

LISBOA

REVISTA MUNICIPAL | n.º 20 | FEVEREIRO 2017 | GRATUITA

INFOMAIL

LISBOA CIDADE SAUDÁVEL

A tradição tem futuro
Fresco, Fresco, é no Mercado!

Entrevista com Patrícia Mamona

Guia de Mercados Biológicos

Parques Hortícolas - a sustentabilidade veio para ficar





02 descobrir

- 2 A Tradição tem Futuro
- Fresco, fresco, é no mercado!
- 8 Guia de Mercados Biológicos
- 10 Desporto para Todos
- 14 Guia de Equipamentos de *Fitness*
- 16 Entrevista com Patrícia Mamona

20 conhecer

- 20 Parques Hortícolas
- A sustentabilidade veio para ficar
- 22 A árvore certa para o lugar certo
- 24 Projeto Alimentação Saudável nas Escolas
- 25 Programa Infância em Movimento
- 26 Lisboa mais verde e amiga das pessoas
- 28 Cineteatro Capitólio reabre portas no Parque Mayer
- 29 Made oflisboa.com
empreendedorismo com marca
| Guia de Turismo acessível
Lisboa para Todos | Orçamento Participativo bate recordes
- 30 Frigo Comunitário | (IN)Fusão | Ruas do Bairro Amigas da Criança
- 32 A caminho da Capital Europeia do Desporto | Olisipiadas 2017 | Lisboa, a melhor anfitriã em 2016
The Tall Ships Races

- 33 Lisboa na Rede - Olisipiadas os jogos da cidade na Internet | A sua opinião sobre a Feira Popular na Internet
- 34 Aprender a andar de bicicleta em qualquer idade | Parque Vinícola de Lisboa | Unidade de Saúde na Baixa para 14 mil pessoas

36 sentir

- 36 Lojas com Alma - Manteigaria Silva
- 38 Fernanda Fernandes, uma lavadeira de Lisboa
- 40 Lisboa na imprensa internacional

41 olhar

- 41 Passado e Presente - Lisboa, Capital Ibero-americana de Cultura 2017
- 42 Cada bairro, uma cidade
LisbonWeek 2017 à descoberta do Lumiar
- 43 Eventos em destaque
- 44 ModaLisboa 48ª edição | Hora do Planeta 2016 | Enamorados por Lisboa'17
- 45 Guia Ilustrado Vinte e Cinco Aves de Lisboa | Livro dos Pregos edição impressa | Exposição A Lisboa que teria sido
- 46 À conversa com Teresa Branco
... no Mercado 31 de Janeiro
- 48 Correio dos Leitores

FICHA TÉCNICA

Edição

Câmara Municipal de Lisboa
Pelouro de Estruturas de Proximidade, Higiene Urbana e Economia e Inovação
Secretaria-Geral | Departamento de Marca e Comunicação

Diretora Maria do Carmo Rosa

Diretor Adjunto Luís Miguel Carneiro

Editores Sofia Velez

Redação

Carla Teixeira | Filomena Prouença | Isabel Advirta | José Manuel Marques | Luís Miguel Carneiro | Mafalda Ferraz | Marta Rodrigues | Rui Baptista | Rui Martins | Sara Inácio | Sofia Velez

Design, Ilustração e Paginação

João Ferreira | Maria João Pardal | Marta Barata
Versão Braille: José Carrapatoso

Revisão Susana Pina

Fotografia

Américo Simas | Ana Luísa Alvim | Armando Ribeiro
Luís Ponte | Manuel Levita | Nuno Correia
Arquivo DMC: Célia Martins

Estatuto editorial

<http://www.cm-lisboa.pt/publicacoes-digitais/ultimas>

Impressão Multiponto, S.A.

Tiragem 350.000 ex.

Depósito Legal 341672/12

ISSN 2182-5556

Inscrição na ERC Anotada

Periodicidade Trimestral

Distribuição Gratuita



Os mercados estão de volta. Do mesmo modo que novas ofertas e novos hábitos de consumo haviam afastado os fregueses dos mercados, são agora os hábitos mais saudáveis dos fregueses e a oferta requalificada dos mercados que os trazem de volta.

A crescente tendência dos cidadãos para optar por estilos de vida mais saudáveis tem, em Lisboa, boa casa de acolhimento. Esta é uma cidade que oferece alternativas para uma alimentação salutar - dos

A crescente tendência dos cidadãos para optar por estilos de vida mais saudáveis tem, em Lisboa, boa casa de acolhimento

mercados às hortas urbanas, da produção orgânica e biológica à educação alimentar. Esta é uma cidade que acarinha não só o desporto de competição, trazendo para cá a realização de grandes eventos, mas também a atividade desportiva para todos.

A vida saudável não se reduz aos hábitos alimentares e à atividade física. Esta é também uma cidade que se preocupa com o ambiente, com medidas de redução da emissão de gases poluentes e de promoção de meios de mobilidade suave. Lisboa vive hoje um processo de transformação do espaço público, oferecendo condições para a acalmia do tráfego, requalificando ou criando novas áreas verdes e pedonais e outros espaços para fruição do lazer. Também por isso, Lisboa está na moda. 🌱

CONVIDAMOS para a capa deste mês



André Boto, nascido em Lagos há 31 anos. É licenciado em Artes Decorativas, pela Escola Superior de Educação de Beja, e completou o curso de Fotografia Avançada e Fotografia Conceptual na Oficina da Imagem, onde hoje é professor. É em Lisboa, onde reside, que realiza muitos dos seus trabalhos fotográficos na área de projetos criativos de autor.

Obteve o certificado QEP – Qualified European Photographer em Fotografia Ilustrativa e foi o primeiro Master QEP português. Em 2010, conquistou o prémio de Fotógrafo Europeu do Ano de 2010, pela FEP - Federation of European Photographers e foi designado Embaixador do Ano Internacional da Juventude (Nações Unidas). Ao todo, conta com mais de 100 diferentes distinções.

www.andreboto.com | www.facebook.com/andrebotophoto

A TRADIÇÃO TEM FUTURO

Fresco, fresco, é no mercado!

Na era das grandes superfícies e do pronto-a-comer, a diferença persiste em Lisboa. São os “velhinhos” mercados municipais em cada bairro da cidade, onde ainda se ouve o pregão e os produtos expostos despertam todos os sentidos, pela frescura, pela cor, pelos sons e pelos cheiros, mas também porque atrás de cada banca está uma ou um vendedor de sorriso no rosto, que marca toda a diferença pelo atendimento personalizado.

[texto de José Manuel Marques | fotografia de Américo Simas]

Velhinhos? Nem tanto. A verdade é que renovação e modernidade começam a ser palavras-chave nestes espaços, com vários deles recuperados nos últimos anos e outros em vias disso. Fomos à aventura e percorremos alguns, dias a fio, pelo fresco das manhãs, porque afinal fresco é a bandeira dos mercados. Falámos com as suas gentes, conhecemos as suas histórias, ouvimos angústias e esperanças. Aqui fica (apenas) um cheirinho.

Qualidade primeiro

“Três euros dois, é barato. Só três euros!” Ainda nem entrámos no grande Mercado de Benfica e já a azáfama é intensa na “feira dos ciganos”, contígua ao edifício que em cada entrada tem uma florista, espécie de aperitivo para o autêntico festival de cor que lá dentro nos espera. E que festival! Iniciamos o percurso pelas bancas, organizadas em círculo, e a máquina fotográfica do Américo não







para. *Clic-clic-clic*, a objetiva aponta incessantemente aos legumes e às frutas. “Isto é lindo”, repete. “Fantástico!”

No centro estão os peixes, luzidios, e os círculos vão alargando com bancas de fruta, legumes e outras. É no anel exterior, a fazer fronteira com as muitas lojas do mercado - da churrasqueira ao café, de roupas a produtos africanos -, que encontramos, na sua banca de aves e animais de criação, Paula Alexandra, de 46 anos, os mesmos que tem de mercado, porque já os pais eram ali vendedores e com eles começou a trabalhar aos 12. Queixa-se da fuga de clientela para os hipermercados, lamento de resto geral, mas afirma com orgulho que ainda assim mantém muitas fidelidades, “porque aqui a qualidade é número um”.

Seguimos. O tempo urge e o Américo está irrequieto com a máquina a fazer lembrar uma metralhadora, eis o espaço da dona Laurinda Rosa. Salta à vista pela cor e pela harmonia entre tanto legume e fruta, mas também pelo sorriso terno da vendedora de 74 anos. Mantém a banca há 43, hoje mais gerida pela filha, Paula. “Tenho clientes que vêm de longe comprar o produto, porque sabem que é de qualidade e não apodrece”, diz.

Tanta gente para conhecer, mas não podemos falar com todas e todos. Tempo ainda

para uma visita a Maria Reimilda, cabo-verdiana de 34 anos que vende produtos africanos, a que junta frutas e legumes que cultiva numa quinta perto de Caneças com o pai, alguns também de origem africana. “Estas couves não têm adubo nem nada”, explica, durante uma conversa difícil porque a clientela não para de chegar à procura de tanta coisa boa que por ali há. “Ela é uma máquina”, diz uma cliente que pede encarecidamente para não ser colocada no Facebook.





Conhecer o cliente

Saltamos para outro dia, outra manhã, agora no Mercado 31 de Janeiro, em Pi-coas, onde Olinda Barreiros, de 57 anos, vende peixe há 33. Chegou a fazer exames para entrar na polícia mas a avó não queria, acabou ali com o marido e com a irmã, Florbela, que veio trabalhar consigo e que também abriu a sua banca. “Os peixes riem-se”, exclama o Américo entre repetidas *flashadas*, encantado com o brilho dos



bichos criteriosamente espalhados pela banca a exalar frescura, o grande trunfo de Laurinda para fidelizar clientes. “Sabemos a quem vendemos”, sublinha.

Vamos então à carne, neste agradável mercado que até criou um espaço para as crianças. Tem 50 anos o António Matias, que gere o talho com a sua esposa, Angelina. Está ali há 20, mas começou a trabalhar no mercado antigo com 16 anos. Mostra-se esperançoso pela abertura de uma



Loja do Cidadão no piso superior, projeto que a autarquia tem em marcha, e diz-nos que o atendimento personalizado e a qualidade da carne marcam ali a diferença.

E porque falamos de qualidade e frescura, não vamos embora sem acompanhar um pouco Maria José Rodrigues, médica-veterinária da Câmara Municipal desde 1989. “Os produtos já estão controlados à partida [e diariamente estão lá os fiscais], nesta fase importa sobretudo garantir que estejam em boas condições de armazenamento e cumpram a lei quanto à exposição”, explica.

Estamos agora na bonita entrada do Mercado de Alvalade Norte, o convite é para mergulhar de novo no deslumbre da cor e dos cheiros. Vamos diretos a um corredor ocupado em ambos os lados por Rui Felizardo, 52 anos, no mercado desde 1991. Autêntica tentação a fazer crescer água na boca. Num lado a charcutaria com os queijos frescos, os enchidos, os presuntos ou a azeitona, no outro a padaria e a cafetaria. Produtos de qualidade e genuinamente regionais, afiança.

Olá Campo de Ourique. Bairro emblemático, mercado belo e ilustrativo de um novo paradigma de mercado municipal, que procura potenciar sinergias de tradição e modernidade, fazendo conviver as bancas com bares, restaurante e outras áreas de negócio. Como Marco Sebastião que, com 39 anos, gere um espaço múltiplo de bancas especializadas por produto, com destaque para as suas duas marcas: de especiarias (Rota das Índias) e de chás (Flower Tea); e também está no Mercado 31 de Janeiro.

Bom dia dona Fernanda. Sorriso rasgado, conversadora e “marota”, como manda a tradição de qualquer florista, a “Fernanda das Flores” tem 68 anos e dizem-nos logo: “não puxem muito por ela”. Está ali desde sempre. “A minha mãe pariu-me e no dia seguinte veio trabalhar, coitadinha, vendia alhos e limões e eu estava aqui numa alcofinha pequenina”, explica, adiantando que

esta coisa de estar num mercado com bares e restaurantes levou a que agora também venda à unidade muitas rosas e outras flores. “Só não sei falar inglês”, ri-se.

Rostos amigos

Se cada legume, cada peça de fruta, cada enchido, cada queijo, cada peixe, cada flor, cada rosto de gente, cada voz ou gesto fossem uma nota de música, seria talvez o concerto perfeito. Harmonia, melodia, sintonia. Vida! Sim, porque é de vida que se fala quando entramos num mercado. De autenticidade. Ali não há uma menina de patins apressada, alguém que repõe incessantemente *stocks* nas prateleiras, produtos alinhados para entrar no carrinho, tantas vezes irracional e desnecessariamente, nem os *bips* incessantes dos leitores de códigos de barras.

Ali há apenas essa gente que vende, recebe o dinheiro e olha para nós, mas antes aconselha o melhor e sabe muitas vezes o que queremos. Porque fresco, fresco, só no mercado! 🍷





Mercados Lisboa.

desde 1877

sempre fresco no seu bairro

UMA MARCA PARA PERDURAR

Os mercados no centro da vida económica, social e cultural de Lisboa é o objetivo do programa municipal subjacente à campanha "Mercados Lisboa - sempre fresco no seu bairro", que procura promover o comércio de proximidade, valorizar o comerciante tradicional e incentivar a inovação e o empreendedorismo à escala local.

A ideia passa por dinamizar uma rede de mercados que se constituam como polos da vida dos bairros e da cidade - a maior parte deles hoje geridos pelas juntas de freguesia, na sequência da Reforma Administrativa de Lisboa, aprovada em 2012.

