



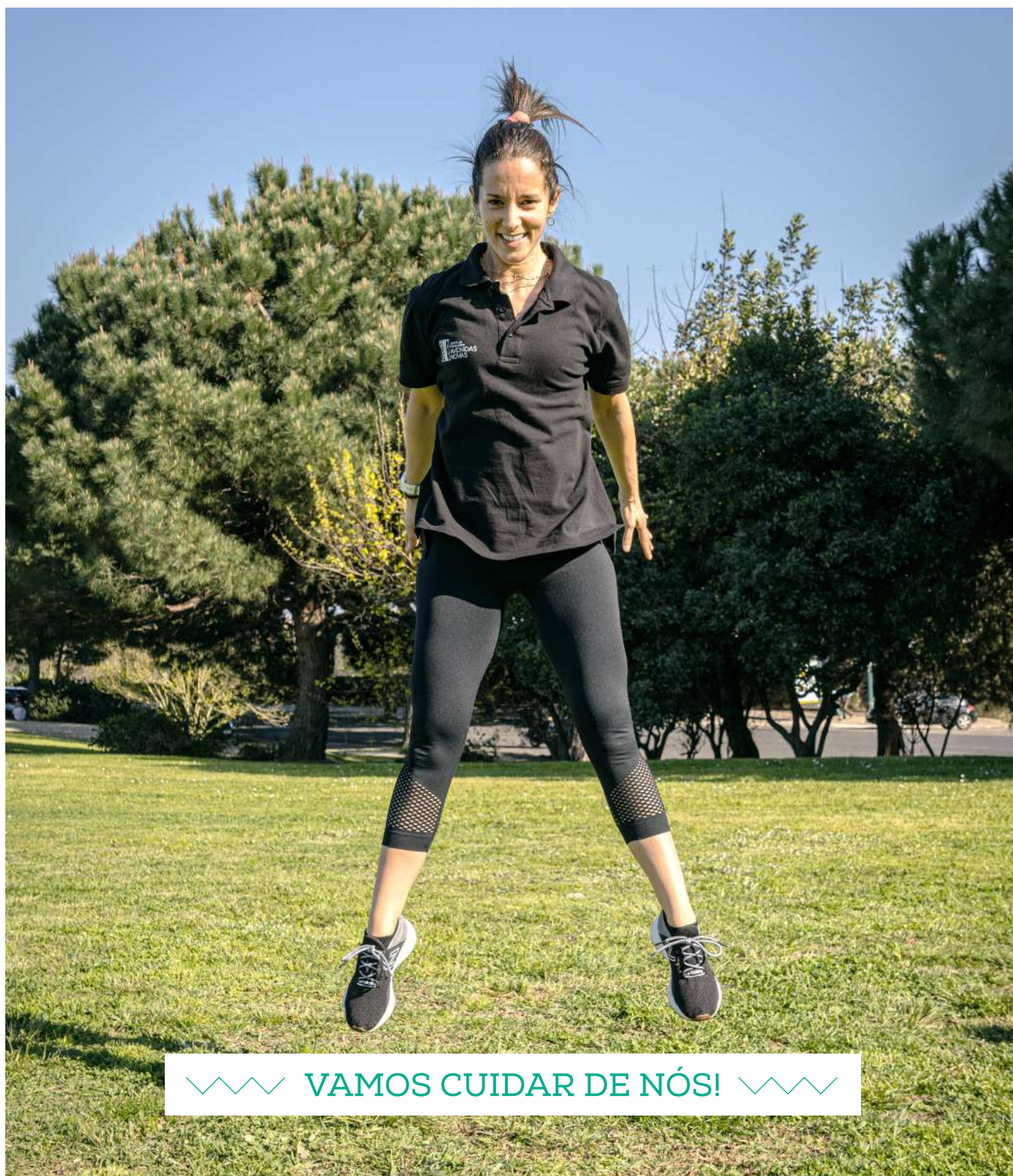
AVENIDAS NOVAS

JUNTA de FREGUESIA

Edição: #05.....

Março - Abril 2021.....

Distribuição gratuita.....



VAMOS CUIDAR DE NÓS!



EXECUTIVO.



Ana Gaspar.
Presidente

Pelouros: Associativismo;
Comunicação; Cultura; Educação;
Gabinete Jurídico; Saúde;
Transparência.



Dora Albuquerque.
Vogal

Pelouros: Ambiente; Espaço
Público; Mobilidade; Urbanismo.



Gonçalo Moita.
Vogal

Pelouros: Intervenção Social.



Jorge d'Almeida.
Vogal

Pelouros: Desporto;
Participação Cidadã.



José Athayde.
Secretário



José Escarameia.
Tesoureiro

Pelouros: Aprovisionamento e
Contratação Pública; Finanças;
Património; Recursos Humanos;
Secretaria-Geral.



Venâncio Rosa.
Vogal

Pelouros: Equipamentos;
Higiene Urbana; Licenciamentos;
Proteção Civil.

ÍNDICE.

- 03. Editorial
- 04. Entrevista ao psiquiatra Vítor Cotovio
- 06. Vox Pop: Saúde mental
- 08. Novas Fronteiras
- 09. Saúde psicológica
- 12. Academia Sénior das Avenidas Novas
- 14. A Voz da Vizinha: Isabel Patrício
- 16. Desporto: Professores da Junta dão o exemplo
- 18. A Cultura é segura
- 19. Atenuar efeitos económicos da pandemia
- 20. Requalificação da Praça Nuno Gonçalves
- 22. Praça de Espanha avança a bom ritmo
- 24. Mais mobilidade na Avenida de Berna
- 25. Junta requalifica espaços ajardinados
- 26. Compostagem comunitária
- 27. Todos juntos por um ambiente melhor
- 28. Apolo 70: Inauguração foi há 50 anos!
- 30. Novas das Avenidas
- 31. Contactos úteis



FICHA TÉCNICA.

