulo Andrade; Pedro Gaspar.

Direcção Comercial:

Bruno Oliveira

Revisora:

Maria de Lurdes Meneses

Produção: Central Park

Impressão: GRAFEDISPORT

Impressão e Artes Gráficas,

SA - Est. Consiglieri Pedroso -

Casal Santa Leopoldina.

2745-302 QUELUZ

Tiragem: 13.500 Exemplares

Proprietário: Miguel Meneses

Central Park, Produção de

Texto e Imagem, Unipessoal,

Lda.

CO. 506650294

Sede Social: Passeio do

Levante - Lote 4 - 7B

1990 - 503 LISBOA

Nr. de Registo ERC: 127092

Estatuto Editorial em:

www.noticiasdoparque.com

CENTURY 21

Nações

RODRIGO CARDOSO

917 567 552

(chamada rede móvel nacional)

CONSULTOR DISTINGUIDO
PELO 3º ANO CONSECUTIVO
GRAND CENTURIÃO
O MAIOR PRÉMIO DA MARCA

Cada agência é jurídica e financeiramente independente DNZ - Mediação Imobiliária, LDA AMI 10786



20ª EDIÇÃO DO ARRAIAL DOS NAVEGANTES: UM SUCESSO DE TODOS

A organização do AdN quis deixar, através do Notícias do Parque, um especial agradecimento a todos aqueles que tornaram possível esta grandioso evento de marca local.

Este ano o Arraial dos Navegantes realizou a sua 20ª edição, e mais uma vez está de parabéns. Em vez dos habituais 3 dias, o AdN 2024 decorreu durante 4 dias, muito animados e participados.

A equipa da organização do Arraial gostaria de agradecer A TODOS os que de alguma maneira participaram e contribuíram para que a 20ª do AdN tenha sido memorável para todos os que a viveram.

A TODOS OS VOLUNTÁRIOS, aos habituais e aos novos que este ano se juntaram, que em conjunto permitiram que o esforço fosse menor para todos, proporcionando verdadeiros momentos de comunidade, felicidade e entre ajuda, durante todo o tempo de preparação e realização do Arraial, MUITO OBRIGADO.

A TODOS OS PARCEIROS, aos habituais e aos novos que este ano se juntaram, que em conjunto permitiram construir um Arraial ainda mais diversificado, desde a alimentação e venda de outros produtos, passando pela alegria das diversões, até à relação de confiança com serviços de segurança e prestação de cuidados médicos durante os 4 dias de Arraial, MUITO OBRIGADO.

A TODOS OS PATROCINADORES, aos habituais e aos novos que este ano se juntaram, que em conjunto permitiram atingir

...estamos convictos que é com o empenho, espírito de serviço e espírito de comunidade de TODOS, que se constroi mais e melhor paróquia, mais e melhor comunidade, mais e melhor bairro, mais e melhor cidade...

uma maior receita financeira, fundamental para a continuidade de crescimento da atividade da nossa Igreja e do Agrupamento de Escuteiros 1100, MUITO OBRIGADO.

A TODOS OS FORNECEDORES, aos habituais e aos novos que este ano se juntaram, que em conjunto permitiram oferecer produtos de alta qualidade, assegurar infraestruturas robustas e funcionais, e proporcionar todo o tipo de recursos necessários para o bom funcionamento do Arraial durante todo o tempo, MUITO OBRIGADO.

A TODOS OS VISITANTES, aos habituais que já sabem com o que podem contar durante estes dias e que nos visitam ano após ano, e aos novos que este ano decidiram vir con-

hecer e viver a experiência do que é o AdN, MUITO OBRIGADA.

E porque estamos convictos que é com o empenho, espírito de serviço e espírito de comunidade de TODOS, que se constroi mais

e melhor paróquia, mais e melhor comunidade, mais e melhor bairro, mais e melhor cidade, vamos continuar, e cá estaremos de volta na data e local habituais. Até para o ano!

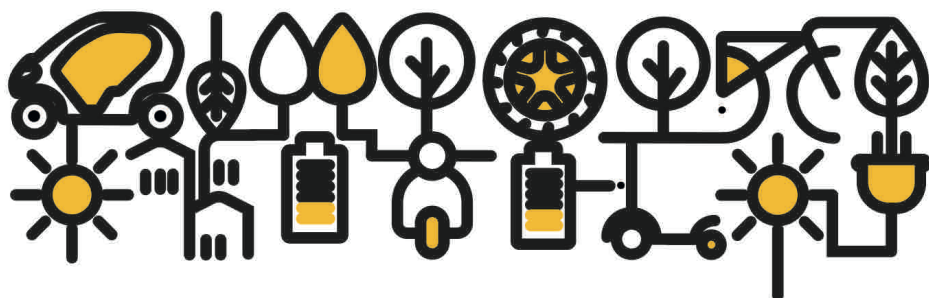


i-lectric City
intelligent · mobility · solutions · LISBOA

Soluções de Mobilidade Elétrica
no **Parque das Nações.**



ilectriccity.pt



Visite-nos:
Av. Dom João II 35 A
1990-095 Lisboa



IX FESTIVAL DO ROCK 2024: UMA CELEBRAÇÃO DE SOLIDARIEDADE E MÚSICA

Com mais de 250 alunos a subir ao palco e apresentando mais de 120 músicas, o festival foi um verdadeiro espetáculo de talento e dedicação. Fica o balanço deste grande evento de marca local na voz do seu mentor: Victor Palma.



O evento teve como objetivo apoiar a SOS Voz Amiga, uma organização dedicada ao apoio a pessoas em situação de depressão e risco de suicídio.



Nos dias 28 e 29 de junho, o Colégio Oriente foi palco do fantástico Festival do Rock 2024, que se destacou não apenas pela incrível performance dos participantes, mas também pelo seu propósito solidário. O evento teve como objetivo apoiar a SOS Voz Amiga, uma organização dedicada ao apoio a pessoas em situação de depressão e risco de suicídio.

Com mais de 250 alunos a subir ao palco e apresentando mais de 120 músicas, o festival foi um verdadeiro espetáculo de talento e dedicação. Ao longo de 12 horas de música, distribuídas em 6 concertos vibrantes, o público foi brindado com uma variedade de estilos e performances que cativaram a plateia. Além disso o Festival contou com a primeira exposição fotográfica de Pedro Ferreira Hipólito e com a Rock Talk Explicolândia que teve como convidada a Doutora Teresa Paula Marques.

O evento atraiu mais de 1000 visitantes, que puderam desfrutar de uma experiência única, repleta de boa música e um ambiente acolhedor. O sucesso do Festival do Rock 2024 é um testemunho do esforço conjunto de alunos, professores, famílias e parceiros que trabalharam incansavelmente para proporcionar dois dias memoráveis.

A SOS Voz Amiga agradeceu imensamente o apoio e a participação de todos, celebrando a união da música e da solidariedade. Juntos, mostramos que a música tem o poder de transformar e unir pessoas em torno de causas

O evento atraiu mais de 1000 visitantes, que puderam desfrutar de uma experiência única, repleta de boa música e um ambiente acolhedor. O sucesso do Festival do Rock 2024 é um testemunho do esforço conjunto de alunos, professores, famílias e parceiros que trabalharam incansavelmente para proporcionar dois dias memoráveis.

nobres.

A Academia de Rock agradece o envolvimento de todos os parceiros, destacando a Pixel Light, Lda., Contek, Esplanando, Junta de Freguesia do Parque das Nações, Krups, Paróquia de Nossa Senhora dos Navegantes e muito em particular ao Colégio Oriente por nos abrir as portas para esta fantástica edição!

DICAS DA SUA CONSULTORA



Ana Leite Velho

Caro vizinho

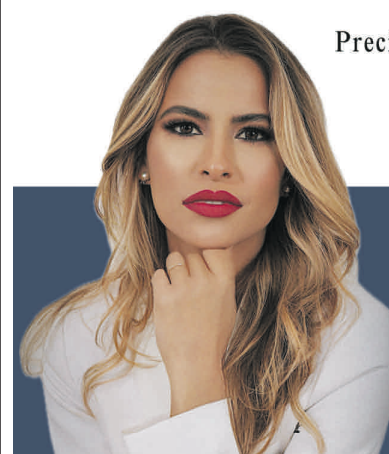
Planeia vender a sua casa e pretende fazer um Home Staging sozinho? Garanta que sua casa brilhe para potenciais compradores, evitando estes erros comuns:

- ✗ Não personalize demais: mantenha-a neutra para apelar a mais pessoas
- ✗ Não tenha excesso de objectos: menos é mais, elimine itens desnecessários
- ✗ Não tenha iluminação ineficiente: Ilumine os espaços com iluminação adequada
- ✗ Não negligencie as reparações: corrija pequenos problemas para evitar afastar os compradores.

Lembre-se, o objetivo da preparação é DESTACAR as MELHORES características da sua casa e, ao mesmo tempo, permitir que os potenciais compradores se imaginem a viver lá.

Prepare-se de maneira eficiente e venda mais rápido!

Precisa de ajuda? Conte comigo.



Ana Leite Velho

924 180 941

aleitevelho@remax.pt

www.remax.pt/aleitevelho

analeitevelho

ASSOCIAÇÃO NAVEGAR É PRECISO



Sob o lema “Junta-te à tripulação, não fiques a ver o rio passar”, a recém-criada Associação NAVEGAR É PRECISO já zarpou e convoca toda a tripulação a ocupar os seus lugares para cumprir a sua missão.

A NAVEGAR É PRECISO enfrenta os desafios naturais de uma nova empreitada, alimentada pelo entusiasmo e interesse que despertou na comunidade, o que deixa a Direção muito orgulhosa e com um sentido de responsabilidade ainda maior de bem governar e de levar o barco a bom porto.

Após mais de 25 anos de costas voltadas da zona oriental para o rio Tejo, chegou a hora de desenganhar e marear o pano aos ventos de feição. A Direção da NAVEGAR É PRECISO, ciente das responsabilidades, manifesta com orgulho o apoio recebido e está empenhada na concretização da sua missão, contando, para isso, com a colaboração de associações congéneres e entidades públicas que compartilham responsabilidades na fruição da frente ribeirinha e na exploração de equipamentos náuticos. Entre os parceiros estão, entre outros, a Marina do Parque das Nações, a Câmara Municipal de Lisboa e a Junta de Freguesia do Parque das Nações. O objetivo é claro: dinamizar a náutica na zona oriental de Lisboa. A associação tem planeado a médio prazo uma série de eventos e atividades de formação desportiva, escolar e de lazer aberto à comunidade. Assim, a mensagem permanece: “Junta-te à tripulação, não fiques a ver o rio passar”. Com um rumo definido e uma tripulação dedicada, a NAVEGAR É PRECISO promete fazer ondas e trazer uma nova vida ao rio Tejo.

Site: www.navegarepreciso.pt

Associação NAVEGAR É PRECISO estreia-se no Arraial dos Navegantes

A Associação NAVEGAR É PRECISO mar-

cou presença no Arraial dos Navegantes do Parque das Nações, realizado entre 30 de maio a 2 de junho de 2024. Esta foi a primeira manifestação pública da NAVEGAR É PRECISO, cujo objetivo principal foi apresentar à comu-



nidade o seu projeto: dinamizar a náutica na zona oriental da cidade, com base no Parque das Nações, utilizando o plano de água oferecido pelos rios Tejo e Trancão.

Durante o evento, a NAVEGAR É PRECISO teve a oportunidade de expor a sua missão e objetivos à comunidade e a figuras de destaque, incluindo o Presidente da Câmara de Lisboa, Eng. Carlos Moedas, o Presidente da Junta de Freguesia do Parque das Nações, Dr. Carlos Ardisson, e aos membros do executivo daquela Junta, Dra. Florbela Moraes e Dr. Afonso Costa. Todos mostraram apoio ao projeto, fortalecendo a confiança da Associação em navegar a todo pano.

A participação no Arraial dos Navegantes foi um marco importante para a NAVEGAR É PRECISO, que agora segue confiante na sua jornada para dinamizar a prática náutica na zona oriental da cidade e promover o uso dos

recursos naturais disponíveis.

NAVEGAR É PRECISO Navega Novos Rumos no Bootcamp “Youth Tools for Happiness”



Alinhada com o seu compromisso de fortalecer a prática náutica na zona oriental de Lisboa e promover a cultura marítima, a Associação NAVEGAR É PRECISO marcou presença no Bootcamp “Youth Tools for Happiness”, organizado pelo Instituto Português do Desporto e Juventude, I.P. (IPDJ). O evento foi realizado entre os dias 4 e 6 de julho, marcando a comemoração do aniversário do Centro de Juventude de Lisboa

(CJL).