Modernizar estes equipamentos, dotá-los de melhores condições funcionais, ampliar o tipo de oferta e capacitar os comerciantes para os novos desafios são as áreas fundamentais do programa - que irá dar que falar nos próximos tempos.

Sobre os mercados de Lisboa:

<http://www.cm-lisboa.pt/viver/comercio/mercados>



DO CAMPO PARA O PRATO

O ditado “és aquilo que comes” está em voga, e são cada vez mais as pessoas que se preocupam com a alimentação. Livros, blogues, páginas do Facebook, restaurantes, mercados e entrevistas na comunicação social trazem-nos novas perspetivas em relação ao que comemos, alterando hábitos alimentares. Do campo para a cidade, os produtores da tradicional zona saloia dão-se a conhecer no Lx Rural em Alcântara, enquanto os produtos de agricultura biológica se apresentam em diversos espaços da cidade. Também poderá encontrar *online* a *Fruta Feia* ou o *Prove*, com os seus cabazes de produtos de época.

[texto de Sofia Velez | fotografia de Arquivo DMC]

FRUTA FEIA

Cooperativa de consumo contra o desperdício alimentar que canaliza diretamente dos agricultores para os consumidores os produtos hortofrutícolas rejeitados pelas grandes superfícies devido à aparência. Fazem distribuição de cabazes em diversos pontos de Lisboa.

E-mail: info@frutafeia.pt

Site: www.frutafeia.pt

Facebook: <https://www.facebook.com/FrutaFeia>

Local: AMIGOS DO MINHO - INTENDENTE

Morada: R. do Benfornoso, 244

Horário: Segundas-feiras, 17h-21h

Local: MERCADO DO RATO

Morada: R. Alexandre Herculano, 64

Horário: Terças-feiras, 17h-21h

Local: TRIENAL DE ARQUITECTURA DE LISBOA
CAMPO DE SANTA CLARA

Morada: Campo de Santa Clara, 144

Horário: Quartas-feiras, 17h-21h



MERCADO BIOLÓGICO DO PRÍNCIPE REAL

Local: Jardim do Príncipe Real
(Jardim França Borges)
Tel: 213 425 982
E-mail: geral@agrobio.pt
Horário: Sábados, 9h-15h



MERCADO LX RURAL

Local: Lx Factory
Rua Rodrigues Faria, 103
E-mail: ulisses@lxrural.com
Site: www.lxrural.com
Horário: Domingos, 9h30-16h



MERCADO AGROBIO DO CAMPO PEQUENO

Local: Jardim do Campo Pequeno
Tel: 213 425 982
E-mail: geral@agrobio.pt
Site: www.agrobio.pt
Horário: Sábados, 9h-15h



MERCADO AGROBIO DO PARQUE DAS NAÇÕES

Local: Passeio do Tejo
(junto à Torre Vasco da Gama)
Tel: 213 425 982
E-mail: geral@agrobio.pt
Site: www.agrobio.pt
Horário: Sábados, 9h-14h



MERCADO AGROBIO DE SÃO VICENTE

Local: Jardim Botto Machado
(junto à Feira da Ladra)
Tel: 213 425 982
E-mail: geral@agrobio.pt
Site: www.agrobio.pt
Horário: Sábados, 9h-14h



PLATAFORMAS COM INSCRIÇÃO ONLINE

PROVE

Plataforma que aproxima os produtores locais dos consumidores das grandes cidades, promovendo a entrega semanal de cabazes de produtos hortofrutícolas, em diversos pontos da cidade.
E-mail: prove@prove.com.pt
Site: www.prove.com.pt
Tel: 212 337 930

Local: SANTA CLARA

E-mail: encomendas.moita@prove.com.pt
Telemóvel: 961 071 190 (Ana Marques)
Horário: Quintas-feiras, 17h30-19h30

Local: ALVALADE

E-mail: encomendas.alvalade@prove.com.pt
Telemóvel: 919 197 267 (André Manta)
Horário: Quartas-feiras, 17h-19h30

Local: ENTRECAMPOS

Morada: Instalações do Multicentro Entrecampos,
Avenida Álvaro Pais, 13
E-mail: encomendas.entrecampos@prove.com.pt
Telemóvel: 936 773 697 (Tiago Mateus)
Horário: Quartas-feiras, 17h30-19h30

Local: CAMPO DE OURIQUE

Morada: Loja Mundo Património Lab,
Rua de Campo de Ourique, 169-171
E-mail: encomendas.campodeourique@prove.com.pt
Telemóvel: 934 222 329 (Solange Silva)
Horário: Terças-feiras, 18h-19h30

Local: PICOAS

Morada: Loja Comércio Justo (CIDAC)
Rua Tomás Ribeiro, 9
E-mail: encomendas.picoas@prove.com.pt
Telemóvel: 918 183 005
Horário: Sextas-feiras, 17h-19h / Sábados, 10h-12h30

DESPORTO

Para Todos

Nunca a atividade desportiva esteve tão democratizada como acontece hoje em Lisboa. São milhares, os corredores informais que se juntam para correr nas ruas. Se ninguém duvida da relação entre desporto e saúde, então também não há dúvida de que, a fazer tanto desporto, Lisboa é, cada vez mais, uma cidade saudável.

[texto de Rui Martins | fotografia de Ana Luísa Alvim]

São 6h45 da manhã, o dia prepara-se para se pôr viçoso e ensolarado e já Joana, 23 anos, corre junto ao rio. Corre desde há dois anos, quando decidiu que a corrida a ajudava a manter-se em forma e a ter melhor rendimento no curso superior que agora quer terminar. Sente-se bem, respira melhor e já nem sente o cansaço que no início se fazia sentir nas pernas: “corro cerca de meia-hora, 45 minutos. Às vezes chego a fazer 10 km...”. Sempre que pode, e a inscrição é acessível, participa com um grupo de amigos nas mais de 80 provas que decorrem na cidade.

Há vários anos a esta parte, a autarquia lisboeta tem vindo a apostar na atividade física e no desporto como fator determinante para a construção de uma cidade mais humana, saudável, inclusiva e sustentável. A aposta tem sido a de valorizar quer o desporto de alta competição, quer a simples atividade física informal, promovendo e acolhendo grandes eventos desportivos e proporcionando condições às várias entidades para organizarem as suas iniciativas.

Todos participam

Para além dos grandes eventos para atletas, são vários os programas dirigidos às crianças, adultos e também famílias incentivando a prática corrente do exercício físico e fomentando a criação de uma cultura desportiva. O município organiza várias atividades que, para além de potenciarem estilos de vida saudáveis, permitem fruir a cidade e promover o convívio intergeracional.

Atualmente, 12 000 crianças participam nos programas curriculares de natação e blocos de jogos. Cerca de 8300 marcam





presença na edição de 2016 das Olisipiadas – os jogos da cidade. Mais de 1500 jovens envolveram-se no programa de inclusão “O Desporto Mexe Comigo”, e cerca de 500 jovens participam no programa “Clubes de Mar”, que permite a formação gratuita de vela e remo a alunos do 2º e 3º ciclo com vista à democratização do acesso ao Rio Tejo.

O programa “Lisboa Vai ao Parque” foi criado para a promoção da atividade física em família tendo por cenário os espaços verdes da cidade. O que se pretende é fomentar o exercício físico no meio urbano, motivando as famílias a conhecer vários espaços e equipamentos que a cidade tem ao dispor, aproximando Lisboa das boas práticas internacionais. Aqui, todos podem gozar gratuitamente de aulas ao ar livre de pilates, yoga, zumba e atividades lúdicas. Na Semana Europeia do Desporto, que se realizou em setembro, promoveram-se várias ações dirigidas a todas as idades: corridas, torneio de futsal, mega-aulas de ginásio e várias outras iniciativas inseridas nos parques e jardins da cidade.

Todos correm

Lisboa organiza mais de 80 corridas no espaço público. Para além das grandes provas desportivas, como a Maratona de Lisboa Rock 'n' Roll, as meias maratonas Vodafone e EDP, a Volta a

Portugal e a tradicional corrida de São Silvestre, Lisboa também acolhe provas organizadas por associações de solidariedade social, como a Corrida Sempre Mulher, Juntos contra a Fome, Montepio, e outras organizadas por marcas desportivas e por associações recreativas e desportivas.

Mas, se nem todos correm, muitos caminham. Várias das provas desportivas oferecem percursos de caminhada cujos benefícios os menos atléticos podem também auferir. A hora é à escolha do freguês e, nos últimos tempos, temos assistido a corridas noturnas de grupos que se juntam informalmente ou de forma organizada, como é o caso da corrida noturna *Urban Night Race* que se realizou em setembro. Há corridas noturnas para todos os gostos: com caminhada, com visitas guiadas, com *peddy-paper* ou, simplesmente, dando corda às sapatilhas.

Todos pedalam

Talvez a mais carismática das provas seja a Subida à Glória, no dia em que o elevador que liga os Restauradores a São Pedro de Alcântara se imobiliza



za para deixar corajosos ciclistas subir a íngreme inclinação de 17%. Assim se prova que não há subidas inacessíveis em Lisboa para os amantes da bicicleta, que nos últimos anos viram aumentar para quase 80 km o percurso de ciclovias da cidade. Esta aposta da autarquia possibilitou a circulação em segurança de milhares de munícipes nas suas bicicletas. Também aqui existem várias propostas, entre as quais passeios com visitas guiadas a diversos locais históricos da cidade, acompanhados por guias.

Saúde física para todos

Os benefícios da atividade física estão comprovados na prevenção de doenças, no reforço do sistema imunitário e na manutenção do peso cer-

to, mas também na melhoria das condições de quem sofre de doenças crónicas, como a diabetes. Por outro lado, a atividade física é indicada para a promoção do bem-estar psicológico, sendo um auxiliar importante no combate à depressão, uma das doenças mentais que mais assolam os portugueses, bem como no alívio do *stress* e da ansiedade.

Lisboa, devido ao seu clima, às horas de sol por ano, à temperatura amena, aos espaços verdes e à sua orografia oferece condições ótimas para a prática desportiva ao ar livre.

Com base nestes princípios e pelos resultados já alcançados, Lisboa apresentou a sua candidatura a Capital Europeia do Desporto em 2021. Estamos certos de que vamos conseguir. 🚲

CIDADE CICLÁVEL

Aos 60 kms de ciclovias existentes até ao final de 2016 vão juntar-se mais 150 kms até 2018. Parte destes novos troços estão já concretizados neste primeiro mês de 2017: os do Eixo Central (avenidas da República, Fontes Pereira de Melo e Praia da Vitória) e parte da Avenida 24 de Julho. Em fase de conclusão estão as ciclovias da Avenida Rovisco Pais e da Alameda dos Oceanos. Serão ainda contemplados os eixos Marginal, Benfica-Braço

de Prata e Alcântara-Luz, para além da circular exterior.

Grande parte das novas ciclovias insere-se no âmbito mais vasto de requalificação do espaço público, com a criação de amplos passeios para os peões, esplanadas e quiosques, áreas verdes e estacionamento para as bicicletas. Paralelamente, decorre um concurso público para a criação de uma rede de 1410 bicicletas partilhadas, distribuídas por 140 pontos.

Rui Monteiro
Fundador da Oil2Wax
The Greatest Candle in the World

Desenvolvi o meu projeto com o apoio do Montepio, porque quero um banco que dá valor ao meu negócio.

Quando decidi avançar com *Oil2Wax* escolhi o Montepio, porque acreditaram na ideia que lhes apresentei e colocaram ao meu alcance as soluções de que necessitava para viabilizar o projeto. Hoje sei que foi uma ótima decisão. Porque quem dá valor às nossas ideias de negócio faz toda a diferença.

Só um banco diferente pode fazer a diferença.

Saiba mais num Balcão Montepio

montepio.pt



Montepio

Valores que crescem consigo.

CAIXA ECONÓMICA MONTEPIO GERAL, caixa económica bancária, entidade com capital aberto ao investimento do público, com o capital institucional de 1.770.000.000 euros, registada na Conservatória do Registo Comercial de Lisboa sob o número único de matrícula e de pessoa coletiva 500792615, com sede na Rua Áurea, números 219 a 241, freguesia de Santa Maria Maior, em Lisboa. Apartado 22882 E. C. Socorro Lisboa, 1147-501 Lisboa.

junho 2016 | PUB

São inúmeros os benefícios que a prática regular de exercício físico, aliada a uma alimentação saudável, proporciona à nossa saúde. Se prefere o contacto com a natureza enquanto cuida da sua forma e preserva o seu bem-estar, então os equipamentos de *fitness* instalados em vários parques e jardins da cidade são a escolha perfeita. Estes equipamentos, de utilização gratuita, estão munidos de instruções de utilização. Assim, e tendo as paisagens de Lisboa como cenário, a prática de exercício físico, para além de divertida e saudável, é também um privilégio.