DIREÇÃO: **Ana Gaspar.**
COORDENAÇÃO EDITORIAL: **Nuno Azinheira.**
REDAÇÃO: **Frederico Sacramento.**
FOTOGRAFIA: **Pedro Sá Machado.**

GABINETE DE COMUNICAÇÃO
COORDENAÇÃO GERAL: **André Azevedo.**

PROPRIEDADE: **Junta de Freguesia de Avenidas Novas**
Avenida de Berna 1, 1050-036 Lisboa
219 363 060
www.jf-avenidasnovas.pt
geral@jf-avenidasnovas.pt

EDIÇÃO Nº 05 - **MARÇO - ABRIL 2021**
TIRAGEM: **20.000 exemplares**
PERIODICIDADE BIMESTRAL
DISTRIBUIÇÃO GRATUITA
DEPÓSITO LEGAL: **373515/14**

É expressamente proibida a reprodução dos presentes conteúdos sem a autorização da Junta de Freguesia de Avenidas Novas. Todos os direitos reservados.



JUNTA de
FREGUESIA
**AVENIDAS
NOVAS**

EDITORIAL.

É tempo de reconstruir. Juntos.

Um ano após o primeiro estado de emergência para fazer face à pandemia, podemos começar a olhar para a frente com otimismo. Com o avançar da vacinação, a imunidade da população vai aumentando e aliviam-se os anseios. Mas não esquecemos os que, infelizmente, não resistiram, não obstante o trabalho incansável dos profissionais da saúde. Nesta edição damos destaque ao bem-estar dos cidadãos, para o qual a Junta de Freguesia tem procurado contribuir, desde há um ano, através de programas como o Novas Fronteiras e as colaborações com a Fundação Gulbenkian e a Ordem dos Psicólogos Portugueses. A saúde mental está na ordem do dia e é tempo de falarmos dela sem tabus. E não podemos separá-la da saúde física, para a qual também temos contribuído através de dezenas de vídeos promovendo a atividade durante o confinamento, ou mesmo da fruição cultural.

É tempo também de refletirmos sobre o mundo que queremos no pós-pandemia. Temos de tomar decisões à escala local com impacto no planeta. É imperativo optarmos pelas vias mais sustentáveis para prepararmos o futuro. Mas devemos também contribuir para uma vida cada vez mais rica dos nossos seniores - e é o que temos feito, tal como testemunha aqui a nossa vizinha Isabel Patrício.

É tempo de transformar mentalidades e de tomar decisões corajosas para garantir não só o presente, mas também o futuro. Daí a importância de projetos estruturantes como a reconfiguração da Praça Nuno Gonçalves, adjacente à EB Mestre Arnaldo



Louro de Almeida, ou a requalificação dos nossos jardins, que voltarão a ser locais de convívio social. Daí a urgência da melhoria das acessibilidades e dos transportes públicos, com novos corredores Bus na Avenida de Berna que vão encurtar viagens, assim como vias cicláveis ligadas à rede urbana na Av. da República e na Praça de Espanha, onde o novo parque Gonçalo Ribeiro Telles será não só mais um pulmão verde na cidade, como constituirá uma bacia de prevenção de cheias.

Todas estas ações têm um impacto positivo na segurança das pessoas e no seu bem-estar. É tempo de melhorar a qualidade do ar, de diminuir o ruído e os congestionamentos, mas também de recuperar a cidade dos bairros, do convívio salutar, da vizinhança simpática e do comércio local, que tanto sofreu com a crise, apesar dos esforços conjuntos, cada um à medida das suas possibilidades, do Município e da Junta de Freguesia de Avenidas Novas.

É tempo de reconstruir. Vidas, empresas, coletividades... e uma nova maneira de viver em sociedade.

Ama Gaspar



ENTREVISTA AO PSQUIATRA VÍTOR COTOVIO

“Precisamos desmontar este estigma que sofrer é sinónimo de fraqueza”

A psicóloga Madelon Schamarella, cujo trabalho com a Junta de Freguesia tem vindo a revelar-se de grande importância, convidou o médico psiquiatra e psicoterapeuta Dr. Vítor Cotovio para uma conversa sobre a dimensão do bem-estar na saúde mental.

Por que razão ainda olhamos pouco para o funcionamento saudável das pessoas?

Nós somos muito treinados a olhar para a doença. Mas, temos de olhar para as pessoas que se mantiveram saudáveis durante a pandemia. É muito importante perceber quais são as competências que essas pessoas têm, que lhes permitem maior

equilíbrio ao lidar com situações de ameaça. Sabemos que algumas pessoas não desregularam os seus ritmos e sustentaram um sentimento muito importante que é a esperança.

A esperança é muito importante...

Sim, a esperança é a combinação da confiança e desejo que a coisa corra bem. Estas pessoas têm também as competências de resiliência mais musculadas, a solidariedade e generosidade mais acionadas. O filósofo espanhol Fernando Savater diz que as três grandes virtudes éticas são a coragem para viver, a generosidade para conviver e a prudência para sobreviver. E isto é saúde mental.

Qual o limite entre um sofrimento normal e a doença mental?

Durante a pandemia é natural sentir medo, tristeza, angústia, e o que eu chamo de infetoansiedade - que é uma resposta emocional e fisiológica ao medo de infetar ou ser infetado. A tristeza em si não é uma doença. Ela é um sentimento que podemos ter em função de situações diversas. A tristeza e um conjunto de sintomas transformam-se em doença. A depressão é o que chamamos de doença mental comum, assim como

as fobias, os pânicos e as perturbações obsessivas compulsivas, que a pandemia agravou muito por causa dos rituais de lavagem e desinfecção.