O Bootcamp deste ano, direcionado para 30 jovens com idades entre os 16 e os 25 anos, teve como tema “Youth Tools for Happiness” (“Ferramentas para a Felicidade”). O objetivo

principal foi proporcionar aos participantes atividades que promovessem o bem-estar e a felicidade através do contacto com a atividade física e diversas modalidades desportivas.

Assim, a convite do IPDJ, a NAVEGAR É PRECISO ofereceu aos jovens a oportunidade de explorar de caiaque o plano de água adjacente ao Oceanário, junto ao Centro Náutico do Parque das Nações. Esta experiência prática e entusiástica permitiu aos participantes uma imersão no mundo aquático, promovendo não apenas a prática desportiva, mas também a conexão com a natureza e a cultura náutica. A participação da NAVEGAR É PRECISO no Bootcamp não só contribuiu para o sucesso do evento, mas

também reforçou a missão da associação de dinamizar a náutica na zona oriental de Lisboa e fomentar a interação com o rio Tejo. Este envolvimento com a juventude é um passo significativo para inspirar as gerações mais novas a abraçar as atividades náuticas e preservar a herança marítima.

*Saudações navais,
A Direção da NAVEGAR É PRECISO*



HELPUA.PT NO ARRAIAL DOS NAVEGANTES

Foram enviados todos os recursos arrecadados para as necessidades do centro de reabilitação FENIX que tem como objectivo recuperar os soldados feridos em guerra que defendem as fronteiras do seu próprio país Europeu.

Por: Paulo Oliveira

A HELPUA.PT adquiriu, pelo valor proposto pela organização superentendida pelo Sr. Pároco Padre Paulo Franco, uma casinha para divulgar as suas atividades e também para dar a conhecer os seus produtos de vestuários e as especialidades exclusivamente gastronómicas ucranianas que ocorreu entre 30 de maio a 2 de junho no Parque das Nações o maior arraial da grande Lisboa “Arraial dos Navegantes” tendo sempre em vista angariação de valores para apoiar o pagamento da igreja (discurso sempre efetuado no final das missas que antecederam o dito arraial).

A HELPUA.PT mostrou total solidariedade para o evento e também participou contribuindo com o mesmo valor pecuniário, pelo que se agradece a excelente localização que foi atribuída. Assim, por sua vez, foram convidados refugiados ucranianos a mostrar aos amigos portugueses e sempre solidários o quão talentosa, trabalhadora, inteligente, criativa, bonita, etc. é a comunidade ucraniana quando se une por uma boa causa.

Foram enviados todos os recursos arrecadados para as necessidades do centro de reabilitação FENIX que tem como objectivo recuperar os soldados feridos em guerra que defendem as fronteiras do seu próprio país Europeu. De recordar que este centro de reabilitação é único

na Europa e que a guerra tem provocado um grande desgaste aos soldados, pois já dura há dois anos.

Agradece assim, também a todos os que se juntaram, nomeadamente:

- Voluntários Alverca, pela deliciosa comida ucraniana;
- Mariya Vartsabyuk, pelos bordados brilhantes;
- Igor Bondarets e Halyna Shashko Shevchenko, pelas maravilhosas camisetas com símbolos ucranianos;
- Tatyana Yaremenko, pelas toalhas de mesa e panos de cozinha;
- Yana Kozachok, pelas sabonetes perfumados;
- Nataliia Tkach, pelas bonecas fabulosas - motanka;
- Halyna Bazar, pelas colar e brincos;
- Svitlana Koval, pelos incríveis biscoitos de gengibre.

-Agradecimento especial a Ludmila Mykolaiivna Shpak, pelas mini bonecas - motanas.

Consideramos assim que o arraial ficou mais rico e ganhou uma dinâmica internacional.

Recordamos que:

As pessoas da Ucrânia devido à guerra, estão abrangidos pela Resolução do Conselho de Ministros n.º 29-A/2022, na redação conferida



pela Resolução do Conselho de Ministros n.º 29-D/2022.

Em consequência do conflito armado que está a decorrer na Ucrânia, ao abrigo do n.º 3 do artigo 4.º da Lei n.º 67/2003, de 23 de agosto, através da Resolução do Conselho de Ministros n.º 29-A/2022, na redação conferida pela Resolução do Conselho de Ministros n.º 29-D/2022, foi determinado conceder proteção

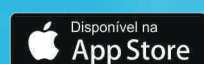
temporária, com a atribuição automática de autorização de residência, pelo período de um ano, com possibilidade de prorrogação do respetivo título de residência, nos termos do artigo 7.º da Lei n.º 67/2003, de 23 de agosto, aos cidadãos nacionais da Ucrânia e aos cidadãos estrangeiros de outras nacionalidades ou apátridas beneficiários de proteção internacional na Ucrânia, provenientes desse país.

De olhos no Verão



30% **cashback**
nos óculos de sol

Consulte as condições da campanha
na app Zona Óptica ou no site



www.zonaoptica.pt



ZONA ÓPTICA
Cuidamos dos seus olhos

READERS DIGEST E DOCE DE TOMATE: UMA ODE AO ÓCIO

Por: Ana Margarida Monteiro



Talvez de vez em quando um pouco menos de entreténs, pedagogia, menos objetivos lúdicos. Menos "para quê". Talvez menos. Para nele encontrar o essencial. Viver o ócio. Desfrutar dele.

Lembro-me de tardes intermináveis em que o relógio de parede da minha avó ditava o tempo e eu o passava a vasculhar a readers digest da estante da sala. Olhava para o grande espelho atrás de mim de vez em quando e pensava no que lia, imaginava coisas ou falava com pessoas da revista. Punha o batom da minha avó, abria gavetas ou ficava a olhar para ela a fazer crochet como se entendesse o que estava a fazer.

As tardes eram intermináveis mas não me lembro de me chatear com isso. Mesmo que me chateasse iria ter apenas uma solução, que era arranjar forma de deixar de estar chateada. O ócio sabia a doce de tomate caseiro, que a minha avó insistia em colocar entre duas bolachas Maria - um crime nutricional mas um abraço em forma de lanche.

Um amigo uma vez emprestou-me um livro sobre o ócio. E eu não li porque não tive tempo.

O tempo que antes nunca acabava e que escorria pelas páginas do readers digest agora não me deixa lê-las. Pouco há para ser ou estar. Só há tempo para fazer.

Olho para as crianças de agora e vejo isso mesmo, pouco tempo.

Uma escola horas de mais, o futebol para saber estar em equipa, um instrumento musical porque tem que ser e já agora o karaté para autodisciplina e defesa pessoal, a equitação porque animais. Sacos, lanches, horários, boleias. Uma logística enorme que não cabe nos dias - eles gastam-se e nem nos souberam a grande coisa. Claro que o doce de tomate não faz falta a ninguém - muito menos a bolacha maria. Mas o tempo de quem nos ama, faz.

E o ócio também.

Chegamos a casa. Nós, cansados dos nossos dias curtos de tão longos. Eles, com tanto para contar - mas falta o tempo. O banho que tem de ser rápido porque o forno está a apitar, o jantar acelerado porque o relógio diz que o melhor é ir descansar. A noite chegou e pronto, amanhã há mais. Só que o amanhã não traz propriamente mais tempo, a maior parte das vezes trará mais do mesmo a não ser que seja sábado - e aí já se sabe que temos a natação, a festa de anos que até vai ter palhaços não vão as crianças entediar-se, e um almoço de família em que o telemóvel preencherá aqueles momentos em que não há nada para fazer, só a digestão.

Talvez de vez em quando um pouco menos de entreténs, pedagogia, menos objetivos lúdicos. Menos "para quê". Talvez menos. Para nele encontrar o essencial.

Viver o ócio. Desfrutar dele.

Chatearmo-nos com ele. Mesmo à seria, vontade de lhe bater (ao ócio, claro) até dar em alguma coisa. Porque alguma coisa surge, sempre.

Para nós pais (que já fomos filhos) podermos estar atentos aos pequenos milagres das nossas rotinas mundanas e banais. Para eles, terem tempo para sentir o amor que pode existir em muito pouco.

Parece-me que o ócio é mal-amado. Quando na verdade oferecer o nosso tempo e o nosso ócio aos nossos é uma verdadeira prova de amor.

Jantar inesperado?

ENTREGAMOS AS SUAS COMPRAS **ATÉ 2 HORAS.**



 **SUPER ENTREGA NO DIA**
As suas compras de Supermercado entregues até 2h

SUPERCOR
supermercados

A SERVI-LO DESDE 2000
PARQUE DAS NAÇÕES (zona sul)



RIO QUE PASSA

LAVANDARIA • ENGOMADORIA

Limpeza a seco
Lavagem
Limpeza de peles
Limpeza de tapetes
Engomadoria
Tratamento roupa branca



RECOLHAS / ENTREGAS AO DOMICILIO



218 956 440 / 927 34 9195

Rua Nova Dos Mercadores, Loja 9A
1990-117 Lisboa

38°45'23.4"N 9°05'42.7"W



IMAGINE, O PARQUE TEJO, COMO ELEMENTO CATALISADOR DA CIDADE IMAGINADA.

Por: Paulo Andrade - Membro fundador da Marinha do Tejo

Tenho dois Netos que treinam na Escola de Futebol “Os Belenenses” no Parque das Nações e, dadas as limitações daquele espaço para a prática desportiva, há cerca de dois meses a esta parte entusiasmei os Pais e Avós dos praticantes com quem convivo habitualmente, a criarmos um Grupo de Trabalho para preparar uma proposta para a construção de um Parque Desportivo “à séria” no Parque Tejo, numa parte da área que foi dedicada à JMJ2023. O objetivo foi ter a proposta pronta para apresentação na Assembleia de Freguesia de junho, para que a mesma pudesse ser analisada pela Comissão que foi criada no seio da Assembleia para estudar “O futuro do Parque Tejo”, facto que veio a acontecer no passado dia 27 de junho. Referi ao Grupo que, as minhas valências, tinham mais a ver com a “área molhada” mas poderiam contar com a minha colaboração na agilização do processo ao nível da autarquia (Junta e Câmara). Seguindo o exemplo da nossa associação NAVEGAR É PRECISO, sugeri ainda ao Grupo que, no estudo a efetuar para consubstanciar a Proposta, deveriam procurar uma abrangência de utilização que envolvesse também as freguesias vizinhas de Lisboa e de Loures, privilegiasse outras modalidades para além do futebol, e contemplasse atividades para jovens, adultos e seniores, com especial ênfase no envelhecimento ativo.

O Grupo trabalhou de forma afincada contactando especialistas quer no âmbito do desporto quer no domínio da arquitetura paisagística para assegurar a respetiva integração no Parque Tejo e, a proposta resultante, foi apresentada na Assembleia de Freguesia de 27 de junho pp, como atrás ficou referido. O Grupo criou ainda uma Petição Pública “Parque Desportivo do Parque das Nações - Proposta de intervenção no Parque Tejo” que, em menos de uma semana, ultrapassou as 500 assinaturas, facto que evidencia bem o interesse da população por este tipo de equipamento.

A proposta entregue na Assembleia de Freguesia foi fundamentada nos seguintes considerandos:

- Redução de capacidade instalada para a prática de futebol, com o desmantelamento dos campos geridos pelo IPDJ;
- A escola de futebol EFB – Parque das Nações tem listas de espera por falta de espaço. Acresce a incapacidade de expandir escalões, condicionando a inclusão e igual acesso;
- Em dias de chuva, a prática desportiva torna-se inviável e faltam infraestruturas de apoio, desde uma simples papeleira, a bancadas;
- Sendo esta uma freguesia destino para a prática de corrida e com grupos de corredores, o piso apresenta limitações e potencia lesões. A existência de uma pista facultaria condições de treino específico e treino adaptado (atletas com necessidades especiais);
- Com a construção da nova escola, importará garantir o acesso à prática desportiva da crescente população escolar.

A Proposta consubstancia um Parque Desportivo a instalar no Parque Tejo (ocupação aproximada em 1 dos 30 hectares do Parque Tejo) e com isso responder às necessidades e garantir o usufruto continuado desta

área de exceção, contribuindo para a formação, desenvolvimento saudável e inclusivo da comunidade em idade escolar, envelhecimento ativo e prática de desporto dos fregueses do Parque das Nações e das freguesias vizinhas de Lisboa e de Loures. A proposta contempla um campo de Futebol de 11 (que pode ser dividido em dois campos de Futebol de 7, garantindo-se maior ocupação), ficando em aberto a utilização para outros desportos de campo, nomeadamente, o Rugby. Adicionalmente, são consideradas pistas de atletismo envolvendo o campo de jogos, bem como as infraestruturas de apoio, designadamente: bancadas, balneários, posto médico, ginásio e cafetaria.