[texto de Carla Teixeira | ilustração de João Ferreira
fotografia de Ana Luísa Alvim e Manuel Levita]

+12

IDADE MÍNIMA
DOS UTILIZADORES



EQUIPAMENTOS DE FITNESS

112

EM CASO DE
ACIDENTE CONTACTE



URGÊNCIA
Linha Saúde 24
TEL 808 24 24 24

**PRATIQUE EXERCÍCIO FÍSICO
REGULARMENTE**



**JARDIM DA ALAMEDA DOM
AFONSO HENRIQUES**

Morada: Alameda Dom Afonso Henriques
Freguesia: Arroios



FITNESS PARK OLAIAS

Morada: Avenida Afonso Costa, junto aos
Serviços Sociais da CML
Freguesia: Areeiro



JARDIM FERNANDO PESSA

Morada: Avenida de Roma
(Junto ao Fórum Lisboa)
Freguesia: Areeiro





PARQUE DO VALE DO SILÊNCIO

Morada: Avenida Cidade de Lourenço Marques | Rua Cidade da Nova Lisboa
Freguesia: Olivais



QUINTA DA GRANJA

Morada: Largo da Revista Militar
Freguesia: Benfica



PARQUE VALE GRANDE

Morada: Avenida Nuno Krus Abecasis
Freguesia: Santa Clara



PARQUE DA MATA DE MADRE DE DEUS

Morada: Largo Madre de Deus
Freguesia: Beato



FITNESS PARK SÃO DOMINGOS DE BENFICA

Morada: Rua Tenente Coronel Ribeiro dos Reis
Freguesia: São Domingos de Benfica



JARDIM DO TOREL

Morada: Rua Júlio de Andrade
Freguesia: Santo António



ZONA RIBEIRINHA

Morada: Avenida Brasília
Freguesia: Belém



QUINTA DE NOSSA SENHORA DA PAZ

Morada: Azinhaga da Torre do Fato
Freguesia: Lumiar

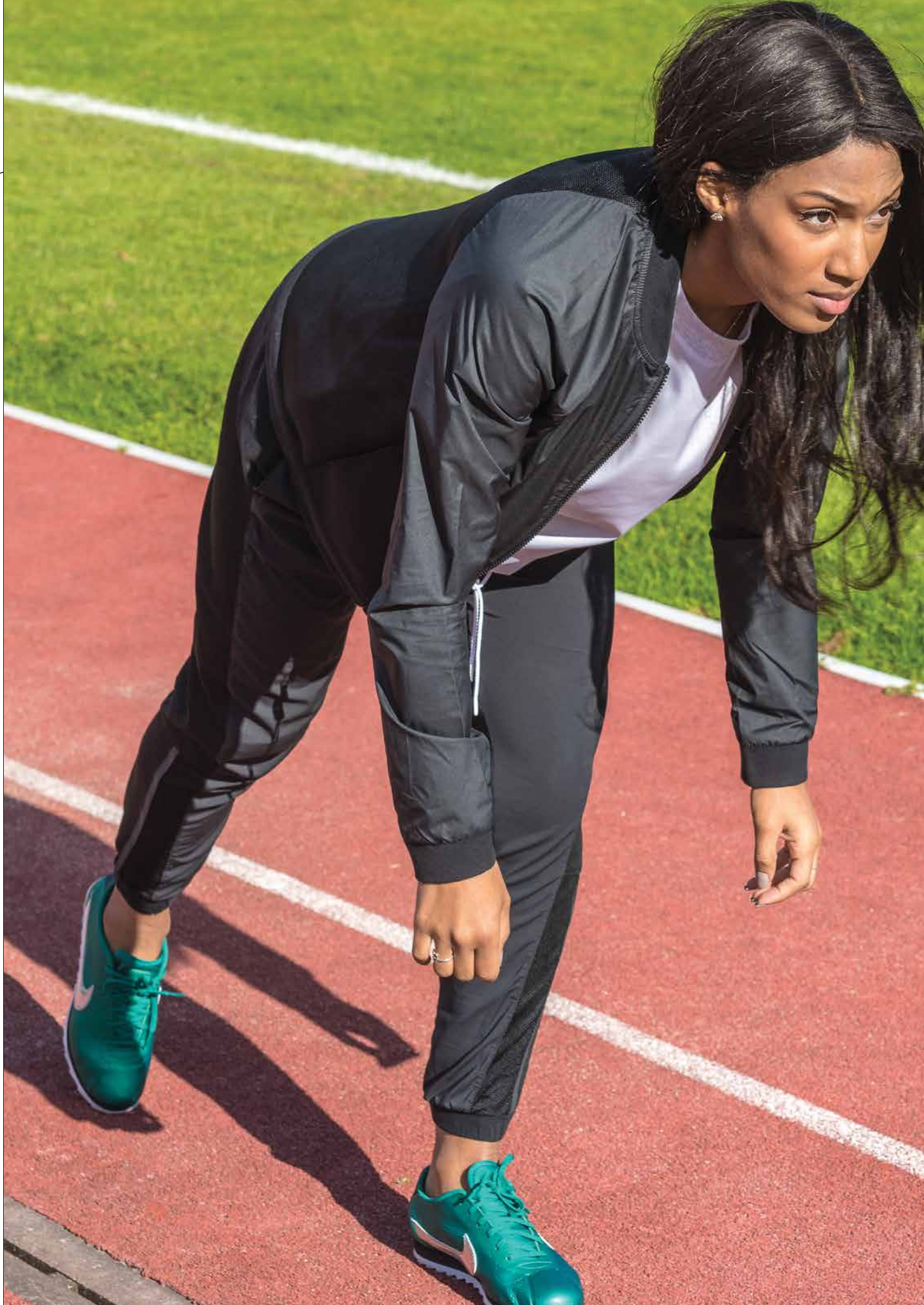


JARDIM GUERRA JUNQUEIRO (Jardim da Estrela)

Morada: Praça da Estrela
Freguesia: Estrela



Veja a lista completa dos equipamentos de *fitness* existentes em Lisboa em:
<http://www.cm-lisboa.pt/viver/ambiente/parques-e-jardins/aparelhos-de-fitness>





Entrevista com **PATRÍCIA MAMONA**

Campeã da Europa em triplo salto, Patrícia Mamona detém o recorde nacional da especialidade conquistado nos Jogos Olímpicos do Rio de Janeiro, mas não quer ficar por aí. Aos 28 anos, esta lisboeta está a concluir o seu curso em Engenharia Biomédica e a treinar para os mundiais, com os olhos postos nas medalhas dos próximos Jogos Olímpicos. Vontade, trabalho e organização fazem parte do seu dia a dia - que equilibra com desfrutar o Tejo e a cidade que a viu nascer.

[texto de Luís Miguel Carneiro | fotografia de Manuel Levita]

Revista Lisboa (RL) - A Patrícia é lisboeta?

Patrícia Mamona (PM) - Sim. Nasci em Arroios, mas mudei-me para Agualva, onde estudei. Voltei para Lisboa e hoje moro aqui perto do Estádio Universitário.

RL - O gosto pelo Desporto começou na escola?

PM - Nasceu ainda antes; desde muito nova que gostava de correr e saltar. Depois, quando andava no 5.º ano, ganhei uma prova de corta-mato escolar e foi aí o ponto de viragem. Fui convidada por um clube de formação de Massamá, o Juventude Operária de Monte Abraão, para lá treinar. De início não aceitei, porque os meus pais não deixaram, pois eu só tinha 13 anos. Mas acabou por ser possível, e foi aí que tudo começou. Aos 18 anos fiquei entre as finalistas do mundial de juvenis e fui convidada por uma universidade americana, onde podia treinar e estudar.

RL - Como é que do corta-mato chegou a uma disciplina tão técnica como é o triplo salto?

PM - Nos Estados Unidos fazia de tudo no atletismo. Cheguei

ao triplo salto já tarde, com 23 anos, na preparação para os Jogos Olímpicos de 2012, quando fui vice-campeã da Europa. Foi quando decidi abraçar esta especialidade. No atletismo é normal experimentarmos todas as especialidades, mas foi nesse período que me comecei a destacar no triplo salto nas provas internacionais e isso levou-me a treinar o triplo salto em exclusividade, já no Sporting.

RL - E todo esse percurso levou-a ao fabuloso ano de 2016, com o título de campeã da Europa e como sexta melhor finalista nos Jogos Olímpicos, onde obteve novo recorde pessoal e nacional, com 14,65 metros. O que é que se sente quando se atinge este patamar?

PM - Nós treinamos para evoluir e é natural sonharmos em chegar ao topo. Ser a melhor da Europa ou do Mundo é sempre um objetivo para quem alcança um determinado nível técnico.

Primeiro trabalhei para me qualificar para os Jogos, depois para chegar à final e obter o sexto lugar. Fiquei super contente, claro. Tal como no dia em que me sagrei campeã da Europa: trabalhei para isso, sonhei com isso, mas, naquele dia à chuva, não deixou de ser uma boa surpresa. Fiquei em modo zen, muito feliz – sou uma pessoa bastante fria e racional nos objetivos do treino, mas nesse momento foi tudo alegria.

Agora ambiciono ir aos Jogos Olímpicos de Tóquio e sair de lá medalhada e, se possível, com um recorde nacional ainda maior, para repetir a experiência de um momento de felicidade como foram aqueles.

RL - Todos nós ainda recordamos as imagens da sua felicidade nesses momentos. Tem consciência de que essas imagens podem ter impacto junto dos jovens, para os incentivar a alcançar os seus objetivos, seja no atletismo, no trabalho ou na vida?

PM - Sei desse impacto pelas mensagens

que recebi de jovens pedindo conselhos sobre como alcançar objetivos. No caso do atletismo, o meu conselho é trabalhar com gosto mas perseverança, com paciência mas sem desistência; e começar com os pés assentes na terra, em especialidades mais fáceis e menos agressivas fisicamente e não logo por especialidades técnicas de grande dificuldade como o triplo salto. O Desporto é uma grande escola de vida, dá-nos organização, capacidade de sofrimento e visão para escolher as prioridades.

Para mim é muito gratificante saber que sou um exemplo para os jovens, e isso ainda me motiva mais para ser um bom exemplo, de rapariga correta em todas as situações que não apenas as desportivas.

RL - Quais as suas perspetivas imediatas no triplo salto?

PM - Tenho este ano os Campeonatos da Europa de Pista Coberta, e depois os Mundiais de Londres. Faz parte de todo um percurso que espero me leve ao mais importante, que são os Jogos Olímpicos de Tóquio, daqui a quatro anos, e onde quero fazer ainda melhor do que em 2016.

RL - A Patrícia estuda Engenharia Biomédica em Lisboa. Porquê este curso?

PM - Estudei Medicina nos Estados Unidos, mas não me deram as equivalências em Portugal. Ainda lá estive um ano só a treinar para os Jogos Olímpicos de 2012, mas depois fez-me impressão estar só a treinar e decidi voltar a estudar cá. Pensei voltar para os Estados Unidos para acabar o meu curso, mas seria difícil conciliar o estudo com o atletismo: lá treinava corrida mas não tinha condições para treinar uma especialidade como o triplo salto. Escolhi fazer cá Engenharia Biomédica porque, continuando ligada à Medicina, esta área permite fazer coisas relacionadas com Desporto: estou a pensar nas próteses que se podem desenvolver para os atletas paralímpicos, por exemplo. Primeiro, tenho de acabar o curso e depois logo se vê

o que fazer a seguir; os planos nem sempre se concretizam como imaginamos, pelo caminho vão surgindo outras oportunidades. Todos sabemos que o atletismo tem o seu prazo e a minha vida tem de continuar para lá desse prazo.

RL - Como é que se concilia uma vida de estudo, de treinos intensos, de restrições alimentares e de horários com a vida social que todos os jovens gostam de ter?

PM - Para mim não é difícil ter a minha vida pessoal em paralelo com a minha vida desportiva e académica, porque faço aquilo que gosto. Embora tenha vida social e goste de sair à noite com os amigos ou de ir jantar fora, a verdade é que o Desporto me preenche muito – cheguei a ter onze treinos por semana, seis horas por dia. O gosto que tenho no que faço faz com que não sinta muita falta de sair – é uma escolha minha. Quando sinto falta disso, naquelas semanas de pausa nos treinos, arranja-se sempre tempo para sair com o pessoal da Universidade.

Tenho a sorte de muitos dos meus amigos serem também atletas e de o meu namorado também ser saltador e treinar como eu, o que dá muita estabilidade. A minha vida familiar é que se ressentem um pouco, porque os meus familiares vivem em Inglaterra e falta tempo para nos encontrarmos. Há coisas de que tive de abdicar, mas a família e os amigos percebem que isto é o que eu gosto de fazer: de correr atrás do meu sonho.

RL - No passado, o Desporto era uma coisa para atletas que as outras pessoas

assistiam nos estádios ou seguiam pelos jornais e pela televisão. Hoje vemos diariamente muita gente a andar de bicicleta, muitos jovens e menos jovens a correr junto ao Tejo ou mesmo nas ruas, logo de manhã ou ao fim da tarde, gente a praticar fitness nos jardins. Esta adesão recente das pessoas a um estilo de vida mais saudável pode trazer os seus frutos ao Desporto nacional?

PM - O Desporto está na moda e não tem necessariamente que ver com alta competição: tem que ver com o bem estar que proporciona. É muito importante, sobretudo para as crianças, desenvolver as capacidades físicas necessárias ao nosso equilíbrio

humano. Claro que isso irá refletir-se futuramente na qualidade do nosso Desporto.

RL - Quando não está a treinar, a competir ou a estudar, o que faz para descontraí-lo?

PM - Para relaxar gosto de ir passear com os amigos para a Baixa, para junto do Tejo, cá ou junto à Marginal. Sinto-me bem junto ao rio e

essa zona agora está mais bonita. Transmite calma e uma aura positiva.

RL - O que tem Lisboa que as outras cidades não têm?