Quando é que devemos procurar ajuda médica?

Quando os nossos sentimentos começam a atingir uma intensidade, uma persistência no tempo, e se traduzem numa disfuncionalidade da pessoa, aí atingimos um estado que temos que tratar. Assim como qualquer outra doença, as pessoas devem tratá-las, e precocemente, para que estas situações tenham um bom prognóstico. Algumas pessoas sofrem em silêncio por vergonha, porque acham que sofrer é sinónimo de fraqueza, e porque têm receio de serem julgadas e incompreendidas. Precisamos desmontar este estigma. Em algumas circunstâncias de vida podemos ter as nossas competências de resiliência comprometidas. Todos nós sofremos e temos fragilidades. Não devemos confundir fragilidade com fraqueza. Na prática torna-se mais fácil falar das questões físicas que toda a gente entende e não estigmatiza. E ainda há um centrar na ideia: se o corpo está bem, a mente está bem. Entretanto, nem sempre será assim. Às vezes o corpo não está bem e a mente vai por arrasto. É uma causalidade circular e não linear.

Como podemos desmontar o estigma sobre a saúde mental?

Pela educação para a saúde mental. E deve começar cedo, também nas escolas. Criar mais programas de prevenção, promoção e literacias em saúde. Vocês estão a fazer isso com esta iniciativa. Precisamos comunicar bons testemunhos. Não basta informar os números da COVID-19, pois estamos a gerar uma obesidade informativa. Não nos espelhamos nos números, mas no rosto, nas emoções e nas histórias das pessoas. Trata-se da exemplaridade - a consciência que eu tenho do impacto do meu exemplo nos outros. O ser humano é o único ser que se narra a si próprio; ele precisa de história, metáfora, ritual, simbologia e liturgia. Conhecer as boas histórias de recuperação é muito importante, pois é neste encontro que a pessoa se projeta. O Papa Francisco costuma dizer que a verdade é o encontro. E este encontro a partir das histórias, pode ser transformador; porque as histórias têm palavras, e palavras bem ditas podem ser catalisadoras de mudanças. Deve haver também uma psicopedagogia em relação à

forma como nós abordamos as pessoas, seja na promoção, prevenção ou no tratamento. Explicar às pessoas o que é e para que serve uma intervenção ou um medicamento, haver intervenções participadas, para que as pessoas se envolvam. Num outro dia, uma senhora disse-me: “Eu gosto de o ouvir porque você fala para as pessoas importantes, mas também fala para nós”. Aquilo fez-me um clique: é isso que se pretende, todos estão a entender. É muito importante simplificar o que é complexo porque isso é colocar a saúde mental ao serviço das pessoas.

Qual pode ser o contributo da arte para o bem-estar das pessoas?

A arte contribui para a resiliência, pois permite que a pessoa ponha as suas angústias e ansiedades na produção de uma obra artística, e isso é um contraponto a uma coisa que mata, que é a solidão. Sabemos que a solidão causa mais impactos na saúde que a obesidade, e tem reflexos no agravamento das demências porque não há estimulação cognitiva. A criatividade é mais uma variável de procura da saúde mental, pois as pessoas realizam-se na projeção daquilo que criam, e o que nós criamos tem um retorno construtivo no equilíbrio. Quando estimulamos a criatividade, ativamos os sentimentos de realização, pertença e valorização, componentes essenciais para a qualidade de vida e o bem-estar. O psicanalista brasileiro Jorge Forbes percebe a qualidade de vida de uma forma muito interessante. Para ele, mais importante é ter uma vida qualificada. Precisamos ter ações construtivas que proporcionem uma vida qualificada para as pessoas.



Vitor Cotovio é médico psiquiatra e psicoterapeuta. Membro do Conselho Nacional de Saúde Mental Docente em Psicopatologia, Psicofarmacologia e Psicoterapia na Sociedade Portuguesa de Psicoterapias Breves. Coordenador Científico da Pós-Graduação “Reabilitação Psicossocial em Saúde Mental” - CRIAP/ISJD. Autor do Livro “Procura de Si e Liderança”, Coautor do Manual de Apoio às Famílias “Doença mental crónica - as esquizofrenias”. Coautor dos programas da TSF: “Pensamento Cruzado” e “Duplo Sentido”.

VOX POP



Como vai a saúde mental dos vizinhos?

Depois de mais um confinamento, e ao final de mais de um ano de pandemia, com a correspondente crise económica e a overdose de notícias sobre infeções e mortes, faz sentido perguntar como anda a nossa saúde psicológica. Falar abertamente da questão e acabar com os tabus são os primeiros passos para aumentar o conhecimento. Fomos para a rua ouvir os vizinhos.



Afonso Silveira.



António Souto.



Claudina.



João António.



Como tem cuidado da sua saúde psicológica neste tempo de pandemia?

Afonso Silveira. Procuro ler, procuro utilizar este tempo que tenho estado em casa para me instruir e pesquisar coisas que são do meu interesse. Julgo que seja isso: substituir a falta do convívio por alguma procura na leitura e nos filmes.

Claudina. Tem sido um bocado complicado, um bocado difícil, mas temos de nos adaptar. Faço o melhor que posso para me proteger a mim e aos outros.

João António. Não tenho assim nenhuma estratégia específica. Faço exercícios físicos regularmente, o que me deixa mais livre. Preocupo-me também, quando saio do meu local de trabalho, em ficar a falar um bocadinho com os meus colegas. Sou uma pessoa bastante resiliente. Se tenho um problema, consigo ultrapassá-lo sozinho. Tenho pessoas chegadas com quem também consigo falar, porque sou uma pessoa aberta.