A figura 1 dá conta da localização do Parque Desportivo numa extrema da área do Parque Tejo utilizada para a JMJ2023 onde, a proximidade à Rampa do Trancão onde está prevista a instalação de uma infraestrutura náutica de apoio à utilização do único acesso público da cidade de Lisboa à via-da-água, estabelece uma nova centralidade para o desporto e para as atividades de lazer, contribuindo assim para uma maior coesão entre as comunidades ribeirinhas dos Municípios de Lisboa e de Loures, tendo em conta o acesso facilitado proporcionado pelo passadiço ciclopedonal e ponte de madeira sobre o Trancão.

A figura 2 dá conta da implantação do Parque Desportivo na localização atrás referida, onde estão incluídos os campos de futebol (ou rugby), as pistas de atletismo e os serviços de apoio com balneários, posto médico, cafetaria e ginásio.

O estudo efetuado pelo Grupo e plasmado na proposta evidencia que, na área de influência do Parque Desportivo (Parque das Nações e freguesias vizinhas), seriam impactados positivamente cerca de 25.000 jovens e um total de 100.000 fregueses dos concelhos de Lisboa e de Loures.

Esta proposta efetuada pela Sociedade Civil está, no entender do Grupo, alinhada com a autarquia de Lisboa, tendo em conta as declarações recentes sobre o Parque Tejo, onde o Sr. Presidente da CML referiu: “haverá seguramente muitas atividades, mas serão atividades sobretudo para a comunidade, com equipamentos desportivos”. A Proposta foi efetuada em contacto com a população incluindo pessoas ligadas ao desporto, com o apoio de uma arquiteta que integra o Grupo, e seguindo o preceituado no Regulamento Técnico das Instalações Desportivas (RTID). Enfatiza-se ainda que foi considerada uma área com acessos, orientação solar, relevo e capacidade de drenagem requerida e que não condiciona a utilização da área adjacente para

outros propósitos.

Termino hoje com um tributo a **John Lennon** e ao seu intemporal **“Imagine”**.

Imagine os jovens, pais e avós praticando atividades desportivas e de lazer, num local de exceção;

Imagine chegar a esse espaço através de meios de mobilidade suave, em percursos de eleição em perfeita harmonia com o ambi-



1. Proposta de localização do Parque Desportivo numa extrema do Parque Tejo.
2. Proposta de implantação do Parque Desportivo e serviços de apoio.
3. Utilização da Rampa do Trancão para atividades de lazer.

te;

Imagine nesse mesmo espaço, poder usufruir de um acesso facilitado à via-da-água para a prática de atividades náuticas;

Imagine a realização de eventos onde, uma parte significativa dos visitantes utiliza o transporte pela via-da-água através da Porta do Tejo, como aconteceu durante a Expo'98, evitando a disrupção rodoviária no Parque das Nações e nas freguesias limítrofes;

Assine a Petição Pública “Parque Desportivo do Parque das Nações” e se achar que pode ajudar neste projeto, entre em contacto com o autor da petição via o portal da petição. E, se quer usufruir da via-da-água e praticar atividades náuticas na nossa zona ribeirinha, torne-se tripulante da associação NAVEGAR É PRECISO (info@navegarepreciso.pt).

Imagine os rios Tejo e Trancão cheios de vida como outrora, para o transporte, lazer e para a aprendizagem das artes de navegar, fazendo jus à maritimidade de um povo que deu novos mundos ao mundo.

Imagine poder frequentar cursos náuticos que melhorem a nossa literacia náutica e exponham aos nossos jovens as profissões do Mar, tão importantes para o futuro do País que é, e com o alargamento da plataforma marítima será cada vez mais, muito mais Mar do que Terra.

Espero que algum dia se junte a nós na criação desta Cidade Imaginada. Se não o fizer, vai só ficar mesmo a ver o rio passar...!

Assine a Petição Pública “Parque Desportivo do Parque das Nações” e se achar que pode ajudar neste projeto, entre em contacto com o autor da petição via o portal da petição. E, se quer usufruir da via-da-água e praticar atividades náuticas na nossa zona ribeirinha, torne-se tripulante da associação NAVEGAR É PRE-

CISO (info@navegarepreciso.pt).

Com o contributo da Sociedade Civil e em articulação com o poder Autárquico, **vamos construir a Cidade Imaginada baseada numa relação ativa entre a comunidade ribeirinha e a via-da-água, dignificando o lema da Expo dos Oceanos.**

Aguardamos assim que a Comissão criada no seio da Assembleia de Freguesia para estudar “O futuro do Parque Tejo”, possa analisar tão breve quanto possível a proposta que lhe foi entregue, colocando-nos, naturalmente, disponíveis para reunir e trabalhar de forma conjunta em prol deste desiderato.

Como membro fundador da Marinha do Tejo, deixei registado na Assembleia de Freguesia, o meu compromisso para que o

Senhor Presidente da Câmara possa vir inaugurar o Parque Desportivo pela via-da-água numa embarcação da Marinha do Tejo, com desembarque na mesma praia do Parque Tejo (Campo da Graça) onde desembarcaram os Símbolos da JM2023.

Saudações navais,
Paulo Andrade

Membro fundador da Marinha do Tejo
paulopn@outlook.pt



A SUA AGÊNCIA DE CONFIANÇA NO PARQUE DAS NAÇÕES
Viagens em grupo com Guia Acompanhante permanente
Viaje sem medo de ser Feliz...



CRUZEIRO MSC

Programa de 11 dias com Tudo Incluído – 1550,00 €

26 Setembro a 06 Outubro
06 a 16 Outubro

CRUZEIRO MSC

8 Dias com Tudo incluído desde 1740.00 €

31 Agosto a 7 de Setembro

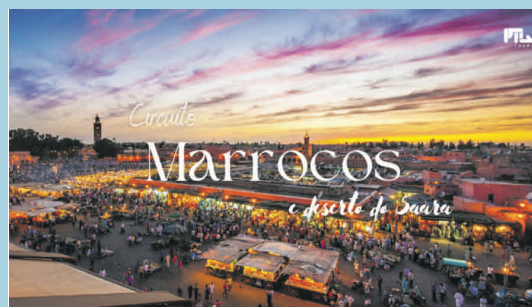


GRANDES VIAGENS:

FIORDES DA NORUEGA
ÚLTIMOS LUGARES –
2220,00€ – Tudo Incluído
Partida de 2 de Setembro

GRANDES VIAGENS:

TURQUIA FANTÁSTICA
de Agosto a Outubro
8 dias – Tudo Incluído,
desde 1590,00€



GRANDES VIAGENS:

MARROCOS com 2 noites no
Deserto
8 dias – Tudo Incluído 1490,00€

Mais destinos em www.ptttours.com

211 320 799 / 912 241 622 – Email: reservas@ptttours.com | RNAVT: 9258
Rua Comandante Cousteau, 26 – Parque das Nações – 1990-067 Lisboa

CURSOS DE VERÃO – FUN LANGUAGES EXPO

Estes cursos conjugam o ensino de inglês com outras actividades de carácter lúdico como as artes plásticas, teatro, cinema, jogos, visitas culturais, desporto, etc.



A FUN Languages Expo organiza em Julho e Agosto, Cursos de Verão desenvolvidos por pedagogos e concebidos para as férias de Verão. Conjugam o ensino de inglês com outras actividades de carácter lúdico (artes plásticas, teatro, cinema, jogos, visitas culturais, desporto, etc.).

O ensino do inglês assenta em metodologia própria, divertida, lúdica e estimulante que ensina a língua dando grande ênfase à conver-

sação e pronúncia.

Os cursos decorrem entre 1 de Julho e 30 de Agosto diariamente das 9h às 18h, e estão orientados para crianças entre os 4 e os 12 anos. Actividades: visitas ao Oceanário e ao Pavilhão do Conhecimento; Ténis no Clube Tejo; jogos tradicionais ingleses; passeios e picnics no Parque Tejo; viagens de teleférico, cinema, etc.

Os cursos decorrem entre 1 de Julho e 30 de Agosto diariamente das 9h às 18h, e estão orientados para crianças entre os 4 e os 12 anos.

Preços (almoço incluído):
185 € (1 semana) / **340 €** (2 semanas)

10% de desconto para moradores do Parque das Nações

Para mais informações contactar a FUN Languages Expo:
Tel. **218 956 445 / 968 779 220**
Email: kidsclubexpo.com

Todas as informações o programa em:
www.kidsclubexpo.com

FÉRIAS DIVERTIDAS A BRINCAR E A APRENDER

INGLÊS + ATIVIDADES DIÁRIAS

Julho e Agosto / 9h às 18h

verão

Aulas de inglês, atividades lúdicas diárias como artes plásticas, visita ao Pavilhão do Conhecimento e ao Oceanário de Lisboa, aprender a cozinhar, cinema, egg hunt e outros jogos.

Curso e atividades desenvolvidos por pedagogos.

10% DESCONTO NA INSCRIÇÃO PARA MORADORES PARQUE DAS NAÇÕES

Fun Languages | Expo

PEIXARIA
RESTAURANTE

RESTAURANTE PEIXARIA

O MELHOR DO MAR À BEIRA-RIO

O Restaurante Peixaria aposta numa elevada qualidade de peixe com fornecimento diário dos melhores portos pesqueiros. Localizado no Parque das Nações próximo do Hotel Myriad tem capacidade para 100 pessoas e uma esplanada virada para o Rio Tejo!

No Restaurante Peixaria pode almoçar ou jantar com uma fantástica vista para o Rio. Localizado junto à Fil na Rua da Pimenta, 31 com facilidade de estacionamento.

Servem comida tradicional portuguesa, desde **peixe grelhado na brasa** como Bacalhau e Polvo a Lagareiro, Robalo ou as Sardinhas, com batatas assadas e regados com o nosso delicioso azeite.

Encontra também **Marisco fresco** como Sapateiras, Lavagantes, Camarão tigre ou Percebes, passando pelo Arroz de Marisco e o tão desejado Choco frito à Setúbal. Tem opções Vegan como o Caril de Legumes ou o Risotto de Cogumelos.

Não esquecendo as **Carnes** como a Picanha ou o Bife da Casa com molho pimenta ou molho de café. Se preferir encomendar tem serviço de delivery pela **Glovo, Bolt e Uber**.

Tem ainda menus para grupos para os eventos familiares ou da sua empresa.

Para reservas ou mais informações contacte:
218961040 ou 968548115

Delivery pela Glovo, Bolt e UBER

www.restaurantepeixaria.pt

restaurantepeixaria@hotmail.com

Rua da Pimenta, 31, Parque das Nações
1990-254 Lisboa





NOVA ESCOLA JI+1.º CICLO E CENTRO DE SAÚDE AVANÇAM

A construção da Escola do 1.º Ciclo do Ensino Básico na Via do Oriente, junto ao Colégio Pedro Arrupe, na zona mais a norte do Parque das Nações, prossegue a bom ritmo.

A construção decorre pela empresa Ferreira - Construção, S.A a quem foi adjudicada a obra pela CML por 7 087 631,68€ (sete milhões, oitenta e sete mil, seiscentos e trinta e um euros e sessenta e oito cêntimos) já com IVA.

A quarta escola do Parque das Nações, com Jardim de Infância + 1.º Ciclo, é muito importante na melhoria da oferta de ensino público e pretende dar resposta à elevada procura naquela que é uma das freguesias com mais população juvenil do País.

De acordo com a proposta, a nova Escola Básica e Jardim-de-Infância estará equipada com 12 salas de aula para o primeiro ciclo do ensino básico, com capacidade para 312 alunos e três salas de jardim-de-infância, com capacidade para 75 crianças.

CONSTRUÇÃO DO CENTRO DE SAÚDE QUASE, QUASE NO TERRENO

O Centro de Saúde do Parque das Nações será, porventura, o equipamento público

mais desejado na freguesia.

Depois de anos de avanços tímidos e recuos acentuados, as obras no terreno estão quase a começar.

O contrato para a construção da Unidade de Saúde do Parque das Nações já foi viabilizado pelo Tribunal de Contas, garantindo assim as boas condições financeiras para a execução da obra, que terá um prazo máximo de execução de ano e meio.

A empreitada foi adjudicada pela Câmara Municipal de Lisboa à empresa "Construções Corte Recto - Engenharia & Construção, S.A" pelo valor de 6 342 367,93 (seis milhões, trezentos e quarenta e dois mil,

trezentos e sessenta e sete euros e noventa e três cêntimos).

O anterior concurso, lançado pela Câmara Municipal de Lisboa em 2021, ficou deserto pelo valor proposto pelo Município - considerado insuficiente pelo mercado - para a construção do equipamento. O atual Executivo municipal teve de reforçar o valor base de construção em mais de 30% e efetuar novo concurso público, que agora se conclui com o visto prévio do Tribunal de Contas.

