

CLÍNICA LUSÍADAS ORIENTE
25
ANOS

Há 25 anos
a saber cuidar
de si e dos seus

Lusíadas
Clínica Oriente

Dr. Tiago Esteves Carvalho
Diretor Clínico e Financeiro C.P. 40570

DISTRIBUIÇÃO GRATUITA

NOTÍCIAS DO PARQUE

ANO XXIII - NR.139 - BIMESTRAL - OUTUBRO24 - 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

A REFOOD DO PARQUE DAS NAÇÕES PRECISA DE VOLUNTÁRIOS

REFOOD: MUDAR O MUNDO DANDO 2 HORAS POR SEMANA

TEATRO CAMÕES REABRE AO PÚBLICO APÓS OBRAS DE REQUALIFICAÇÃO.

**O POMAR DA ROSA
24 ANOS DE DEDICAÇÃO E PAIXÃO**

Padaria

OFERTA 2º PAR

em todos os
óculos graduados
de criança*

Veja mais detalhes no interior

ZONA ÓPTICA
Cuidamos dos seus olhos

EQUIPA JOSÉ CARLOS NUNES

UMA REALIDADE À PARTE



O MERCADO IMOBILIÁRIO NO PARQUE

AGOSTO 2024

5.588€ / M²

- 0,3% EM RELAÇÃO A JULHO DE 2024

144 IMÓVEIS
VENDIDOS

ATÉ AGOSTO 2024



SAIBA QUANTO

**VALE
A SUA
CASA**

OBTENHA UM ESTUDO DE
MERCADO **GRÁTIS**



OPORTUNIDADES PERTO DO PARQUE:

MORADIA T4
SÃO JOÃO DA TALHA
625.000€



ID:120611192-1133



www.remax.pt/jcnunes

MORADIA T4
STA. IRIA DE AZÓIA
500.000€



ID:120611192-1142



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 deste grupo de jovens na capa. Que dá parte do seu tempo para ajudar os mais desfavorecidos. A propósito de uma conversa com a minha filha mais velha, sobre o dever que temos de olhar, de proteger os mais vulneráveis. A propósito de estarmos todos ligados. E que tudo aquilo que fazemos e não fazemos tem impacto no mundo. A propósito da missão principal deste jornal: fomentar a ligação entre as pessoas. Para um bairro melhor. Maior.

Refeed

Inspirador ter conhecido estes miúdos do Parque das Nações tão atentos e activos nesta causa. Muitas vezes a ajuda que podemos dar está mesmo aqui ao nosso lado. É só estar atento e disponível. Acima de tudo querer contribuir para um mundo melhor. Não desejar apenas. Agir. Actuar. O que podemos dar (e receber) em apenas 2

horas por semana.

Uma vez professora, para sempre professora



O PARQUE DAS NAÇÕES PASSAPORTE



Nome e Sobrenome: MARIA T. MENESES
Profissão: Professora
Tempo de tempo em Parque das Nações: 1 ano

De que modo posso eu ser útil ao meu bairro?
O meu bairro é o Parque das Nações, onde vivo há mais de 10 anos. É um bairro muito bonito e com muitas coisas para fazer. Mas acho que podemos fazer mais por ele. Por isso, quero ajudar os mais desfavorecidos que vivem aqui. Vou fazer isso através do meu trabalho de professora. Vou ensinar os meus alunos a serem bons cidadãos e a ajudar os outros. Assim, posso contribuir para um mundo melhor. E isso é o que eu quero fazer.

Maria Manuela tem 84 anos e mora na zona norte do Parque das Nações. É licenciada em filologia germânica e está reformada. Nos primeiros tempos da reforma achou “uma certa piada” em estar em casa, sem a preocupação de horários, nem com textos para preparar. Mas, com o tempo, o que era inicialmente agradável tornou-se

aborrecido e fastioso. Começou a fazer voluntariado no Hospital Dona Estefânia, mas os bebés eram tão pequeninos que a afligiam muito. Passou a fazer voluntariado numa associação de apoio aos sem abrigo e toxicodependentes, mas o trabalho era muito e a distribuição das refeições nocturnas era frustrante. Embora não tivesse razão de queixa das pessoas à sua volta, achou que não era ainda aquilo que queria. E foi assim que viu um anúncio da universidade sénior, pedindo um professor de alemão. E foi óptimo. Sempre gostou de ensinar. Os alunos eram parte da sua família. O Ambiente entre colegas era óptimo. Durante 20

Estou feliz de novo, depois de descobrir esta família e ter a oportunidade de voltar a ensinar.

anos dirigiu a escola tendo que lidar, por vezes, com problemas muito complexos. Dos alunos aos pais. Estes últimos os mais difíceis muitas vezes. Para lá disso, ainda tirou um curso durante 5 anos, nos EUA, que após terminar, cada um dos seus colegas seguiu caminho e Maria Manuela voltou à sua casa, à sua TV, à sua rotina de cozer meias.

Até à edição anterior a este Notícias do Parque em que leu o artigo “Passaporte”, uma rubrica sobre famílias de outros países que escolheram o Parque das Nações para viver. Leu o testemunho de Maria Gribova, mãe de uma família russa de 3 que vive na zona norte há quase 2 anos. Maria Manuela leu que apesar da aprendizagem do português estar a avançar ainda existia muito caminho pela frente. Principalmente com o marido de Maria Gribova que ainda não tinha iniciado as suas aulas. Após ler o artigo contactou o Notícias do Parque disponibilizando-se para dar aulas de português a esta família. Rapidamente fizeram a ponte entre as duas partes e as aulas vão ser iniciadas. Quem sabe senão uma amizade, também. Dar e receber. “Estou feliz de novo, depois de descobrir esta família e ter a oportunidade de voltar a ensinar. Estou feliz. E espero que por muito tempo”

www.noticiasdoparque.com
geral@noticiasdoparque.com

Contacto:
914 506 584

Director:
Miguel Ferro Meneses
Autores:
Ana Isa Guerreiro; Ana Margarida; Catarina Figueira; Diogo Freire de Andrade; Filomena Serrão (Refeed) Paulo Andrade; Pedro Gaspar; Taise Cabral
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

MUDAR O MUNDO DANDO APENAS 2 HORAS POR SEMANA. A REFOOD PARQUE DAS NAÇÕES PRECISA DE VOLUNTÁRIOS.



Alexandre Magalhães, 18 anos, Segundanista de engenharia civil no Instituto Superior Técnico.

Eu juntei-me à Refood por motivos pouco convencionais, pois embora já tinha observado a minha mãe a fazer rotas e ficado interessado, a oportunidade só apareceu numa tarde de quarta-feira, de 2022, na qual eu estava sentado na secretária a olhar para os manuais de português que tinha de estudar para o teste do dia seguinte com 0 intenções de o fazer. A minha mãe bate na porta do meu quarto: “Alexandre vou ao Ageas (rota da qual estava encarregue nesse tempo), queres vir comigo?”, e a partir dessa tarde que integrei a equipa da Refood Parque das Nações, tendo já feito rotas, turnos, recolhas extraordinárias e preparação e entrega de cabazes.

Ao longo destes 2 anos de voluntariado, tive a oportunidade de estar em contacto com uma realidade que eu mal conhecia e a oportunidade de ajudar as pessoas nessa infeliz situação, mas também ajudou-me a sustentar certas visões sobre o mundo em que vivemos, pois como podemos deixar que existam pessoas com mega-iates enquanto outras pessoas morrem à fome? Como podemos ficar parados nas nossas posições privilegiadas enquanto pessoas a poucos quarteirões das casas onde vivemos precisam da ajuda de ONGs para se poderem alimentar?



Maria Costa Reis, 19 anos, Faculdade de Direito da Universidade Nova de Lisboa.

Desde cedo acreditei que pequenas ações podem gerar grandes mudanças, e foi com essa mentalidade, e com o desejo de contribuir para a minha comunidade, que me juntei à Refood. A ideia de combater o desperdício alimentar, enquanto se apoia quem enfrenta dificuldades, falou diretamente à minha consciência. A Refood deu-me a oportunidade de agir localmente, de forma simples mas profundamente

impactante, ao transformar o excesso de uns na necessidade satisfeita de outros. Fazer voluntariado na Refood reforçou a minha perspetiva sobre o impacto que podemos ter nas vidas dos outros. Saber que, com umas meras horas por semana, posso ajudar a alimentar famílias, muitas delas com rapazes e raparigas da minha idade, deu-me um novo sentido de propósito e responsabilidade social. Cada entrega e recolha é um lembrete de como pequenas ações podem ter um impacto imensurável na vida de alguém. Para além disso, esta experiência fez-me olhar de forma diferente para o desperdício, dando-me um olhar mais atento e informado acerca deste problema.



Inês Carvalho, 22 anos, estudante na Nova School of Business and Economics.

Juntei-me à Refood Parque das Nações em janeiro de 2022, após deixar o meu grupo de escuteiros, onde estive desde os 7 anos. Durante os meus 12 anos como escuteira, participei em diversas ações de voluntariado e, ao sair, senti falta de contribuir para algo maior e de continuar a ajudar pessoas e a ter um impacto positivo no mundo ao meu redor. Escolhi a Refood porque une duas causas que considero de extrema importância: combater o desperdício alimentar e ajudar pessoas em situação de necessidade.

A Refood tem sido importante para mim, pois faz-me sentir realizada em cada trabalho que faço, tanto nos turnos de distribuição de comida como no trabalho de gestão, com a pasta dos beneficiários. Saber que estou a fazer a diferença na vida das famílias que ajudamos é gratificante!



Carolina Bento, 26 anos, estudante do ISPA de Psicologia.

Sempre desde pequena gostei de causas sociais. Optei por fazer voluntariado no Brasil, com a AIESEC, e quando regressiei a Portugal, senti

que, infelizmente, no nosso país também existem muitas pessoas em situações de vulnerabilidade.

Sempre me incutiram desde criança que não devemos ignorar quem precisa de nós. Por mais complicada que seja a nossa vida, não faz sentido vivê-la sem solidariedade. A entreada é fundamental para a sobrevivência. A concha tem que ser aberta, não podemos estar confinados no nosso mundo, porque quer queiramos ou não, os outros também fazem parte.

Espero que haja mais pessoas a pensar desta forma, pois é assim que podemos mudar o mundo: é com pequenos grãos de areia que construímos grandes montanhas.

A grande questão que me aflige é a seguinte: como conseguimos ajudar o próximo, num mundo que cada vez mais é pautado pelo individualismo. É algo que todos nós deveríamos refletir. E vocês o que acham? Talvez a resposta esteja em pequenos gestos diários, pois o mundo muda quando nós também mudamos.



Erica Santos, 63 anos, médica pediatra com MBA em Gestão de Serviços de Saúde.

Gosto de trabalhar com pessoas e de me sentir útil. A Refood me atraiu por me dar a oportunidade de colaborar na redução de 2 importantes problemas: o desperdício e a insegurança alimentar daqueles que tanto necessitam. Tenho um enorme prazer em participar neste voluntariado que tem um propósito nobre e que proporciona uma experiência incrível, na qual sinto que ganhamos mais do que damos.



Gyslaine, 64 anos, brasileira, dentista aposentada a viver em Portugal há 7 anos.

Lí sobre a Refood no jornal do bairro, me identifiquei com a causa e resolvi participar. Trabalho lá como voluntária há mais de 5 anos e ainda sinto a mesma determinação de quando comecei. São 2 a 3 horas por semana que dedico a este trabalho e tem sido bem gratificante. Contribuir para combater o desperdício ali-

mentar e ajudar a alimentar famílias vulneráveis são os objetivos da Refood.

No momento estamos a precisar de novos voluntários e teremos muito prazer em receber e dar um treinamento para que possamos trabalhar juntos nesta causa.

Ao longo destes 2 anos de voluntariado, tive a oportunidade de estar em contacto com uma realidade que eu mal conhecia e a oportunidade de ajudar as pessoas nessa infeliz situação, mas também ajudou-me a sustentar certas visões sobre o mundo em que vivemos, pois como podemos deixar que existam pessoas com mega-iates enquanto outras pessoas morrem à fome? Como podemos ficar parados nas nossas posições privilegiadas enquanto pessoas a poucos quarteirões das casas onde vivemos precisam da ajuda de ONGs para se poderem alimentar?

Alexandre Magalhães

Fazer voluntariado na Refood reforçou a minha perspetiva sobre o impacto que podemos ter nas vidas dos outros. Saber que, com umas meras horas por semana, posso ajudar a alimentar famílias, muitas delas com rapazes e raparigas da minha idade, deu-me um novo sentido de propósito e responsabilidade social. Cada entrega e recolha é um lembrete de como pequenas ações podem ter um impacto imensurável na vida de alguém. Para além disso, esta experiência fez-me olhar de forma diferente para o desperdício, dando-me um olhar mais atento e informado acerca deste problema.

Marta Costa Reis



REFOOD: UM MOVIMENTO QUE NASCEU DE UMA REFEIÇÃO E PEDALADAS

No dia 9 de março de 2011, nas ruas de Lisboa, Hunter Halder iniciou um projeto simples, mas com potencial para transformar a vida de milhares de pessoas. Cresceu e tornou-se um dos maiores movimentos de combate ao desperdício alimentar em Portugal.

Tudo começou durante um jantar em família. Enquanto comia num restaurante com os filhos, Halder reparou na quantidade de comida que era deixada fora no final da noite. Esse momento de percepção levou-o a refletir sobre o enorme desperdício que ocorria diariamente nos estabelecimentos de restauração, contrastando com a necessidade de tantas pessoas que passavam fome. Motivado pela visão de uma cidade onde ninguém ficasse sem comida, Halder decidiu agir.

Sem grandes recursos e com o espírito de testar a sua ideia, começou a recolher os excedentes alimentares dos restaurantes locais e a distribuí-los por quem mais precisava. Usando uma bicicleta, Halder percorria as ruas de Lisboa, recolhendo refeições que de outra forma seriam desperdiçadas e entregando-as a pessoas em situação de vulnerabilidade. Sem criar expectativas, esperava apenas fazer a diferença na sua comunidade, mas rapidamente chamou a atenção de voluntários, que se juntaram ao movimento para apoiar a causa.

A bicicleta, inicialmente vista como símbolo de um "estrangeiro excêntrico", tornou-se um ícone de solidariedade. Em apenas um mês, Halder conseguiu a parceria de 30 restaurantes e a ajuda de 30 voluntários, que se juntaram ao projeto ReFood, criando uma rede de colaboração em prol dos mais desfavorecidos. O nome "ReFood", sugerido pelo seu filho, traduz o espírito de reaproveitar o que seria desperdiçado, transformando o desperdício em solidariedade. Desde o início, a visão de Halder foi clara: erradicar o desperdício alimentar e garantir que ninguém passe fome. Esta visão atraiu um número crescente de voluntários e, com o tempo, o projeto



A REFOOD do Parque das Nações está a precisar de voluntários para fazer rotas: ir resgatar a comida a restaurantes, supermercados, na zona (moscavide e arredores). E voluntários para às 3ª e 5ª feiras poderem estar no núcleo (Moscavide) a preparar os alimentos e para a distribuição dos mesmos.

expandiu-se, abrangendo novas freguesias e cidades.

Hoje, a ReFood é um exemplo de como pequenas ações, como uma refeição sobrada num restaurante ou uma entrega de bicicleta, podem crescer e transformar-se num movimento de alcance nacional. O legado de 1 continua a inspirar, provando que a solidariedade, quando impulsionada por uma ideia simples e pessoas dispostas a ajudar, pode mudar o mundo.

Caso queira também fazer parte deste projeto aqui no Parque das Nações, envie mensagem via telefone: 927 783 159 que quer saber mais como ser voluntário.



Hoje, a ReFood é um exemplo de como pequenas ações, como uma refeição sobrada num restaurante ou uma entrega de bicicleta, podem crescer e transformar-se num movimento de alcance nacional. O legado de 1 continua a inspirar, provando que a solidariedade, quando impulsionada por uma ideia simples e pessoas dispostas a ajudar, pode mudar o mundo.