PM - Lisboa tem carisma! As cidades dos Estados Unidos, onde vivi, podem ser espetaculares em muitos aspetos, mas são muito artificiais e falta-lhes alma e verdade. Lisboa é mais genuína. Poderia voltar para aos Estados Unidos só pelas oportunidades, não para viver. Adoro Lisboa, onde nasci e onde me identifico. 🇵🇹





Harmoniosamente integrados na paisagem urbana, os parques hortícolas de Lisboa são já reconhecidos internacionalmente e estão distribuídos um pouco por toda a cidade. Podemos encontrá-los na Alta de Lisboa, na Ajuda ou em Chelas, passando por Telheiras, Benfica, Olivais e Marvila, sem esquecer Campolide ou a encosta da Graça.

Utilizadas por muitos hortelãos como complemento ao rendimento familiar ou por simples lazer, as hortas urbanas mostram que nas grandes urbes a ecologia pode e deve ter um lugar de relevo. Os parques hortícolas fomentam um estilo de vida ao ar livre, assumindo-se como uma alternativa de ocupação de tempos livres, e são também uma oportunidade para os mais jovens adquirirem novas competências.

De resto, não se pense que são espaços destinados exclusivamente a pessoas mais velhas, pois os dados estatísticos mostram o contrário. Se é bem verdade que esta é uma atividade que pode ser aproveitada

PARQUES HORTÍCOLAS A SUSTENTABILIDADE VEIO PARA FICAR

Trazer as hortas para os espaços verdes da cidade, promover a biodiversidade e criar um modelo mais apelativo de parques urbanos é uma estratégia que dá cada vez mais resultados e veio para ficar.

[texto de Filomena Proença | fotografia de Armindo Ribeiro]

por munícipes em situação de reforma - e essa é também uma das suas vantagens - 41 por cento dos utilizadores são ativos profissionalmente, e a média de idades ronda os 58 anos.

Os primeiros parques hortícolas surgiram em 2011, na Quinta da Granja e Jardins de Campolide, e desde então não pararam de aumentar. A cidade conta já com cerca de meio milhar de talhões, distribuídos por 14 parques, incluindo o Parque Vinícola em Marvila, junto ao aeroporto.

Consciência ambiental, interajuda e partilha são palavras-chave nestes espaços, que, por serem urbanos, têm ainda outras valências: pistas cicláveis, parques infantis, *skateparks*, quiosques, esplanadas e equipamentos de *fitness*.

O acesso é feito mediante concurso; o município disponibiliza os talhões e facultas as vedações, os abrigos para armazenamento das alfaías agrícolas, a água para rega e dá formação e acompanhamento técnico em agricultura de produção biológica. Este é um movimento sem retorno. Recentemente foram atribuídos dez novos talhões de cultivo no parque vinícola e estão já previstos, para 2017, novos parques hortícolas no Vale Fundão, Vale da Ameixoeira, Casalinho da Ajuda, Vale Vistoso, Quinta das Carmelitas e Telheiras. 🍷

Mais informação:

<http://www.cm-lisboa.pt/viver/ambiente/parques-horticolmas-municipais>



PARQUE VINÍCOLA DE LISBOA

O Parque Vinícola de Lisboa insere-se na política de diversificação de tipologias de espaços verdes, com a introdução de práticas agrícolas e hortícolas na cidade. O novo espaço tem também uma função pedagógica, permitindo, de forma simples e prática, mostrar aos mais pequenos o que é uma vinha e a importância que esta tem para um país produtor de vinho como é o nosso, dando a conhecer os três hectares de vinha, situada em plena cidade, na freguesia de Marvila, junto ao Aeroporto, numa parceria entre a autarquia e a Casa Santos Lima.

Foi o que aconteceu em dezembro, quando um grupo de crianças teve a oportunidade de conhecer o ciclo da vinha: a plantação da vinha e a sua orientação solar, essencial para a qualidade da uva e do vinho produzido, a apanha da uva e a importância da poda e da hibernação, para a sua renovação, entre outros mistérios que fazem da produção do vinho uma “ciência”.

CRIANÇAS APRENDEM CULTIVO DE CEREAIS EM PLENA CIDADE

O dia 13 de dezembro foi dia de sementeira dos cereais de inverno na Quinta do Zé Pinto, na freguesia de Campolide. Trigo duro, trigo mole, cevada e tritcale foram as variedades semeadas e que em breve vão dar novo colorido a estes terrenos.

A Quinta do Zé Pinto é uma iniciativa da Associação Nacional de Produtores de Cereais que, com o apoio municipal, teve início em 2009. Anualmente, este espaço oferece a milhares de crianças a oportunidade de conhecer o ciclo do cereal, da sementeira à colheita.

Integrado no Parque Urbano da Quinta do Zé Pinto e no Corredor Verde de Monsanto, este projeto pretende devolver o campo à cidade e proporcionar à população, em especial às crianças, o contacto com o mundo rural.

Conheça a quinta e as suas atividades em:

<http://quintadozepinto.com/escolas-familias.html>





A ÁRVORE CERTA PARA O LUGAR CERTO

A árvore certa para o lugar certo é um dos lemas do Núcleo de Arvoredo e Fitossanidade da Câmara Municipal de Lisboa, um nome tão grande quanto pomposo para designar a pequena equipa que toma (e bem!) conta das árvores da nossa cidade.

[texto de Marta Rodrigues | fotografia de Armindo Ribeiro]

A reforma administrativa trouxe algumas alterações às competências deste serviço municipal (muitas foram transferidas para as Juntas de Freguesia), mas continua, atualmente, a ser responsável pela avaliação do arvoredo da cidade, arranque de cepos e fornecimento e plantação de novos exemplares.

É também a este serviço da autarquia que compete o aconselhamento quanto às espécies mais adequadas para cada local ou a



substituição de outras em mau estado. Neste caso, a escolha é feita em função da envolvente, fitossanidade, existência de infraestruturas nas proximidades, ou outras condicionantes analisadas em função de cada rua, praça ou jardim. A poda, a rega e a manutenção das caldeiras são da responsabilidade das Juntas de Freguesia.

São Pedro deu uma trêgua, o que permitiu acompanharmos duas das técnicas que integram o Núcleo de Arvoredo - as engenheiras Ana Júlia Francisco e Margarida Ferreira - numa avaliação de rotina. O ponto de encontro ficou marcado para o cruzamento da Avenida Artilharia 1 com a Rua Sampaio e Pina onde algumas *Celtis australis*, o nome de “batismo” dos lódãos (uma das espécies mais comuns em Lisboa, a par com os jacarandás ou as tipuanas), mereciam especial atenção.



Vinham com um resistograma, um equipamento que mede a resistência da árvore e “ajuda a perceber o estado da madeira através de uma avaliação mais rigorosa - pode haver alguma lesão que não se vê”,



explicaram-nos a Ana Júlia e a Margarida sob os olhares curiosos de quem passava. “Em resultado das nossas vistorias, só se abatem árvores quando ameaçam a segurança de pessoas e bens ou quando ficam doentes e não há recuperação possível”, fazem questão de nos esclarecer.

Questionadas sobre o principal problema que afeta as árvores da nossa cidade, não hesitam na resposta: “as agressões do meio urbano, que são muitas, e as limitações de espaço a que estão confinadas fora do seu ambiente natural. Tentamos assim proporcionar-lhes as melhores condições possíveis, quer através de uma

boa instalação, quer através de ações de manutenção. 🌳

Sobre os espaços verdes de Lisboa:
www.cm-lisboa.pt/viver/ambiente

A introdução de hábitos alimentares saudáveis junto dos mais novos tem um efeito protetor ao longo da vida, ao mesmo tempo que sensibiliza os adultos para a importância de uma alimentação racional na promoção da saúde. O chefe Nuno Queiroz Ribeiro é o mentor deste projeto, que desenvolve no Convento do Desagravo há já um ano, e com quem fomos conversar:

Como é que se mudam hábitos alimentares?

Em Portugal há alguns hábitos enraizados. A mudança tem de começar em cada um de nós. Se cada um de nós cuidar de si e fizer escolhas alimentares corretas, as ofertas e os hábitos alteram-se. É uma educação a vários níveis: por um lado, os canais de informação têm de ser mais eficazes a informar as pessoas sobre a importância de limitar os consumos de açúcar, de carnes, de alimentos processados, de fritos. Um outro nível passa pela consciencialização. Atualmente temos um poder único: o de deixar de consumir massivamente alimentos que fazem mal.



Projeto Alimentação Saudável nas Escolas

[texto de Rui Martins | fotografia de Nuno Correia]

Há cada vez mais pessoas a plantar em casa ervas aromáticas, tomate, alface, que têm um sabor único. Cada um de nós tem de parar e pensar no que está a fazer a si próprio antes de ingerir um alimento. Um outro aspeto passa por trabalhar com as gerações mais novas, transmitindo a mensagem de que eles também são responsáveis pelo que comem, e que podem chegar a casa e dizer: não quero lanchar açúcares, quero uma peça de fruta.

Como é que se forma essa consciência nas crianças?

Esse é o grande objetivo deste projeto. Mostrar-lhes que há outras realidades. Se todos os dias tiverem acesso a fruta, iogurtes naturais, verduras, vão educando o palato aos sabores, e quando chegam a adolescentes já fazem opções mais responsáveis. E crescendo desta maneira influenciam também quem está à sua volta. Se - tal como as crianças chegam a casa e obrigam os pais a reciclar - chegarem a casa e pedirem alimentos saudáveis, então assistimos a uma mudança da consciência.

O que diz às pessoas que afirmam que a alimentação saudável é cara?

Os alimentos processados no supermercado podem ser baratos, mas a longo prazo isso sai caro. Se as pessoas souberem quais são os alimentos de cada época do ano, quais as frutas, quais os legumes, verão que poupam dinheiro. E aconselho que comam sempre antes de ir ao supermercado, pois os impulsos de compra diminuem bastante. E compreem nos mercados e mercearias de bairro. Mais vale pagar um pouco mais por menos mas de boa qualidade, do que pagar por produtos mais baratos mas adulterados. 🍷

Programa

Infância em Movimento

O Programa Infância em Movimento (PIM) aposta na prática do exercício físico e na criação de hábitos de vida saudável para crianças do ensino pré-escolar e escolar, de modo a introduzir precocemente atitudes e comportamentos que visam o desenvolvimento de uma boa relação com o corpo, seja no plano motor seja no plano cognitivo. Neste âmbito, foram organizadas várias iniciativas: os programas de natação curricular, a descoberta dos espaços verdes da cidade e as ações de sensibilização para uma alimentação saudável.

No ano passado, o PIM promoveu “O PIM à descoberta dos livros”, onde textos clássicos - como Alice no País das Maravilhas ou O Feiticeiro de Oz - foram motivo para a

realização de jogos diversos em que a leitura e a dimensão lúdica foram integradas. Esta ação envolveu mais de 400 crianças.

No plano alimentar, privilegia-se o trabalho junto das escolas, sendo exemplo o programa piloto levado a cabo na escola básica do Convento do Desagravo, conduzido pelo chefe Nuno Queiroz Ribeiro (ver entrevista ao lado). Neste projeto, designado “Trinca”, as crianças descobrem que podem alimentar-se corretamente, comendo o que gostam, evitando o excesso de calorias e mantendo uma grande variedade alimentar. Brócolos com bechamel e pizzas saudáveis fazem parte da ementa, e nem por um segundo as crianças se lembram de torcer o nariz. 🍷



LISBOA MAIS VERDE E AMIGA DAS PESSOAS

Lisboa ambiciona ser uma cidade onde seja apetecível andar a pé, através de uma estrutura pedonal segura, confortável e apelativa, capaz de interligar bairros e de garantir o acesso aos transportes públicos. Um dos desafios que se coloca atualmente é tornar a cidade mais verde; para o conseguir investe-se na requalificação do espaço público, de jardins e na plantação de mais árvores.

[texto DMU|DM | fotografia de Nuno Correia]

Quem se desloca em Lisboa percebe que a cidade está em transformação. Desde a zona ribeirinha, passando por eixos viários estruturantes até à mais pequena praça no meio de uma freguesia. Estas transformações assentam numa visão estratégica de mobilidade sustentável e são uma alavanca para a reabilitação.

Intervenções como a do Terreiro do Paço ou da Ribeira das Naus são um marco incontornável, que assinalam uma nova etapa no

desenvolvimento da cidade.

Esse objetivo prossegue com as obras que estão a decorrer desde Santa Apolónia ao Jardim de Santos. No Campo das Cebolas onde se propõe a criação de uma praça voltada para a cidade, um parque de estacionamento subterrâneo para libertar espaços à superfície e a abertura da Doca da Marinha ao usufruto público. O Cais do Sodré está a ser remodelado reorganizando o interface de transportes e recuperando para a fruição pública o Cais das



Pombas na margem do rio, o Jardim Roque Gameiro e o Largo Duque de Terceira.

Com a intervenção na Avenida 24 de Julho realizou-se um grande passeio público, com um alinhamento duplo de árvores, que ligará ao Cais do Sodré, à Praça D. Luis e ao Jardim de Santos.

Destaca-se, ainda, o Programa “Uma Praça em Cada Bairro” que consiste na identificação de pontos de encontro, aumentando as áreas de estar ao ar livre tornando-as mais confortáveis e seguras.

Neste âmbito, está em curso a requalificação do Eixo Central (Av. Fontes Pereira de Melo, Picoas, Saldanha e Av. da República) que visa replicar a intervenção na Av. Duque d’Ávila, que revolucionou as Avenidas Novas.