A Junta de Freguesia do Parque das Nações aguarda com grande expectativa o início dos trabalhos no terreno.



REQUALIFICAÇÃO DA EB INFANTE D. HENRIQUE EM FASE DE CONCLUSÃO

Em setembro, no início do próximo ano letivo, deverá entrar em funcionamento pleno a 'nova' Escola Básica Infante D. Henrique, na Quinta das Laranjeiras, depois das obras de requalificação integral executadas

pela Câmara Municipal de Lisboa. Já este ano letivo os alunos passaram a utilizar uma parte do edifício novo, enquanto decorriam as obras da 2.ª e 3.ª fases.

REPLANTAÇÃO DE CANTEIROS NA AV. D. JOÃO II NÃO PISE OS CANTEIROS. A NATUREZA AGRADECE.

Nos últimos dias, as equipas de Ambiente da Unidade de Espaço Público da Junta de Freguesia têm vindo a renovar os canteiros do separador central da Avenida D. João II, retirando espécies mortas, ou pisadas, e substituindo por plantas novas.

Todo o sistema de rega gota a gota está também a ser revisto e refeito onde necessário.

A Junta de Freguesia apela à colaboração de todos para atravessarem a avenida apenas nos locais previstos para a travessia de peões e pro-

tegidos com pedra de calçada. Quando a travessia é feita fora dos locais previstos, os canteiros são pisados e as plantas recém plantadas são esmagadas.

Igualmente, não devem ser atirados lixos para o separador central.

Para breve está prevista a reposição das guardas de inox, nas zonas de semáforos, destruídas há vários anos e nunca repostas.

Por um parque sempre limpo e cuidado!





PARQUES GERIÁTRICO E CALISTÉNICO JÁ INSTALADOS NA QUINTA DAS LARANJEIRAS

O largo nas traseiras do Centro de Dia do Parque das Nações, na Quinta das Laranjeiras, já tem em funcionamento um parque geriátrico e um parque calisténico e, em breve, ficará também concluída a reformulação do Parque Infantil, equipamentos que irão contribuir para

aumentar a vivência social daquele espaço. O projecto foi desenvolvido pela Junta de Freguesia, no âmbito do contrato de delegação de competências 2021-25 com a CML, com o objetivo de oferecer equipamentos para diferentes faixas etárias no mesmo local,

aliando as três tipologias de equipamentos. Estas intervenções visam beneficiar de forma significativa a qualidade geral do bairro, uma vez que melhoram as condições de utilização e usufruto do espaço público pelos moradores.



PROCISSÃO DA SENHORA DOS REMÉDIOS

A Quinta das Laranjeiras recebeu no primeiro fim de semana de Julho os tradicionais festejos em honra de Nossa Senhora dos Remédios, evento que reuniu centenas de pessoas. Música, petiscos, dança e muita animação marcaram a festa, cujo momento solene decorreu no domingo de manhã com a Missa Campal seguida de Procissão pelas ruas do bairro.



TEATRO À SOLTA NO PARQUE TEJO

O Teatro das Nações vai levar ao Parque Tejo, a 28 e 29 de setembro, a peça "(D) Os Últimos", uma viagem imersiva pelo percurso, prisão, tortura e libertação dos últimos quatro presos políticos do Estado Novo, enquadrada na comemoração dos 50 anos do 25 de abril, no Parque das Nações. Entre os meses de abril e junho, vários atores e atrizes do grupo 'Teatro das Nações' declamaram poemas alusivos à efeméride, gravados em vídeo e transmitidos nas redes sociais da Junta de Freguesia do Parque das Nações. Pode ver os oito vídeos no nosso canal de youtube aqui: bit.ly/50A25A_TeatrodasNacoes



ASSOCIAÇÕES DO PARQUE DAS NAÇÕES RECEBERAM APOIOS DA JUNTA

A Junta de Freguesia do Parque das Nações assinou contratos-programa com nove coletividades da freguesia, que, em 2023, solicitaram apoio para as suas atividades regulares durante 2024. A cerimónia, presidida pela vogal Florbela Morais, com o Pelouro do Associativismo, decorreu no espaço Nascente, da JFPN, no dia 4 de julho e contou com a presença dos dirigentes das coletividades. A verba atribuída pela JFPN para 2024 foi reforçada em cerca de 5%. Foram as seguintes as associações que assinaram

o documento: APOI - Associação Portuguesa de Osteogénese Imperfeita; Fábrica da Igreja de N.ª Sr.ª dos Navegantes; Navegar - Associação Humanitária para o Desenvolvimento; ReFood 4 Good - Núcleo Parque das Nações; ADCPN - Associação Desportiva do Parque das Nações; Navigators - Clube Parque das Nações; CDOM - Clube Desportivo Olivais e Moscavide; Secretariado Diocesano de Lisboa da Obra Nacional da Pastoral dos Ciganos (CATL Olipandó); Corrida Noturna do Parque das Nações - CNPN.



CORO DA CONCERTO À BEIRA TEJO

No domingo, 21 de julho, às 18h30, o Coro das Nações dará um concerto no anfiteatro junto ao Café Esplanando, no Parque Tejo. Além dos coristas, o evento terá como convidados especiais, o Grupo Coral Allegro - Associação Coral de Sintra, o Coro da Universidade Católica Portuguesa. E contará com a participação de dois solistas, um pianista e um baterista. A entrada é livre. Esperamos por si!

ESPAÇO POLÍTICA - VOZES DA ASSEMBLEIA DE FREGUESIA



Manuel Branco - Iniciativa Liberal



SEM SEGURANÇA (DE PROXIMIDADE) NÃO HÁ LIBERDADE

No passado dia 27 de junho realizou-se mais uma Assembleia de Freguesia do Parque das Nações. A Iniciativa Liberal voltou a ser o partido que mais propostas apresentou (três) e desta vez conseguimos ver aprovadas duas recomendações ao executivo. Uma relacionada com a gestão dos impactos negativos dos grandes eventos no nosso bairro - proposta que pode ser lida nas nossas redes sociais nos QR codes a seguir a este texto, bem como no texto que escrevi para o Observador com o título "Mais eventos, menos impactos" - e outra proposta sobre Segurança. Tendo em conta que já escrevi sobre a primeira noutro jornal de muito menor reputação e renome que o Notícias do Parque, escrevo-vos hoje sobre a proposta da IL para o tema da Segurança. Ora, não parece nada exagerado dizer que a sensação de insegurança em Lisboa e, em particular, no Parque das Nações, é cada vez maior. Nos últimos anos, a quantidade de relatos de assaltos e de outras ocorrências criminais comunicadas pelos moradores do Parque das Nações e noticiadas nos órgãos de comunicação social tem sido crescente. A própria Junta de Freguesia do Parque das Nações sofreu recentemente com este tipo de atos criminais. No mês de maio deste ano, várias viaturas da Junta foram vandalizadas, o que condicionou fortemente todas as suas atividades previstas para os dias e semanas seguintes.

Esta percepção de insegurança que se sente entre moradores do Parque das Nações não é sustentada por uma base quantitativa real, precisamente porque não há dados estatísticos públicos e publicados sobre a criminalidade na freguesia. A ausência de informação e de realidade estatística pode contribuir para o alimentar desta percepção que não sabemos ser certa ou errada. Outras Juntas de Freguesia - em contacto com as Esquadrinhas locais - têm disponibilizada online essa informação e evolução estatística da criminalidade verificada na freguesia. A segurança é um dos valores mais essenciais para haver liberdade. A defesa acérrima das liberdades individuais contra o poder coercivo do Estado não é incompatível com o reconhecimento de que a insegurança impede a livre convivência social. A sensação de insegurança sentida pela população impede a livre convivência das pessoas e menoriza a livre iniciativa de fazer e criar empresas e novos negócios, isto é, limita tanto a liberdade social como a liberdade económica.

A Polícia de Segurança Pública (PSP) e a Guarda Nacional Republicana (GNR) contam com um contingente superior a 40 mil efetivos, o que torna Portugal num dos países da União Europeia com o rácio mais elevado de recursos humanos nas Forças e Serviços de Segurança por cidadão, com cerca de 432 efetivos por 100 mil habitantes, quando a média europeia se situa nos 274 efetivos por 100 mil habitantes. Tem sido recorrente a queixa de que parte destes efetivos se encontram alocados de forma ineficiente, seja porque quer a GNR quer a PSP mantêm diversos guardas e agentes a realizar trabalho administrativo, seja porque se veem obrigados a permanecer no interior de esquadrinhas e quartéis, o que impede que desenvolvam o seu trabalho especializado de policiamento e proteção da população no terreno.

O policiamento de proximidade, do conhecimento dos detalhes particulares de cada arruamento é fundamental para garantir a tranquilidade, a confiança e a segurança urbana, pelo que o papel da PSP e da GNR nas ruas é preponderante. Apesar das polícias estarem sob tutela do Governo Central, é possível que a Junta de Freguesia encontre fórmulas de parceria que vão ao

encontro das expectativas das pessoas. Uma dessas possíveis sinergias é a atuação dos guardas noturnos. Apesar do nome pouco *catchy* parecer uma coisa antiquada, a verdade é que é o expoente máximo da tão proclamada segurança de proximidade. É, aliás, a Câmara Municipal de Lisboa de Carlos Moedas quem reconhece a importância desta figura de guarda noturno, e por isso já está a avançar com a revisão do Regulamento Municipal desta atividade, apesar de faltar uma portaria do Governo Central que recomendamos ao executivo da Junta que pressione o Governo a regulamentá-la. Recomendámos também que a Junta de Freguesia do Parque das Nações solicitasse à 40ª Esquadra da PSP (Esquadra do Parque das Nações) os dados estatísticos anuais da criminalidade ocorrida na freguesia desde a última data disponível, por forma a comparar a sua evolução; bem como a emissão de relatórios trimestrais com a criminalidade ocorrida na freguesia durante esse período, por tipo de crime. Estes dois pontos foram aprovados pelas restantes forças políticas na Assembleia de Freguesia. Esperemos que a Junta faça um esforço conjunto com as entidades e autoridades competentes para diminuir a taxa de criminalidade na freguesia. Sem segurança de proximidade, não há liberdade.



Filipe Pontes - PSD



PARQUE DAS NAÇÕES: UM EXEMPLO DE PROGRESSO E COMPROMISSO COM O FUTURO DE LISBOA

No ano em que Portugal celebra os 50 anos da Revolução dos Cravos, a jovem freguesia do Parque das Nações assinala mais um aniversário de notável progresso. Impulsionada pelo legado da Expo 98, pelo acolhimento da Jornada Mundial da Juventude e, mais recentemente, pela transferência do Rock in Rio, esta área tornou-se uma parte essencial da dinâmica da cidade.

A transformação da zona ribeirinha, anteriormente negligenciada, num centro vibrante de cultura, negócios e habitação, demonstra o potencial da renovação urbana e a visão de futuro de Lisboa. No entanto, este rápido desenvolvimento trouxe consigo desafios significativos. O aumento do custo de vida, especialmente da habitação, ameaça a diversidade socioeconómica da freguesia e a qualidade de vida dos seus habitantes. É crucial continuar a criar mecanismos que garantam o acesso a habitação digna para todos, desde jovens famílias a idosos, independentemente da sua situação financeira.

A descentralização e o diálogo aberto entre o governo central e as autarquias são fundamentais para enfrentar a crise habitacional. O êxito do Programa Especial de Realojamento (PER), que no passado conseguiu realojar milhares de famílias em condições precárias, demonstra o poder da colaboração entre diferentes níveis de governação.

A recente realização da Jornada Mundial da Juventude e do Rock in Rio confirmou o potencial dos novos espaços da freguesia, reforçando a projeção internacional de Lisboa e atraindo novos investimentos e visitantes. Ademais, a instalação de importantes grupos empresariais que escolheram o Parque das Nações para as suas sedes fortalece ainda mais o tecido empresarial local.

A criação da freguesia do Parque das Nações em 2012 demonstrou o poder da colaboração política em prol do desenvolvimento da cidade. Este processo, que envolveu a união de diferentes forças políticas, resultou numa nova estrutura administrativa mais efi-

ciente e próxima dos cidadãos. É importante continuar a fortalecer as competências das freguesias, assegurando que estas disponham dos recursos necessários para responder às necessidades da população.

O Parque das Nações encontra-se numa fase de consolidação, com melhorias visíveis na higiene urbana e na gestão de espaços verdes. A expectativa da conclusão de uma nova escola e o início da construção do centro de saúde reforçam o compromisso com a qualidade de vida dos seus habitantes.

Em suma, o Parque das Nações, símbolo da Lisboa moderna e cosmopolita, afirma-se como um espaço de oportunidades, crescimento e qualidade de vida, refletindo o futuro promissor da cidade.