O NOSSO NÚCLEO REFOOD EM NÚMEROS:

155

Voluntários

270

Beneficiários

28

Fontes de Alimentos

22

Parceiros

4360

Refeições /mês

DICAS DA SUA CONSULTORA



Ana Leite Velho

Caro vizinho

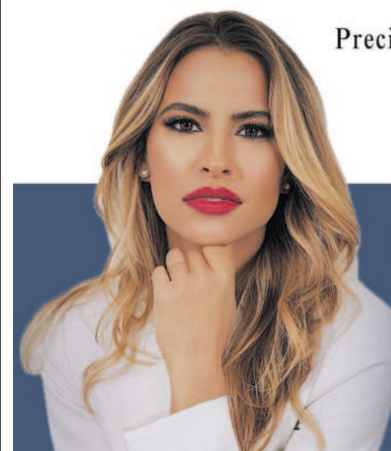
Planeia vender a sua casa e pretende fazer um Home Staging sozinho? Garanta que sua casa brilhe para potenciais compradores, evitando estes erros comuns:

- ✗ 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



A NOSSA INCAPACIDADE EM INTRODUIZIR RESILIÊNCIA NOS PROJETOS DE OBRAS PÚBLICAS CONDUZ-NOS A UMA VIVÊNCIA DE PERMANENTE CONTINGÊNCIA.

Por: Paulo Andrade - Membro fundador da Marinha do Tejo
paulopn@outlook.pt

Em agosto de 2022, foram publicados vários artigos na imprensa anunciando a construção da ponte ciclopedonal sobre o rio Trancão para unir Lisboa ao concelho de Loures, onde um novo percurso ribeirinho, composto por passadiços em madeira, iria conduzir-nos até terras de Vila Franca de Xira. O objetivo do projeto do Passadiço de Loures era assim o de assegurar a continuidade pedonal e ciclável entre as frentes ribeirinhas de Vila Franca de Xira (a norte) e de Lisboa (a sul). Referia-se também que, a elevação do passadiço relativamente à topografia existente, permitiria a livre circulação da água, salvaguardando a infraestrutura relativamente à ocorrência de cheias.

A Foto_1, de um Guarda da Proteção Civil de Loures, de galochas, no referido passadiço, zelando pelo seu encerramento, durante a maré cheia do passado dia 19 de setembro (maré astronómica de 4,3 ZH), mostra bem que nada do que está atrás referido foi acautelado em termos de projeto, facto que evidencia a nossa completa imaturidade em termos de assegurar resiliência nos projetos de obras públicas.

Note-se que, conforme refere o Instituto Hidrográfico (IH), a maré astronómica é a variação periódica do nível das águas, devida à atração exercida pelo Sol e pela Lua sobre a Terra, cujas periodicidades são rigorosamente conhecidas. A maré astronómica é a única componente da maré que se pode prever rigorosamente. Isto para dizer que os projetistas conheciam perfeitamente estes valores da altura de maré astronómica publicados pelo IH.

Há cerca de um ano a esta parte, neste jornal, sob o título “Senhores Autarcas: “We have a problem...!””, alertei para esta situação com fotografias tiradas a



28 de outubro de 2023, quando a maré astronómica foi de 4,0 metros. Na altura, referi também que, naquela zona, chegam a existir marés astronómicas de 4,3 metros, como foi agora o caso do passado dia 19 de setembro, situação que levou, como seria expectável, ao encerramento da circulação no passadiço que a Foto_1 documenta. Estes valores de maré astronómica devem ser considerados como valores mínimos, já que, podem ser ultrapassados devido à conjugação de efeitos meteorológicos relacionados com pressão atmosférica/ventos, com cheias e com a subida do nível médio do mar associado às alterações climáticas. Note-se que, no dia 19, tivemos apenas “maré astronómica”, ou seja, não existiu qualquer efeito conjugado em termos de meteorologia ou de cheias no rio.

A Câmara de Loures comentou o meu alerta, referindo que, as cotas do passadiço tinham sido consensualizadas com várias entidades, nomeadamente, com a Agência Portuguesa do Ambiente.

No passado dia 19 de setembro, vários utilizadores desta via que vinham de Lisboa para a Póvoa de Santa Iria, tiveram de optar por uma das duas soluções de contingência dadas pela Proteção Civil: Esperar a maré baixar ou, voltar para trás, e sair por uma das portas de emergência do passadiço, para apanhar a estrada circundante. Perante o que atrás ficou referido, a conclusão a que podemos chegar é que, o Passadiço de Loures, no dia que foi inaugurado, entrou de imediato em contingência, dado não ter sido projetado para ser tolerante às preias-mar decorrentes das marés astronómicas, que são rigorosamente conhecidas, e que estão subjacentes à lei da gravitação universal enunciada em 1682 pelo físico e matemático inglês Isaac Newton.

Ora como estes valores de maré astronómica

podem ainda vir a ser aumentados quando existe a conjugação de efeitos meteorológicos ou cheias, bem como, devido à subida do nível do mar associado às alterações climáticas, é fácil concluir que, a ciência, em particular a necessidade de assegurar resiliência, não fez parte da equação neste projeto que foi pago por todos nós. Assim, como coproprietários desta obra pública, considero que deveremos dizer que não a aceitamos, solicitando que a infraestrutura seja corrigida de modo não só a garantir cotas acima dos valores da maré astronómica que são rigorosamente conhecidos, mas também, ser tolerante aos fenómenos meteorológicos, cheias e subida do nível do mar, para os quais existem estudos científicos e recomendações bem fundamentadas.

De Lisboa da pré-história a Lisboa contemporânea.

Não deixe de visitar o Museu de Lisboa (Palácio Pimenta) e faça uma viagem pela nossa cidade desde a pré-história até aos nossos dias. A última etapa da viagem está dedicada à Expo'98/Parque das Nações.

No passado dia 12 de setembro foi inaugurada, com a presença do presidente da autarquia – Eng.º Carlos Moedas, a nova área renovada do primeiro piso do Museu de Lisboa - Palácio Pimenta, que culminou um longo processo de renovação do seu núcleo-sede no Campo Grande, onde se conta a história de Lisboa. Após a atualização do discurso e a introdução de novas peças na exposição, as 11 salas renovadas do primeiro piso da exposição permanente, alargam agora os horizontes geográficos e cronológicos da história da cidade, mostrando a sua evolução urbanística, social e cultural, desde o século XVII até ao final do século XX. A exposição termina na Sala 31, dedicada à Expo'98, que constituiu a génese da nossa Freguesia - Parque das Nações.

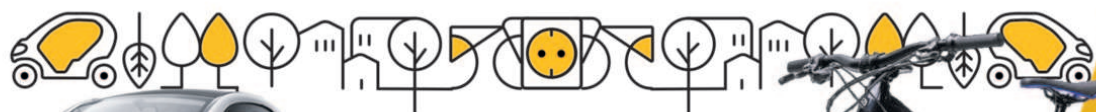
No piso térreo, que desvenda as diferentes etapas do desenvolvimento da cidade e da sua ocupação desde o Paleolítico, há mais de cem mil anos, até ao final do século XVI, começamos a visita com Lisboa na pré-história, e as salas vão se sucedendo com textos, imagens e peças arqueológicas que caracterizaram a Lisboa romana, a Lisboa muçulmana, a Lisboa medieval cristã, a Lisboa quinhentista, e, na sala 11, é possível encontrar a grande maquete de Lisboa anterior ao terramoto de 1755, uma das peças mais fascinantes do Museu. Esta sala merece, de facto, uma longa estadia, devido à interatividade proporcionada pelo modelo 3D. À distância de mais de um século, a maquete é ainda uma representação fidedigna de Lisboa nas vésperas do terramoto de 1 de novembro de 1755, apresentando a cidade como entidade urbana ribeirinha que era, entre Alcântara e Santa Apolónia, e desenvolvendo-se para o norte até ao Rato e à Senhora do Monte. Graças a dois quiosques multi-mídia, cada visitante tem a possibili-

i-lectric City
intelligent · mobility · solutions · LISBOA

Soluções de Mobilidade Elétrica no
Parque das Nações.

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

VÁRIAS SOLUÇÕES DE MOBILIDADE, PARA UMA VIDA NA CIDADE!



100% ELÉTRICO

YAMAHA
Revs Your Heart.

Yamaha: a nova marca na i-Lectric City.



illectriccity.pt





1. Encerramento do Passadiço pela Proteção Civil de Loures, durante a preia-mar.
2. Eng.º Carlos Moedas - Presidente da CML, Dra. Joana Monteiro - Diretora do Museu de Lisboa e Dr. Pedro Moreira - Presidente da Lisboa Cultura (Ex-EGEAC) na cerimónia de inauguração.
3. Maqueta interativa de Lisboa anterior ao terramoto de 1755.
4. A resiliente gaiola pombalina para tornar os edifícios mais tolerantes aos sismos.

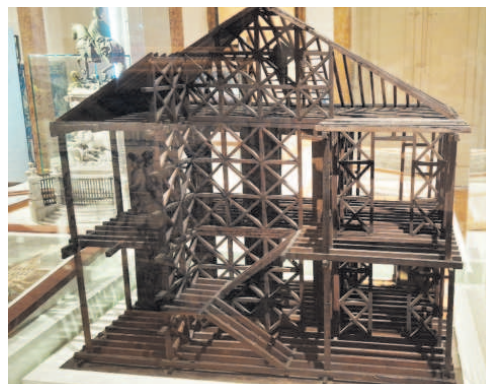
dade de explorar a cidade antes do terramoto de 1755, consoante os seus próprios interesses, o que faz com que cada visita a esta maqueta seja diferente.

A maqueta tem aproximadamente 10x4 metros, cerca de 10 000 miniaturas de edifícios, 87 pontos de interesse, 22 pontos notáveis e 3 circuitos urbanos, que podem ser percorridos virtualmente para desvendar o coração da cidade naquela época.

Nas restantes salas do piso térreo, entre outros, é possível ainda admirar deslumbrantes painéis de azulejos e de artigos de cerâmica que fizeram parte da vivência da cidade ao longo de várias épocas.

Passando agora para exposição renovada localizada nas 11 salas do 1º piso, vamos então viajar pela evolução urbanística, social e cultural, desde o século XVII até ao final do século XX. Começamos pela Sala 21 que caracteriza a cidade no século XVII, durante o período filipino (1580-1640), seguindo

a sala da cidade Joanina na primeira metade do século XVIII, que foi uma época de intervenções monumentais em Lisboa, financiadas pelo ouro e diamantes que chegavam do Brasil, com a construção de grandes edifícios projetados maioritariamente por arquitetos estrangeiros. Muitos desses edifícios desapareceram com o terramoto de 1755, mas foram eternizados em obras apresentadas nesta sala. De todas as construções, destaca-se o Aquecedo das Águas Livres e a sua rede de charizes públicos, muitos dos quais ainda existem. Já a sala 23 é dedicada ao grande terramoto de 1755, que se estima ter atingido a magnitude 9 na escala de Richter, o grau mais elevado, ao qual se seguiu um tsunami e incêndios que duraram cinco ou seis dias, e que foi um momento marcante não apenas para Lisboa, mas também com repercussões em toda a Europa e na história do pensamento do Ocidente. A Sala 24, naturalmente, está associada à reconstrução de Lisboa (1755-1834) dando destaque aos protagonistas do processo da reconstrução - Marquês de Pombal, Manuel da Maia, Carlos Mardel e Eugénio dos Santos -, do qual resultou a configuração que hoje a Baixa continua a manter. O Museu de Lisboa mostra pela primeira vez os seis planos que estiveram em



cima da mesa para a reedificação da cidade e ainda o novo sistema construtivo, a chamada gaiola pombalina, que se deve a Carlos Mardel, e que teve como objetivo tornar os edifícios mais tolerantes aos terremotos. O nível de maturidade para garantir resiliência nos projetos há cerca de 200 anos era deveras superior ao que, lamentavelmente, encontramos hoje, como ficou atrás evidenciado no projeto do Passadiço de Loures. Sucedem-se as salas associadas aos períodos da

Escravatura, da Inquisição, de Lisboa no tempo de D. Maria I, da Guerra peninsular com quadros relativos à partida da família real para o Brasil, bem como, do embarque do General Junot e das suas tropas em navios ingleses, após a Convenção de Sintra que pôs termo à primeira invasão francesa. Vêm depois as salas dedicadas à segunda metade do século XIX, ao Estado novo, ao 25 de Abril, ao Portugal Contemporâneo e, finalmente, na sala 31, a Expo'98, com a maqueta do plano geral do Parque das Nações e zonas urbanas envolventes, lembrando como graças à Exposição Mundial de Lisboa de 1998 se concretizou um ambicioso projeto de requalificação urbanística e ambiental da frente ribeirinha do rio Tejo, que deu origem a um novo polo urbano: o Parque das Nações. O evento, que nasceu no seio da Comissão Nacional para as Comemorações dos Descobrimentos Portugueses, para assinalar o 500.º aniversário da Descoberta do Caminho Marítimo para a Índia, determinou, ainda, a criação da Ponte Vasco da Gama, da Gare do Oriente (Santiago Calatrava), do Oceanário (Peter Chermayeff) e do Pavilhão de Portugal (Siza Vieira).

*Saudações navais,
Paulo Andrade*



SÉRGIO BRITES
967 124 862
(chamada rede móvel nacional)
sergiobrites@century21.pt



CENTURY 21.
Nações



APARTAMENTO T3
PRATA RIVERSIDE VILLAGE
C0223-07435 // 1.100.00€



PENTHOUSE
PRATA RIVERSIDE VILLAGE
C0223-07325 // 645.000€



APARTAMENTO T1+1
PARQUE DAS NAÇÕES SUL
C0223-07126 // 435.000€

QUAL É O NOSSO IMPACTO?

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



Cada interação, seja ela breve ou duradoura, ecoa para além do momento em que ocorre. Desde um sorriso trocado com um desconhecido no trânsito até às partilhas profundas e duradouras com amigos, família ou colegas, deixamos vestígios de nós próprios na vida dos outros. Estes vestígios são muitas vezes subtis, até imperceptíveis, mas são inegavelmente reais. No momento em que regressamos às nossas rotinas familiares, profis-

sionais e académicas após as férias, é oportuno refletir sobre a questão: Qual é o nosso impacto? Estamos conscientes da forma como nos movemos no mundo, ou andamos à deriva sem nos apercebermos dos vestígios que deixamos? Podemos ter intenções de bondade, mas causar danos; podemos esforçar-nos por compreender, mas semear a confusão. A interação humana está repleta de erros de comunicação, de interpretação e de consequências não intencionais. Esta tensão sublinha os limites de controlo que temos sobre a nossa influência. Embora nos esforcemos por ter um impacto positivo, temos também de lidar com a realidade de que as experiências que os outros têm de nós são filtradas pelas suas histórias, preconceitos e vulnerabilidades. O desafio é reconhecer que estamos sempre no processo de afetar os outros, mesmo na nossa inação. O nosso silêncio, a nossa indiferença, a nossa ausência, também têm consequências.

Viver eticamente é compreender que o nosso impacto não é neutro, que traz consigo a responsabilidade de estar atento à forma como construímos e comunicamos com o nosso entorno.

sionais e académicas após as férias, é oportuno refletir sobre a questão: Qual é o nosso impacto?

Estamos conscientes da forma como nos movemos no mundo, ou andamos à deriva sem nos apercebermos dos vestígios que deixamos?

Podemos ter intenções de bondade, mas causar danos; podemos esforçar-nos por compreender, mas semear a confusão. A interação humana está repleta de erros de comunicação, de interpretação e de consequências não intencionais. Esta tensão sublinha os limites de controlo que temos sobre a nossa influência. Embora nos esforcemos por ter um impacto positivo, temos também de lidar com a realidade de que as experiências que os outros têm de nós são filtradas pelas suas histórias, preconceitos e vulnerabilidades. O desafio é reconhecer que estamos sempre no processo de afetar os outros, mesmo na nossa inação. O nosso silêncio, a nossa indiferença, a nossa ausência, também têm consequências.

Estes laboratórios foram concebidos para explorar a forma como vemos, ouvimos e nos relacionamos com os outros.

Fazer esta pergunta é envolver-nos numa prática contínua e reflexiva. Convida-nos a ser mais conscientes e mais humildes, reconhecendo que, embora não possamos controlar totalmente o nosso impacto, podemos esforçar-nos por viver com maior consciência das formas como as nossas acções se propagam.

Nesse sentido e contexto, convido-vos a participar nos workshops, integrados no Festival Impacto, que propõem exercícios que poderão ser catalisadores da nossa consciência de como impactamos o mundo à nossa volta.

Estes laboratórios foram concebidos para explorar a forma como vemos, ouvimos e nos relacionamos com os outros. Para compreender o nosso impacto, temos também de lidar com o conceito de alteridade. Em cada interação, encontramos outra mente, outra realidade, outro mundo. O nosso impacto é moldado pela forma como lidamos com esses encontros. Impomos ou ouvimos? Projectamos ou compreendemos? Ao abraçarmos a alteridade com empatia, criamos as condições para vínculos interessantes e impactantes.