Com a requalificação e alargamento dos passeios, a introdução de pista ciclável e sobretudo com a plantação de cerca de 700 árvores teremos um espaço público atrativo que já está a dinamizar o comércio desconcentrando o centro da cidade.

Com o Programa “Pavimentar 2015-2020”, apostou-se em melhorar as infraestruturas viárias da cidade, com o objetivo de pavimentar 110 Kms viários até setembro de 2017. Até ao momento, pavimentou-se cerca de 80Kms viários, o que corresponde a 216 arruamentos concluídos.

O Plano de Acessibilidade Suave e Assistida à Colina do Castelo propõe um sistema integrado com um funicular, escadas rolantes, elevadores públicos e repavimentação de ruas que facilitem o acesso pedonal tanto dos residentes como dos

visitantes e dessa forma seja possível evitar a circulação dos grandes autocarros de Turismo na Colina. Já se encontram a funcionar os elevadores da Rua dos Fanqueiros / Rua da Madalena, do Mercado Chão do Loureiro e da Rua Norberto Araújo ao Miradouro de Santa Luzia.

A primeira fase da empreitada relativa à construção do funicular que ligará a zona alta da Mouraria ao Miradouro da Graça está já em execução, tal como a construção do elevador que dará acesso ao Largo da Sé. Na Mouraria iniciou-se a obra para a instalação das escadas rolantes ao longo das escadinhas da Senhora da Saúde.

Está a renascer uma cidade mais amiga das pessoas, melhor para viver, trabalhar e visitar. 🏡





O mítico Cineteatro Capitólio, no Parque Mayer, por onde passaram os mais célebres filmes portugueses - como *A Canção de Lisboa*, de José Cottinelli Telmo, e *A Severa*, de Leitão de Barros -, juntando multidões, reabriu portas em novembro último, após grandes obras de requalificação.

Cineteatro Capitólio reabre portas no Parque Mayer

Este edifício, inaugurado em julho de 1931, com projeto de arquitetura de Cristino da Silva e de betão armado de José Belard da Costa, foi considerado na época como inovador, e é tido por obra de referência da arquitetura modernista em Portugal. Nas fachadas destaca-se o dinâmico jogo de linhas verticais e horizontais - com vidros onde se encontravam gravados elementos Art Déco. Foi pioneiro em muitas novidades construtivas (como uma pista de patinagem no gelo e cinema ao ar livre), e o primeiro em Portugal a ter escadas rolantes que davam acesso ao terraço. Fechou portas no início dos anos 80, tendo sido classificado como Imóvel de Interesse Público em 1983.

Em novembro de 2016 reabriu portas, com projeto do arquiteto Alberto Souza Oliveira, que o repôs na sua traça original, mas com a introdução de melhorias técnicas para responder às exigências dos atuais padrões de produção de teatro/cinema, e com os níveis de segurança exigidos pelas

normas europeias.

Prevê-se que surja uma nova dinâmica em torno do Cineteatro Capitólio, futuro Teatro Raúl Solnado, o que, a par da requalificação do teatro Variedades, fará renascer o Parque Mayer para a cidade de Lisboa. A recuperação do Capitólio enquadra-se no Plano de Pormenor do Parque Mayer, Jardim Botânico e Espaço Envolvente, definindo-se este como um equipamento âncora para a revitalização de todo o recinto. 🏛️



Atividades no Centro de Informação Urbana de Lisboa

Decorre no CIUL – Centro de Informação Urbana de Lisboa, ao longo de 2017, uma série de encontros nas áreas do Urbanismo e da Arquitetura,

nomeadamente aulas abertas e um ciclo de conferências com o título “A Cidade que não se vê”.

Estas iniciativas são fruto da relação de proximidade do CIUL com o meio académico e colaboração com diversas universidades parceiras. O ciclo de conferências pretende dar a conhecer as estruturas, infraestruturas e serviços que existem na cidade e são essenciais para o seu funcionamento. A entrada é livre.

Mais informação em:
www.cm-lisboa.pt/viver/urbanismo/ciul

made oflisboa. com Empreendedorismo com marca

É uma plataforma na Internet, um espaço destinado ao ecossistema empreendedor de Lisboa que pretende organizar, conectar, atrair e informar, ao mesmo tempo que define a marca identitária do empreendedorismo na cidade.



Porque Lisboa não é Berlim, Silicon Valley ou Londres, antes se afirma pela autenticidade e pela diferença.

No portal Made of Lisboa (madeoflisboa.com) é possível encontrar criativos, empresas e espaços de inovação; escrever, acompanhar ou consultar artigos de opinião; conhecer experiências de outros empreendedores, CEO'S ou empresas; divulgar produtos e iniciativas; e acompanhar um calendário de eventos, reuniões e encontros agendados na cidade.

Guia de Turismo Acessível Lisboa para Todos

É o primeiro guia de turismo sobre a cidade para pessoas com deficiência e foi lançado recentemente, no âmbito de uma parceria com a Associação de Turismo de Lisboa.



A edição, em português e inglês, foi publicada em formato de "livro de bolso" e procura ir ao encontro das necessidades de turistas que se deslocam em cadeira de rodas. Disponibiliza informação prática a quem está a preparar uma visita a Lisboa, garantindo maior segurança e conforto na fruição da nossa cidade.

O guia está também disponível online:
Português - https://issuu.com/camara_municipal_lisboa/docs/guia_pt_web
Inglês - https://issuu.com/camara_municipal_lisboa/docs/guia_en_web

Orçamento Participativo bate recordes

A implementação de um jardim de proximidade na Penha de França (Caracol da Penha) e a requalificação de um polidesportivo junto à Estrada da Circunvalação (Missão Pavilhão Carnide) foram os dois grandes vencedores da edição do Orçamento Participativo 2016 - um instrumento de democracia participativa que se afirma na cidade, novamente a suplantando os índices de adesão registados em edições anteriores.



Com 51 591 votos, a edição de 2016 registou um crescimento de 22% e permitiu eleger também 15 projetos de impacto local, como a criação de uma plataforma *online* contra o ruído, uma ligação pedonal no Campo Grande, coberturas numa escola em Marvila, construção de um novo parque infantil no Bairro do Condado ou *wi-fi* gratuito em várias zonas de Campolide.

(IN)Fusão

(IN)Fusão é um projeto promovido no âmbito do programa BIP/ZIP - Bairros e Zonas de Intervenção Prioritária, pela ADM Estrela e pela Junta de Freguesia de Campolide, em parceria com a Fundação Aga Khan, Sons à Margem e os grupos informais Atelier da Serafina, Pensar Verde e SK8 Liberdade.



Nasceu da necessidade de dotar o Bairro da Liberdade com espaços de criação e produção que permitam apoiar e evidenciar o potencial artístico e comunitário nele existente.

Assente numa lógica de transformação, de uma visão de *comunidade beneficiária* para *comunidade contribuidora*, o projeto (IN)Fusão procura facilitar o desenvolvimento da iniciativa local, respondendo às questões socioeconómicas, ambientais e urbanísticas da comunidade, através de atividades ligadas à agricultura urbana, artesanato, arte urbana e produção musical, bem como à difusão dos produtos localmente produzidos.

Mais informação:
www.admestrela.pt

Frigo Comunitário

"Frigo Comunitário" é um inovador projeto BIP/ZIP — Bairros e Zonas de Intervenção Prioritária, que coloca frigoríficos, transformados em arte, em comunidades carenciadas, para que as pessoas, com necessidades, possam servir-se, de acordo com um conjunto de regras de sustentabilidade e responsabilidade social.



Como funciona? Os alimentos (frescos, congelados e preparados) são entregues de forma anónima por cidadãos, empresas apoiantes e organizações (os *frigangels*).

Para se ser um *frigangel*, isto é, um "anjo" que alimenta o frigorífico comunitário, e que está a alimentar várias "almas", basta passar pelo local, na Rua da Casca-lheira n.º 9, em Alcântara, e deixar alimentos: frutas, verduras, ovos, laticínios, etc. O acesso ao frigorífico é também direto e anónimo.

Esta é uma iniciativa da FAM - Fábrica Alcântara Mar, pioneira em Portugal, promovida pelo Teatro Humano e pela Junta de Freguesia de Alcântara. Para conceber o projeto artístico e gráfico deste *frigo*, a FAM contou com o apoio de Luís Levy Lima, artista plástico, *designer* e ilustrador.

Mais informação:
www.facebook.com/fabricalcantaramar2015

Ruas do Bairro Amigas da Criança

No âmbito do programa municipal BIP/ZIP — Bairros e Zonas de Intervenção Prioritária, a Associação para a Promoção da Segurança Infantil (APSI), a Associação para os Cidadãos Auto-Mobilizados (ACA-M), o Agrupamento de Escolas Nuno Gonçalves e a Associação de Pais da Sampaio Garrido desenvolveram o projeto "Ruas do Bairro Amigas das Crianças" nas



freguesias de Arroios e São Vicente.

Este projeto tem como principal objetivo identificar os maiores obstáculos à mobilidade autónoma e segurança das crianças e suas famílias, de forma a melhorar a sua autonomia no acesso ao espaço público.

Durante o ano letivo 2015/2016 foram realizadas várias atividades com as crianças, suas famílias e professores, tais como: um estudo sobre padrões de mobilidade no bairro e levantamento das dificuldades e necessidades na deslocação de e para a escola; participação de crianças e adultos num *pedibus*; uma campanha de sensibilização, com vista a alertar condutores; e o programa "Escola Livre de Carros" que promove modos de deslocação mais saudáveis no trajeto de escola-casa, como andar a pé ou de bicicleta.

Mais informação:
www.apsi.org.pt

NÃO ABANDONE O LIXO VOLUMOSO NA RUA



RECOLHA GRATUITA
808 20 32 32

MAIS INFORMAÇÕES: WWW.CM-LISBOA.PT

A caminho da **Capital Europeia do Desporto**

Lisboa já formalizou a candidatura a Capital Europeia do Desporto junto das instâncias internacionais, de modo a cumprir esse desígnio em 2021.



Em novembro passado a delegação da ACES Europa, entidade competente na atribuição do galardão às cidades candidatas, na pessoa do seu presidente Gian Lupatelli, teve oportunidade de conhecer a oferta desportiva da cidade visitando vários equipamentos municipais dedicados à prática desportiva.

Este ano, em novembro, será divulgada a cidade que terá a honra de ser a Capital Europeia do Desporto em 2021. Boa sorte, Lisboa.

Olisipiadas 2017

Vem aí a terceira edição das Olisipiadas, este ano com o objetivo de ultrapassar a meta das dez mil crianças envolvidas na prática desportiva.



As inscrições estão abertas desde 6 de dezembro e, à semelhança dos anos anteriores, muito concorridas. Este ano novas modalidades alargam a escolha dos jovens atletas, entre as quais o xadrez. São ao todo treze modalidades olímpicas e quatro paralímpicas abertas a jovens até aos 15 anos que residam ou estudem em Lisboa.

As Olisipiadas são um contributo essencial para a promoção do desporto na cidade.

Mais informação:
olisipiadas.cm-lisboa.pt

Lisboa, a melhor anfitriã em 2016 ***The Tall Ships Races***

A Aporvela, a quem coube a coorganização da regata, foi distinguida na *International Sail Training & Tall Ships Conference 2016*, em Halmstad (Suécia), com o prémio de anfitriã que mais jovens tripulantes embarcou nas *The Tall Ships Races*.



A conquista para Lisboa do troféu de Host Port 2016 representou mais um recorde para a organização deste evento em Lisboa, premiada pela sua "excelente campanha de recrutamento de trainees" que proporcionou a participação de 379 jovens, diz a Sail Training International.

Os Grandes Veleiros estiveram ancorados em Lisboa entre 22 e 25 de julho de 2016, no âmbito da etapa portuguesa da *Tall Ships Races 2016* - considerado o maior evento náutico da Europa e que contou com a visita de centenas de milhares de pessoas.



VIVER ▾

VISITAR ▾

INVESTIR ▾

PARTICIPAR ▾

SERVIÇOS ▾

MUNICIPIO ▾

Ambiente

Animais de Companhia

Cemitérios

Comércio

Cultura e Lazer

Desporto

Educação

Habitar

Higiene Urbana

Mobilidade

Segurança

Intervenção Social

Urbanismo

CLIPPING

NOTÍCIAS



Lisboa na Rede

Os jogos da cidade na Internet

Constituem já uma das marcas identitárias da cidade de Lisboa no plano desportivo, mobilizam milhares de jovens e crianças e caminham agora para a terceira edição. São as Olisipiadas, os jogos da cidade de Lisboa, que naturalmente não poderiam deixar de ter um espaço no sítio da Câmara Municipal na Internet.

Acessível a partir do separador Viver/Desporto, ou diretamente em <http://www.cm-lisboa.pt/olisipiadas>, a página apresenta vasta informação sobre os jogos.

Em **Enquadramento** é possível conhecer os princípios do projeto, bem como consultar o calendário das provas nas diversas fases (local e final). As regras de participação gerais e para cada modalidade estão disponíveis em **Regimento**.

Na página, que tem também disponível informação sobre os parceiros, existe um espaço para inscrição dos muitos voluntários que contribuem decisivamente para o êxito das provas; e é possível consultar recortes de imprensa sobre as Olisipiadas (*clipping*), encontrar vários vídeos e acompanhar os jogos através das muitas notícias que ao longo das jornadas vão sendo colocadas no sítio da Câmara de Lisboa.