Francisco Galante - CDS



SEM OUTDOORS DE PROPAGANDA, COM OBRA NO TERRENO!

Centro de Saúde

Está por dias a entrada do empreiteiro no terreno para montar o estaleiro e iniciar a construção do equipamento mais desejado, desde sempre, no Parque das Nações. Neste momento o empreiteiro que construiu a Creche já retirou do terreno o contentor e a maioria dos materiais que ali estavam depositados, depois da obra ter sido concluída e colocada em funcionamento no início do corrente ano.

Escola JI + 1º ciclo Via do Oriente

Decorrem a bom ritmo as obras de construção da nova Escola JI + 1º ciclo na Via do Oriente. Esta obra visa criar vagas suficientes para os nossos alunos que, conforme se verificou ainda há poucos dias, não conseguem ter acesso ao JI e ao 1º Ciclo na Freguesia. As fundações estão completas, tendo sido efetuados 149 estacas com uma profundidade média de cerca de 15 metros. O piso 0 tem a placa praticamente concluída e em cerca de 1/3 já foi construída também a placa do 1º piso.

Escola Infante D Henrique

Continuam a bom ritmo os trabalhos de renovação da 2ª e 3ª fases da obra, prevendo-se que seja inaugurada no início do novo ano letivo. Campos desportivos e o JI estão a ser completamente refeitos. Mais uma obra que se iniciou no terreno neste mandato após anos de promessas.

Passadiço da Doca

Esta obra importante e necessária para devolver este equipamento à sua função tem o procedimento concluído pela CML e aguarda a atribuição de visto pelo Tribunal de Contas ao empresário contratado pela CML para ser lançado o concurso para escolha do empreiteiro. Recordo que esta estrutura está em risco de ruína na zona do dique em betão que se estende desde perto do Oceanário até ao braço norte da Doca. Desde 2016 que existe um documento na JFPN onde está descrito esta situação de risco iminente e nada tinha sido feito.

Pavilhão da Escola Parque das Nações

Está praticamente acordado o texto que permitirá a passagem do terreno da Construções Públicas para a CML. A CML já deitou abaixo o concurso lançado em 2021, pois o

empreiteiro já não aceitava construir o equipamento pelo valor que na altura acordou. Está a ser contratada a equipa de arquitetura e fiscalização que elaborou o projeto para que sejam desenhados e incluídas estruturas e obras que, inexplícitamente, não constavam do projeto original. Um elevador, uma sala polivalente e todos os arranjos da envolvente exterior que não tinham sido previstos ao que consta numa tentativa de baixar o preço da obra.

Obras na Escola Vasco da Gama

A CML elaborou um caderno de encargos com as intervenções necessárias realizar na Escola e entregou-o à DGESTE que se comprometeu em realizar o concurso, assumindo os custos, para escolher o empreiteiro que realizará as obras.

Passeio das Tágides

A JFPN continua a trabalhar na eliminação das irregularidades no piso da frente ribeirinha, com recurso aos meios próprios. Existem algumas partes em betão que necessitam ser refeitas e será lançada em breve uma empreitada.

Alameda dos Oceanos

A área em regeneração continua a ver crescer as plantas já lá plantadas. A rega foi completamente refeita, as madeiras dos Bancos Oceano estão a ser recuperadas e chegou nos últimos dias madeira para substituir as partes do deck que necessitam de intervenção.

Quinta das Laranjeiras

Foram já instalados um Parque Calisténico e um Geriátrico e decorrem trabalhos para terminar o novo Parque Infantil que irá substituir o anterior que estava irrecuperável.

Renda Acessível Estrada de Moscavide

Foi efetuado o sorteio e atribuídas as 36 habitações que muito em breve ficarão concluídas.

Este é um resumo curto das muitas intervenções que o executivo tem no terreno ou que estão em preparação para se iniciarem muito em breve.



Alexandre Marvão - CDU



GRANDES EVENTOS IN PARQUE DAS NAÇÕES

A decisão de realizar o "Rock in Rio" no Parque Tejo-Trancão, com a sua anunciada repetição em 2026 e a possibilidade de acrescentar outros grandes eventos, trouxe à tona questões sobre a utilização do espaço público para tais finalidades, sem a devida salvaguarda dos interesses e da qualidade de vida dos moradores e comerciantes locais do Parque das Nações. O impacto, durante os eventos, é limitativo da vivência e fruição do bairro, sem que o município encontre e defina meios de mitigação dos constrangimen-

tos que moradores e comerciantes sofrem. Os eventos não devem ser realizados com acrescidos custos e prioridades para os moradores e comerciantes locais.

Isenção de 3 Milhões em taxas camarárias

Como ocorre com outros eventos de grande dimensão, a Câmara Municipal de Lisboa (CML) aprovou uma isenção de cerca de três milhões de euros em taxas municipais para a organização do "Rock in Rio". Essa medida recorrente tem sido criticada pelos Vereadores do PCP desde as primeiras edições deste festival. Além dessas isenções diretas, não está quantificado o custo total dos apoios não financeiros assumidos pela CML, nomeadamente nos domínios da higiene urbana, espaços verdes e segurança, com a disponibilização de meios humanos, técnicos e equipamentos. O PCP considera despropositada a atribuição de isenções a eventos que geram milhões em lucros às suas organizações. Em contrapartida, a comunidade de residentes e os pequenos comerciantes em nada beneficiam com a realização destes megaeventos. Sofrem, isso sim, os impactos negativos que deles decorrem: ruído, perturbações de trânsito, dificuldades nos acessos às habitações e aos estabelecimentos comerciais, degradação do espaço público.

A CML argumenta que os eventos desenvolvem benefícios para as infraestruturas locais. A questão central é porque motivo a CML troca as taxas, que devem ser cobradas e são aplicadas a qualquer outro pequeno evento, comerciante ou município, por supostos benefícios locais não devidamente identificados. No caso do "Rock in Rio", a isenção de três milhões representa pouco menos da metade do orçamento anual da Junta de Freguesia do Parque das Nações, o equivalente ao que a Junta de Freguesia gasta com a rubrica do espaço público, manutenção e limpeza. É esta a dimensão financeira de tal isenção, ou melhor, da perda de receita do Município e do lucro extra para um evento já altamente lucrativo.

Potencial do Parque Tejo-Trancão para Lisboa e para a Comunidade do Parque das Nações

O Parque Tejo-Trancão tem hoje o potencial de se tornar um novo centro de atividades e lazer em Lisboa. O Presidente Carlos Moedas prometeu um projeto de alta qualidade urbana, criando um parque verde com mais de 30 hectares, considerado um novo "pulmão verde" para a cidade. No entanto, a realização de grandes eventos como o "Rock in Rio" levanta preocupações. Esses eventos causam encerramentos prolongados devido à montagem e desmontagem de estruturas temporárias, impermeabilização do solo e degradação das áreas verdes, o que contradiz a finalidade de criar um ecossistema estável e um espaço de lazer permanente para todos. O que é claramente incompatível com a finalidade do novo "pulmão verde" da cidade.

Uma decisão sem ouvir a comunidade do Parque das Nações

A decisão da CML de promover a criação de um projeto de revitalização do Parque Tejo-Trancão, solicitando a sua elaboração a um gabinete de arquitetura, é uma abordagem positiva, mas desde logo comprometida por excluir a possibilidade de participação dos municípios, desde o início, na definição das finalidades e valências do parque. Esta tem sido a abordagem assumida pelo Município e corroborada pela Junta de Freguesia, que evita desenvolver ações onde os moradores do Parque das Nações sejam consultados e possam participar, desde o início, na definição da conceção do futuro Parque Tejo-Trancão.

A falta de diálogo com a comunidade na conceção e planeamento do Parque é uma crítica forte que o PCP aponta à CML e à Junta de Freguesia. As comunidades sentem-se excluídas das decisões estruturantes para os seus territórios. Na Junta do Parque das Nações, essa atitude é recorrente em várias áreas, desapontando grandemente os moradores.

A Valência Principal do Projeto para o Parque Tejo-Trancão já foi apresentada

A falta de participação e de transparência no processo de definição do que vai ser o futuro do Parque Tejo-Trancão gera legítimas preocupações sobre a gestão e finalidades pensadas para o futuro do parque. Assim, a partir do anúncio de novo "Rock in Rio" para o ano de 2026, ficamos a saber que o projeto irá contemplar outros eventos de grandes dimensões. A persistirem tais práticas e designios políticos, poderemos

recear o pior: o projeto do Parque Tejo-Trancão será desenvolvido à revelia das expectativas e dos interesses dos moradores e comerciantes do Parque das Nações.



Mário Patrício - PS



CONTAS "POSITIVAS", IDEIAS NULAS, EXECUÇÃO NEGATIVA.

Após um longo período de vitimização sobre o estado das contas herdadas, e em fase de recobro constante, os números da freguesia estão no "positivo" desde há dois anos. É importante colocar "positivo" entre aspas, pois para nós os residentes, os que estudamos, ou trabalhamos no Parque das Nações, não conseguimos identificar o benefício dos números "positivos".

São inúmeros os factos facilmente constatáveis num passeio pelo nosso território:

- Os espaços públicos continuam ao abandono;
- A ponte pedonal na doca dos olivais continua encerrada;
- A manutenção do Parque de Tejo é inexistente;
- Os jardins da Alameda dos Oceanos estão encerrados e vedados há longos meses, (a aguardarem a data da marcação das próximas eleições autárquicas);
- A Escola Básica Vasco da Gama continua sem obras de manutenção;
- A Escola Básica Parque das Nações continua sem pavilhão desportivo;
- As três escolas da freguesia regrediram em relação as refeições escolares, quer em qualidade, quer em quantidade;
- Também nas escolas as Atividades Extra Curriculares, (AEC's) perderam qualidade, perderam profissionais qualificados e capazes, nestas impera o abstencionismo;
- As trotinetes e os motociclos acumulam-se às centenas na Alameda dos Oceanos, sem qualquer vislumbre de ordenamento;
- As esplanadas na Marina continuam desorganizadas e a crescerem, com a recente novidade de ter passado a ser um local para concentrações noturnas;
- As ciclovias continuam com as mesmas dimensões, após tantas e tão duras críticas, nem um metro de ciclovia alteraram, ou suprimiram;
- Sobre a obra de reorganização do espaço público de toda a zona poente da freguesia, nada se sabe;
- As crianças e adolescentes das escolas públicas continuam sem acesso a escola secundária no Parque das Nações;
- A sede da Junta de Freguesia continua na mesma morada em que a deixamos, mesmo com acérrimas críticas deste executivo, ainda não conseguiram mudar;
- O Centro de Saúde continua à espera de algo...
- Tantas outras linhas poderia ter escrito, mas este pequeno resumo de um dia pelo nosso território, não faz jus às contas "positivas", não faz jus aos cofres cheios da Junta de Freguesia. Pois a comunidade está indiferente à tão propagada ALMOFADA acumulada pelo executivo para desperdiçar e mostrar "trabalho" no último ano de mandato.
- Se não existiram iniciativas ou projetos nos últimos 34 meses de mandato, como poderá surgir algo deste executivo, nulo em ideias, que melhore a qualidade de vida de todos nós, nestes pouco meses que restam de mandato?
- O que tem hoje o executivo do CDS/PSD para apresentar, para mostra aos fregueses decorridos três anos de mandato? Apenas e só os projetos que foram deixados e herdados do governo local da freguesia e ou do governo da cidade, ambos do Partido Socialista, resultante do mandato autárquico 2017/2021:
- A reabilitação da Escola Básica Infante D. Henrique;
- A nova Escola Básica Parque das Nações - Norte.
- Resumindo, execução negativa.



Paris sempre
à porta de casa!

Um clássico nunca passa de moda.

Visite a La Brasserie de L'Entrecôte e delicie-se com o Entrecôte fatiado coberto com o nosso molho secreto, com as inesquecíveis entradas, sobremesas e o vinho que escolher da nossa variada carta.

Aproveite a chegada da Primavera, marque uma mesa na esplanada e desfrute de uma refeição ao ar livre memorável.

Bon Appétit!



LA BRASSERIE
DE L'ENTRECÔTE

Alameda dos Oceanos, 43A 1990-203 Lisboa
Reservas 218 962 220 | 938 477 542 | be.parquenacoes@brasserieentrecote.pt
www.brasserieentrecote.pt

Também disponível em Take-Away e em delivery através da Glovo

Amoreiras | Cascais | Chiado | Colombo | Parque das Nações



O PARQUE DAS NAÇÕES PASSAPORTE



Nome e idades

Maria(32), Kirill(32), Valentin(7).

Nacionalidade

Somos russos.

Profissões

Eu e o meu marido somos programadores.

Há quanto tempo estão no Parque das Nações?

Há quase 2 anos.

Porque escolheram vir para cá?