Agenda

29 de Outubro 2024 18:00-20:00 | Teatro imagem - Laboratório Participativo sobre Discriminação e Alteridade

(Este laboratório convida os participantes a criar representações visuais em torno do tema da discriminação, utilizando técnicas de Teatro para explorar as dinâmicas de poder, a alteridade e a marginalização, promovendo uma compreensão mais profunda da exclusão social).

29 de Outubro 2024 18:00-20:00 | O outro e eu - laboratório de Movimento

(Este laboratório oferece aos participantes um

espaço para explorar a dinâmica do movimento e das relações através da dança contemporânea e da expressão corporal, utilizando a improvisação para refletir sobre a forma como comunicamos connosco e com os outros).

30 de Outubro 2024 18:00-20:00 | A Linha - Laboratório de desenho

(Este laboratório convida os participantes a explorar o desenho como um processo profundo de observação e descoberta para ver o outro para além dos limites, do contorno e das noções preconcebidas).

31 de Outubro 2024 - 18:20-20:00 | Controvérsia sem censura - Laboratório de comunicação

(Este laboratório promove a arte do debate, envolvendo os participantes na exploração e prática das dinâmicas dos papéis activos e passivos na conversação, melhorando as capacidades de escuta e fala, e culminando numa reflexão colectiva sobre as percepções e as suas implicações para futuras interações).



O Grupo Ageas Portugal é o parceiro oficial dos laboratórios Impacto. Edifício Ageas Tejo, Praça Príncipe Perfeito N.º 2, 1990-278 Lisboa (Parque das Nações).

Inscreeva-se em www.festivalimpacto.org ou envie-nos um email para: geral@festivalimpacto.org.

CONHEÇA O FUTURO DO PAVIMENTO E REVESTIMENTO CERÂMICO

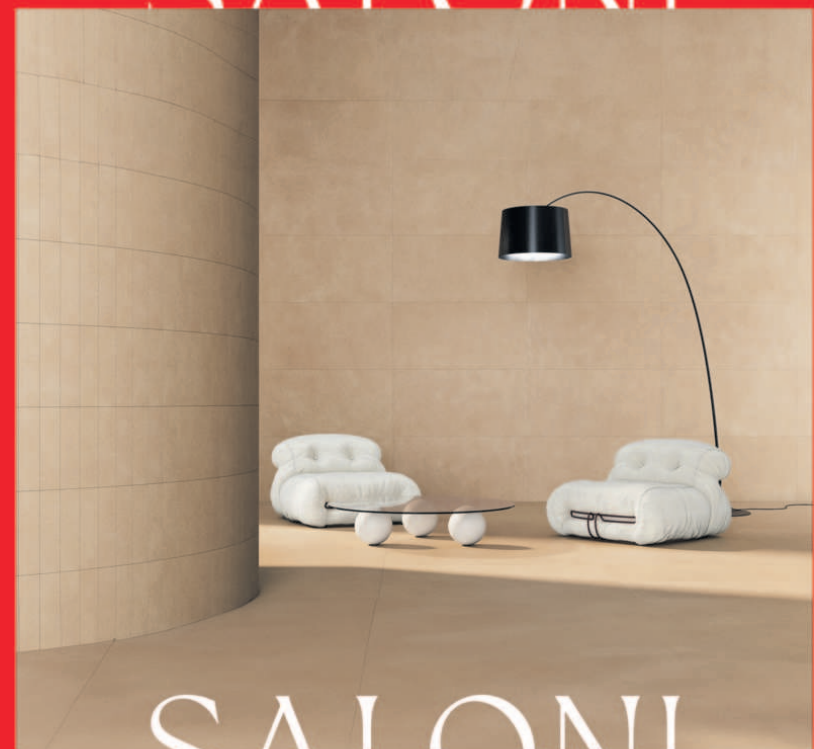
#READYFORTHEFUTURE

VISITE A NOSSA LOJA

PARA REALIZAR OS SEUS PROJETOS

📍 RUA SINAIS DE FOGO 18 A - LT 3.15.03B, 1990-605 LISBOA, PORTUGAL
PARQUE DAS NAÇÕES

WWW.SALONI.COM
PORTO: +351 918211709
LISBOA: +351 919262932



SALONI



OFERTA 2º PAR

em todos os
óculos graduados
de criança*



*Consulte as condições da campanha na App **Zona Óptica** ou no nosso website

zonaoptica.pt



ZONA ÓPTICA
Cuidamos dos seus olhos

ASSOCIAÇÃO NAVEGAR É PRECISO



Junta-te à tripulação, não fiques a ver o rio passar.
navegarepreciso.pt

NAVEGAR É PRECISO: Uma Nova Perspetiva Local

O mês de setembro traz consigo não apenas o regresso às aulas, mas também uma série de oportunidades para refletirmos sobre o nosso meio ambiente e o papel da nossa comunidade na preservação dos recursos naturais. No próximo dia 29 de setembro, celebra-se o Dia Mundial dos Rios, um momento importante para sensibilizarmos a população sobre a importância de mantermos os nossos rios limpos e saudáveis. A NAVEGAR É PRECISO, que se prepara para "levantar ferro" e finalmente dar início às suas atividades, terá necessariamente um papel fundamental na promoção e na defesa deste recurso natural, em particular, os rios da nossa zona ribeirinha, Tejo e Trancão. Nada melhor para alcançar este objetivo do que envolver a comunidade, em particular os jovens, no rio, atribuindo-lhe a merecida importância.

A NAVEGAR É PRECISO: Missão

Fundada com o objetivo de promover atividades náuticas, incluindo o desporto náutico, e a educação ambiental, a NAVEGAR É PRECISO surge como uma nova esperança para o desenvolvimento de atividades ligadas ao mar

e aos rios, em especial junto das escolas e dos mais jovens. A associação tem a missão de



integrar as atividades náuticas no contexto escolar e fora dele, incentivando os jovens a participarem em modalidades como a vela, o remo e a canoagem. Proporcionar o envelhecimento ativo para os seniores constitui também um dos objetivos da NAVEGAR É PRECISO, através de um conjunto de atividades que, para além de promoverem um estilo de vida ativo e saudável, contribuem para o fortalecimento do sentido de responsabilidade ambiental nas gerações futuras.

Desporto Escolar e o Potencial dos Rios

Com o início do ano letivo, o desporto escolar

ganha nova vida e a NAVEGAR É PRECISO está disponível para colaborar ativamente com



as escolas da freguesia, para que os jovens possam usufruir de atividades curriculares e extracurriculares relacionadas ao desporto náutico. A prática desportiva no meio aquático não só estimula o espírito de equipa e a autoconfiança, como também oferece uma oportunidade única de contacto direto com a natureza. Os rios, neste caso o nosso Tejo, tornam-se salas de aula ao ar livre, onde os jovens podem aprender a importância da conservação ambiental de forma prática, responsável e envolvente.

Dia Mundial dos Rios: Um Apelo à Ação

A celebração do Dia Mundial dos Rios, que ocorre anualmente no último domingo de setembro, serve como um lembrete da necessidade urgente de protegermos os nossos ecossistemas fluviais. Este dia é uma oportunidade para a comunidade local refletir sobre a importância dos rios e sobre o papel que cada um de nós pode desempenhar na sua conservação. A NAVEGAR É PRECISO espera contribuir, em breve, para esta causa através das suas futuras atividades, sensibilizando os mais jovens – e não só – para o impacto ambiental que ações individuais e coletivas têm sobre os corpos de água que nos rodeiam.

Desafios no Horizonte: Levantar Ferro e Zarpar

Apesar de todo o entusiasmo e expectativa, a instalação e o início das atividades da NAVEGAR É PRECISO têm enfrentado alguns desafios logísticos e burocráticos, o que era esperado, sendo que estamos em Portugal. Estas dificuldades têm ancorado o início das operações da associação. No entanto, a direção da NAVEGAR É PRECISO permanece otimista e empenhada em iniciar as suas atividades muito em breve. "Temos que continuar a trabalhar arduamente para ultrapassar todas as barreiras e mal podemos esperar para começar a nossa missão de trazer o desporto náutico para a comunidade", têm sido repetido por todos que fazem parte da fundação da associação.

Interesses e Expectativas

Um inquérito realizado pela NAVEGAR É PRECISO revelou informações valiosas sobre os interesses e expectativas da comunidade em relação às atividades que a associ-

ação deveria promover. Em resposta à pergunta "Que tipo de atividades náuticas gostaria que a NAVEGAR É PRECISO promovesse?", destacou-se a vela como a atividade preferida pelos inquiridos, seguida pela canoagem e o caiaque. Em terceiro lugar, surgiram os passeios de barco como uma das opções mais desejadas. Além disso, à pergunta "Qual das seguintes infraestruturas considera mais importante para a NAVEGAR É PRECISO oferecer?", uma maioria expressiva apontou a necessidade de um centro de formação náutica. A conjugação destas respostas reflete o desejo da comunidade para que a associação ofereça uma vasta gama de atividades náuticas, especial-

mente voltadas para a formação e para a prática regular de atividades náuticas. Vale a pena destacar que os moradores e trabalhadores do Parque das Nações têm à sua disposição condições singulares, como toda uma extensa frente rio, a rampa do Rio Trancão, o Centro Náutico, a Marina do Parque das Nações e a Porta do Tejo, infraestruturas que podem tornar-se uma base importante para o desenvolvimento dessas atividades na freguesia.

Em resposta à pergunta "Que tipo de atividades náuticas gostaria que a NAVEGAR É PRECISO promovesse?", destacou-se a vela como a atividade preferida pelos inquiridos, seguida pela canoagem e o caiaque.

Esperança para o Futuro

O futuro reserva boas notícias para a NAVEGAR É PRECISO e para todos os que aguardam ansiosamente o início das suas atividades. As negociações para a instalação definitiva da associação estão em curso e espera-se que em breve haja novidades animadoras para os amantes das atividades náuticas e para toda a comunidade em geral. O desejo é que o projeto sirva como um motor de mudança, no âmbito desportivo e de lazer, do envelhecimento ativo e ainda na sensibilização ambiental da nossa freguesia.

Junta-te à tripulação, não fiques a ver o rio passar.

navegarepreciso.pt

POR SI E PELO
SEU CONDOMÍNIO

Lithoespaço
gestão de condomínios

HÁ 26 ANOS CONSIGO

www.lithoespaco.com

PARK.ARTE: UM FERVILHAR DE CULTURA NO BAIRRO

Isabel Matos dos Santos e Lúgia Matos Ribeiro, apesar dos percursos distintos, convergem na sua dedicação à arte.

No Parque das Nações, entre a diversidade de moradores e o fervilhar de novas atividades culturais, surgem figuras que se destacam pelo seu envolvimento tanto no campo criativo como no tecido social. Duas dessas mulheres são Isabel Matos dos Santos e Lúgia Matos Ribeiro. Ambas, apesar de terem percursos distintos, convergem na dedicação à arte, na busca por equilíbrio pessoal e no desejo de impactar positivamente a comunidade onde vivem.

Tanto Isabel como Lúgia são parte integrante do coletivo Park.arte, onde encontram um espaço para expressar as suas paixões criativas. Além disso, ambas equilibram o seu trabalho profissional com outras atividades artísticas e pessoais, mostrando que a criatividade e a organização podem coexistir, mesmo num quotidiano preenchido. A importância de um sentido de comunidade e o contributo que cada uma sente que pode dar aos outros revelam-se também valores centrais nas suas vidas.



Isabel Matos dos Santos é um exemplo de como a vida profissional e pessoal podem coexistir num delicado equilíbrio. Mãe de três rapazes e com uma sólida carreira na área de consultoria imobiliária, Isabel conseguiu encontrar espaço para se dedicar também à arte e à música, numa vida preenchida por diversas paixões. Formada em Gestão de Empresas e com uma pós-graduação em Marketing, Isabel regressou a Lisboa há quatro anos, depois de uma longa ausência no estrangeiro, para retomar a sua vida na cidade onde passou a infância e juventude. Foi aqui que conheceu o marido e, com o nascimento do primeiro filho, o casal optou por uma vida mais tranquila fora da capital, instalando-se na Figueira da Foz. Foi lá que Isabel continuou a sua carreira, que começou na PWC como auditora externa, uma função que lhe proporcionou um conhecimento vasto de vários setores económicos, desde a banca à indústria farmacêutica.

Hoje, como consultora imobiliária, Isabel tem um papel crucial na vida de muitas famílias, ajudando-as a encontrar o lar perfeito para construir as suas vidas. É uma responsabilidade que ela leva muito a sério. "Para mim, o mais importante é sentir que sou útil, que realmente faço a diferença na vida das pessoas", afirma. Na sua opinião, a consultoria imobiliária não é apenas uma transação comercial – é um momento vital na vida de quem a procura. "Ajudar as pessoas a encontrar uma casa é muito mais do que vender um imóvel. É sobre ajudar alguém a construir um futuro, um espaço onde se vai criar uma família, um lugar para viver histórias", sublinha. Este olhar humano e atento é algo que caracteriza o seu trabalho, tornando cada processo uma experiência pessoal, cuidada e orientada para as necessidades reais de cada cliente.

Conciliar esta dedicação com as outras áreas da sua vida não é simples, mas Isabel encontra nas artes e na música formas de equilibrar as exigências do dia a dia. O coro das Nações, por exemplo, é uma das suas paixões, proporcionando-lhe um escape para o cansaço de um dia de trabalho intenso. "É um cansaço físico, mas saímos de lá muito mais leves e felizes", conta, referindo-se ao impacto positivo que os ensaios no coro têm no seu bem-estar.

A sua ligação à arte, especialmente através do coletivo Park.arte, oferece-lhe mais uma dimensão de expressão. Embora a criatividade nem sempre surja de forma planeada, pintar para Isabel é um exercício de meditação. No entanto, é no seu trabalho diário, na consultoria imobiliária, que encontra grande parte do seu sentido de realização. O contacto com os clientes, o processo de compreender as suas necessidades e de lhes proporcionar uma solução personalizada, preenche-a de uma forma única. A sua vasta experiência e conhecimento do mercado são trunfos que põe ao serviço de quem procura orientação para encontrar o lugar ideal onde viver.

No Parque das Nações, onde se instalou recentemente, Isabel já se destaca como uma residente ativa, participando em várias iniciativas comunitárias. Contudo, para ela, há sempre espaço para fazer mais. Acredita que deveriam existir mais organizações que promovam a interajuda e a proximidade entre as pessoas, com foco na solidariedade e no voluntariado, uma área na qual tem bastante experiência. Durante a sua estadia na Holanda, envolveu-se em várias atividades de voluntariado, experiência que considera transformadora. "O voluntariado é fundamental. Põe-nos no 'mapa' como pessoas e faz-nos sentir úteis", afirma, desejando que esta vertente seja mais explorada na sua comunidade atual.

Isabel é, portanto, uma mulher de múltiplas dimensões – mãe, artista, coralista e consultora imobiliária. Contudo, em cada uma dessas facetas, o denominador comum é sempre o mesmo: a dedicação às pessoas e o desejo de fazer a diferença na vida de quem a rodeia. Esta proximidade com os outros é algo que Isabel valoriza profundamente e reflete-se na forma como conduz a sua vida profissional. "O que mais me realiza é sentir-me útil às pes-

soas", remata.



Lúgia Matos Ribeiro é a mais recente integrante do coletivo Park.arte, onde a sua arte se centra na fotografia e na performance fotográfica, com um foco recorrente na figura feminina e nos espaços negligenciados. A artista conta que a sua busca é trazer à luz a imagem da mulher que, ao longo de gerações, foi deturpada e marginalizada. A presença feminina, tanto na arte como nos registos históricos, é algo que considera insuficiente,

Tanto Isabel como Lúgia são parte integrante do coletivo Park.arte, onde encontram um espaço para expressar as suas paixões criativas. Além disso, ambas equilibram o seu trabalho profissional com outras atividades artísticas e pessoais, mostrando que a criatividade e a organização podem coexistir, mesmo num quotidiano preenchido. A importância de um sentido de comunidade e o contributo que cada uma sente que pode dar aos outros revelam-se também valores centrais nas suas vidas.

citando até uma frase emblemática: "as mulheres precisam de estar nuas para entrar nos museus". Para Lúgia, a arte que desenvolve pretende corrigir essa distorção histórica e posicionar a mulher no lugar que merece dentro do universo artístico.

Formada em Fotografia pela Ar.Co, com vários cursos no Atelier de Lisboa, a sua paixão pelo registo fotográfico começou ainda no secundário. Mesmo durante o curso de Arquitetura, a fotografia manteve-se como constante, utilizada frequentemente como ferramenta de registo de trabalhos de colegas arquitetos para portefólios futuros. No entanto, foi a diversidade artística dentro do coletivo Park.arte que a atraiu. Para ela, trabalhar com outros criadores de áreas e expressões

diferentes oferece uma oportunidade de aprender e sair da sua zona de conforto. Além disso, as sessões de desenho ao vivo no café Esplanando também a cativaram, remetendo-a para os tempos em que praticava desenho de observação e de modelo ao vivo.