Já procurou ajuda de um profissional de saúde mental?

Afonso Silveira. Faço acompanhamento psicológico há dois ou três anos e julgo que é uma coisa importante para todos nós. Todos sabemos que existe preconceito e não existem as ajudas devidas do estado social que nós patrocinamos. E o apoio psicológico é muito importante, ainda mais nesta fase de pandemia.

António Souto. Sim, quando fui adolescente. Pode ver que já passou algum tempo. Foi naquela fase de inadaptação entre a adolescência e a idade adulta. Foi uma ajuda boa na época. Foi curta e eficaz.

João António. Acho que o apoio profissional poderia ser uma estratégia a aplicar, mas creio que eu não preciso. Mas também tenho pouco conhecimento sobre esses assuntos.

O que podemos fazer para ampliar a literacia em saúde mental?

Afonso Silveira. Devíamos ter mais apoio e fomentar este apoio, proporcionando serviços neste sentido. As pessoas não veem isso com o valor que tem e têm muito mais preocupação em cuidar dos dentes e da boca do que cuidar do psicológico. E eu acho que isso não está certo. As pessoas deviam procurar olhar mais para o seu interior do que para o exterior.

António Souto. Vocês têm uma revista em que divulgam. Penso que isto é positivo e talvez seja através da revista que estes assuntos cheguem aos fregueses de uma forma sistemática. Podem tentar fazer conferências, há sempre pessoas interessadas. Sobre isso há vários segmentos para aqueles que estão na adolescência, os jovens adultos. Depois, há os que estão na fase da terceira idade. Há vários segmentos e a abordagem não é igual. Mas é bom, obviamente, divulgar este tipo de apoio que a Junta está a promover.

Claudina. Isso é um assunto tão vasto. Acho que há muita coisa que se pode fazer, mas tem que ser em conjunto e multidisciplinarmente, para a pessoa sentir o apoio no seu total.

João António. As tecnologias digitais estão a avançar cada vez mais. Nas escolas, todos os alunos do 5.º ou 6.º ano têm telemóvel, e se calhar, se nós chegarmos aos alunos com estas informações logo desde uma tenra idade, é provável que eles fiquem mais conscientes e percebam que a psicologia está presente no nosso quotidiano. É uma preocupação não só com a saúde física, mas também com a saúde mental. A nível de tecnologia, acho que é um meio mais fácil de nós chegarmos às pessoas.



**NOVAS
FRONTEIRAS**
AVENIDAS NOVAS

UMA PRIORIDADE DA JUNTA DE FREGUESIA

Vamos cuidar uns dos outros

O projeto “Novas Fronteiras” foi criado com o objetivo de construir um espaço de diálogo permanente entre a Junta e os Fregueses, sobre temas afetos ao bem-estar, à qualidade de vida e à saúde da população portuguesa.

Esta iniciativa vem atender algumas sugestões dos Fregueses, quando em outubro de 2020 estivemos a ouvi-los nas ruas das Avenidas Novas, sobre como estavam a enfrentar os constrangimentos da pandemia de COVID-19 e que tipo de apoio esperavam receber da sua Junta.

Observámos nestas conversas, que a sensação de bem-estar estava associada às boas condições de saúde física; sendo o bem-estar psicológico uma dimensão pouco explorada no quotidiano das pessoas, sobretudo pela ausência de conhecimento sobre os seus benefícios para a saúde integral, e de boas práticas de autocuidado.

Esta experiência de contacto com os Fregueses evidenciou a necessidade de ampliar literacias em saúde, em especial, a saúde psicológica; e também planejar um modelo de práticas que favoreça o contacto com os nossos sentimentos e incentive a expressão das emoções com mais naturalidade.

O bem-estar é uma importante dimensão da saúde mental e está associado à nossa capacidade de utilizar o nosso verdadeiro potencial para enfrentar os desafios que experimentamos ao longo da vida, e também o pleno reconhecimento dos recursos psicológicos que dispomos para planejar as mudanças que queremos ver acontecer.

Através de parcerias com profissionais multidisciplinares, praticamos a coesão social e a solidariedade intergeracional, tendo a arte como base. Oferecemos conteúdos no formato de palestras, entrevistas e artigos, que são publicados nos meios de comunicação digitais e na revista da Junta. **Acreditamos que temos um papel fundamental no processo de mudança social e na melhoria do envelhecimento ativo. Ampliar fronteiras do conhecimento é o nosso compromisso para uma vida mais feliz e sustentável de todos os Fregueses.**



SAÚDE PSICOLÓGICA

Se eu não cuidar de mim... quem cuidará?

Um ano depois da chegada da pandemia, ninguém imaginaria que continuássemos a braços com os efeitos da crise na nossa saúde física e psicológica. A que sinais devemos estar alerta? O Dr. Tiago Pereira, coordenador do Gabinete de Crise Covid-19 da Ordem dos Psicólogos Portugueses, procura responder à questão.

Este é um excerto do texto completo, que pode ler no site da Junta de Freguesia de Avenidas Novas, acedendo pelo QR Code inserido nestas páginas.