Escolhemos o Parque das Nações porque é o melhor bairro para viver em família, na nossa opinião. Não há colinas, temos muitas áreas para passear, boas escolas e é limpo.

O que mais gostam no nosso país e dos portugueses?

Os portugueses são muitos simpáticos, ajudáveis, bem-educados, respeitadores. Estamos muito agradecidos por essa atitude em relação às pessoas que é muito diferente dos outros países, acho eu. Gostamos das pessoas e da natureza. Também é importante o facto de as pessoas, aqui, gostarem do seu país, de preservarem e manterem as tradições.

Como caracterizam o perfil dos portugueses?

É uma pessoa bondosa, bem educada, aberta, sabe como aproveitar a vida dele e é muito prestável. E também é muito responsável, no que diz respeito à saúde, segurança ou às crianças. Gosto de que aqui, a família é a coisa mais importante de tudo para as pessoas.

De que mais sentem saudades do vosso país?

Só temos saudades da nossa família.

Como tem sido a aprendizagem do português?

Eu aprendo português com a professora, uma vez por semana. O meu marido ainda não, mas quer começar logo. Tentamos ajudar o nosso filho com os TPC da escola, isto também ajuda. Geralmente não praticamos a língua. Às vezes vou ao escritório e falo com as colegas (normalmente nós usamos inglês no meu trabalho, mas no escritório tenho oportunidade de falar português). Falo com os professores na escola, mas não com muita frequência. Eu tenho motivação de aprender e falar bem, isto é importante para perceber o país, as pessoas, a cultura, mas é muito difícil para mim, por isso o meu progresso é bastante lento, mas agora já percebo muito e posso dizer alguma coisa e as pessoas já me percebem e isso dá-me muito prazer e motivação! Também gosto do som da língua portuguesa. O nosso filho já fala muito bem. É mais fácil para as crianças.

De que mais gostam de Portugal enquanto país?

Gostamos mais das pessoas, do clima (não tem muito calor nem muito frio), quase todas falam inglês muito bem, é um país pequeno, mas muito variado: no norte a natureza é muito diferente da do sul, as regiões são diferentes e têm comida diferente. Houve um dia em que fomos para Setúbal e apanhámos 32 graus, uma hora depois, fomos para Sintra e apanhámos 17 graus. Esta diferença de temperatura é impressionante!

No que diz respeito à gastronomia, quais são os vossos pratos preferidos?

Arroz de marisco, bifanas, peixe grelhado, bacalhau (com natas, à Brás e outros), arroz de tomate, sobremesas (claro, o pastel de nata, ovos moles, broinhas de ovos moles, queijada, pão de ló, torta de laranja), polvo à Lagareiro, caldo verde (e todas as sopas). Há muitos pratos que ainda não provámos e que queremos provar!

CUIDADOS COM OS OUVIDOS DURANTE O VERÃO: PROTEJA A SUA AUDIÇÃO E DESFRUTE DA ESTAÇÃO COM SEGURANÇA



Prof. Leonel Luís

A exposição a ambientes ruidosos, mergulhos frequentes e mudanças de temperatura podem afetar a saúde dos ouvidos. Neste texto, enumeramos alguns conselhos para garantir que os seus ouvidos se mantêm bem cuidados durante todo o verão.

O verão é uma estação aguardada por muitos, trazendo consigo dias ensolarados, férias e atividades ao ar livre. No entanto, enquanto aproveitamos o calor e as oportunidades de lazer, é importante prestar atenção aos cuidados com a saúde, incluindo a proteção dos nossos ouvidos. A exposição a ambientes ruidosos, mergulhos frequentes e mudanças de temperatura podem afetar a saúde dos ouvidos. Neste texto, enumeramos alguns conselhos para garantir que os seus ouvidos se mantêm bem cuidados durante todo o verão.

Proteção Contra o Ruído

- Evite a exposição prolongada a sons muito altos: Concertos, festas e festivais são comuns no verão, e muitos deles apresentam níveis de ruído prejudiciais à audição. Utilize protetores de ouvidos anti-ruído quando for a esses eventos e tente afastar-se das colunas de som.

- Volume moderado dos auriculares: Com a popularidade dos auriculares ("fones"), é tentador utilizá-los durante longos períodos de tempo, nomeadamente enquanto desfruta de atividades ao ar livre. Muito embora possa manter o volume em níveis moderados, é necessário fazer pausas regulares para evitar danos auditivos a longo prazo.

Prevenção de Infecções

- Água nos ouvidos: Nadar em piscinas, lagos ou no mar pode levar à entrada de água nos ouvidos. Tente secar as orelhas, mas não manipule nem introduza quaisquer objetos como cotonetes ou pontas de toalhas para secar os ouvidos, pois esta manipulação aumenta o risco de infeções, como a otite externa. Caso seja para si desconfortável a entrada de água, use tampões de ouvidos ou bandas específicas para natação.

- Nadar no mar é mais saudável para a saúde do nariz e dos seios perinasais do que nadar em piscinas. Um nariz saudável previne, particularmente em crianças, as otites do ouvido médio.

- Evite produtos para limpeza dos ouvidos: Os ouvidos saudáveis são autolimpantes e não carecem de sprays ou gotas para a sua higiene. A cera é uma defesa natural do ouvido contra bactérias e fungos. Limpe a orelha no banho e seque com uma toalha. Se suspeitar de acumulação de cera, procure um médico otorrino.

Prevenção de Danos por Mudanças de Pressão

- Viagens aéreas e atividades de mergulho: Mudanças rápidas na pressão podem causar pressão e desconforto nos ouvidos. Ao viajar de avião, mastigue pastilha elástica, boceje ou equalize a pressão dos ouvidos fazendo pressão com o nariz tapado. No mergulho, desça e suba lentamente, equalizando/compensando a pressão. Nunca mergulhe e evite voar se estiver com o nariz congestionado ou a sensação de ouvido tapado.

Consultas de Otorrinolaringologia: Se sentir dor, zumbido, perda de audição, tontura ou ver-




tigem, procure um médico especialista.

Conclusão

Cuidar dos ouvidos durante o verão não exige muito esforço, mas pode prevenir uma série de problemas. Ao seguir estes conselhos, pode desfrutar das atividades de verão com segurança e sem preocupações. Lembre-se de que a saúde dos ouvidos é uma parte essencial do bem-estar e a prevenção é sempre a melhor estratégia. Boas férias.

Prof. Leonel Luís
Médico Otorrinolaringologista
Clínica Lusíadas Oriente



Faça os seus exames de imagiologia connosco e fique em boas mãos.

Imagiologia

- Biópsias (Mamária e Tiroide) Ecografia Doppler Ecografia Geral
- Ecografia Mamária Mamografia Ortopantomografia
- Osteodensitometria Radiologia Convencional
- Ressonância Magnética Tomografia Computorizada

CLISA - CLÍNICA DE SANTO ANTONIO, S.A. | ERS E129484 - 11466/2016

DESCONSTRUIR PRECONCEITO

Por: **Ana Isa Guerreiro,**
moradora e fundadora do Festival Impacto

Diversos estudos em psicologia indicam que 2 segundos é o tempo que usamos para formar a primeira impressão duma pessoa. Este momento veloz, que mal dá tempo para trocarmos algumas palavras, dita muitas vezes se alguém merece o nosso respeito ou atenção.

Nesses segundos críticos, o nosso cérebro processa pistas visuais e auditivas para formar um juízo rápido e embora esta avaliação rápida possa ter tido benefícios evolutivos, permitindo que os primeiros seres humanos distinguissem rapidamente entre amigo e inimigo. Na sociedade moderna, conduz frequentemente a preconceitos e discriminação. Julgamos as pessoas com base na sua aparência, raça, sexo, idade e outras características superficiais, muitas vezes sem sequer nos apercebermos disso, perpetuando preconceitos e reforçando avaliações superficiais que contaminam as interações humanas.

O que é que podemos fazer para contrariar esta tendência tão humana?

É altura de repensarmos a forma como formamos estes juízos iniciais e de nos esforçarmos por uma abordagem mais reflectida. Talvez a consciencialização seja o primeiro passo. Reconhecer que as nossas impressões iniciais são frequentemente tendenciosas permite-nos questioná-las e desafiá-las. A criação de ambientes inclusivos talvez seja outro passo crucial. Deveríamos a nível colectivo implementar políticas e práticas que atenuem o impacto dos preconceitos, como técnicas de recrutamento cego, a formação em diversidade e a promoção de uma liderança diversificada. A nível individual, abrandar, expor-nos e conhecer pessoas com outras histórias de vida poderão desconstruir estereótipos enraizados.

Num mundo frequentemente polarizado, criar espaços onde as diversas vozes possam ser ouvidas e celebradas é mais crucial do que nunca. Esta foi a força motriz para criarmos o Festival Impacto, um evento que nasceu de uma visão partilhada entre um grupo de pessoas empenhadas em causar um impacto positivo na nossa comunidade. O Festival Impacto foi concebido e implementado como palco para a reflexão e debate em formato “slow”, desenvolvendo-se gradualmente ao longo de 2024, o festival convidava os participantes a desacelerarem e dedicarem tempo para entender, ponderar e refletir sobre os preconceitos que muitas vezes ditam as nossas interações.

Embora as primeiras impressões sejam uma parte natural da interação humana, devemos estar atentos para não permitir que ditem as nossas percepções e acções de forma acrítica. Ao reconhecer o perigo dos julgamentos precipitados e ao trabalhar ativamente para contrariar os nossos preconceitos, podemos criar uma sociedade mais inclusiva e equitativa.

Através do diálogo e da arte, amplificamos a capacidade de aprender, adaptar e evoluir, assegurando que o caminho em direção a um mundo mais justo permanece informado e dinâmico. Como uma equipa unida e uma comunidade vibrante, estendemos o convite a juntar-se a nós neste esforço extraordinário.



É altura de repensarmos a forma como formamos estes juízos iniciais e de nos esforçarmos por uma abordagem mais reflectida. Talvez a consciencialização seja o primeiro passo. Reconhecer que as nossas impressões iniciais são frequentemente tendenciosas permite-nos questioná-las e desafiá-las. A criação de ambientes inclusivos talvez seja outro passo crucial. Deveríamos a nível colectivo implementar políticas e práticas que atenuem o impacto dos preconceitos, como técnicas de recrutamento cego, a formação em diversidade e a promoção de uma liderança diversificada. A nível individual, abrandar, expor-nos e conhecer pessoas com outras histórias de vida poderão desconstruir estereótipos enraizados.

Diversos estudos em psicologia indicam que 2 segundos é o tempo que usamos para formar a primeira impressão duma pessoa. Este momento veloz, que mal dá tempo para trocarmos algumas palavras, dita muitas vezes se alguém merece o nosso respeito ou atenção.

Nesses segundos críticos, o nosso cérebro processa pistas visuais e auditivas para formar um juízo rápido e embora esta avaliação rápida possa ter tido benefícios evolutivos, permitindo que os primeiros seres humanos distinguissem rapidamente entre amigo e inimigo.



OPEN CALL PARA
CANDIDATURAS:
FOTOGRAFIA, ENSAIO,
IA GENERATED IMAGE,
CURTAS-METRAGENS.

QUANDO DEIXÁMOS DE OUVIR NOSSAS PRÓPRIAS POESIAS?

Por: Taise Cabral



O meu nome é Taise Cabral tenho 45 anos, sou natural de Santo Expedito, uma cidade do interior do estado de São Paulo-BR, mas vivo no Parque das Nações, há mais de 20 anos. Cresci nos anos 80, e para mim, os contos de fadas não eram tão interessantes, por isso, quando meu avô, sentado no sofá da sala onde

vivíamos, apresentou-me a poesia, repercutiu de forma diferente e muito profunda.

A maneira como o fez, era uma demonstração de amor, um reflexo, uma forma de se comportar, que traduzia gentileza.

Ao finalizar sua leitura, meu avô de descendência italiana, dizia: A língua portuguesa é linda e com escritores incríveis.

Amarrando essas memórias, à visão que tenho da vida, há que aproveitar tudo o que acontece ao nosso redor, prestar atenção nos detalhes, com um olhar gentil e amoroso. Por isso, decidi propor ao Jornal do Parque um espaço de poesia, para explorar em cada leitor uma visão mais poética, da vida e das relações interpessoais.

O intuito desta rubrica, além de elevar os reflexos das nossas próprias poesias, é enobrecer(ou celebrar?) os escritores da língua portuguesa.

É muito difícil ler um poema em voz alta,

Amarrando essas memórias, à visão que tenho da vida, há que aproveitar tudo o que acontece ao nosso redor, prestar atenção nos detalhes, com um olhar gentil e amoroso. Por isso, decidi propor ao Jornal do Parque um espaço de poesia, para explorar em cada leitor uma visão mais poética, da vida e das relações interpessoais.

fora do papel, ganhar tempo, criar a pausa, aproximar as frases, encaixar a voz no próximo verso.