Ao equilibrar as suas atividades como arquiteta e artista, Lúgia reconhece a influência da Arquitetura no seu trabalho criativo. Cita Álvaro Siza, um arquiteto que admira, ao afirmar que "o arquiteto é o especialista, sem ser especialista em nada". A profissão exige a conjugação de várias disciplinas — desde a sociologia à matemática — e a necessidade de se adaptar a diferentes contextos e necessidades. Para ela, a arquitetura é uma arte que, tal como a música, precisa de harmonia e de uma visão abrangente para responder às exigências técnicas e ao mesmo tempo criar algo de valor social e cultural. O mundo criativo é, segundo Lúgia, o mais difícil de descrever, mas essencial para a forma como a arquitetura pode melhorar a vida das pessoas.

Lúgia também é Mestre de Pa-Kua e instrui Tai Chi no Parque das Nações, uma prática que descobriu como forma de equilibrar a pressão criativa e profissional. O Pa-Kua, uma disciplina oriental de artes marciais e meditação, tornou-se para ela um escape necessário para lidar com o stress e as exigências do dia-a-dia. "O corpo começou a gritar", confessa, e essa prática física trouxe-lhe o equilíbrio entre corpo e mente que tanto procurava. A disciplina não só influenciou a sua saúde, como também se tornou mais uma fonte de inspiração para a sua arte. "A mente de um arquiteto nunca dorme", diz, descrevendo como as práticas físicas e espirituais lhe permitem encontrar uma pausa no constante fluxo criativo.

As suas aulas de Tai Chi, realizadas ao ar livre nos jardins do Parque das Nações, são uma extensão dessa filosofia. A prática, aberta a qualquer pessoa, oferece benefícios físicos e mentais, como o fortalecimento das articulações e o alívio do stress. Lúgia convida qualquer interessado a juntar-se, referindo que é uma forma de se reconectar com o corpo e encontrar um novo tipo de equilíbrio na vida. O segredo para equilibrar tantas atividades, segundo Lúgia, está no movimento constante. "Faz-se fazendo", afirma, reconhecendo que o equilíbrio é um processo dinâmico, semelhante à interação entre Yin e Yang. Para ela, é fundamental respeitar os limites e as condições impostas pela vida, mas sem perder a capacidade de sonhar e agir. A prática do Pa-Kua, com o seu foco filosófico e não apenas físico, ajuda-a a manter essa harmonia, permitindo-lhe "desligar o computador e a mente" e abrir espaço para novas energias e experiências.

Estas duas mulheres exemplificam como é possível equilibrar múltiplas facetas da vida, sem abdicar da criatividade ou da vontade de fazer a diferença na comunidade. Seja através da arte, da arquitetura ou do voluntariado, Isabel e Lúgia continuam a explorar novas formas de expressão e de envolvimento, inspirando aqueles que as rodeiam a fazer o mesmo.

POMAR DA ROSA: DEDICAÇÃO E PAIXÃO HÁ 24 ANOS NO CORAÇÃO DA ZONA NORTE DO PARQUE DAS NAÇÕES



Há 24 anos, mais precisamente em 14 de fevereiro de 2000, embarcámos numa aventura que nos moldou e nos trouxe até onde estamos hoje. Naquela altura éramos uma pequena equipa e abrimos as portas da nossa primeira loja, um mini-mercado de apenas 100m². O foco estava em oferecer produtos de primeira necessidade, desde frutas e legumes frescos, passando por alguns produtos de charcutaria, até itens alimentares e não alimentares essenciais para o dia-a-dia.

Naquela altura a nossa equipa era pequena mas muito dedicada.

Tínhamos o Nuno, filho dos proprietários, a Natércia e a Tucha que embora já não faça parte da nossa equipa desejamos-lhe o maior sucesso nas suas novas jornadas. E não podemos esquecer o Sr.Coelho, o pai e a Dona Rosa, a mãe que com a sua experiência e apoio foram peças fundamentais para o bom funcionamento do negócio.

O tempo passou e o nosso bairro foi crescendo. Com o desenvolvimento habitacional e a chegada de mais residentes, percebemos que era hora de expandir. Dois anos depois de abrimos, demos o primeiro grande passo: adquirimos a loja ao lado, que antes era uma loja de roupa infantil. Essa expansão trouxe mais espaço para oferecermos uma maior variedade de produtos e, à medida que continuávamos a crescer, surgiu a oportunidade de adquirirmos mais uma loja, desta vez de modelismo que estava mesmo ao nosso lado. Assim, gradualmente, fomos ampliando o nosso espaço até chegarmos à área útil de 200m² que temos hoje.

Agora, o nosso mini-mercado oferece de tudo um pouco, sempre com o objetivo de atender às necessidades dos nossos clientes que são em grande parte residentes do Parque das Nações e arredores. **O nosso compromisso é simples: trabalhamos todos os dias com o melhor que temos para garantir a satisfação dos nossos clientes.**

Na área alimentar, destacamo-nos por oferecer uma vasta gama de produtos que atende a diferentes estilos de vida e restrições alimentares. Temos opções para Veganos, vegetarianos, intolerantes à lactose e ao glúten, além de produtos específicos para desportistas. E, claro, o nosso ponto forte continua a ser as frutas e os legumes, muitos deles de origem nacional, complementados por frutas tropicais transportadas por via aérea.

Na charcutaria, oferecemos queijos e enchidos nacionais, que vêm de várias regiões de norte a sul do país assim como internacionais, nomeadamente Espanha, França e Itália, com destaque para os nossos queijos frescos. Também nos orgulhamos da nossa padaria, onde temos mais de 50 variedades de pão fresco, feito diariamente.

Ao longo dos anos, o nosso sucesso não teria sido possível sem os nossos clientes, que nos acompanham há tanto tempo. Muitos deles já fazem parte da nossa história, sendo clientes assíduos, a maioria deles conhecida pelo nome.

Tratamos todos com a máxima consideração e atenção, pois sabemos que sem ele, o nosso crescimento e sucesso não seriam possíveis.





garantindo um atendimento rápido, simpático e eficaz, sempre com um sorriso no rosto, para que a experiência dos nossos clientes na loja seja a melhor possível. A São é quem cuida da padaria com dedicação. Graças a ela, a nossa padaria conta com mais de 50 referências de pão fresco, produzido diariamente com carinho e rigor.

A Carla, por sua vez, é a nossa especialista na área dos queijos e pastelaria. A sua atenção ao detalhe é o conhecimento profundo dos produtos faz com que seja a pessoa certa para ajudar os clientes a escolher as melhores opções.

A Ana cuida das carnes frias, sempre com atenção e dedicação, assegurando que a qualidade e frescura sejam uma prioridade. A Vânia é quem trata dos nossos hortícolas, responsável pelo manuseamento cuidadoso das frutas e legumes que tanto nos caracterizam. E por fim e também com um papel fundamental, o Tiago, responsável pela reposição, sempre atento a garantir que as prateleiras estejam bem abastecidas e organizadas. Cada um de nós tem um papel específico, mas juntos, trabalhamos para oferecer um serviço de excelência, que faz com que os nossos clientes se sintam em casa. É graças à nossa equipa que conseguimos manter o nível de qualidade e proximidade que sempre nos diferenciou.

Além da equipa dedicada, também contamos com a ajuda de alguns amigos e familiares. A Catarina, uma presença frequente na caixa, garante que os clientes sejam sempre bem atendidos. Na padaria a Paula Veiga, muito atenciosa, assegura a secção especialmente ao final do dia. O Ramiro que juntamente com o Nuno descarrega toda a mercadoria que compram, mantendo assim o Pomar bem abastecido.

Não podemos esquecer a Bruna, filha do Nuno e da Natércia, que, apesar de trabalhar longe, faz questão de voltar perto do Natal para ajudar na organização das encomendas. Assim com a Reis, que nos oferece uma preciosa ajuda durante esse período tão agitado.

É graças a essa união de esforços que conseguimos manter o Pomar a funcionar de forma harmoniosa, especialmente durante o Natal, quando o espírito de comunidade se faz ainda mais presente.

Ao longo dos anos, o nosso sucesso não teria sido possível sem os nossos clientes, que nos acompanham há tanto tempo. Muitos deles já fazem parte da nossa história, sendo clientes assíduos, a maioria deles conhecida pelo nome.

Tratamos todos com a máxima consideração e atenção, pois sabemos que sem ele, o nosso crescimento e sucesso não seriam possíveis.

Recentemente, fizemos um “refresh” no espaço, trazendo um ambiente mais moderno e luminoso. Renovar, mesmo que seja aos poucos, é importante para nós, pois sabemos que é uma forma de agradar e surpreender os nossos clientes, mantendo sempre o nosso espírito acolhedor e familiar. Essa é a nossa jornada até aqui.

Recentemente, fizemos um “refresh” no espaço, trazendo um ambiente mais moderno e luminoso. Renovar, mesmo que seja aos poucos, é importante para nós, pois sabemos que é uma forma de agradar e surpreender os nossos clientes, mantendo sempre o nosso espírito acolhedor e familiar. Essa é a nossa jornada até aqui.

Continuamos a trabalhar com dedicação e paixão, sabendo que o caminho que traçamos à 24 anos foi o alicerce para o que somos hoje: um espaço que oferece quase tudo, para quase todos, sempre com a missão de fazer a diferença no dia-a-dia de quem

nos visita. A nossa equipa, que é o coração do negócio, é composta por pessoas dedicadas que, ao longo dos anos, se tornaram parte essencial da nossa história. Hoje, contamos com uma equipa forte e unida, onde cada um tem o seu papel fundamental no funcionamento diário da nossa loja. A D. Rosa, proprietária é também a nossa especialista na charcutaria. A sua atenção aos detalhes e o cuidado com os produtos que sugere fazem dela uma referência entre os clientes que procuram os melhores queijos e enchidos. O Nuno e a Natércia, além de serem os gerentes da loja, são os principais responsáveis pelas compras. Eles asseguram que os produtos sejam de qualidade e sempre disponíveis para os nossos clientes. A Paula é a nossa responsável pelas caixas,



Aprender línguas para ir mais longe.

Welcome Back

Ano Letivo 2024/2025



BEATAS NO CHÃO? AJUDE A COMPREENDER O PORQUÊ?

A JFPN está a colaborar num estudo promovido pela empresa Because Impacts sobre comportamentos de descarte de beatas e produtos de tabaco, em Portugal, destinado a fumadores adultos, consumidores de tabaco aquecido ou outros, e produtos de tabaco com filtro.

Convidamo-lo a participar respondendo ao inquérito anónimo aqui.

Ao responder estará a ajudar a compreender os fatores que influenciam a decisão de como descartar as beatas e os produtos de tabaco e porque é que as beatas acabam caídas no chão.

A sua participação é importante.



WORKSHOPS "FAÇO P/ARTE"

Já começou um novo ano de workshops do projeto "Faço p/Arte", do programa Bairros e Zonas prioritárias de Lisboa. No Espaço Formação - BIP/ZIP, situado no Casal dos Machados, há encontro marcado com a dinamizadora Ernestina Semedo.

Para mais informações e/ou inscrições basta enviar e-mail para facoparte@jf-parquedasnacoes.pt ou ligar 211 388 800. O calendário até ao final de 2024 já está delineado e inclui uma edição especial para crianças dos 8 aos 15 anos:

- 19 de outubro - Atelier de costura;
- 26 de outubro - Atelier costura - Edição Especial crianças – Halloween;
- 23 de novembro - Atelier costura e manualidades preparação Natal;
- 14 de dezembro - Atelier de costura.

Limpeza e Manutenção da freguesia

As equipas da Unidade de Espaço Público da JFPN efetuam trabalhos de manutenção, recuperação e limpeza dos espaços públicos da freguesia todos os dias do ano.

#parquesemprelimpo

LIMPEZA DE SUMIDOUROS E SARJETAS

A limpeza de sumidouros e sarjetas diminui os impactos das primeiras chuvas de outono, na retenção de águas, evitando eventuais inundações. Com esse objetivo, desde meados de agosto as equipas operacionais de gestão

urbana, entre os diversos trabalhos de manutenção, recuperação e limpeza dos espaços públicos da freguesia, têm acelerado a limpeza das folhas secas e procedido à limpeza e desentupimentos das sarjetas por toda a freguesia.



NOVAS ESPÉCIES NO PASSEIO DOS JACARANDÁS

Desde o início de setembro de 2024 que a JFPN procede à renovação de três mil plantas no caramachão do Passeio dos Jacarandás. Os jardineiros da JF Parque das Nações estão a renovar os cantei-

ros com três tipos de espécimes Erigeron mucronatus; Dianthus spp e Fragaria vesca.

Por um Parque sempre limpo! E florido!



HOUVE FÉRIAS NO PARQUE

Cerca de 200 crianças e jovens participaram semanalmente no programa de agosto de ocupação dos tempos livres, promovido pela JFPN.

O 'Há Férias no Parque' garantiu atividades externas, com idas à praia, a parques florestais e fluviais, a parques lúdicos e piscinas, em deslocações garantidas pela autarquia.

Este ano não faltaram as visitas às piscinas de Santarém, à Praia Fluvial dos Olhos d'Água, ao Badoka Park entre outros. Para o ano há mais.





INAUGURADA A REQUALIFICADA ESCOLA BÁSICA INFANTE D. HENRIQUE

O presidente da Câmara Municipal de Lisboa, Carlos Moedas, acompanhado pelo presidente da Junta de Freguesia do Parque das Nações, Carlos Ardisson, inaugurou a requalificada Escola Básica Infante D. Henrique, na Quinta das Laranjeiras. Foi no dia 13 de setembro, primeiro dia de aulas, e estiveram também presentes a Vereadora da Educação da CML, Sofia Athay-

de, a Diretora do Agrupamento de Escolas Fernando Pessoa, Cristina Maurício e a Vogal da Cultura da JFPN, Olga Pedroso.

A empreitada de requalificação, que decorreu em duas fases, consistiu na beneficiação geral dos dois edifícios escolares e recuperação dos arranjos exteriores e resultou de um investimento de 4 milhões de euros. O novo espa-

ço tem capacidade para 314 alunos: 100 no Jardim de Infância, 208 no 1.º ciclo do Ensino Básico e seis alunos na UAEM - Unidade de Apoio Especializado para a Educação de Alunos com Multideficiência.

Foram construídos novos equipamentos desportivos, novos espaços de jogos e de brincadeiras e instalado equipamento infantil para

as duas faixas etárias. As obras contemplaram ainda a renovação total do sistema de isolamento térmico e acústico dos edifícios, com implementação de soluções otimizadas de circulação de ar e a colocação de uma central fotovoltaica na cobertura do edifício. A intervenção global no espaço exterior aumentou as áreas verdes permeáveis.



“A REALIDADE NÃO É OPOSTA À FICÇÃO”

A opinião foi veiculada pelo escritor e crítico literário Mário Rufino, convidado da edição de rentrée da tertúlia “Chá com livros”, realizada a 18 de setembro de 2024, no café Esplanando, apresentada pela vogal da cultura Olga Pedroso e moderada por Diogo Santos.

Numa sessão dedicada à obra recém-lançada pelo autor, o romance “Cadente”, este contou que o pano de fundo da trama é uma história de amor entre uma avó e um neto, uma história que não sendo um relato da vida real,

baseia-se numa patologia real do mundo atual: a doença de Alzheimer que, afeta também a avó de Mário Rufino.

Para o crítico literário e autor do blog “Livrómano”, “a realidade não está oposta à ficção” pois “preenchemos sempre as lacunas da nossa realidade para dar encaimento à história, quando nos falham pormenores”. Para Mário Rufino a sua obra foi complexa a nível da reescrita, mas muito bem recebida pela família e amigos”.

SENIORES EM REUNIÃO PRAIA CAMPO SÉNIOR 2024

Dia 19 de setembro, foi dia de reunião no Centro de Dia, com os utentes que participaram no Programa Praia Campo Sénior 2024, para recolha de opiniões sobre as atividades desenvolvidas este ano. Os utentes preencheram um questionário com o que gostaram mais e o que gostaram menos, o que ajuda o sector de Desenvolvimento Social da JFPN a compor programas futuros.

Este programa anual desenvolve um conjunto de atividades culturais e lúdicas para os idosos, em ambiente de praia e campo, proporcionando a ocupação dos tempos livres em ações de convívio, lazer e confraternização, durante o verão.

O “Praia Campo Sénior” destina-se aos moradores recenseados na freguesia do Parque das Nações com idade igual ou superior a 55 anos.