Texto: TIAGO PEREIRA *

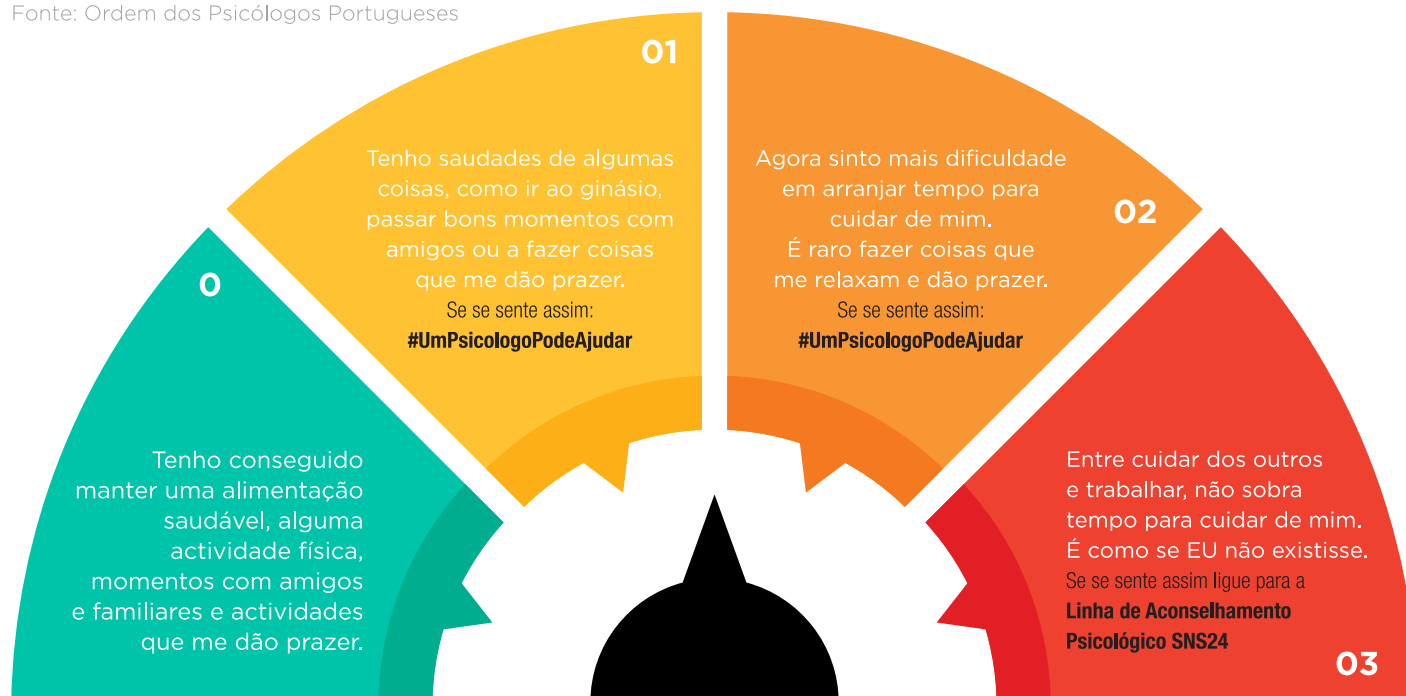
Parte de nós recordará o anúncio de 1993 de uma nova marca de lacticínios cujo slogan - “se eu não gostar de mim, quem gostará?” - procurava “explorar” a importância de fazer “boas escolhas”, promover a autoconfiança e o cuidado de nós.

Este cuidar de nós - autocuidado - refere-se ao conjunto de actividades que, regularmente, escolhemos fazer e que nos ajudam a manter ou melhorar o bem-estar e saúde, incluindo a saúde psicológica. Sendo sempre importante, o autocuidado ganha especial relevância em momentos de maior vulnerabilidade e de crise, sejam eles de crise individual (quando nos confrontamos com acontecimentos de vida significativos que requerem processos adaptativos como uma situação de desemprego, um acidente ou doença ou a perda de alguém próximo) ou de crise colectiva e/ou de saúde pública, como a crise sócioeconómica que Portugal viveu na última década e a pandemia que nos últimos meses nos confronta e desafia e que nos conduziu a uma segunda crise socioeconómica em poucos anos.

Desde cedo procuramos na Ordem dos Psicólogos Portugueses advogar pelo aumento de recursos e pela redução de iniquidades e melhoria de acesso da população a serviços de Psicologia já claramente insuficiente pré-pandemia (via Unidades de Saúde, mas também da Educação, Serviços da Comunidade ou Locais de Trabalho). Mas procuramos também contribuir para o aumento da literacia

BARÓMETRO DA SAÚDE PSICOLÓGICA AUTOCUIDADO

Fonte: Ordem dos Psicólogos Portugueses



em saúde e em saúde psicológica e para a promoção do autocuidado e da resiliência da população. Estes três aspectos podem ser complementares e são a base de uma resposta adaptativa a este(s) desafio(s) – porque assentam na promoção do conhecimento e do autoconhecimento na área da saúde psicológica, na melhoria da capacidade de identificação de sinais de alerta e no desenvolvimento de competências que nos permitam mobilizar os recursos necessários (pelo autocuidado) e/ou ajuda (quer seja junto de amigas/os ou familiares ou profissional).

Mas, se o autocuidado é importante para todas/os, atingimo-lo de formas e através de actividades, dinâmicas e tempos diferentes (por vezes até em nós em diferentes momentos da nossa vida) e, particularmente, ele não é e está igualmente acessível a todas/os. A adopção de um determinado comportamento depende da informação (por exemplo do conhecimento que temos sobre a importância do mesmo), mas também da motivação e da capacidade (das oportunidades que temos para o adoptar ou dos obstáculos que se colocam à sua adopção). Violentamente, a desigualdade atinge diversos aspectos da nossa vida e até determina que diferentes pessoas tenham informações desiguais sobre o que é o

autocuidado e a importância de adoptar comportamentos de autocuidado. A motivação para o autocuidado também pode estar dependente de condições desiguais (da nossa casa, do tempo disponível, das relações nas quais nos podemos apoiar ou dos objectos materiais) que temos para que os comportamentos de autocuidado se tornem regulares e regularmente deles beneficiarmos.