Quanto ao mais importante - as inscrições nos jogos - é também aqui que são efetuadas. E agora é exatamente o momento para esse passo, pois já arrancou a terceira edição das Olisipiadas, este ano sob a bandeira do futuro, particularmente a candidatura de Lisboa a Capital Europeia do Desporto 2021. 🏆

A sua opinião sobre a Feira Popular na Internet



As obras para a nova casa da Feira Popular de Lisboa já arrancaram, o projeto é aliciante, mas a autarquia quer ouvir os lisboetas sobre o futuro espaço.

Para isso foi criada uma plataforma na Internet (www.feirapopulardelisboa.pt) que convida ao preenchimento de um inquérito sobre o tipo de equipamentos e atividades da futura feira. Essa plataforma, que permite o acompanhamento do projeto, contém também vários testemunhos em vídeo sobre a antiga Feira Popular.

A pensar na história das anteriores casas da Feira Popular, o sítio tem ainda um espaço destinado à recolha de testemunhos, fotografias e outros documentos. 📷

Aprender a andar de bicicleta em qualquer idade

Nunca é tarde para aprender a andar de bicicleta - é o lema dos cursos de aprendizagem para principiantes, organizados pela autarquia em colaboração com a FPCUB-Federação Portuguesa de Cicloturismo e Utilizadores de Bicicletas.



Em maio e setembro qualquer pessoa com mais de 14 anos pode inscrever-se e aprender a andar nesse fantástico e saudável veículo de duas rodas. Participaram até agora 433 pessoas, mais de 80 por cento mulheres, maioritariamente entre os 40-50 anos, com uma taxa de êxito que ronda os 100 por cento, a provar que afinal andar de bicicleta não é tão difícil como por vezes se pensa. E, lá diz a velha sabedoria popular, é coisa que nunca mais se esquece.

O ambiente agradece e Lisboa também, uma cidade em que crescem os espaços amigos da mobilidade suave.

Mais informação sobre o próximo curso:
dmevae.dsea@cm-lisboa.pt
 Tel. 218 172 758

Lisboa aposta na mobilidade elétrica

A autarquia lisboeta foi a primeira do país a adotar a mobilidade elétrica na sua frota automóvel. Nos últimos anos foi feito um grande investimento em veículos com energias alternativas, estando hoje a frota municipal dotada de 79 viaturas elétricas ou híbridas, o que representa cerca de 30% das viaturas ligeiras de passageiros.



A par da substituição dos veículos mais antigos e poluentes por estes mais amigos do ambiente, pretende-se também continuar a reduzir a dimensão da frota de ligeiros, mediante uma gestão centralizada e a partilha de meios, otimizando os recursos existentes e reajustando-os em função das necessidades dos serviços, sem por em causa a sua operacionalidade.

Trata-se de uma aposta clara numa frota mais sustentável e energeticamente mais eficiente, que tem em conta as restrições estabelecidas quanto à utilização de viaturas anteriores a 2000 nas ZER (Zonas de Emissões Reduzidas), contribuindo para reduzir a emissão de gases poluentes dos combustíveis fósseis na cidade.

Unidade de Saúde na Baixa para 14 mil pessoas

A nova Unidade de Saúde Familiar da Baixa já está em funcionamento, no número 43-A da Rua da Palma (junto ao Martim Moniz), resultado de uma parceria municipal com a Administração Regional de Saúde de Lisboa e Vale do Tejo.



O equipamento, instalado em duas frações autónomas das Residências do Martim Moniz — que pertenciam à extinta Empresa Pública de Urbanização de Lisboa (EPUL)—, está inserido no Agrupamento dos Centros de Saúde Lisboa Central, com um universo superior a 261 mil pessoas, segundo os Censos de 2011.

Serve as populações das freguesias de Arroios e Santa Maria Maior e procura cumprir a estratégia municipal de participar no planeamento da rede de equipamentos de saúde concelhios, dotando a cidade de instalações indispensáveis à prestação dos cuidados de saúde, numa lógica de proximidade.

milhões

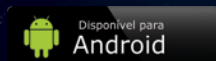
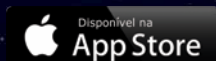
QUE NUNCA MAIS ACABAM

AGORA, O EUROMILHÕES
TEM MAIS NOVIDADES
E MAIS MILHÕES PARA DAR




super
jackpot
mínimo
garantido


chuva de
milionários



Saiba mais em www.jogosantacasa.pt



Proibido jogar a menores de 18 anos | Linha Direta Jogos 808 203 377 (das 8h às 24h)

Os prémios atribuídos de valor superior a € 5.000 estão sujeitos a imposto do selo à taxa legal de 20%, nos termos da legislação em vigor.



Lojas com Alma

Manteigaria Silva

Moiras de Lamego, morcelas do Fundão, da Guarda e do Alentejo, maranha da Sertã, alheiras de Mirandela e de Vinhais, barriga salgada de Lamego, chouriços da Beira Baixa e do Alentejo e presunto pata negra de Barrancos; queijos da Ilha, de Azeitão, da Serra, de Évora e de Serpa; vinhos com dedo dos melhores enólogos, provenientes das nossas regiões vitivinícolas; licores e outras bebidas espirituosas com tradição à mesa nas casas de bom gosto; confeitos e outras guloseimas para adoçar a boca; grande variedade de frutos secos e extensa oferta de frutas desidratadas ou cristalizadas; os melhores bacalhaus *vintage* provenientes da Noruega e da Islândia; azeites de baixa acidez e aroma apurado.

[texto de Luís Miguel Carneiro | fotografia de Américo Simas]

Este é o mundo paradisíaco criado para o paladar dos epicuristas e fica na Rua Dom Antão de Almada, encostada ao Rossio, entre a Praça da Figueira e o Largo de S. Domingos.

No local existiu, na última década do século XIX, um matadouro de caprinos, que abastecia o Mercado da Praça da Figueira, passando depois a talho. Em 1908, seguindo uma tendência na zona, surge no mesmo sítio uma leitaria e manteigaria, a João Marcelino & Companhia, onde pontificava Marcelino da Silva. Em 1922, a sociedade passa a designar-se Germano da Silva, Lda. e, num anúncio publicitário do ano seguinte, percebe-se



que funcionava como leitaria e manteigaria, comercializando também um vasto sortido de secos e molhados. Uma enorme máquina de cortar presunto, de 1923, perfeitamente conservada, ali está a lembrar esses tempos.

Em 1945 o estabelecimento abriu falência e coube aos credores assumir a gestão da casa. Em 1956 estabelece-se uma nova sociedade para o nome comercial de Manteigaria Silva, em cuja escritura fundadora consta um dos principais fornecedores – a firma Martins Rebelo, detentora de marcas de laticínios que ainda hoje nos soam aos ouvidos, como o leite Vigor, a manteiga Primor ou os queijos Castelões. Para além dos laticínios, também as mercearias finas, os produtos de charcutaria e o bacalhau atraíam uma clientela cada vez mais seleta. Esta foi das poucas casas da especialidade onde, nas crises, “nunca faltou bacalhau ou leite”. Quem o afirma é José Branco, atual proprietário. Este antigo fornecedor de bacalhau adquiriu em 1989 a cota societária da Martins Rebelo e depois as restantes. “Nasci aqui a bater manteiga”, recorda, para depois sublinhar a atual vocação da casa: “hoje, a minha vida é queijo, presunto e bacalhau”.

A credibilidade da proveniência dos produtos e a excelência da sua cura garantem a qualidade servida à clientela. “Vamos escolher o bacalhau à seca e preferimos o islandês *vintage*, com 20 meses de cura”, diz quem sabe do que fala. “O presunto tem origem em produtores exclusivos, vem inteiro e só é desossado aqui, onde vendemos toneladas por mês”, orgulha-se José Branco. Já o queijo, que requer “bom leite”, provém de queijarias artesanais, com oito ou doze meses de cura, grande parte feita aqui. Para o efeito, dispõe de um armazém com temperatura controlada e de uma câmara de maturação criada pela Universidade Nova de Lisboa, que permite monitorizar em tempo real os valores de temperatura, humidade e ventilação da cura.

Hoje, o “funcionário mais responsável”, como é conhecido entre os seus empregados, tem outros motivos para se envaidecer: a filha deixou a arquitetura para se dedicar à gestão do estabelecimento, o filho aprofunda conhecimentos sobre vinhos, uma área de expansão do negócio. Os sete empregados neste estabelecimento (composto por duas lojas contíguas e ligadas: a manteigaria-charcutaria-garrafeira-frutaria e a bacalharia-mercearia) têm formação certificada em higiene e segurança alimentar, falam inglês e francês, são de uma afabilidade extrema e “são pagos em concordância”. “Isto aqui é uma escola; qualquer um deles sabe ensinar ao cliente como cozinhar uma farinheira, para que não rebente”. No total, entre esta casa, as lojas no Restaurante Bairro (do chef Avilez) e no Mercado da Ribeira, o armazém e os escritórios, a empresa emprega 36 pessoas. O segredo? “Comprar bem, servir bem e viver com paixão”. 🍷





No Lavadouro das Francesinhas, situado na esquina da rua das Francesinhas com a travessa do Pasteleiro, encontrámos Fernanda Fernandes, uma resistente lavadeira de Lisboa. Tem ao seu cuidado o emblemático espaço, construído em 1876, no terreno onde antes existia o Convento das Francesinhas, do qual herdou o nome.

Fernanda Fernandes, uma lavadeira de Lisboa

[texto de Sara Inácio | fotografia de Ana Luísa Alvim]

Quem passa na rua quase nem se apercebe do enorme património escondido atrás da pequena porta, outrora lugar de encontros e desencontros das carismáticas lavadeiras de Lisboa.

Tempos duros, de muita pobreza, em que gerações de mães, filhas e irmãs se juntavam nos grandes tanques municipais para lavar roupa. Sabão e suor, lágrimas e gargalhadas misturavam-se no dia-a-dia destas mulheres com mãos calejadas e gastas de tanto esfregar roupa suja. São as lavadeiras de Lisboa.

Fernanda cuida hoje do lavadouro que está aberto de segunda a sexta-feira, entre as 9 e as 16 horas. É funcionária da Assistência

Paroquial de Santos-o-Velho, instituição que tem atualmente a gestão deste espaço municipal, na freguesia da Estrela.

Tarde de sol, tempo para secar as carpetes que as freguesas deram ao rol. Debruçada num dos tanques do lavadouro, Fernanda bate na pedra uma fralda de bebé, do berçário da creche da instituição. Sabão azul e branco, mão esquerda prende o pano, mão direita esfrega, energicamente, com os nós dos dedos a pequena peça. Levanta, bate na pedra várias vezes, molha e volta a bater, enquanto desfia a sua estória de vida:

“Nasci há 68 anos na rua do Machadinho, no terceiro andar do número 63, onde a minha



mãe criou três filhos. Dormíamos no chão, no quarto dos meus pais. Hoje continuo a viver no bairro, na rua Vicente Borga. Estou como responsável deste espaço há ano e meio, mas toda a minha vida foi aqui passada. A minha mãe lavou no tanque mais de 70 anos. Uma vida muito dura. Trabalhava em casa das senhoras e depois ainda vinha para aqui lavar. O meu pai era “arrasta” na Ribeira, arrastava caixas de peixe. Mas isto aqui era uma alegria, cheio de mulheres que partilhavam as suas vidas. Cantavam, riam, discutiam umas com as outras; o lavadouro estava sempre cheio de gente”.

O discurso é interrompido: “Boa tarde alegria!”, cumprimenta com um enorme sorriso Anabela Coelho, outra lavadeira que vem ver se a passadeira que deixou a secar já está pronta para entregar à cliente e junta-se à conversa. “Lembras-te da capacidade do tanque, a dona Benilde, a que distribuía as senhas e recebia o dinheiro aqui à porta, às pessoas que vinham lavar? E da tia Olívia, a lavadeira mais antiga do bairro que aqui lavou até há bem pouco tempo e tinha 91 anos? Eram muitas, hoje somos cinco ou seis, e também há um rapaz que lava para fora. Os tempos mudaram e com as máquinas de lavar...agora lavamos mais carpetes, edredons, peças grandes que as pessoas não conseguem lavar em casa”, confidencia Anabela enquanto Fernanda escova energicamente um tapete tipo persa.

Quase conseguimos sentir e ouvir, neste local mágico - onde não falta um pequeno nicho, talhado numa das paredes, com os santos devotos para as preces dos mais aflitos -, a presença e as vozes das lavadeiras que por ali passaram. Agora só escutamos o chilrear dos pássaros, o barulho da água a correr e o eco do bater das peças nas pedras do enorme espaço.

“Muitas de nós crescemos aqui. Os putos, aos fins de semana, saltavam o muro e vinham mergulhar nos tanques. Juntávamo-nos nas soleiras das portas a ouvir histórias e a comer pevides. Cantávamos as músicas da Marcha. Eu fui marchante durante trinta e tal anos, isto aqui era uma palhaçada!”, recorda, feliz, a nossa lavadeira com um brilhozinho nos olhos.

Fernanda herdou da mãe a arte e o gosto de lavar roupa e en-



Fotografia: Arquivo Municipal de Lisboa

sina-nos como tirar nós e branquear roupa: “Esfrega-se muito bem a peça, com sabão azul e branco, e bate-se na pedra. Se não resultar faz-se uma sabonária num alguidar, com sabão, potassa, durante umas horas, e depois estende-se a corar ao sol ou ao luar”. Depois, uma recomendação: “as carpetes devem sempre ser estendidas pelo avesso para não descorar”.