Outro dia, na sala de espera de um consultório médico, vi uma criança que estava aprendendo a ler. Lia com entusiasmo, todas as palavras eram importantes, lia em voz alta, sem medo, sem pensar na próxima palavra. Pura poesia.

Quando deixámos de ouvir nossas próprias poesias?

A vida quotidiana, experiências, expectativas, vão mudando as coisas de lugar, girando como deve ser. Tudo muda o tempo todo.

Ao lado, fica um poema para ser lido em voz alta, com ou sem plateia.

PORTO SENTIDO

É difícil ter estado contente aos dezassete ou aos vinte e sete.

É difícil ter bebido finos, ter comido tremoços e, com cinquenta ou cem escudos, ter escolhido a música na jukebox da Ribeira:

aquela canção do Rui Veloso no repeat, os amigos cansados do meu lado obsessivo, deste meu Lado A,

a senhora de avental sujo que dizia "sai mais uma chouriça", ou talvez nem o dissesse,

talvez não houvesse senhora de avental sujo, talvez a memória tenha gente a mais.

Seja como for, é difícil que agora nenhum de nós lá esteja

a ouvir música e a assar chouriços.

Eu avisei.

Mas eles insistiram em mudar de canção.

Filipa Leal

Com uma intensa e muito consistente presença na poesia portuguesa, **Filipa Leal**, natural da cidade do Porto, publicou o seu primeiro livro em 2003. **Porto Sentido** é um poema tirado do livro **VEM À QUINTA-FEIRA**, publicado em 2016, pela Assírio & Alvim, onde a autora fala-nos dos dramas de várias gerações.



clickviaja.com



Viagens
& Excursões

REALIZAMOS A SUA EXPERIÊNCIA

Viagens de Grupo e Excursões
Viajar é realizar sonhos ao longo da vida, criar memórias incríveis, colecionar momentos inesquecíveis.



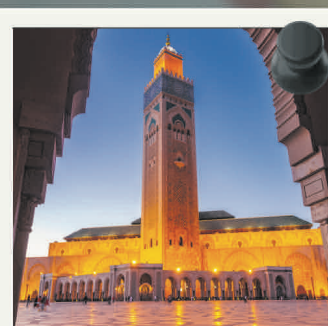
MERCADOS DE NATAL COLMAR & ESTRASBURGO



MERCADOS DE NATAL COLMAR & ESTRASBURGO



À DESCOBERTA DE MARROCOS COM A TUA LENTE



À DESCOBERTA DE MARROCOS COM A TUA LENTE



N.º 81A, Alameda dos Oceanos,
Parque das Nações - 1990-211 - Lisboa



+351 218 968 823



lisboa.expo@clickviaja.com



ASSOCIAÇÃO CORRIDA NOTURNA PARQUE DAS NAÇÕES

Treinos, provas de estrada e trail, os atletas da ACNPN não param! No início do mês de julho a ACNPN celebrou o seu 5.º aniversário como associação e como evolução do grupo informal de corrida e caminhada - Corrida Noturna Parque das Nações constituído em 2014.

Assinalámos a data com um treino especial na manhã de domingo, dia 7 de julho, uma manhã de atividade física e almoço convívio, junto dos pilares da ponte Vasco da Gama, em que não faltou o treino usual de corrida e caminhada, o qual foi complementado por um treino funcional e jogos coletivos em equipa, uma manhã muito bem passada e de excelente convívio/de promoção do espírito de grupo.

Apresentamos de seguida o testemunho de uma atleta que se juntou à ACNPN para a qual a atividade física foi fulcral na sua recuperação de um cancro!

Os treinos da ACNPN e/ou as atividades por nós organizadas, são uma boa oportunidade para se praticar exercício físico ou melhorar a performance desportiva e bem-estar geral.

Marcamos encontro às terças e quintas-feiras, às 20:00 horas, perto da Casa do Arboreto! Esperamos por si. Juntos somos mais e vamos mais longe!



HELENA NUNES, 56 ANOS

Vivo na Portela de Sacavém, mãe de 3 filhos, gosto da minha atividade profissional, música, dançar, ler, caminhar, andar de bicicleta, correr.

Nestes últimos 20 anos a minha vida tem sido muito exigente, tanto profissionalmente como na gestão da casa/família, tendo em conta ser mãe monoparental de 3 filhos sem ter qualquer suporte familiar. Com o passar do tempo foram crescendo e adquirindo a sua autonomia.

Em 2013 a fim de combater o stress do meu dia a dia de forma a encontrar algum equilíbrio físico/emocional tive a necessidade de começar a ter uma atividade física.

Inicialmente comecei a fazer pequenos passeios no Parque das Nações, e juntamente com amigas comecei a praticar caminhada com regularidade todos os fins-de-semana, por vezes também ao final do dia durante a semana. Pouco a pouco fui-

me “viciando” nesta atividade ao ar livre, procurei grupos organizados/treeking e quase todos os fins-de-semana ia descobrir trilhos de todos os tipos por serras, praias, arribas, zonas rurais, cidades e pequenas localidades que nem imaginava que existiam, para além de conhecer pessoas fantásticas e fazer grandes amigos e colegas caminhadores. Em junho 2019, após exames de rotina, foi-me diagnosticado cancro da mama (aproveito para reforçar a importância da prevenção, visto ser o primeiro passo para a cura, não tenham medo!!!). No tratamento, segui todo o protocolo que os excelentes profissionais do Hospital de S. José propuseram... cirurgia, quimioterapia, radioterapia, anticorpo, muitos exames, etc... neste momento mantenho ainda a hormonoterapia/oral. Durante todo o processo, consegui manter a calma e com o cuidado com a alimentação e um bom sono, mantive as minhas rotinas, trabalho e continuei a cuidar dos meus, não parei!

No processo de tratamento/recuperação constatei a importância da atividade física, visto que quando iniciei o mesmo estava fisicamente muito forte e moralmente mantive sempre a positividade e o foco (parece que o “Universo” me preparou para uma das mais duras caminhadas da minha vida).

Ao longo desta fase, continuei a caminhar junto ao rio no Parque das Nações, (mesmo no dia seguinte a um tratamento) nunca tendo parado, aprendi a estar em silêncio, a concentrar-me na leitura, contemplar tudo à minha volta, pois o cancro obrigou-me a parar e a relativizar muitas coisas que nós seres humanos carregamos sem necessidade.

Em janeiro de 2021, recebi a excelente notícia que estava curada, nesse mesmo dia como prenda a mim mesma, inscrevi-me nos caminhos de Santiago, tendo desde então já percorrido 3 caminhos diferentes.

Em julho de 2021, a minha amiga Luísa Oliveira, convidou-me a participar e ajudar uma instituição de apoio a jovens, numa caminhada solidária “Treino Solidário Com Amigos ... Sempre

Juntos”, que adorei e onde tive o primeiro contacto com ACNPN, convidando-me para aparecer nos treinos no Parque das Nações.

Aceitei, fui e adorei logo no 1.º treino, desde esse dia faço parte da Família ACNPN, fui bem recebida e integrei-me muito bem, inicialmente apenas caminhava, mas este grupo é tão generoso que me deu um empurrão e incentivo para correr e em março de 2022 comecei a correr, fiquei surpreendida comigo própria pois nunca imaginei voltar a correr (desde os meus 24 anos que não corria), hoje continuo a fazer os meus treinos de corrida, vou no meu ritmo, o que para mim é uma vitória, tendo já participado em várias provas.

No início de 2023 iniciei-me nos Trail's, o casamento perfeito entre a corrida e a caminhada, que ADORO.

Para além dos treinos de corridas da ACNPN, continuo a fazer caminhadas, corridas, trails e voltas de bicicleta, em todas estas atividades sinto-me LIVRE e VIVA, costumo dizer que na vida temos de “FAZER ACONTECER”, pois o mais importante da VIDA é termos SAÚDE FÍSICA/MOBILIDADE, SAÚDE MENTAL E SOCIAL, as três juntas promovem a capacidade do indivíduo VIVER, TRABALHAR E GERIR A SUA VIDA, elementos fundamentais para o BEM-ESTAR GERAL.

Com o meu testemunho pretendo motivar outras pessoas para o facto de nunca ser tarde para começar novos ciclos, novas experiências e criar novas amizades, pois a vida é mesmo para ser vivida.

Reforço e apelo à importância da Prevenção (exames de rotina), uma alimentação equilibrada, atividade física com regularidade e aprender a ouvir o nosso corpo.

Juntem-se à ACNPN às terças e quintas-feiras e acreditem que a vossa vida nunca mais será a mesma, será mais divertida e saudável.

“VALE A PENA PENSAR NISTO”

Bem-haja ACNPN por fazer de mim uma mulher mais rica e feliz.

CLÍNICA T - REABILITAÇÃO ORAL

A Clínica T está localizada há 12 anos na zona sul do Parque das Nações.

Na vanguarda da tecnologia, uma equipa multidisciplinar e especializada na área da Medicina Dentária espera por si.

Já pensou em melhorar o seu sorriso? Seja com branqueamento dentário, restaurações estéticas ou facetas dentárias, os nossos profissionais esclarecem todas as suas dúvidas.

Marque a sua consulta de avaliação e venha conhecer-nos!

Ortodontia

Higiene Oral e Branqueamento

Periodontologia

Implantologia e Cirurgia Oral

Reabilitação Oral

Endodontia

Odontopediatria

Dentisteria Estética



Dr. Teresa Sobral Costa

Horário de funcionamento: segunda a sexta das 9h-21h - sábado das 9h-14h

geral@clinica-t.pt | www.clinica-t.pt | 913 747 437 | Alameda dos Oceanos 26A - 1990-218 Lisboa





**Vive em Lisboa?
Tem menos de 50 anos?**

Mamografia gratuita

**LISBOA TEM
800 910 155**

Ligue e marque já o seu exame.

lisboa.pt



MAIS INFORMAÇÕES:
800 910 155 [LINHA GRATUITA]
rastreo.mama@cm-lisboa.pt
Serviços Sociais da Câmara Municipal de Lisboa
Avenida Afonso Costa 41, Lisboa

Com o apoio da:



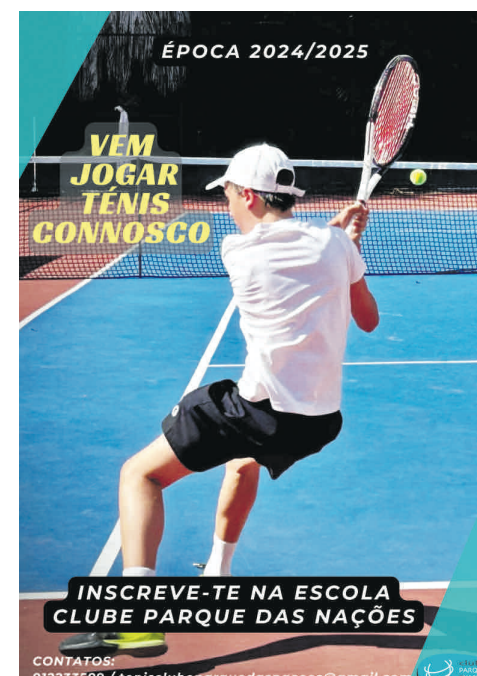
Fundação
Champalimaud



LISBOA



CPN BALANÇO GINÁSTICA E TÊNIS



GINÁSTICA

Nesta modalidade do CPN, o clube através do trabalho dos treinadores e do desempenho das suas atletas atingiram mais uma época de bom nível tendo alcançado o primeiro e o segundo lugares nas provas do campeonato distrital e participou no passado mês de Junho no Campeonato Nacional de Teamgym com 3 equipas, tendo obtido o 2o nos escalões Infantis femininos lugar nos escalões Iniciadas Femininas. Num evento onde participaram quase 500 ginastas, num total de 52 equipas oriundas de vários clubes de norte a sul do país.

De destacar a festa do clube com Ginástica e Ténis com praticantes e famílias em pleno Parque Tejo, com o apoio da CML e Junta de Freguesia, onde reinou a alegria terminando com um lanche partilhado em ambiente agradável nas margens do Tejo.

Informamos que os treinos decorrem até 27 Julho e é a altura certa para virem experimentar. O CPN tem várias classes e escalões adaptadas às

diferentes idades para desenvolver (ou continuar a desenvolver) as competências essenciais do desporto de forma lúdica e saudável.

Apareceram, todos os dias da semana a partir das 18h

Estão também abertas as pré inscrições para 2024/2025 na Ginástica no Clube Parque das Nações.

Escola Vasco da Gama - R. Ilha dos Amores.