É também por isso que o autocuidado, sendo importante, não pode ser a resposta, em exclusivo, para todas as dificuldades e problemas relacionados com o bem-estar e a saúde psicológica. Não o é porque é apenas uma componente (importante) de um conjunto de respostas e acções necessárias para manter e promover a saúde psicológica e o bem-estar. Além de não o ser, deixa muitas pessoas “para trás”, sendo nosso dever sublinhá-lo, prevenindo que à exigente situação de dificuldade e de sofrimento das pessoas possa acrescer uma injusta e potencialmente culpabilizante responsabilização (individual) pelas dificuldades e obstáculos que se lhe colocam na adopção de comportamentos e estratégias de autocuidado.

Um pouco ao contrário do que o tal slogan preconiza, o direito a ser gostados ou cuidados não

pode advir de um dever de gostarmos ou cuidarmos de nós. Aliás, gostarmos e cuidarmos (mais) de nós deve antes ser um direito e um direito que respeite as circunstâncias de cada pessoa. A marca do anúncio (Matinal) pode nisso ser um prenúncio – como a cada dia há um novo período “matinal”, tornemos actividades e estratégias de autocuidado rotinas de cada dia. Primeiro intencionalizando-as, agendando-as ou pedindo ajuda para as cumprirmos se necessário, para depois se automatizarem e naturalizarem na nossa vida, tornando-se parte e rotina. Se assim for não resolveremos todos os problemas e dificuldades, mas estaremos, a cada

dia, um pouco menos vulneráveis e um pouco mais resilientes e sentir-nos-emos melhor e mais disponíveis para as/os outras/os, ajudando-as/os por essa via a estarem também um pouco melhor e mais disponíveis para nós.

Cuidar de nós é cuidarmos de todas/os porque se há algo que esta pandemia também nos demonstrou é que existimos na e pela relação connosco, com as/os outras/os e com o que nos rodeia.

* O autor escreve de acordo com o antigo Acordo Ortográfico

CUIDO DE MIM?

COMPORTAMENTOS DE AUTOCUIDADO

A **situação de pandemia COVID-19** afeta-nos a todos, colocando-nos perante novas exigências que desafiam a nossa saúde psicológica e o nosso bem-estar. Nestes momentos **é ainda mais importante cuidar de nós** – que realizemos, regularmente, actividades de autocuidado.

O autocuidado envolve todas **as actividades que, com regularidade, escolhemos fazer e que ajudam a manter ou melhorar o nosso bem-estar e saúde psicológica**. As necessidades de autocuidado são diferentes para cada um de nós e variam também em momentos diferentes da nossa vida, mas reservar tempo para cuidar de nós deve ser um hábito.

Reservar tempo para cuidarmos de nós não é sermos egoístas! Pelo contrário, é essencial para termos uma relação saudável connosco próprios e com os outros (nomeadamente, para sermos mais capazes de cuidar e ajudar os outros).

Utilize esta Checklist para **refletir sobre os seus comportamentos de autocuidado** (durante a pandemia ou durante outras alturas da sua vida). Responda, o mais sinceramente possível e com base na sua experiência pessoal, **assinalando com um ✓ sempre que a resposta às afirmações for “sim, na maior parte do tempo”**.

Fonte: Ordem dos Psicólogos Portugueses

1. Com regularidade, dedico tempo a fazer actividades de lazer que me dão prazer.
2. Experiencio momentos de tranquilidade e relaxamento.
3. Escolho alimentos saudáveis.
4. Estou atenta/o à minha saúde física (ex. mantenho as minhas consultas médicas em dia) e psicológica (ex. monitorizo e expresso as minhas emoções).
5. Aceito quando erro ou falho e celebro os objetivos/sucessos que alcancei.
6. Procuo ativamente manter um equilíbrio entre a minha vida pessoal/familiar e profissional.
7. Reservo tempo para a intimidade comigo mesma/o ou com a/o minha/meu parceira/o.
8. Aceito ou peço ajuda quando sinto necessidade.
9. Mantenho-me em contacto com as pessoas importantes na minha vida.
10. Partilho frequentemente os meus pensamentos e sentimentos com familiares ou amigos.
11. Experiencio momentos em que me “desligo” dos ecrãs (telemóvel, tablet, computador, televisão).
12. Durmo o número de horas suficiente para me sentir bem.
13. Mantenho-me fisicamente ativo ao longo do dia (por exemplo, levanto-me com frequência).
14. Pelo menos uma vez por semana, pratico actividade física de intensidade moderada/intensa.



ACADEMIA SÉNIOR DAS AVENIDAS NOVAS

Lançar pontes para ficarmos mais próximos

Criada em 2015 com o nome Universidade das Avenidas Novas para a Terceira Idade, a Academia Sénior tem sido uma importante aposta da Junta de Freguesia para acompanhar e ajudar a formar os nossos vizinhos mais velhos. A pandemia veio limitar a aprendizagem de mais de duas centenas e meia de alunos, mas as aulas de Relações Humanas não pararam. Porque o mundo também não parou...

As aulas de Relações Humanas têm o objetivo de oferecer aos alunos experiências e aprendizagens para que eles consigam desenvolver, com autonomia e autenticidade, respostas adaptativas mais eficazes às constantes mudanças que estão a enfrentar.