ESPAÇO POLÍTICA - VOZES DA ASSEMBLEIA DE FREGUESIA



Filipe Pontes - PSD



O IMPACTO DO MANDATO DE CARLOS MOEDAS NO PARQUE DAS NAÇÕES

Carlos Moedas, desde que assumiu a presidência da Câmara Municipal de Lisboa, tem enfrentado um mandato marcado por ambição e desafios significativos. Com um foco claro em inovação e modernização, o autarca lançou projetos como o programa "Lisboa Inteligente", que visa digitalizar e otimizar os serviços municipais, além de promover uma cidade mais eficiente e competitiva. Também tem investido em iniciativas para aumentar a transparência e combater a corrupção, como a criação de um Código de Ética e Conduta e a introdução de um Canal de Denúncias.

Outro ponto positivo da sua gestão é o empenho em melhorar a mobilidade urbana e a sustentabilidade, com a expansão das ciclovias e o incentivo ao uso de transportes públicos. Moedas tem também acelerado os processos de licenciamento urbanístico, o que busca dinamizar o desenvolvimento da cidade.

No entanto, os desafios enfrentados pelo presidente da câmara são igualmente notáveis. A crise habitacional continua a ser uma questão central e difícil de resolver, com muitos lisboetas incapazes de encontrar habitação acessível, enquanto os preços continuam a ser inflacionados pelo setor turístico e pelo investimento estrangeiro. As suas medidas para enfrentar essa crise têm sido criticadas como insuficientes e lentas na implementação.

Decisões urbanísticas controversas, como a instalação de grandes painéis publicitários, geraram acusações de falta de transparência, exacerbando as tensões políticas. A falta de uma maioria absoluta na Câmara tem dificultado a construção de consensos e levado a embates políticos que comprometem a celeridade na execução de políticas essenciais.

No último ano de mandato, Carlos Moedas terá de demonstrar uma capacidade real de superar esses obstáculos. A pressão para apresentar resultados tangíveis em áreas críticas, como a habitação, a mobilidade e a sustentabilidade, será intensa, com os olhos da população e da oposição focados no seu desempenho. No caso concreto do Parque das Nações para além da conclusão da Escola Básica na zona Norte, em construção, junto do Colégio Pedro Arrupe, terá o grande desafio de concluir a construção do centro de saúde. Ambos os equipamentos muito importantes e necessários para a Freguesia.

O sucesso final do seu mandato dependerá de sua habilidade em transformar promessas em ações concretas e construir alianças políticas capazes de viabilizar as reformas necessárias para o futuro de Lisboa. Caso consiga, como acredito, o seu legado poderá ser lembrado como o de um autarca que trouxe inovação e modernização à cidade e que mais investiu no Parque das Nações, apesar das dificuldades enfrentadas.



Alexandre Marvão - CDU



NOVO ANO LETIVO, VELHOS PROBLEMAS

Na Freguesia do Parque das Nações, a educação enfrenta problemas semelhantes aos do resto do país, como a falta de professores, de técnicos especializados e de infraestruturas adequadas, agravados pela sobrelotação das escolas e pela escassez de vagas. Ou seja, mais um ano letivo que começa periclitante sem que tenham sido implementadas ações eficazes para minimizar esses problemas.

Os problemas locais seriam mitigados, se a resposta necessária fosse delineada com a colaboração de toda a comunidade educativa e a convocação do conselho consultivo da educação. A falta de vagas é uma realidade e saudamos o investimento na nova escola a norte, mas o bom planeamento da rede é imperativo para a continuidade do ensino. Estranhamente, a tipologia encontrada para a nova escola, 11 e 1º ciclo, irá criar novos problemas de continuidade no ensino para as crianças que iniciarem os estudos nessa escola. A necessidade de obras na Escola Vasco da Gama mantém-se ano após ano, e a Escola Parque das Nações continua a enfrentar problemas de sobrecarga das suas instalações, mesmo antes de atingir a lotação máxima. A falta de um pavilhão desportivo arrasta-se sem fim efetivo à vista.

Vem aí o último Plano de Atividades e Orçamento da Junta do atual mandato

Aproxima-se o momento em que o executivo da Junta de Freguesia composto em exclusivo pelo PSD/CDS, que concorreu com o lema "Novos Tempos", irá apresentar o último Plano de Atividades e Orçamento do atual mandato.

Será então que a Assembleia de Freguesia, primeiro, e a população do Parque das Nações, depois, poderão avaliar se a promessa de "Novos Tempos" foi cumprida e se os novos tempos, aconteceram e se esses foram positivos para a população. Essa avaliação deverá julgar a capacidade de resolver os diversos problemas que afetam a comunidade, a educativa, as acessibilidades e os transportes públicos, além de garantir a limpeza urbana, a manutenção dos espaços verdes, a integração social, o fortalecimento do movimento associativo e a articulação com diferentes parceiros sociais.

Este será um orçamento em que não é possível à atual Junta queixar-se da inoperância de outros, já que, agora, Junta, Câmara de Lisboa (e as suas empresas municipais: Carris, EMEL, EGEAC, SRU e Gebalis) e Governo são dirigidos exclusivamente pelos mesmos partidos políticos.

As prioridades para a CDU

Para a CDU, com o sentido de responsabilidade que sempre nos pautou, apontamos, desde já, aquelas que, no nosso entender, deveriam ser as prioridades de gestão para 2025: **gestão do espaço público, a mobilidade, a educação e o apoio social, garantindo a participação ativa da população** na definição das opções a seguir.

Defendemos que:

A gestão do **espaço público**, quer na área da limpeza, quer na área da manutenção dos espaços verdes deve prosseguir e reforçar o processo de internalização dos serviços à população, de acordo com o que foi, em boa hora, democraticamente decidido. A Junta deve ainda garantir, ela própria, a limpeza de todo o espaço público incluindo os espaços privados de uso público e exigir da CML uma melhoria da sua intervenção na remoção dos resíduos urbanos.

No que diz respeito à **mobilidade**, é essencial que a Junta

apresente soluções para reduzir os problemas existentes na circulação e estacionamento dentro da freguesia. Deve-se apostar numa rede de transportes coletivos mais densa, na implementação de sistemas de transporte escolar, bem como na proteção dos peões e ciclistas, priorizando a mobilidade suave e pedonal dentro da freguesia.

A **educação** deve ser uma prioridade central, com o reforço das infraestruturas escolares e o apoio às famílias e alunos. Além do trabalho dentro das escolas, a Junta tem um papel importante na promoção de uma educação comunitária, através de projetos culturais, desportivos e de cidadania. A criação de bibliotecas, centros de juventude e espaços intergeracionais pode fomentar o desenvolvimento social e cultural da freguesia, promovendo a coesão social.

Reforçar o **apoio social**, especialmente nas áreas mais carenciadas, como a Zona Poente, que têm sido negligenciadas pelo presente executivo. A Junta deve combater as desigualdades socioeconómicas, investindo na requalificação de espaços públicos, na melhoria da habitação e na implementação de programas sociais, através de uma política autárquica sólida e sustentável, centrada na inclusão e equidade. Finalmente, o plano deve contemplar o reforço da **participação democrática**, algo que tem estado ausente no atual executivo. Para a CDU a população deve ser ouvida e envolvida ativamente na tomada de decisões.

A CDU deseja a toda a comunidade um ano letivo de superação e resistência com o alcance do sucesso desejado por todos. Bom ano letivo.

Para contactar a CDU do Parque das Nações, agendar uma reunião, marcar uma visita ou colocar alguma questão, poderá fazê-lo para: cduparque nasnacoes@gmail.com



Susana Anacleto - PS



DA MODERNIDADE ABANDONADA À QUALIDADE DE VIDA HIPOTECADA...

O Parque das Nações, foi pensado para ser um exemplo de inovação urbana, sustentabilidade e qualidade de vida. Foi assim que foi "vendido" a quem nela investiu. Mas, a realidade atual é marcada por deficiências na gestão pública, infraestruturas abandonadas e inexistentes, segurança pública precária... ou seja, uma crescente deterioração das condições de vida, gerando uma frustração crescente entre, principalmente, quem nela habita e por inércia quem nela trabalha.

A falta de equipamentos públicos básicos, os acessos viários constantemente congestionados e a má gestão urbana conduziram a freguesia a um estado de **modernidade abandonada**, tornando-se um lugar onde a qualidade de vida dos seus residentes é, hoje, uma realidade adiada.

A lentidão da resposta pública tem retardado a conclusão de equipamentos essenciais, como o centro de saúde, as escolas, as creches e o pavilhão desportivo, as quais há muito aguardadas, acabam por afetar diretamente a qualidade de vida dos residentes, que esperavam um bairro (sim, insisto em dizer que somos um bairro) mais completo e funcional. Esta inércia do poder público, justificada com o recorrente "não é da nossa competência", frase tipicamente usada por quem não sabe o que fazer...

Por outro lado, embora no passado se tenha investido em mobilidade sustentável, com a criação de uma rede de ciclovias, a realidade é que esse esforço se vê bloqueado pela

insegurança rodoviária e o desleixo da manutenção. A aposta em ciclovias, que deveria promover uma alternativa viável e ecológica para o transporte, cai por terra quando as ruas e passeios estão em péssimas condições, provocando diariamente acidentes e incidentes, tornando a vivência diária dos moradores num verdadeiro desafio.

Em vez de um bairro moderno, o PN tornou-se um exemplo negativo de como a falta de investimento e manutenção adequados, aliados a uma clara incompetência na gestão local, podem destruir o potencial de uma área, onde a **gestão do espaço público** apresenta fragilidades que afetam diretamente a qualidade de vida dos habitantes. Tudo isto aliado, à **falta de organização do trabalho urbano**, com impactos visíveis na limpeza das ruas, na sinalização e na manutenção, agravada com a ausência de um plano de gestão eficiente, tornando a rotina dos fregueses mais difícil, além da percepção de descuido com o espaço público.

Hoje, a freguesia, que então foi um exemplo de desenvolvimento moderno, enfrenta uma triste realidade: o que antes era visto como uma área de grande potencial de vivência e qualidade de vida, tornou-se um **"gueto de pseudo-luxo"**, onde nós, apesar de vivermos em imóveis de alto valor, nos encontramos cercados por uma infraestrutura deficiente e uma gestão pública que não consegue acompanhar as necessidades do bairro.

É fundamental que haja uma mudança drástica na forma como a freguesia é gerida, com foco na resolução eficaz dos problemas estruturais e no bem-estar da comunidade.

É essa a nossa esperança...



Manuel Branco - Iniciativa Liberal



CONCORRÊNCIA NOS SERVIÇOS DE EDUCAÇÃO

A Junta de Freguesia do Parque das Nações (JFPN) assumiu em 2014 as competências de alguns projetos de educação, designadamente programas de desenvolvimento das Atividades de Enriquecimento Curricular (AEC), de Atividades de Animação e de Apoio à Família (AAAF) e da Componente de Apoio à Família (CAF). Desde então, não só ocorreu um grande aumento de despesa pública nessa área - a despesa da JFPN em Educação aumentou cerca de 5,4 vezes em 10 anos - como a qualidade do serviço prestado às crianças piorou. É um fenómeno, aliás, que acontece em praticamente todo por onde o Estado e os seus tentáculos mexem. A Junta, por exemplo, viu o seu orçamento de despesa global aumentar 50% nos últimos 5 anos, mas ninguém constata melhorias na freguesia.

Estes programas de Educação que mencionei são prestados internamente pela JFPN, que

contrata diretamente os recursos humanos para assegurar o seu funcionamento nas Escolas Básicas do Parque das Nações (EB Vasco da Gama, EB Parque das Nações e EB Infante D. Henrique). No entanto, existem 51 escolas no Concelho de Lisboa cujos programas CAF/AAF ou AEC não são prestados diretamente pelas Juntas de Freguesia, mas sim por entidades privadas ou sociais.

Para além de libertar recursos públicos, o facto destas Juntas de Freguesia "concessionarem" este tipo serviços entregando a sua prestação a entidades especializadas, permite que haja concorrência entre agentes com o know-how específico na área da educação, permitindo a oferta de conteúdos lúdicos e educativos mais diversos e inovadores.

Assim sendo, e no intuito de melhorar os serviços de Educação da Junta de Freguesia do Parque das Nações, promovendo a concorrência entre prestadores, a Iniciativa Liberal propôs na passada Assembleia de Freguesia que o executivo abrisse um concurso com vista à celebração de um protocolo com uma entidade especializada em Educação para os programas CAF/AAF e AEC nas Escolas Básicas Vasco da Gama, Parque das Nações e Infante Dom Henrique, a partir do ano letivo de 2025/2026.

A proposta foi recusada com os votos contra do PCP, PS, PSD e CDS. Infelizmente, a despesa pública vai continuar a aumentar (e consequentemente os impostos) e a qualidade do serviço prestado às crianças e pais vai continuar a piorar. Com excesso de Estado e sem concorrência é isso que acontece.



Francisco Galante - CDS



CUMPRIR!

No passado dia 15/7 arrancaram as obras de construção do Centro de Saúde do Parque das Nações após 28 anos de promessas. Neste momento parte do terreno já foi escavado até à profundidade máxima, montada a grua necessária ao normal desenrolar dos trabalhos, procedendo-se à construção das estacas que fixarão ao terreno o equipamento mais desejado por todos! Como já referiu o presidente da JFPN tudo isto é executado SEM OUTDOOR 'S DE PROPAGANDA!

A norte decorrem em grande ritmo a construção da nova Escola J1 e 1º CICLO. A estrutura em betão é perfeitamente visível e em breve estará integralmente concluída e passar-se-á ao início do encerramento de vãos e construção das divisões internas.

Decorreram, com grande sucesso, os programas de verão que receberam centenas de crianças semanalmente: AAAF's, CAF's, Parque em Movimento, Campo de Férias e Há Férias no Parque.

Em relação aos CDC's de mandato acordados com a CML estão já em obra no terreno ou em processo de

lançamento de empenhadas.

Passeio das Tágides: As obras de regularização do nível dos pavimentos decorrem já há alguns meses com recurso à equipa interna que tem procedido à regularização dos cubos de granito. Para muito breve estará a chegada ao terreno da empresa que realizará a empreitada de renovação dos quadrados de betão que estão partidos e terão de ser removidos e refeitos.

Foi já instalado o sistema de rega nos espaços verdes do Casal dos Machados, na Quinta das Laranjeiras foram já construídos 3 novos equipamentos: Parque Infantil, Parque Calisténico e Geriátrico.

Está também no terreno uma enorme operação de recuperação integral dos sistemas de rega, alguns deles abandonados há anos e que necessitam de profundas correções. Este trabalho é essencial para que se possam efetuar as plantações. A Av. D. João II foi alvo de uma intervenção que repôs as milhares de exemplares das espécies existentes que foram plantadas em 2016 e nunca foram repostos os exemplares que foram morrendo, fruto do colapso e abandono do sistema de rega.

Os canteiros da Alameda dos Oceanos a norte, foram também replantados e estão a crescer para que na reabertura do espaço já tenham um tamanho adequado para não serem pisados pelas pessoas que insistem em atravessar a direita, a rega foi renovada e viram o piso de deck recuperado com centenas de m2 a serem integralmente substituídos, procedendo-se à aplicação de óleo que irá assegurar a hidratação da madeira. Também os bancos desenhados por Siva Vieira estão a ser recuperados integralmente e serão repostos em breve. Toda esta operação envolveu diversos fornecedores, com prazos de entrega por vezes ultrapassados e com trabalhos efetuados com menor qualidade que tiveram de regressar para trás até que a qualidade pretendida pelo executivo fosse atingida.

Decorreram também inúmeras atividades para os seniores como a praia campo cultura e a 2ª edição do Praia acessível onde dezenas de vizinhos com problemas de mobilidade tiveram oportunidade de irem à Praia.

Na cultura, o Teatro e o Coro das Nações realizaram diversas apresentações. Houve Jazz no Parque, Fados no Parque e comemorações dos 500 anos do nascimento de Luís de Camões. Continuaram ainda a decorrer diversas atividades das comemorações dos 50 anos do 25 de abril.

Foram atribuídos os apoios ao Associativismo que aumentaram em quase 5% para 50 500€.

No Passeio de Neptuno e por toda a Freguesia continuaram os trabalhos de ordenamento e licenciamento das esplanadas existentes, pretendendo-se que passem a estar organizadas cumprindo regras definidas pelo executivo, melhorando a sua qualidade.

A Piscina do Oriente foi alvo de uma grande intervenção de manutenção que isolou e eliminou as fugas de água dos tanques facilitando a manutenção da temperatura com menos custos energéticos.