Fernanda Fernandes adora Lisboa, o seu bairro, a Madragoa, e vai continuar a ser lavadeira, “até que Deus queira, quando não puder, arreio!”. 🐾

MATERIAIS DA LAVADEIRA

Sabão, potassa, escova, pau (para bater a roupa), pedras (para as carpetes não voarem com o vento), molas, alguidar, cesto, bata ou avental ...





Lisboa na imprensa internacional

A *Time Out* lançou um inquérito internacional sobre qual a melhor cidade em termos de gastronomia, relações sociais, dinamismo e inspiração. Numa votação em que participaram mais de 20 000 pessoas de 18 cidades, Lisboa conquistou a primeira posição na Europa e, em todo o mundo, a terceira.

Contrariando alguns lugares comuns, Lisboa é uma cidade onde o convívio direto entre as pessoas ultrapassa as ligações estabelecidas pelas redes sociais. Aqui, é mais fácil cruzarmo-nos com alguém que conhecemos (50% contra 23% em Londres) e sentirmo-nos menos solitários (10% contra 52% em Nova Iorque). Até em paixões ultrapassamos Paris!

Já não espantará que 76% dos inquiridos locais achem a oferta de restaurantes ótima. Mas, que apenas 43% se sintam satisfeitos quanto ao equilíbrio entre o trabalho e a vida social, e que 25% considerem mesmo o seu trabalho *stressante*, leva-nos a refletir sobre tudo o que ainda há a fazer para humanizar

o viver urbano. Lisboa está do lado certo: mesmo em tais condições laborais, 61% dos seus habitantes declaram adorar aqui viver, num resultado apenas ultrapassado, a nível mundial, por Chicago e Melbourne.

Tais razões atraem novos residentes de todo o mundo. ***Les Echos*** relata a instalação de dezenas de empreendedores franceses na nossa cidade e dá o testemunho de Manon Le Padellec, cofundadora de um coletivo que agrupa já 400 francófonos, organizando eventos e entreajuda, bem como o exemplo de diversos executivos que dirigem atividades internacionais a partir de Lisboa. O ***ABC*** fala de estrelas, como Christian Louboutin ou Monica Bellucci, que escolheram o bairro de Alfama para comprar habitação. A atriz conta como, na primeira vez que veio a Lisboa, sentiu “algo que não consegue explicar” e, nos portugueses, uma “certa timidez” que muito a atrai por também ela se sentir assim. Os lisboetas “dizem que se sentem felizes por eu estar aqui, entre eles”. 🍷

Para Javier Martín a azulejaria merece destaque num artigo publicado no ***El País***, no qual traça um roteiro de dez locais em Lisboa para apreciar esta arte. “Lisboa é a melhor cidade para mostrar a arte do azulejo do século XVI ao XXI”, diz, a propósito do recente lançamento do livro ***Azulejo em Lisboa***, de Nuno Seabra.





Passado e Presente – Lisboa, **Capital Ibero-americana de Cultura 2017**

Lisboa será, durante este ano, a capital da cultura de mais de 120 milhões de pessoas, dos países da Península Ibérica, América do Sul e México, reunindo diferentes práticas culturais, línguas, tradições e modos de vida. Lisboa sucede a Andorra e antecede a La Paz (Bolívia), que será Capital Ibero-americana de Cultura em 2018.

A iniciativa arrancou a 7 de janeiro, no Padrão dos Descobrimentos, com uma exposição do artista mexicano Demián Flores, intitulada “Al final del paraíso”.

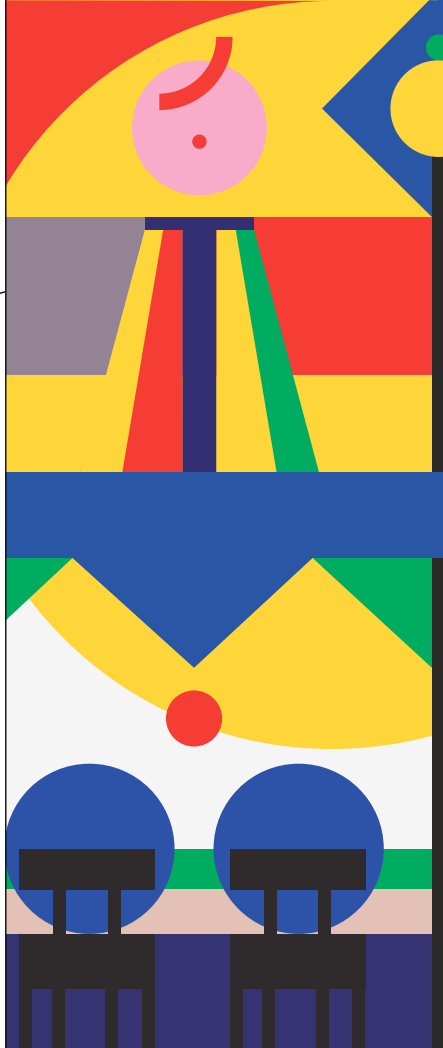
Uma programação variada animará toda a cidade, permitindo que a partir de Lisboa se espreitem as diferenças e as semelhanças entre os vários contextos culturais em presença, e se descubra o que vai acontecendo do outro lado do Atlântico. Estão envolvidos diversos parceiros culturais, desde associações a equipamentos da cidade, numa programação em várias frentes: dentro e fora de portas, centrada nas mais diversas artes, passando por debates e exposições, experiências gastronómicas, roteiros na cidade e diversas iniciativas inéditas e irrepetíveis. Serão mais de centena e meia de atividades em

que vão participar centenas de artistas, produtores, professores e agentes culturais.

A Capital Ibero-americana de Cultura é uma iniciativa da UCCI – União de Cidades Capitais Ibero-americanas, uma organização não-governamental internacional que visa promover o desenvolvimento social e cultural com base na solidariedade e na cooperação entre as cidades aderentes. Esta é a segunda vez que Lisboa é Capital Ibero-americana de Cultura. A primeira vez coincidiu com Lisboa - Capital Europeia da Cultura, em 1994. 🌐

Programação:
e mais informações em:
www.lisboacapitaliberoamericana.pt/





Cada bairro, uma cidade

LisbonWeek 2017 à descoberta do Lumiar

Em 2017 o ponto de encontro do LisbonWeek é no Lumiar, de 25 de março a 2 de abril.

A proposta da 4ª edição será viver e redescobrir o Lumiar, a mais antiga freguesia da cidade, que, este ano, encerra as comemorações do seu 750.º aniversário — sendo, atualmente, a freguesia do concelho com o maior número de habitantes.

A importância histórica e patrimonial deste território será destacada, em paralelo com a promoção de experiências que apresentam o seu dia a dia e as suas vivências. O objetivo é descentralizar as atenções das zonas mais visíveis da cidade e

incentivar um novo olhar sobre os seus bairros únicos, mostrando a relevância dos seus espaços e de todo o seu património imaterial.

“Cada bairro, uma cidade” é a assinatura da 4ª edição do LisbonWeek numa referência às múltiplas possibilidades de descoberta ao longo de dez dias de programação.

Os destaques

As visitas guiadas da edição de 2017 estão, como habitualmente, a cargo do Professor Sarmento de Matos, que irá contar as histórias e os segredos das grandes quintas de veraneio de Lisboa.

No Museu Nacional do Teatro e da Dança o foco será o traje de cena contemporâneo.

A arte urbana, outro dos destaques desta edição, colocará o Lumiar na rota da arte pública da cidade com intervenções que ficarão de forma permanente nas ruas do bairro, da autoria de artistas de renome. 🗺

Mais informação:
www.lisbonweek.com



No Lumiar
De 25 de Março
A — 2 de Abril





eventos em destaque

JAN

KINO-Mostra de Cinema de Expressão Alemã

19 a 25 de janeiro

- Cinema São Jorge

A KINO — Mostra de Cinema de Expressão Alemã está de regresso para a sua 13ª edição e apresenta as mais recentes curtas e longas-metragens, bem como documentários oriundos da Alemanha, Áustria, Suíça e Luxemburgo.

FEV

Enamorados por Lisboa

11 a 14 de fevereiro

- Espaços de Lisboa

No mês dos namorados apaixone-se ainda mais por Lisboa.
Mais informação na página 44.

PLAYFEST-Festival Internacional de Cinema para a Infância e Juventude de Lisboa

11 a 19 de fevereiro

- Cinema São Jorge

Após o sucesso das últimas edições, o cinema infantojuvenil volta às salas do Cinema São Jorge e da Cinemateca Júnior, para mais uma demonstração das melhores curtas e longas-metragens vindas de todo o mundo, num programa para todas as faixas etárias.

MAR

48ª ModaLisboa

9, 10, 11 e 12 de março

- Centro Cultural de Belém

A Lisboa FashionWeek está de volta à capital, numa edição com muitas novidades. Mais informação na página 44.

Talkfest

- International Music Festivals Forum

9 e 10 de março

- Museu das Comunicações e Musicbox

A 6ª edição do Talkfest traz a Lisboa: conferências, apresentações, seminários, documentários, e concertos para encerramento do evento onde se fala sobre música.

BTL-Feira Internacional de Turismo

15 a 19 de março

- FIL - Parque das Nações

Potenciar novos contactos e promover os melhores negócios é um dos objetivos da BTL 2017.

Os três primeiros dias do evento são dedicados a profissionais. Nos dois dias seguintes a BTL abre as suas portas ao público em geral.

Judaica

- Mostra de Cinema e Cultura

16 a 19 de março

- Cinema São Jorge

Trazer até Lisboa filmes e documentários recentes, na sua maioria em estreia absoluta, é um dos objetivos da Judaica, que incluiu ainda debates, propostas de literatura e experiências gastronómicas, sob o tema da cultura judaica.

LisbonWeek

25 de março a 2 de abril

- Lumiar

Em 2017 o ponto de encontro do LisbonWeek é no Lumiar.

A proposta da 4ª edição será viver e redes-

cobrir a mais antiga freguesia da cidade. Mais informação na página 42.

MONSTRA

- Festival Internacional de Cinema de Animação de Lisboa

23 de março a 2 de abril

- Cinema São Jorge

Transmitir novos olhares artísticos, através do Cinema de Animação é um dos objetivos da Mostra que está de volta à capital. Lugar garantido tem já a Monstrinha, a edição do festival dedicada aos mais pequenos.

A Hora do Planeta

25 de março

- Parque Eduardo VII

A música enquanto linguagem universal é o mote da "Hora do Planeta", em Lisboa. Mais informação na página 44.

Futurália

29 de março a 1 de abril

- FIL - Parque das Nações

Segundo a organização, a Futurália é a maior Feira de Educação e Formação de âmbito nacional. O evento conta com a presença de diversas instituições de Portugal e outros países que apresentam as suas ofertas em cursos e formação para jovens, adultos e profissionais. Na última edição passaram pela FIL mais de 79 mil pessoas.

ABR

8 ½ - Festa do Cinema Italiano

5 a 13 de abril

- Cinema São Jorge

A 10.ª Edição da Festa do Cinema Italiano volta ao São Jorge que tem como missão a exibição de obras que cumpram elevados critérios de qualidade, trazendo a Portugal o melhor do cinema Italiano.

ModaLisboa 48ª edição

A 48ª edição da ModaLisboa realiza-se entre 9 e 12 de Março e apresenta as coleções Outono/Inverno 17/18 dos *designers* de moda nacionais. Depois de várias edições no Pátio da Galé, chegou o momento de mudar e ocupar um novo espaço: o Centro Cultural de Belém.



O dia 9 é dedicado às conferências "Fast Talks", palco fundamental para o pensamento e discussão sobre a indústria de moda. No dia 10, a abertura do evento está por conta do concurso Sangue Novo, com a apresentação das coleções de dez jovens *designers* que estão iniciar a sua marca.

Durante quatro dias alucinantes, a ModaLisboa volta a reunir os principais *players* da indústria de moda: *designers*, *stylists*, modelos, produtores, fotógrafos, jornalistas, maquilhadores, cabeleireiros e estudantes num evento que já faz parte do calendário da cidade.

Todas as novidades em:
www.modalisboa.pt

Hora do Planeta 2016

A música enquanto linguagem universal é o mote da "Hora do Planeta", em Lisboa.

No dia 25 de março, o Parque Eduardo VII irá novamente servir de cenário a um concerto inédito à luz de velas: Áurea, Carminho, Sara Tavares, Tiago Bettencourt, Tito Paris, Matias Damásio, Enoque, entre outros, juntos pela "Hora do Planeta".

Das 20h30 às 21h30, as luzes vão ser desligadas.



A "Hora do Planeta" é uma iniciativa global, em parceria com a WWF (World Wide Fund for Nature), que convida indivíduos, empresas, governos e comunidades por todo o Mundo a desligarem as luzes durante uma hora e a contribuírem, com um pequeno gesto, para a luta contra as alterações climáticas.

Está garantido um concerto único à luz das velas, pelo planeta!

ENAMORADOS POR LISBOA'17

De 11 a 14 de fevereiro Lisboa vai andar mais apaixonada do que nunca.

A iniciativa Enamorados por Lisboa, que anualmente convida a renovar os votos de amor entre os lisboetas e a cidade, está de volta pelo oitavo ano consecutivo.



Enamora-me muito como se fosse esta a primeira vez, é o mote para a edição deste ano. Vamos convidá-lo a conhecer alguns dos maiores apaixonados da cidade e deixar-nos guiar pelas suas escolhas na cidade.