“Temos vindo a observar ao longo do nosso trabalho

que os seniores que conseguem adaptar-se às mudanças com respostas mais satisfatórias que outros são essencialmente aqueles que apresentam maior independência em relação às pressões sociais, maior capacidade de se ajustar criativamente aos novos contextos e maior abertura para entrar em contacto com novas experiências”, conta a psicóloga Madelon Schamarella, dinamizadora das aulas desta disciplina.

A metodologia das aulas prioriza atividades que proporcionam aos alunos uma experiência de contacto com o seu modo particular de interagir com o meio social.

“Desde 2019 temos uma sólida parceria com a equipa de educação do Museu Gulbenkian, com quem desenvolvemos um modelo de aulas experimentais que combina a arte com as temáticas das emoções que vivemos”, acrescenta Madelon.

As aulas com a Gulbenkian contam ainda com a participação de artistas convidados, que apresentam as suas obras e os processos de criação e mudança dos seus projetos artísticos. “Esta perspetiva de pensar a vida a partir da construção e

desconstrução de uma obra de arte permite aos alunos uma experiência de contacto com os processos de mudança que enfrentam na construção e desconstrução da sua identidade, e da possibilidade de criar e recriar novas perspetivas de futuro”, sublinha a profissional de saúde.

Do lado da Gulbenkian, o balanço não poderia ser mais positivo. “Com este projeto ‘entre vizinhos’, temos estreitado relações com a população sénior que reside na Freguesia de Avenidas Novas, criando momentos de encontro, diálogo, descoberta e partilha”, conta a coordenadora de Educação do Museu Calouste Gulbenkian.

“O ano 2020, fortemente marcado por uma pandemia que teve como consequência o distanciamento físico e a necessidade de proteção e segurança dos nossos mais velhos, fez-nos ter ainda mais consciência da necessidade de continuarmos juntos, reinventando-nos nas formas e meios para o conseguirmos”, afirma Susana Gomes da Silva.

Para isso, foram desenvolvidas sessões digitais mensais e temáticas com a turma de Relações Humanas da Academia Sénior das Avenidas Novas, num novo ciclo dedicado à “Arte na Mudança”. “Em tempos de tanta incerteza pareceu-nos importante desenhar sessões em torno dos conceitos CERTEZA, RESPEITO, ENVELHECIMENTO, MUDANÇA, sempre em estreita relação com obras de arte do museu, com a possibilidade de diálogo em direto com artistas convidados e com a experiência pessoal de cada aluno”, prossegue a responsável da Gulbenkian.

Apresentamos aqui alguns trabalhos dos alunos sobre o tema RENOVAÇÃO. Este trabalho foi inspirado na aula realizada no dia 1 de fevereiro com os artistas Fernando Mota e Margarida Botelho. Os materiais utilizados para a composição dos trabalhos, incluem pigmentos naturais feitos com alimentos e bebidas como o café e o vinho.



Autor: M.R.

CAMINHOS. Qualquer caminho percorrido gera mudança, mas também alguns obstáculos com os quais temos de contar.



Autora: H.C.

O DESPERTAR. Senti, com a composição desta obra, um misto de surpresa, alegria e felicidade por ter conseguido apresentar um trabalho para o qual pensava ser incapaz.



Autora: A.L.

RENOVAÇÃO. Este trabalho criou em mim entusiasmo e entrega. As aulas fizeram com que me distanciasse das apreensões que vinha a experimentar devido à pandemia.



Autora: M.B.

FOGO RENOVADOR. Na execução desta obra, promovi o desenvolvimento da imaginação/criatividade. Alcancei, assim, o benefício que me proporcionou bem-estar.

A VOZ DA VIZINHA

Isabel Patrício*

Combater os vazios da pandemia



Com 11 anos vim para um Colégio Inter-no, situado ao lado da bela Igreja de S. Sebastião da Pedreira. Permitia que diariamente pudéssemos ir para o Liceu Maria Amália, pelo alto do Parque Eduardo VII.

Vim, no início dos anos 70, morar para o Bairro do Rego. Lembro-me de ir - com um grande vasilhame de um lado, a Filha e o Filho do outro - buscar água a uma pequena casa na rua da Beneficência, que, sempre que faltava água, abria, a todos os vizinhos, uma estreita porta de acesso ao quintal. Este episódio remete ao tempo em que por aqui passava um rego que a céu aberto, descia até Sete Rios. Daí a origem do nome do Bairro.

Transitei, por concurso, para a Agricultura, nos anos 80. O Organismo, funcionava num moderno edifício, projectado por Tomás Taveira, que se exibia no lado oeste do Parque Eduardo VII, entre o meu ex-Colégio e o Liceu que frequentei. Também na área da Freguesia ficava a Comissão para a Igualdade onde, por convite ocupei um cargo de dirigente. Da CITE ficou o prazer em trabalhar com um fabuloso Grupo de Colegas bem como o orgulho e gratidão por ter pertencido a uma organização de que Maria de Lourdes Pintasilgo foi mentora.

Frequento agora na Academia das Ciências, o IEAS. Criado, em hora feliz, pelo Prof Adriano Moreira, é um espaço único de convívio intergeracional onde é permitido aprender e usufruir de um espaço cultural de grande excepção e gentileza.

Soube que, por decisão da Presidente Ana Gaspar, a ASAN se instalara na Sede da Junta. Iniciou-se, para lá, o meu périplo. Deparei-me com um programa de aulas alargado, em horários e diversificado em matérias estimulantes para o físico e a mente.