E muito mais foi e irá ser feito, dando resposta aos compromissos que o executivo assumiu com a comunidade.

VOZES DA ASSEMBLEIA DE FREGUESIA



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



É UMA ÉPOCA EM QUE APROVEITO PARA IMPLEMENTAR NOVAS ESTRATÉGIAS, POIS AS FÉRIAS POSSIBILITAM TAMBÉM PENSAR E DELINEAR QUAIS OS CAMINHOS QUE QUEREMOS SEGUIR. HÁ SEMPRE COISAS NOVAS E UM QUERER FAZER MELHOR.



Olá, Teresa! Já de volta ao trabalho? Como correram as férias, por onde andaram?

Olá! As férias correram lindamente e este ano ficámos pelo nosso Portugal e sempre no mesmo sítio - no Algarve. Foram umas férias com família e amigos e deu para efectivamente descansar, sem malas para fazer, nem agenda de sítios a visitar. No entanto, fomos ver as grutas de Benagil e as grutas nessa zona adjacente, e é espectacular o que Portugal tem para oferecer. Também vimos golfinhos. Não deixo de ficar extasiada com o que temos no nosso belo País. Agora de volta ao trabalho, com forças retemperadas.

Numa das entrevistas falou de uma viagem de sonho à Austrália. Já aconteceu?

É verdade, uma das minhas viagens de sonho desde sempre era à Austrália e no ano transacto, aproveitando o congresso da FDI – World Dental Federation, acabei por ir e ficar por lá mais um tempo, pois a viagem de avião é imensa. Estive em Sidney, onde foi o congresso, depois ainda realizei o sonho de ir mergulhar à grande barreira de coral (em Cairns) e fui à Tasmânia. Uma beleza natural espectacular e ainda muito “selvagem”. Destaco um dos museus mais ecléticos onde já estive – MONA – Museum of Old and New Art - e ainda os passeios maravilhosos em ambientes altamente tropicais em que facilmente nos deparamos com as várias estações do ano num único dia, e nos cruzamos com cangurus na estrada todos os dias.

E deixando as férias para trás, como correu o arranque escolar (filhos) e o arranque com a Clínica?

O arranque escolar já se sabe como é... verificar horários e actividades e quando se tem 4 filhos é fazer o puzzle. No entanto, já tenho as duas filhas mais velhas com autonomia e que ajudam bastante. Quanto à clínica, é uma época em que aproveito para implementar novas estratégias, pois as férias possibilitam também pensar e delinear quais os caminhos que queremos seguir. Há sempre coisas novas e um querer fazer melhor.

Ortodontia. Fale-nos um pouco da importância do acompanhamento desta tão importante área da medicina dentária. Nas funções e crescimento dos pacientes. Nos mais novos e numa fase mais adulta.

Ainda agora escrevi um artigo de opinião para a revista da Sociedade Portuguesa de Ortodontia a falar sobre isso mesmo. Na mudança de paradigma da Ortodontia vai muito além de dentes direitos. Cada vez trabalhamos mais com pediatras, otorrinolaringologistas, terapeutas da fala e motricidade orofacial, fisioterapeutas e osteopatas, nutricionistas de forma a podermos dar um tratamento mais integrativo ao nosso paciente. A respiração oral, por exemplo, gera uma postura baixa da língua e assim sendo não estimula o desenvolvimento do palato (céu da boca), levando a bocas estreitas que condicionam o posicionamento dentário e ainda o posicionamento dos maxilares, o que também pode levar a alterações posturais. O corpo humano é de facto maravilhoso e está todo interligado. Nos adultos temos sintomas como dores de cabeça, dores no pescoço, entre outras que podem estar relacionadas com tensão gerada pela forma como o paciente encaixa os dentes. É importante despistar qual a origem destes sintomas, não que a boca seja nem a origem nem a cura de todos os males, mas pode estar envolvida em muitas questões dolorosas e posturais.

A Ortodontia vai muito além de dentes direitos. Cada vez trabalhamos mais com pediatras, otorrinolaringologistas, terapeutas da fala e motricidade orofacial, fisioterapeutas e osteopatas, nutricionistas de forma a podermos dar um tratamento mais integrativo ao nosso paciente.

Quer falar-nos brevemente de algum caso que tenha para percebermos bem a importância de um bom despiste e um bom acompanhamento?

Relembro o caso recente da Maria, de 7 anos. A Maria tinha um “reco do maxilar inferior”, mastigava mais de um lado do que outro, o que se traduz num desenvolvimento assimétrico da face e estruturas adjacentes e ainda tinha questões de dicção, respiratórias, e ressonava. Mais evidente era uma otite, sempre no mesmo ouvido, recorrente, em que o otorrino já tinha despistado a questão, sendo que usava tampões no verão e mesmo com todos os cuidados as otites recorrentes continuavam. Uma boa história clíni-

Nos adultos temos sintomas como dores de cabeça, dores no pescoço, entre outras que podem estar relacionadas com tensão gerada pela forma como o paciente encaixa os dentes

ca e uma avaliação minuciosa, com palpação muscular, análise da face e postura, para além da análise da boca é essencial. Colocámos um aparelho com o objectivo de expandir a arcada superior, libertar a mandíbula e a trazer para a frente. Só isto libertou o ouvido da força que a articulação temporomandibular recebia devido não só à mastigação unilateral, bem como ao recuo da mandíbula. Avançando a mandíbula libertamos a zona da articulação, demos mais espaço à via respiratória, e acabaram-se as otites, a Maria respira melhor e já não rressona. A mãe nem queria acreditar... para além dos dentes estarem direitos. Alguns dentes são decíduos (de leite), mas o desenvolvimento do maxilar e mandíbula estão a ser estimulados no bom sentido e as funções a serem trabalhadas de forma a poder estimular um crescimento harmonioso e mais do que tudo saudável.



Estive em Sidney, onde foi o congresso, depois ainda realizei o sonho de ir mergulhar à grande barreira de coral (em Cairns) e fui à Tasmânia. Uma beleza natural espectacular e ainda muito “selvagem”. Destaco um dos museus mais ecléticos onde já estive – MONA – Museum of Old and New Art - e ainda os passeios maravilhosos em ambientes altamente tropicais em que facilmente nos deparamos com as várias estações do ano num único dia, e nos cruzamos com cangurus na estrada todos os dias.

Teresa Sobral Costa tem 47 anos e 4 filhos. É residente no Parque das Nações, desde 2007 e fundou a Clínica T no PN em 2012. É Licenciada em Medicina Dentária pelo ISCS-Sul. Mestre em Funções e Disfunções do Sistema Estomatognático-vertente Ortodontia- pela Universidade de Krems, Áustria. Doutorada pela Universidade de Granada, Espanha. Membro do European Board of Aligner Orthodontics. Professora da Pós Graduação de Especialização em Ortodontia do Instituto Universitário Egas Moniz. Responsável pela Pós Graduação baseada na técnica Invisalign do Instituto Universitário Egas Moniz e Speaker Invisalign.



CONSELHOS PARA UM REGRESSO À ESCOLA SAUDÁVEL



Dr. Miguel Correia
CP: 48149

Este artigo tem como objetivo fornecer conselhos práticos para ajudar a preparar um regresso às aulas saudável, equilibrado e feliz. Afinal, uma boa preparação é o primeiro passo para um ano letivo de sucesso.

Começar o dia com um pequeno-almoço nutritivo é essencial para uma melhor concentração e nível de energia ao longo do dia. Deve evitar, para não dizer abolir, os alimentos processados ricos em açúcar e gorduras e assegurar que a refeição é rica em proteínas, fruta e hortícolas. É importante levar de casa água e lanches nutritivos (para meio da manhã e da tarde), evitando dar dinheiro para comprar os mesmos em máquinas de vending ou fora da escola. A maioria das vezes as escolhas efetuadas nessas compras não são as melhores!

Embora nem sempre seja possível, a deslocação para a escola é uma ótima oportunidade para desenvolver hábitos saudáveis. Fazer o caminho de casa para a escola a pé ou de bicicleta é possível mesmo antes da adolescência. Acompanhe o seu filho, use roupas com cores visíveis, use sempre capacete, treinem o percurso antes do primeiro dia de escola e assegure-se de que eles compreendem as regras de sinais e semáforos na estrada/ciclovias.

O início de um novo ano escolar pode gerar medo e ansiedade, especialmente se for uma nova escola ou turma. Fale abertamente com os seus filhos de como isto é normal e que os professores e auxiliares estão preparados para o apoiar. Relembre-o das coisas boas do início do ano escolar, tal como rever os amigos e conhecer novos! Se mudar de escola, tente visitar a escola com ele antes do início escolar, explore o espaço do recreio e da sala de aula.

É de extrema importância manter uma comunicação aberta e regular entre pais e professores, participando nas reuniões escolares, de forma a manterem-se informados sobre o progresso académico e comportamental dos vossos filhos. Da mesma forma em casa, esteja atento às tarefas e projetos escolares dos filhos, oferecendo ajuda quando necessário, mas também incentivando uma autonomia progressiva.

Crie um ambiente com boa iluminação e poucas distrações para os trabalhos de casa. Dê todo o tempo e apoio necessário, mas respeite a necessidade de criação de autonomia. Caso note dificuldades, peça ajuda ao professor, ainda antes do desempenho escolar surgir. Discuta a importância de limitar o uso de dispositivos eletrónicos durante o período de estudo, estabelecendo regras claras para o uso de smartphones, tablets e computadores.

O mês de setembro é também o momento de retorno às atividades desportivas para muitas crianças. A educação física da escola não chega para as necessidades de gasto energético e estímulo do desenvolvimento global nestas idades. A participação em atividades desportivas extracurriculares ajuda a combater o sedentarismo, previne a obesidade infantil e promove o bem-estar emocional e social. Participar em atividades físicas regulares também ensina valores importantes, como o trabalho em equipa, disciplina, perseverança



rança e resiliência, habilidades que são transferíveis para outras áreas da vida escolar. Além disso, o desporto proporciona uma válvula de escape saudável para o stress e ansiedade, melhorando a concentração e podendo até mesmo aumentar o desempenho académico, ao equilibrar o corpo e a mente num ambiente estimulante e positivo.

O regresso às aulas é uma oportunidade de renovação e crescimento para as crianças, mas também pode ser um período desafiador para elas e para os pais. Prepará-las adequadamente, cuidando da saúde física e emocional, é fundamental para garantir que este novo ciclo comece da melhor maneira possível.

Com uma rotina estruturada, comunicação aberta e apoio constante, os pais podem ajudar os filhos a enfrentarem os desafios do ano letivo com confiança e serenidade. Lembrem-se de que cada criança é única e pode precisar de diferentes formas de suporte. Não hesite em buscar a orientação do seu pediatra sempre que necessário, para assegurar que seu filho esteja bem preparado e saudável para aproveitar ao máximo essa nova fase.

Com as devidas precauções e um olhar atento, o regresso à escola pode ser transformado em uma experiência positiva, rica em aprendizagens e repleta de novas conquistas. Desejamos a todos um ano letivo cheio de sucesso, alegria e saúde!

Dr. Miguel Correia | Médico Pediatra
Clínica Lusíadas Oriente



O regresso às aulas é um momento de grande expectativa para as crianças e suas famílias. Depois de um período de férias, marcado por brincadeiras, descanso e descontração, voltar à rotina escolar pode trazer uma mistura de entusiasmo e ansiedade. Para muitos pais, este é também um período de preocupação, pois desejam garantir que os seus filhos estão preparados, não apenas academicamente, mas também física e emocionalmente, para enfrentar os desafios de um novo ano letivo.

Este artigo tem como objetivo fornecer conselhos práticos para ajudar a preparar um regresso às aulas saudável, equilibrado e feliz. Afinal, uma boa preparação é o primeiro passo para um ano letivo de sucesso.

A partir dos dois anos de idade, a maioria das crianças necessita apenas de uma avaliação médica anual. O período imediatamente antes do início das aulas é uma ótima oportunidade para o fazer. O pediatra pode dar orientações essenciais de forma a promover a saúde e o bem-estar das crianças para um bom desempenho escolar e uma adaptação tranquila à rotina diária. Rotina essa que deve incluir horários fixos para dormir, acordar, estudar e brincar, mas estar aberta à flexibilidade quando necessário. Tudo isto ajuda a criança a sentir-se mais segura e organizada.

Desenvolver uma rotina de sono saudável é crucial para um bom desempenho escolar e para evitar os despertares difíceis que podem gerar conflitos logo pela manhã. Uma a duas semanas antes do regresso às aulas, estabeleça uma hora para deitar consistente. É importante criar uma rotina que ajude a criança a acalmar e adormecer. Por exemplo, terminar o dia com um banho, seguido da leitura de uma história, aconchegando-os e desejando uma boa noite. Desligar todos os aparelhos eletrónicos pelo menos uma hora antes de deitar é essencial para garantir um sono de qualidade.

O REGRESSO A SETEMBRO

Por: Ana Margarida



Setembro é um Janeiro com sabor a verão.

No sofá em que me sento - que não é meu, que é de uma casa de férias - está uma revista onde uma mulher bonita diz que adora ir para poder regressar. Nem todos somos tão bonitos como a Leticia Casta mas padecemos (quase) todos do mesmo, creio. Eu, que ainda agora fui de férias, não é que não adore estar aqui mas tenho saudades da minha cama e percebo agora que adoro a minha gata. O regresso entusiasma principalmente porque, apesar do conforto da previsibilidade, há espaço para a mudança: agora que fomos e viemos, vai poder ser diferente. Entramos nas nossas rotinas como quem entra num novo ano. Não há passas nem contagem decrescente nem cornetas à meia noite. Tudo mais silencioso e paulatino. Mas há qualquer coisa que muda. Que renova. Fazemos promessas na mesma, por precisarmos delas: é a espe-

rança de que é desta vez que conseguiremos fazer aquela dieta, dormir aquelas horas, ler aqueles livros.

Só que quando damos por isso já Setembro entrou pela nossa sala e se instalou no sofá, não nos deixa ir ao ginásio ou organizar a estante por ordem alfabética. O congelador continua por descongelar e as ementas da semana não foram feitas no domingo - e já é quarta-feira. O Janeiro de Setembro passa e deixa-nos um Outubro por estrear mas com mais promessas para o próximo ano. Porque em Janeiro é que vai ser.

Não nos sentimos amargurados, ainda assim. Porque setembro é bom connosco. Temos gravados nas nossas células os cheiros e as imagens de Setembro. O cheiro dos lápis da escola, dos livros por estrear. Os pequenos almoços com sabor a pressa, a brisa da manhã, mais fria agora. Voltar a eles é regressar.

Setembro, pelo menos, não mente. Não se celebra um feliz Setembro novo. Celebra-se o regresso. Às aulas, ao trabalho, aos amigos. Não nos enganemos então - não se trata de um começo - por isso encantemo-nos por regressar sem exigir demasiado.

Li algures num livro da moda que para mudarmos algo é mais eficaz mudar 1% todos os dias do que 100% de repente. Achei tão incrível quanto difícil. Mas talvez seja por aí que a cada passagem de ano, ou a cada setembro, poucas mudanças ocorram de facto - é muito abrupto, um tudo ou nada que os nossos cérebros adoram na teoria mas odeiam na prática.

Comemos as passas rápido de mais, com elas

Li algures num livro da moda que para mudarmos algo é mais eficaz mudar 1% todos os dias do que 100% de repente. Achei tão incrível quanto difícil. Mas talvez seja por aí que a cada passagem de ano, ou a cada setembro, poucas mudanças ocorram de facto - é muito abrupto, um tudo ou nada que os nossos cérebros adoram na teoria mas odeiam na prática.

engolimos as promessas. Em Setembro, não há passas mas há as promessas e a pressa é a mesma.

Se a gente saboreasse cada passa, a mastigasse e digerisse antes da próxima, talvez estivéssemos prontos para a mudança.

CLÍNICA T - REABILITAÇÃO ORAL



Dr. Teresa Sobral Costa

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.

A Ortodontia diagnóstica, previne e trata as alterações dentárias e esqueléticas. Má oclusão (crescimento/posicionamento incorreto dos maxilares) e mau posicionamento dentário podem ser tratados com aparelhos ortodónticos convencionais (fixos) ou alinhadores (removíveis). Alinhadores transparentes podem ser usados tanto por adultos como por crianças, sendo um tratamento mais confortável e previsível.

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



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



QUANDO DEIXÁMOS DE OUVIR NOSSAS PRÓPRIAS POESIAS?