Para mais Informações:

Secretaria: Jardim do Passeio dos Heróis do Mar - Casa do Arboreto

Sábado (9:30 às 12:30 e das 13:30 às 16:30)

Email - geral@navigatorscpn.org

Telefone - **915775676**

ESCOLA DE TÊNIS CLUBE PARQUE DAS NAÇÕES

A recente temporada do clube de ténis Parque das Nações, foi marcada por um sucesso notável, refletido em diversas áreas de atuação e conquistas

significativas.

Novamente superando a marca de 100 atletas inscritos no clube, a participação ativa tanto nos treinos como em torneios foi um dos pilares do sucesso do clube, proporcionando momentos de aprendizagem e competição que contribuíram para os resultados positivos em provas federadas, abrangendo todos os escalões, desde os sub 10 aos veteranos.

A dedicação e o empenho dos atletas CPN foram evidentes durante toda a época, destacando-se ainda, a performance da equipa de veteranos +45, que atingiu os nacionais de equipas, posicionando-se entre as oito melhores do país.

A escola interrompe a sua atividade durante o mês de Agosto, mas as inscrições para a próxima época começam já a 1 de Julho, com os treinos a arrancarem a 2 de Setembro nos courts de piso rápido do Colégio Pedro Arrupe.

O Clube Parque das Nações agradece a todos os envolvidos no crescimento e progresso do clube este ano, e procura reafirmar o seu compromisso

com a excelência no desporto e na formação de atletas.

A quem ainda nos quer conhecer aproveitem até ao final do mês de Julho para marcar a vossa aula experimental gratuita (marcação por email) - e junte-se ao CLUBE PARQUE DAS NAÇÕES!

CONTACTOS TÊNIS:

- Coordenação: tenisclubeparquedasnacoes@gmail.com /

912233589

- Secretaria: geral@navigatorscpn.org

- Site: <https://www.clubeparquedasnacoes.com/>

- Facebook:

www.facebook.com/EscolaTennisNavigatorsSC/

- Instagram:

https://www.instagram.com/cpn_tenis/

Escola de Ténis Clube Parque das Nações - UM CLUBE ONDE TODOS SÃO CAMPEÕES!

Texto Miguel Fernandes (ex. atleta do clube)
<https://www.linkedin.com/in/miguelfgfernandes/>



ESCOLA DE TÊNIS JAIME CALDEIRA

#O TÊNIS É A NOSSA PAIXÃO! www.etjc.pt



A ESCOLA NUNCA PÁRA
Agosto com muito ténis. Aproveite este mês para aperfeiçoar o seu ténis com aulas intensivas. Temos permanentemente três treinadores para o ajudar. Ligue 96 802 14 13 e obtenha informações.

Foto 1 - Iara Milkovich

Mais uma excelente vitória no circuito feminino de sub 10 - Smash Tour. Parabéns também ao Bernardo Ho e ao Tiago Ferreira.

Foto 2 - Afonso Malhador

Finalista no torneio de sub 14 na Qta das Flores, em Loures. Ainda em "baixo de forma", mas sempre com valor.

Foto 3 - Festas de Aniversário

Cada vez mais famílias procuram-nos para celebrar os aniversários dos seus filhos de modo saudável com muita actividade e emoção.

Foto 5 - Férias Desportivas

As primeiras e as melhores férias no Parque das Nações desde 2002, são na ETJC.PT Férias diversificadas com componentes em actividade física, cultural e educacional. Somos inovadores e pioneiros. Mantemos a qualidade de sempre. Inscreva os seus filhos agora.

Foto 6 - Matheus Viero

As boas vindas ao novo treinador. Natural da cidade de Pato Branco no Brasil, veio para ajudar os nossos jovens jogadores e outros alunos a melhorar o seu ténis. Esperamos que te sintas em casa com esta nova família tenística.

Foto 4 - Estágios intensivos de Verão

Estes pequenos atletas, mas grandes em paixão e dedicação ao ténis começaram na 1ª semana de julho treinos intensivos de ténis e preparação física. Campeões na superação, na atitude e na entrega ao ténis. Exemplos, sem dúvida.

A ESCOLA NUNCA PÁRA

Agosto com muito ténis. Aproveite este mês para aperfeiçoar o seu ténis com aulas intensivas. Temos permanentemente três treinadores para o ajudar. Ligue 96 802 14 13 e obtenha informações



lemonfit
CHANGING LIVES

O TEU HEALTH & FAMILY CLUB NO PARQUE DAS NAÇÕES



Aulas Vibrantes



Os Melhores Equipamentos



Profissionais Qualificados



lemonfit.pt



FECHE DE ÉPOCA EM GRANDE NA ADCPN...



A época 2023-2024 não deu tréguas e em nenhum momento foi possível aliviar o pé do acelerador. A 26 de maio a ADCPN participou com 19 ginastas das classes de pré-competição no 21º Torneio de Desenvolvimento de Ginástica Acrobática da Associação de Ginástica de Lisboa que decorreu em Queluz. Em prestações em que os nossos ginastas demonstraram a sua evolução ao longo da época destacou-se o 2º lugar alcançado pelo par feminino nível 2, Filipa Rosa e Leonor Silveirinha. De 31 de maio a 2 de junho decorreu na Polónia a 3ª etapa do circuito de Taças do Mundo da FIG em que o par masculino Miguel Luna Lopes e Gonçalo Parreira representaram mais uma vez as cores lusas. E que representação! Numa competição difícil, marcada pela superação, determinação e sobretudo por acreditar no valor do trabalho que fazem diariamente. Os dois ginastas fizeram história ao conquistar pela primeira vez o Ouro! O resultado de um processo longo de entrega que culminou na concretização de um sonho. Cantou-se "A Portuguesa" com o apoio de toda a família ADCPN in loco e à distância.

No fim de semana seguinte foi a vez de entrar em ação no Campeonato Nacional Base de Ginástica Acrobática a 9 de junho (Loures) onde competiram 9 ginastas da ADCPN. Com excelentes prestações técnicas e elogiadas pela originalidade do ponto de vista artístico, que alcançaram excelentes resultados: grupos femininos iniciados: 4º lugar (Matilde Assunção, Laura Cocheno, Anna Dubrova), 8º

lugar (Matilde Correia, Carolina Duarte, Inês Rosário) e grupos femininos juvenis: 4º lugar (Raquel Silva, Victória Simões, Beatriz Pereira).

A classe Akaris teve um mês particularmente preenchido com atuações memoráveis em que mais uma vez mostraram a sua identidade artística e qualidade técnica únicas na Gala Meraki (2 de junho em Lisboa); Gala Sá Fernandes (15 de junho em Queluz) e Lourigym (22 de junho na Lourinhã).

Chegou finalmente o momento de juntar a família ADCPN na nossa festa anual. Em 2024 regressámos ao Auditório dos Oceanos no dia 30 de junho graças ao apoio do Casino Lisboa e UAU com o Sarau de Gala "CorΣ", uma viagem pelo vazio que nos habita e a luz que nos preenche... "Olhámos o NADA e projetámos o TODO" num espetáculo onde os nossos ginastas mostraram o seu brilho perante uma plateia vibrante que inundou o Auditório dos Oceanos.

Não poderíamos deixar de agradecer a todos os que tornaram possível a concretização desta época desportiva longa, atribulada e repleta de sucessos desportivos: ginastas, treinadores, dirigentes, pais e amigos.

Obrigado a todos.

#somosADCPN #estamosjuntos

Bernardo Sousa
Piloto português de ralis



CARTA DE CONDUÇÃO ««««

MOTOCICLOS

2x 130€

50% DESCONTO NO EXAME DE CÓDIGO

Faz as aulas
teóricas aqui



E a condução aqui!



CARTA DE CONDUÇÃO ««««

LIGEIROS

2x 230€

50% DESCONTO NO EXAME DE CÓDIGO

CARTA DE CONDUÇÃO ««««

PESADOS

2x 230€

50% DESCONTO NO EXAME DE MECÂNICA

O ponto de partida
começa aqui 🏁



FORMAÇÃO ««««

TVDF

4x 59€

Número Verde Grátis 800 200 530 www.segurancamaxima.pt

SEGURANÇA
MÁXIMA
ESCOLAS DE CONDUÇÃO



GARANTIA ERA JÁ É TRADIÇÃO

Em casas usadas até 24 meses



ERA EXPO · ERA MOSCAVIDE/PORTELA · ERA EXPO SUL · ERA OLIVAIS · ERA CHIADO/LAPA

CASAS TRADICIONAIS POR ARTELEITE.PT

NOVO PREÇO

PARQUE DAS NAÇÕES

1 WC 1 1 M² 63 C

APARTAMENTO \ 042240126 €399.000

PARQUE DAS NAÇÕES - EXPO NORTE

1 WC 1 1 M² 57 D

APARTAMENTO \ 042240135 €465.000

PARQUE DAS NAÇÕES - EXPO NORTE

2 WC 2 2 M² 102 C

APARTAMENTO \ 042240136 €690.000

PARQUE DAS NAÇÕES - EXPO NORTE

3 WC 2 2 M² 145 B-

APARTAMENTO \ 042230189 €679.000

PARQUE DAS NAÇÕES - EXPO NORTE

4 WC 4 3 M² 172 M² 271 D

MORADIA \ 042240125 €1.889.000

PARQUE DAS NAÇÕES - EXPO SUL

3 WC 3 4 M² 337 B-

TRIPLEX \ 108240118 €2.800.000

PARQUE DAS NAÇÕES - EXPO SUL

4 WC 3 2 M² 174 A

APARTAMENTO \ 108240365 €1.100.000

PARQUE DAS NAÇÕES - EXPO SUL

4 WC 3 2 M² 199 D

APARTAMENTO \ 108240135 €850.000

PARQUE DAS NAÇÕES - EXPO SUL

3 WC 3 2 M² 149 A

APARTAMENTO \ 108240128 €1.150.000

MOSCAVIDE

2 WC 2 M² 52 B-

APARTAMENTO \ 042240104 €259.000

ENCARNAÇÃO

2 WC 1 1 M² 70 M² 235 E

MORADIA \ 108240366 €575.000

MADREUS

2 WC 1 2 M² 68 M² 131 D

MORADIA \ 108240369 €450.000

PRATA RIVERSIDE VILLAGE

3 WC 2 2 M² 139 A

APARTAMENTO \ 108240383 €1.080.000

SANTA MARIA MAIOR

3 15 M² 700 D

PRÉDIO \ 257230060 €1.990.000

ESTRELA

1 WC 2 M² 134 E

APARTAMENTO \ 257240017 €599.000

SANTO ANTÓNIO

3 WC 2 M² 122 D

APARTAMENTO \ 042240115 €680.000

LEGENDA / LEGEND

- QUARTOS ROOMS
- CASAS DE BANHO BATHROOM
- LUGARES DE GARAGEM PARKING SPACES
- ÁREA CONSTRUÇÃO CONSTRUCTION AREA
- ÁREA ÚTIL USEFUL FLOOR AREA
- CERTIFICAÇÃO ENERGÉTICA ENERGETIC CERTIFICATION
- ANDARES FLOORS
- FRACÇÕES FLOOR UNIT
- VISTA URBANA URBAN VIEW
- VISTA SERRA MOUNTAIN VIEW
- VISTA MAR/RIO SEA/RIVER VIEW
- VISTA JARDIM PARK VIEW
- VISTA GOLFE GOLF VIEW
- ÁREA TERRENO TERRAIN AREA
- SEM VIABILIDADE DE CONSTRUÇÃO WITHOUT CONSTRUCTION VIABILITY
- VIABILIDADE DE CONSTRUÇÃO CONSTRUCTION VIABILITY
- TERRENO COM ÁGUA GROUND WATER TERRAIN
- TERRENO COM ELECTRICIDADE TERRAIN WITH ELECTRICITY
- IMÓVEL VEDADO FENCED PROPERTY
- GARANTIA ERA
- CASAS DE ALTA RENTABILIDADE
- ATÉ 100% DE FINANCIAMENTO
- PORTUGAL SWEET HOME
- CASA NOVA CASA A ESTREAR
- SELEÇÃO CASA ABERTA ERA

ERA EXPO
era.pt/expo
expo@era.pt
218 940 900

ERA MOSCAVIDE/PORTELA
era.pt/moscavideportela
moscavideportela@era.pt
210 993 110

ERA EXPO SUL
era.pt/exposul
exposul@era.pt
211 994 940

ERA OLIVAIS
era.pt/olivais
olivais@era.pt
218 542 070

ERA CHIADO/LAPA
era.pt/chiadolapa
chiadolapa@era.pt
215 999 995

Chamada para a rede fixa nacional

M3F - Mediação Imobiliária Lda. AMI 4697. Cada Agência é jurídica e financeiramente independente