Não fuja deste amor: venha reforçar os seus votos com a sua cidade.

Saiba tudo em:
www.cm-lisboa.pt

Guia Ilustrado Vinte e Cinco Aves de Lisboa

Lisboa acolhe uma grande variedade de fauna, sobretudo aves, devido à proximidade da zona protegida do Estuário do Tejo, aos jardins e parques da cidade e ao Parque Florestal de Monsanto.



A autarquia, em parceria com a Lisboa E-Nova (Agência Municipal de Energia-Ambiente de Lisboa), coloca à disposição do público um guia ilustrado das 25 aves mais significativas dos ares da nossa cidade. Nele ficamos a conhecer as suas características distintivas, os períodos de nidificação, a alimentação e os locais onde podem ser mais facilmente observadas aves como a águia de asa redonda, a gai-vota de asa escura, as carriças, os piscos e, até, o periquito de colar que se tornou comum em muitos jardins da cidade.

Descarregue gratuitamente em:
www.cm-lisboa.pt/publicacoes-digitais/todas-as-publicacoes

Livro dos Pregos edição impressa

Já existe uma edição impressa do Livro dos Pregos. Surgiu num volume com mais de setecentas páginas, contando com um estudo introdutório de Edite Alberto e a transcrição paleográfica de Sara Loureiro e Miguel Gomes Martins. Tem um preço de capa de vinte euros. O Livro dos Pregos original é um volumoso livro do século XV, com as guar-



Exposição A Lisboa que teria sido

O Museu de Lisboa - Palácio Pimenta organizou uma exposição onde serão mostrados projetos, maquetas, desenhos e propostas apresentadas para Lisboa, desde o século XVI ao século XX, mas que nunca chegaram a ser concretizadas. Esta exposição, comissariada por Raquel Henriques da Silva e António Miranda, estará patente ao público no Pavilhão Preto do Museu de Lisboa, de 26 de janeiro a 2 de junho.



Legendas da imagem:

Projeto de ordenamento urbanístico do
Martim Moniz, Paiva Lopes. 1967
Maqueta em madeira, acrílico e cartão
Museu de Lisboa – Palácio Pimenta

das reforçadas por pregos, onde foram compiladas cerca de cinco centenas de traslados de documentos anteriores (os primeiros remontando ao início do século XIII, incluindo os forais e outras cartas régias de confirmação dos privilégios de Lisboa) respeitantes à vida coletiva da cidade, por iniciativa régia ou municipal, tais como cartas e alvarás, escrituras, capítulos especiais das cortes, testamentos, éditos e posturas municipais. Tratou-se de uma tarefa gigantesca de cópia de documentação pré-existente, alguma já então (séc. XV) em mau estado de conservação, a exemplo do que ocorreu com a documentação do desembargo régio, também ela alvo de traslados num processo que ficou conhecido por "Leitura Nova".



À conversa com **Teresa Branco** ... no Mercado 31 de Janeiro

A prática regular de exercício físico e uma alimentação equilibrada tornam-nos mais felizes e mais saudáveis. A fisiologista Teresa Branco, conhecida por ter participado, como responsável pela nutrição, no programa televisivo “Peso Pesado”, é prova disso. Alegre, bem-disposta e com uma excelente forma física, confessou-nos, em pleno Mercado 31 de Janeiro, em Arroios, que tem predisposição genética para excesso de peso. É também por isso, garantiu, que os seus principais aliados são, desde há anos, o exercício físico e o consumo de alimentos saudáveis: “Estes mercados são deliciosos. É tudo muito colorido, muito apetecível, com muita vitalidade”.

[texto de Mafalda Ferraz | fotografia de Armindo Ribeiro]

Teresa Branco é perentória: “Ninguém é gordo porque quer”. A investigadora, que há vários anos estuda o funcionamento do corpo humano associado à perda, ganho e manutenção do peso, admite que o se-

dentarismo, aliado à ingestão de calorias em excesso, potencia o aumento de peso. Mas o problema não se resume a isso: “Ao engordarmos descontrolamos todo o metabolismo”, declara. “Pelo que é necessário

tornarmos o organismo saudável para que consigamos perder peso”. A ideia, refere, “não é emagrecer para ser saudável, mas ser saudável para emagrecer”, explicando que “se o meu organismo estiver em equilíbrio, então eu tenho muito mais facilidade em emagrecer”.

Autora do livro *Como vencer a fome emocional*, Teresa Branco defende que muitas pessoas que possuem excesso de peso comem de forma emocional. Ou porque estão tristes, ou ansiosas, ou stressadas: “tenho-me apercebido que existe um vazio muito grande dentro das pessoas, que tende a ser preenchido com comida”. De resto, comer “é mais barato, mais acessível, mais simples e socialmente mais aceitável do que outras dependências”.

A questão da obesidade ou do excesso de peso, explica a professora, é “um problema multifatorial”. Ou seja, reúne ao mesmo tempo questões “emocionais, físicas, biológicas, hormonais, nutricionais, de atividade física, de hábitos, de comportamentos...”. Não é só, portanto, um problema que se resolva com o reaprender a comer, porque “muita gente sabe muito bem o que deve comer”. Por outro lado, há um grande número

de pessoas que volta a ganhar o peso perdido após ter estado sujeito a dieta rigorosa: “Isso faz-nos pensar se estamos a fazer o suficiente para ajudar as pessoas, e a verdade é que não estamos”. A prova disso, revela, é que cerca de 60% da população portuguesa tem excesso de peso e tudo aponta para que aumente, em 2030, para os 80%: “A ciência mostra-nos que os bons resultados se obtêm com uma equipa multidisciplinar. Mas é um programa dispendioso, face ao número de técnicos que envolve”. O ideal, sugere, “seria que todas as pessoas tivessem acesso a esse tipo de soluções”.

Enquanto a solução não chega a todos, a fisiologista, que é também diretora de duas clínicas, está a desenvolver um novo projeto *online*: “Trata-se de um projeto inovador nesta área porque vai evitar que estes números do excesso de peso e da obesidade cresçam de forma alarmante. Já percebemos que trabalhar de um para um não chega, e portanto temos de trabalhar para as massas”. Um projeto mais abrangente, garante, centrado no *todo*, que Teresa Branco se prepara para apresentar em breve. 📺

Ver vídeo em: <https://vimeo.com/194654009>



Correio dos Leitores

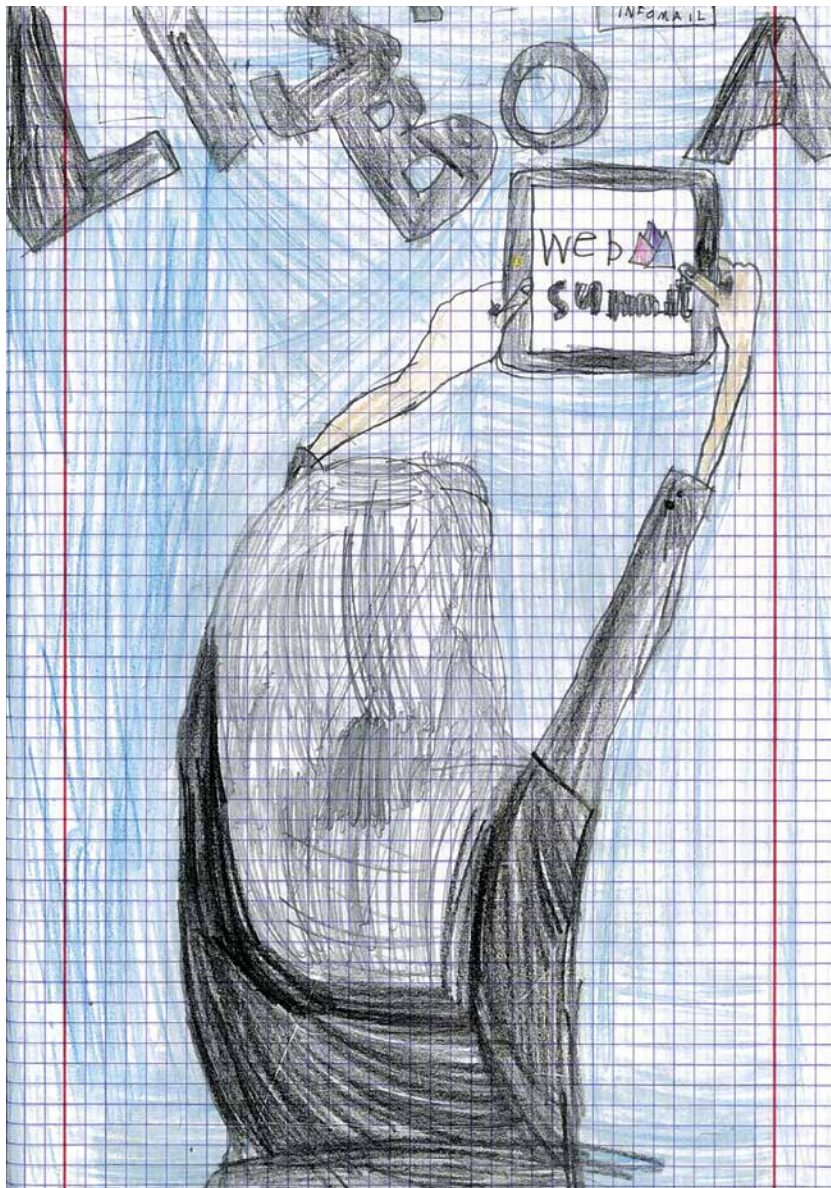
Duas retificações ao nº 19 da revista Lisboa

Na peça «Centro de Inovação da Mouraria – A “Fábrica” das indústrias criativas» onde, por lapso, se lê “Style” deve ler-se “S.tileR”.

Devido a uma irritante gralha, numa parte da tiragem daquele número, no título da entrevista principal o nome de Paddy Cosgrave surgiu como Gosgrave. Apesar de ter sido ainda possível corrigir o erro na maior parte dos exemplares distribuídos, ficam aqui as nossas desculpas ao Paddy e aos leitores.

Agradecimentos

Agradecemos a todos os leitores que nos enviaram mensagens de boas festas, nomeadamente a Maria de Lourdes Guerreiro da Silva pelo lindo cartão que nos remeteu. A todos desejamos um ótimo ano de 2017.



O Francisco Ferreira de 7 anos também é fã da Revista Lisboa e mandou-nos o desenho da capa da última edição.
Parabéns Kiko e obrigado.

A revista Lisboa convida os seus leitores a manifestar as suas opiniões ou comentários sobre os conteúdos da revista ou outros assuntos.

Podem enviar as suas mensagens para correio.leitores@cm-lisboa.pt ou por correio postal para: Revista Lisboa, Departamento de Marca e Comunicação, Rua de São Julião, 149 | 1100-524 Lisboa.

As cartas poderão ser editadas ou abreviadas por necessidade de clareza ou espaço.

A revista está disponível em versão braille, nos locais indicados em: www.cm-lisboa.pt/municipio/camara-municipal/publicacao-lisboa-versao-braille

CONTACTOS ÚTEIS**Câmara Municipal de Lisboa**

Morada: Paços do Concelho - Praça do Município, 1149-014 Lisboa
Telefone: 213 236 200
gab.presidente@cm-lisboa.pt
www.cm-lisboa.pt | www.facebook.com/camaradelisboa

Balcão Único Municipal

Número azul: 808 203 232
www.cm-lisboa.pt/servicos

Na Minha Rua

Número azul: 808 203 232
<http://naminharuia.cm-lisboa.pt>

Número de Socorro Municipal

Número azul: 808 215 215

S.O.S. Lisboa

Número verde: 800 204 204

Regimento de Sapadores Bombeiros

Morada: Av. D. Carlos I, 1249-071 Lisboa
Número azul: 808 215 215 | rsb.gc@cm-lisboa.pt

Polícia Municipal

Morada: Rua Cardeal Saraiva, 1070-045 Lisboa
Telefone: 217 225 200 | Número azul: 808 202 036 | pm@cm-lisboa.pt

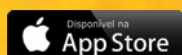
O M1LHÃO JÁ CÁ CANTA

**Todas as sextas,
um apostador português
do Euromilhões vai ganhar
1 Milhão de Euros.**



Para isso, basta apostar no EUROMILHÕES
e esperar que o seu código alfanumérico
do M1LHÃO seja sorteado.

Prepare-se porque o galo vai cantar.



Saiba mais em www.jogossantacasa.pt



Proibido jogar a menores de 18 anos | Linha Direta Jogos 808 203 377 (das 8h às 24h)

Os prémios atribuídos de valor superior a € 5.000 estão sujeitos a imposto do selo à taxa legal de 20%, nos termos da legislação em vigor.

Cristina e José Ferreira

Há 20 anos a poupar com o Montepio

Poupamos com o Montepio, porque é um banco que dá valor aos nossos objetivos.

Criámos com o Montepio uma relação de grande proximidade há muito tempo. Sempre colocaram ao nosso alcance as melhores soluções para as nossas poupanças. E se hoje temos uma vida confortável, o valor que atribuíram aos nossos sonhos fez toda a diferença.

Só um banco diferente pode fazer a diferença.



Montepio

Valores que crescem consigo.

Saiba mais num Balcão Montepio

montepio.pt

Caixa Económica Montepio Geral – Entidade com capital aberto ao investimento do público · CRC Lisboa · Matrícula e NIPC 500792615
Sede: Rua Áurea, 219 a 241, 1100-062 Lisboa · Apartado 22882 E.C. Socorro Lisboa, 1147-501 Lisboa
março 2016 | PUB