Por: Taise Cabral



Ao ler o poema, somos levados a contemplar o novo, a aceitar o fluxo da vida e a encontrar significado em cada momento de reinvenção.

a condição humana, sobre as nossas percepções e interpretações do mundo. Faz-nos refletir sobre uma renovação tanto interna quanto externa. É um convite para reconsiderar os nossos valores. Cada verso parece sugerir que o mundo está em constante transformação, e nós,

como seus habitantes, também devemos estar em um processo contínuo de mudança, adaptação e crescimento. Ao ler o poema, somos levados a contemplar o novo, a aceitar o fluxo da vida e a encontrar significado em cada momento de reinvenção.

Gonçalo M. Tavares, um dos grandes nomes da literatura contemporânea portuguesa. “Sobre o mundo” é um poema do livro N°1, publicado em novembro de 2004, pela editora Relógio D’ Água.

No poema o autor nos convida a refletir sobre

SOBRE O MUNDO

O telescópio não alcança sequer a tua alma; Imprecisão exata de um instrumento instintivo.

Mas repara: não há instrumentos instintivos ou máquinas espontâneas.

Dois terços do amor estão na mulher, qualquer que seja o casal. As evidências abrem falência

em todas as áreas; com o machado homens robustos inventam ciências viris. Indispensáveis, de facto: ciências meigas já existem em número excessivo. Monumentos que ocupam quilômetros quadrados são explicados por uma equação de dois centímetros. Repara: a engenharia é a invenção que engordou

as equações matemáticas. Atirou-as para o Mundo. Vê as águas, a sabedoria discreta: ninguém constrói uma torre de observação no centro do mar. As águas não se bebem por inteiro, e nem toda a água é doméstica. O mar não tem diminutivos. Uma onda não o é. Nem o peixe. Ciências que estudem seriamente o riso não existem; os cientistas

colocam fórmulas em tabelas: têm gráficos complexos que explicam a simplicidade do Mundo. Felizmente, fomos salvos pelo coração.

Certos órgãos ficaram reféns dos profetas antigos, e as noites passam-se melhor assim. Indecisões desconcertantes permitem reinventar a

monotonia: Trago-te uma monotonia surpreendente, alguém diz.

Animais mitológicos bebem água no nada, e mesmo assim crescem; têm células resistentes.

Outros animais mais longos e espessos, mamíferos

de grande porte por exemplo, evaporam a 36°, reaparecendo

não carnívora. O mundo muda, Não pense que não. Nem os mamíferos são eternos.

No aeródromo, por exemplo, o poema atravanca o caminho

de descolagem do avião de um

País pouco habituado a máquinas que subam mais

alto que um banco de cozinha. O mundo não é injusto, mas também não é teu mordomo;

Avança e é só.

Gonçalo M. Tavares

Senegal

Dubai (Emirados Árabes Unidos)

Funchal – Ilha da Madeira

clickviaja.com_lisboaexpo
 Clickviaja.LisboaExpo
 +351 966 976 003
 lisboa.expo@clickviaja.com
 lisboaexpo.clickviaja.com.pt

lisboaexpo.clickviaja.com.pt

Companhia Nacional de Bailado

2024/2025



Fernando Duarte Direção Artística

OUT
Cantata
Mauro Bigonzetti

The Look / Supernova
Sharon Eyal / Iratxe Ansa
– Igor Bacovich

NOV
Le Chef D'Orchestre
Paulo Ribeiro

DEZ
Alice no País das Maravilhas
Howard Quintero
P.I. Tchaikovski

FEV / MAR
Forsythe / McNicol / Balanchine
Workwithinwork
– Upstream – Stravinsky
Violin Concerto

ABR
Coppélia
Jonh Auld
Leo Delibes

JUN
Walking Mad / Cacti
Johan Inger / Alexander Ekman

Bilhetes e informações: cnb.pt

COMPANHIA NACIONAL DE BAILADO REGRESSA AO PALCO DO RENOVADO TEATRO CAMÕES



©Hugo David



©Hugo David



©Hugo David

Após obras de requalificação, o Teatro Camões reabre ao público no próximo dia 17 de outubro marcando também o regresso da Companhia Nacional de Bailado (CNB) ao Parque das Nações. A reabertura coincide com o início da temporada 2024/2025 da CNB que desde setembro conta com a direção artística de Fernando Duarte.

A nova temporada da Companhia Nacional de Bailado inicia-se no mês de outubro e propõe dois bailados clássicos - *Alice no País das Maravilhas*, que será acompanhada pela Orquestra Sinfónica Portuguesa dirigida por José Eduardo Gomes e *Coppélia*, bailado inspirado na obra homónima de E.T.A. Hoffmann, que volta a ser dançado pela CNB quinze anos após a última apresentação. Será acompanhado pela Orquestra de Câmara Portuguesa, com direção musical de Pedro Carneiro. Nesta temporada entram ainda para o repertório da CNB obras de Sharon Eyal, Johan Inger, Iratxe Ansa - Igor Bacovich e George Balanchine.

A nova temporada está também marcada pela nova direção artística de Fernando Duarte, ex-bailarino da Companhia e pela reabertura do Teatro Camões ao público em Outubro, após obras de requalificação no âmbito do PRR - Plano de Recuperação e Resiliência, da responsabilidade do ateliê de arquitetura Risco e CARI Construtores.

The Look/Supernova é o primeiro programa da temporada apresentado no Teatro Camões. Um espetáculo que conta com duas obras de coreógrafos que entram pela primeira vez para o seu repertório: *The Look*, de Sharon Eyal e *Supernova*, da dupla Iratxe Ansa - Igor Bacovich.

Dezembro é marcado pelo regresso do bailado clássico *Alice no País das Maravilhas* com coreografia de Howard Quintero, um espetáculo acompanhado pela Orquestra Sinfónica Portuguesa, com direção musical de José Eduardo Gomes.

Entre fevereiro e março o programa *Forsythe/McNicol/Balanchine* volta à cena, agora no Teatro Camões. O programa de três coreografias conta

A nova temporada da Companhia Nacional de Bailado inicia-se no mês de outubro e propõe dois bailados clássicos - *Alice no País das Maravilhas*, que será acompanhada pela Orquestra Sinfónica Portuguesa dirigida por José Eduardo Gomes e *Coppélia*, bailado inspirado na obra homónima de E.T.A. Hoffmann, que volta a ser dançado pela CNB quinze anos após a última apresentação.

com uma estreia na CNB: a coreografia de *Stravinsky Violin Concerto* com coreografia de George Balanchine e terá música ao vivo, pela Orquestra Sinfónica Portuguesa dirigida por José Eduardo Gomes. O programa inclui ainda as obras *Workwithinwork*, de William Forsythe, e a criação de Andrew McNicol, *Upstream*.

Em abril, a CNB recupera do seu repertório o bailado clássico *Coppélia* ou a *Rapariga de Olhos de Esmalte* com coreografia de John Auld e música de Léo Delibes. A estreia será a 11 de abril e fica em cena até ao Dia Mundial da Dança, 29 de abril.

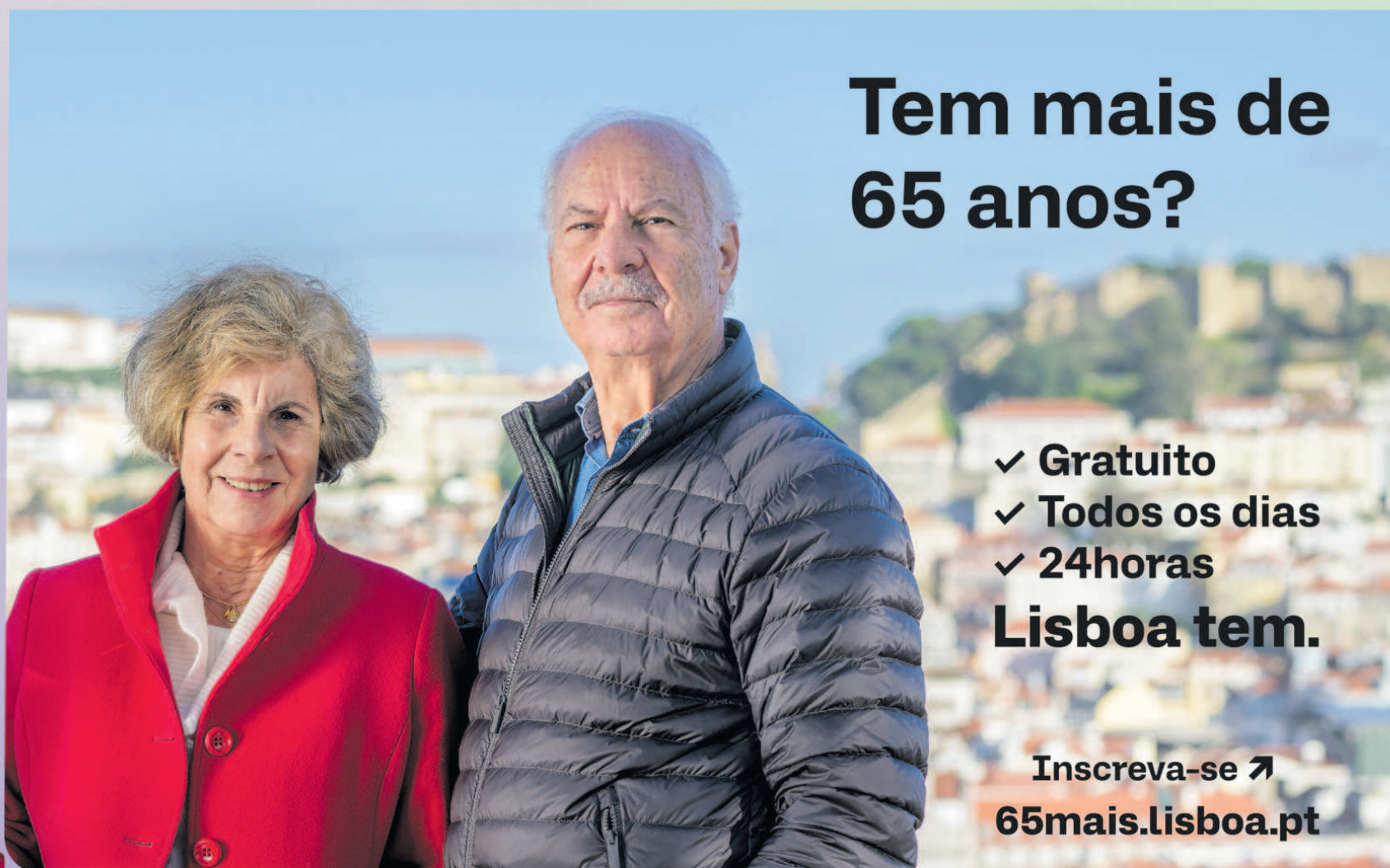
Em junho, será a estreia do último espetáculo da temporada, *Walking Mad/ Cacti*, um programa com duas obras contemporâneas de dois grandes nomes da dança internacional, Johan Inger e Alexander Ekman.

A CNB regressa assim à sua casa, o Teatro Camões no Parque das Nações, com uma nova e diversa temporada num espaço requalificado e melhorado tanto para o público como para toda a companhia.

LISBOA
65+  PLANO
DE SAÚDE
GRATUITO



Precisa de um médico?



**Tem mais de
65 anos?**

- ✓ Gratuito
 - ✓ Todos os dias
 - ✓ 24horas
- Lisboa tem.**

Inscreva-se ↗
65mais.lisboa.pt

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

NP 26 | DESPORTO



O SONHO TORNADO REALIDADE... CAMPEÕES DO MUNDO DE GINÁSTICA ACROBÁTICA!



garantiu ainda um lugar de apuramento em pares masculinos para Portugal nos Jogos Mundiais de 2025 que se irão realizar em Chengdu na República Popular da China.

Ninguém estava preparado para os dois dias de competição que se seguiram... Os dois ginastas da ADCPN fizeram história na ginástica acrobática portuguesa.

Na primeira final, o par masculino conquistou a medalha de prata, com um exercício de ouro, em que mostraram o seu elevadíssimo nível técnico e a sua singularidade artística que deixou todos os presentes rendidos aos nossos campeões.

Nesta montanha-russa de emoções fomos às lágrimas, segurámos os corações, num abraço que nos lembrou a nossa história... porque restavam capítulos por escrever.

Galvanizados voltaram a entrar em competição nessa tarde para a final de equilíbrio, onde canalizaram as emoções para um exercício pleno de identidade e sentimento, que alcançou a melhor nota artística da competição. Um exercício sem quaisquer falhas técnicas que permitiu melhorar a nota que traziam das qualificações e que lhes valeu a segunda

medalha de prata do dia. No último dia de competição o par masculino foi o 6º a entrar em competição para a final de dinâmico. Um exercício que ao longo da época lhes trouxe inúmeros desafios! Entraram no praticável com uma determinação e entrega indescritíveis, apoiados por um pavilhão fervoroso. No final do exercício foi uma explosão de alegria no Pavilhão Multiusos de Guimarães onde todos sabiam que tínhamos testemunhado um exercício brilhante técnica e artisticamente, e que valeu o 1º lugar provisório. Demos as mãos e segurámos o nervosismo lado a lado, ainda faltavam entrar em competição aqueles que foram os primeiros classificados nas qualificações... mas o Miguel e o Gonçalo tinham deixado o coração no praticável para fazer história na ginástica acrobática portuguesa. Tornaram-se no primeiro par masculino português a sagrar-se Campeão do Mundo! Subiram ao lugar mais alto do pódio para ouvir "A Portuguesa" em casa, entoada por um pavilhão ao rubro pela conquista dos ginastas portugueses.

O sonho tornou-se realidade graças ao trabalho e dedicação destes ginastas, mas também ao apoio de todos os que de uma forma ou de outra se envolveram no processo para os apoiar. Agradecemos a todos os que fizeram parte deste percurso e nos acompanham nas lágrimas e nos sorrisos para que os sonhos dos nossos ginastas se possam materializar.

Parabéns Miguel e Gonçalo!!! São Campões do Mundo!!!

Junte-se à família ADCPN.

Para agendar um treino experimental contacte-nos, por favor, para o 917169852.

Que início de época incrível!

O par masculino Miguel Lopes e Gonçalo Parreira manteve o foco em mais um verão de preparação intensa para a sua participação no 29º Campeonato do Mundo de Ginástica Acrobática. Depois de uma reviravolta no calendário, e no local de organização, o par masculino viu a sua participação nesta prova ser adiada de março para setembro (16 a 22 de setembro)... e uma viagem para Israel transformou-se numa competição disputada em Guimarães como membros da Seleção Nacional anfitriã! Ao longo do período preparatório mostraram um enorme crescimento, amadurecimento e entrega ao processo de treino. Encararam a maratona e superaram os obstáculos que foram surgindo, o cansaço acumulado, o nervosismo crescente à medida que se aproximava a data de entrar em ação, para chegar ao momento da competição na sua melhor forma.

Apesar do palmarés alcançado ao longo das últimas duas épocas desportivas, em que competiram como seniores, com várias medalhas alcançadas nos circuitos de Taças do Mundo e Campeonato da Europa de Ginástica Acrobática (2023) o par encarou mais este desafio com o espírito que os caracteriza: fair-play, humildade e determinação.

À entrada para a competição o principal objetivo era conseguirem realizar 5 exercícios sem falhas em que demonstrassem o seu valor técnico e artístico.

Desde o primeiro momento em que pisou o praticável, o par masculino superou todas as expectativas. Os exercícios das qualificações foram exemplares, garantindo-lhes a segunda posição na tabela e um lugar nas finais dos exercícios de equilíbrio, dinâmico e combinado distribuídas em 2 dias de competição.

Com o resultado conseguido nas preliminares o par

#somosADCPN #estamosjuntos



ESCOLA DE TÊNIS JAIME CALDEIRA

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

Após 4 anos, e com a pandemia pelo meio, a nossa escola começa a trabalhar para se assumir novamente como umas das melhores de Portugal, capaz de fazer jogadores para singrar no circuito juvenil nacional e internacional. Temos treinadores dedicados e competentes. As mudanças fazem-se para melhor. Continuamos com o espírito e a paixão fortes, sentimentos que alimentam diariamente a nossa ambição. **Estamos a ajudar todos aqueles que gostam de ténis e que desejam melhorar o seu nível. Um grande obrigado a todos aqueles que em nós sempre acreditaram.**

Foto 1

O treinador Lucas Vaz acompanhou os nossos jogadores mais jovens a mais uma etapa do circuito Smash Tour no Jamor. Grandes prestações da Maria Patricia, do Tiago Ferreira e da Íara. Conseguiram um 2º e um 1º lugar

Foto 2

Smash Tour - Paços de Brandão

Muitos parabéns à Ema Lopes. Ganhou o seu 1º torneio na categoria de sub 10. Um 3º lugar para o Tomás Gonçalves e uma boa prestação para o seu mano, André. Muita paixão

Foto 3

Domingos de tarde com alto nível de ténis. "Parzadas" de fazer parar quem passeia no Parque Tejo.

Foto 4

Eis mais um jovem promissor a nascer da nossa escola: Santiago Grade. Estejam atentos!

Foto 5

Team Building FEEDZAI

Iniciamos este ano as nossas clínicas de ténis com alguns dos colaboradores da empresa Feedzai. Muito ténis e boa disposição.

Foto 6

Tiago Gaspar começa a conseguir mostrar o seu valor. No torneio internacional de sub na cidade do Porto atingiu a final de pares com o seu amigo Pedro Esparteiro. FORZA!



ASSOCIAÇÃO CORRIDA NOTURNA PARQUE DAS NAÇÕES

Os treinos da ACNPN e as atividades que organizamos são uma excelente oportunidade para começar a praticar exercício físico ou melhorar a performance desportiva e o bem-estar geral. Junta-se a este maravilhoso grupo!

Em setembro, iniciou-se uma nova época desportiva. Depois das férias, estamos focados em melhorar a nossa condição física e atingir novos patamares. Entre treinos, marcamos presença na Corrida do Tejo, entre outras provas. Fomos até ao Mondego, onde realizámos uma descida de canoa, um evento distinto, que, para além da prática de atividade física num contexto diferente, promoveu também o convívio entre os nossos associados.

A realização de atividades em conjunto, especialmente no desporto, fortalece os laços entre casais, promovendo não só o bem-estar físico, mas também a comunicação e a confiança mútua. Ao enfrentar desafios e obstáculos juntos, o casal desenvolve uma relação mais próxima e harmoniosa, essencial para a vida a dois.

Além disso, a partilha de metas desportivas aumenta a cumplicidade e a cooperação. Superar dificuldades juntos reforça a resiliência e a sensação de conquista, refletindo-se positivamente na capacidade de enfrentar os desafios do dia a dia. Apresentamos o testemunho de dois atletas que admiramos profundamente: um casal exemplar, dois grandes desportistas de simpatia e humildade ímpares, que juntos superaram obstáculos e se aventuraram em grandes desafios. São a prova de que, em conjunto, vamos mais longe, em todas as dimensões da vida.

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

FÁTIMA GONÇALVES E ANTÓNIO GONÇALVES

Somos a Fátima Gonçalves (57 anos) e o António Gonçalves

(63 anos), casados e moradores no Parque das Nações há cerca de vinte anos. Quando nos mudámos, o sedentarismo dominava as nossas rotinas, agarrado às responsabilidades profissionais e familiares. Incentivados por amigos, começámos com pequenas corridas de estrada que, de forma gradual, nos levaram até à maratona.

Em 2009 aventurámo-nos pela primeira vez numa prova de trail running, na Serra da Freita, em Arouca. O cenário era completamente diferente das corridas de estrada. Envolvidos pela natureza, os atletas trocavam cumprimentos e, de certo modo, conviviam ao longo do percurso. Corria-se quando os trilhos o permitiam e caminhava-se quando o terreno se tornava mais técnico. Nos pontos de abastecimento, faziam-se pausas revigorantes, onde cada atleta comia, bebia e recuperava ao seu ritmo. Esta experiência revelou-nos um novo caminho para momentos de escape e liberdade. O trail running é muito mais do que uma prática desportiva. É superação pessoal, camaradagem e amizade. É partilha, respeito e solidariedade.

E assim seguimos, desafiados por trilhos agrestes com pedra, lama, subidas e descidas intermináveis, ribeiros e outros obstáculos naturais, em campos, florestas, montanhas e muito pouca estrada. A nossa progressão nas distâncias de trail running foi lenta, como se quer. **A primeira prova de três dígitos só aconteceu em 2014. Atualmente, somamos inúmeras provas de trail running, com distâncias que chegam até aos 300 km.** Treinamos juntos sempre que possível. Contudo, nas provas em que ambos participamos, cada um segue o seu próprio ritmo, gerindo a sua condição física, motivação, alimentação e hidratação. No



A nossa aventura mais recente foi o Ultra-trail do Mont-Blanc (UTMB), uma prova de 176 km com 10 km de desnível positivo, realizada nos belos e imponentes Alpes. Com partida e chegada em Chamonix, França, o percurso passou por Courmayeur em Itália e Champex-Lac na Suíça. Entre milhares de participantes de dezenas de nacionalidades, lá estivemos a representar o nosso país. Desta vez, foi a Fátima quem participou na prova e o António assumiu o papel de apoio à atleta. Um desafio superado em cerca de 42 horas.

final, há sempre uma partilha conjunta da experiência vivida. Há, também, algumas provas, principalmente as de maior distância, em que um de nós participa como atleta enquanto o outro presta apoio ao que está em prova.

A nossa aventura mais recente foi o Ultra-trail do Mont-Blanc (UTMB), uma prova de 176 km com 10 km de desnível positivo, realizada nos belos e imponentes Alpes. Com partida e chegada em Chamonix, França, o percurso passou por Courmayeur em Itália e Champex-Lac na Suíça. Entre milhares de participantes de dezenas de nacionalidades, lá estivemos a representar o

nosso país. Desta vez, foi a Fátima quem participou na prova e o António assumiu o papel de apoio à atleta. Um desafio superado em cerca de 42 horas.

Neste nosso percurso, juntámo-nos desde o início ao grupo de amigos que antecedeu a atual Associação da Corrida Noturna do Parque das Nações (ACNPN). Mais do que um grupo de treino, onde há espaço para todos, seja na corrida intensa ou na caminhada tranquila, permanecem a amizade, o companheirismo, a motivação mútua e o prazer de partilhar experiências com quem tem a mesma paixão. De cada treino ou evento, guardamos sempre boas memórias.



O TEU HEALTH & FAMILY CLUB NO PARQUE DAS NAÇÕES



+ de 800 Aulas de Grupo/mês



Equipamentos de Qualidade



Profissionais Qualificados

ESTÁS PREPARADO PARA MUDAR?

lemonfit.pt

NOVA LOJA

DE SUPLEMENTAÇÃO

BodyFuel
WELLNESS STORE

LEMONFIT PARQUE DAS NAÇÕES

LOJA ABERTA AO PÚBLICO EM GERAL



GINÁSTICA E TÊNIS - CLUBE PARQUE DAS NAÇÕES 2024/2025



A nova época começou e estamos prontos para vos receber! Tanto a **Ginástica** como o **Ténis** já estão em plena atividade, e as inscrições estão abertas para todas as idades e níveis. Junta-te a nós e faz parte de uma equipa onde todos somos campeões e uma família!



Ginástica - Clube Parque das Nações

Com o início da época a **09 de setembro**, a ginástica começou os treinos com mais vontade do que nunca. Temos **classes de formação, representação e competição**, adaptadas a todos os níveis, a partir dos 4 anos.

Os treinos decorrem de **segunda a sexta-feira**, entre as **17h45 e as 20h30**, no ginásio da **Escola Vasco da Gama**. Se estás curioso, podes experimentar a tua **primeira aula de forma gratuita** e sentir o ambiente familiar e acolhedor do nosso clube. Não percas esta oportunidade de crescer connosco e fazer parte desta família!



Local de atendimento da secretaria: **Parque do Tejo - Casa do Arboreto**, Passeio dos Heróis do Mar, 1990-374 Lisboa
Horário de atendimento: Sábados, das 9h30 às 12h30

Email (Secretaria): geral@navigatorscpn.org
Coordenação da Ginástica: ginastica.navigatorscpn@gmail.com / 915775676
Contatos e Redes Sociais
Site: www.clubeparquedasnacoes.com
Facebook Ginástica: Navigators Sports Club
Instagram Ginástica: [cpn_ginastica](https://www.instagram.com/cpn_ginastica)

Escola de Ténis - Clube Parque das Nações

O **Ténis** já começou, no passado **02 de setembro** e oferece uma oportunidade fantástica a todos, desde os mais novos aos adultos. Temos turmas de **mini-ténis** (a partir dos 4/5 anos), **escola juvenil, adultos e competição**, garantindo o acompanhamento ideal para cada fase de desenvolvimento. As aulas decorrem em **3 campos cobertos com piso rápido no Colégio Pedro Arrupe**, que têm ainda iluminação artificial, balneários e estacionamento interior gratuito. Marca já a tua **aula experimental de ténis** e vem jogar connosco!

Coordenação do Ténis: tenisclubeparquedasnacoes@gmail.com
912233589
Email (Secretaria): geral@navigatorscpn.org
Contatos e Redes Sociais

Site: www.clubeparquedasnacoes.com
Facebook Ténis: Clube Parque das Nações - Escola de Ténis
Instagram Ténis: [cpn_tenis](https://www.instagram.com/cpn_tenis)

Quer seja na ginástica ou no ténis, no Clube Parque das Nações acreditamos no poder do desporto para melhorar vidas. Junta-te a nós e faz parte de uma equipa familiar, companheira e cheia de conquistas. Vem voar mais alto connosco!

No passado dia **21**, tivemos a alegria de celebrar o aniversário do **Clube Parque das Nações**, onde, pela primeira vez, unimos as duas modalidades que mantemos com tanto carinho: o **ténis e a ginástica**. Foi um momento muito especial, uma verdadeira celebração em família, que refletiu a união e o espírito de equipa que caracterizam o nosso clube.
Durante a celebração, revivemos os melhores momentos dos últimos anos através de vídeos, homenageámos os nossos atletas com **entregas de prémios** relativos à última época, e, mais importante ainda, estivemos todos juntos como uma família que cresce e se fortalece a cada ano. Foi uma ocasião memorável, reforçando a amizade e o companheirismo que nos une!

CARTA CONDUÇÃO

398€

TUDO INCLUÍDO

NAS ESCOLAS DE CONDUÇÃO
ALAMEDA (LISBOA) - CALHETA (MADEIRA) - CACÉM MARGÔ (ZONA DE SINTRA) - PAREDE (LINHA) - S. JOÃO DA TALHA (ZONA OESTE)



Escolas de Condução Segurança Máxima

Abóboda / Alcântara / Alameda / Algueirão / Almada / Alta de Lisboa / Alverca / Amadora / Amadora (Babilónia) / Alto dos Moinhos / Baixa / Barcarena / Benfica / Bom Sucesso / Cacém Atlântida / Cacém Margô / Calheta / Campolide / Campo Grande / Carcavelos / Carregado / Centro Sul / Chelas / Colombo / D'Avila / Dokas / Expo / Lumiar / Malvarosa Miraflores / Moderna / Moscavide / Nova Almada / Nova Xira / Parede / Porto Santo / Progresso - Póvoa St.ª Iria / Saldanha / São João da Talha / Sintra / Telheiras / Universidade do Condutor / Universo (Cruzeiro) / Vialonga / Vila Franca

NÚMERO VERDE GRÁTIS 800 200 530 - www.segurancamaxima.pt

**SEGURANÇA
MÁXIMA**
ESCOLAS DE CONDUÇÃO

SERVIÇO COMPLETO DA CASA



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

Mediação Imobiliária
Apoio processual e burocrático
INTERMEDIÇÃO DE CRÉDITO À HABITAÇÃO

Estudo de mercado
Certificação energética
Garantia ERA

POWERED BY **simplefy.**
smart financial partners

M3F – Mediação Imobiliária, Lda. com sede na Rua Comandante Cousteau, n.º 22D – 1990-067 Lisboa, capital social 25.000,00€, com o número da Conservatória do Registo Comercial e NIPC 505250950, dispõe de autorização para o exercício da atividade de Intermediação de Crédito emitida pelo Banco de Portugal e encontra-se registado junto da sobredita autoridade de supervisão sob o n.º AUT-0001117, como intermediário de crédito vinculado às seguintes instituições de crédito: ABANCA Corporación Bancaria, S.A.; Bankinter, S.A. – Sucursal em Portugal; Banco BIC Português, S.A.; Banco BPI S.A.; Banco CTT, S.A.; Banco Santander Totta, S.A.; Caixa Geral De Depósitos, S.A.; Novo Banco, S.A.; Unión de Créditos Inmobiliários, S.A., Establecimiento Financiero De Crédito (Sociedad Unipersonal) - Sucursal Em Portugal. A M3F – Mediação Imobiliária, Lda., está autorizada pelo Banco de Portugal a apresentar e propor contratos de crédito a consumidores, bem como a prestar assistência a consumidores, mediante a realização de atos preparatórios ou de outros trabalhos de gestão pré-contratual, relativamente a contratos de crédito que não tenham sido por si apresentados ou propostos.



PARQUE DAS NAÇÕES - EXPO NORTE

1 WC 1 1 M2 56 B

APARTAMENTO \ 042240186 €350.000



PARQUE DAS NAÇÕES - EXPO NORTE

4 WC 4 2 M2 198 B

APARTAMENTO \ 042240169 €1.350.000



PARQUE DAS NAÇÕES - EXPO NORTE

4 WC 4 3 M2 172 M2 271 D

MORADIA \ 042240125 €1.799.000



PARQUE DAS NAÇÕES - EXPO SUL

4 WC 3 2 M2 174 A

APARTAMENTO \ 108240365 €1.110.000



PARQUE DAS NAÇÕES - EXPO SUL

4 WC 3 2 M2 173 D

APARTAMENTO \ 108240409 €920.000



PARQUE DAS NAÇÕES

3 WC 2 1 M2 146 D

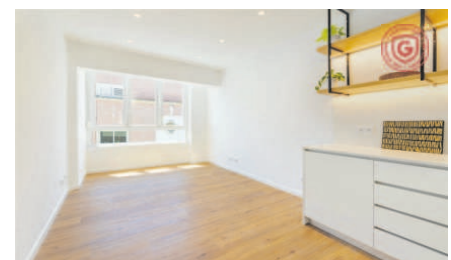
APARTAMENTO \ 108240421 €575.000



OLIVAIS SUL

3 WC 2 M2 85 D

APARTAMENTO \ 108240398 €379.000



MOSCAVIDE

2 WC 2 M2 52 B

APARTAMENTO \ 042240104 €259.000



ENCARNAÇÃO

2 WC 1 M2 72 M2 107 E

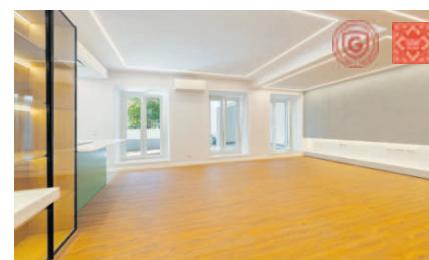
MORADIA \ 108240378 €570.000



MADREDEUS

2 WC 1 2 M2 68 M2 131 D

MORADIA \ 108240369 €445.000



JANELAS VERDES

1 WC 2 M2 134 E

APARTAMENTO \ 042240183 €549.900



CHIADO

5 6 M2 732 M2 134 C

PRÉDIO \ 042240121

LEGENDA / CAPTION

- QUARTOS ROOMS
- CASAS DE BANHO BATHROOM
- LUGARES DE GARAGEM PARKING SPACES
- ÁREA ÚTIL USEFUL FLOOR AREA
- ÁREA TERRENO TERRAIN AREA
- ANDARES FLOORS
- FRAÇÕES FLOOR UNIT
- ÁREA CONSTRUÇÃO CONSTRUCTION AREA
- CERTIFICAÇÃO ENERGÉTICA ENERGETIC CERTIFICATION
- VISTA URBANA URBAN VIEW
- VISTA MAR/RIO SEA/RIVER VIEW
- VISTA SERRA MOUNTAIN VIEW
- VISTA JARDIM PARK VIEW
- VISTA GOLFE GOLF VIEW
- TERRENO COM ELECTRICIDADE TERRAIN WITH ELECTRICITY
- TERRENO COM ÁGUA GROUND WATER TERRAIN
- IMÓVEL VEDADO FENCED PROPERTY
- VIABILIDADE DE CONSTRUÇÃO CONSTRUCTION VIABILITY
- SEM VIABILIDADE DE CONSTRUÇÃO WITHOUT CONSTRUCTION VIABILITY
- CASA ABERTA ERA ERA OPEN HOUSE
- CASA NOVA NEW HOMES
- GARANTIA ERA ERA WARRANTY
- ATÉ 100% FINANCIAMENTO UP TO 100% FINANCING
- CASAS DE ALTA RENTABILIDADE HIGH-YIELD HOMES
- PORTUGAL SWEET HOME
- seleção 3 EMPREENDIMENTOS
- SELEÇÃO EMPREENDIMENTOS OBRA NOVA NEW DEVELOPMENTS SELECTION
- JÁ ERA VENDIDO SOLD

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/olivaís
olivaís@era.pt
218 542 070