Andava eu encantada a assistir à aula de Relações Humanas da Profª Madelon Schamarella quando surge a pandemia. Perante o confinamento a Profª propõe-se acompanhar-nos, em zoom, de modo ciclicamente partilhado com técnicos e artistas da Gulbenkian. São difíceis de contabilizar os benefícios para o nosso bem-estar social e

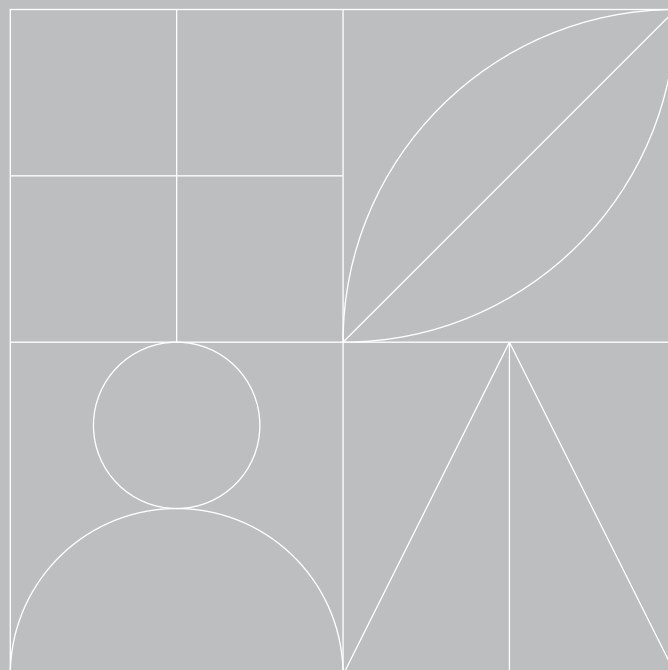
psicológico que desta inigualável interligação - artes e relações humanas - advêm.

Aquando da controlada abertura natalícia, ao atravessar apressada os Jardins da Gulbenkian em direção a um almoço em Família, deparei-me com uma Menina, de talvez 2 anos, a apontar fascinada, para uma pequena queda de água anunciando baixinho que ali havia sereias a fingir. Segui para o Restaurante contagiada pela magia daquele Jardim!

O 31 do Bairro não nos leva ao Rossio, o metro não passa, nem a Estação do Rego, criada em 1888, voltou a abrir. Mas a Béné'Street (assim denominada pelos jovens) que tem, à volta dos seus mais de 800 metros, tanto 'bairros sociais' como 'condomínios fechados' e até um Poli-Desportivo, tem razões para crer que um dia poderá ser reposta a continuidade do seu percurso e quem sabe? voltar a exhibir um Rock Rendez-Vous!

Ciente de uma óptima localização para próximos e longínquos destinos, o Bairro parece ter-se apaziguado com a sua situação de ilhado e prossegue orgulhoso da sua proximidade com aquela Fundação sonhada, um dia, por Calouste Gulbenkian que para além de paradisíaca está também encantada: perto de Tritão, nas pequeninas cascatas de água que da nascente se vêm formando, existem Sereias a Fingir.

* Aluna da Academia Sénior





PROFESSORES DA JUNTA DÃO O EXEMPLO

Desconfinados e com sol. Eis a receita para a boa forma!

Com a chegada da Primavera e com o país finalmente a desconfinar, é bom manter a forma física ou perder alguns quilos ganhos durante a clausura. Ana Belo e Hélder Leitão, professores de Desporto da Junta de Freguesia, deram-nos o treino e responderam às nossas perguntas.

Estes exercícios que acabámos de ver são a prova de que toda a gente, independentemente da forma física e da idade, pode fazer exercício.

ANA BELO (AB) - Só não faz quem não quer. Temos muita informação online, a Junta disponibiliza vídeos todas as semanas e é preciso encontrarmos motivação para nós e para os nossos. O objetivo é ganhar saúde e conseguirmos preparar melhor a chegada da idade mais avançada.

O último ano foi muito difícil, com dois confinamentos. Mas os professores da Junta não pararam, mesmo quando os recintos desportivos tiveram de encerrar...

HÉLDER LEITÃO (HL) - Não, não parámos. E acho que a Junta está de parabéns, por ter entendido que o exercício é vital para o correto desenvolvimento humano e para o bem-estar. Estes treinos que temos feito em vídeo, quer indoor quer no exterior, são para várias idades, dos 10 aos 80, e ajustados às várias condições físicas. É possível fazer estes exercícios em casa ou na rua, agora que vem o bom tempo, sem qualquer tipo de equipamento obrigatório. Ou seja, está à disposição de toda a gente. Há exercícios mais simples e outros mais complexos, portanto, não há desculpas.

É importante explicar que os exercícios que acabaram de fazer são bons para o físico, mas também para a cabeça.

AB - Sim, é verdade. A prática de exercício é benéfica para a saúde mental, através da melhoria no humor, na diminuição da ansiedade e depressão, a subida da auto-estima, a regulação do sono, etc. Se conseguirmos encontrar a motivação certa, ajudamos, sem dúvida. Atravessámos um período muito



difícil e estamos a sair dele agora. É preciso manter o foco, porque a pandemia ainda não acabou.

Como é que o desporto entrou na sua vida?

AB - Desde sempre. Comecei com cinco anos na Natação. Depois, passei por vários desportos, desde a ginástica, equita o, esgrima. E foi na Faculdade que me especializei mais no desporto para beb s, e, sobretudo, na nata o para beb s.   essa a minha área atual e na Junta estou como professora de Nata o e coordenadora dos beb s.

A falta de desporto e de sociabiliza o dos mais novos   um dos maiores problemas da pandemia.

AB -   verdade. Foi muito complicado para os pais e para as crianças. A falta de sociabiliza o a que estivemos todos sujeitos, mas sobretudo os beb s e as crianças, foi muito importante. Muito traumático. Portanto, c  estamos para ajudar os pais e todos a melhorarem a sua condi o física e mental.

A Ana acabou de fazer 35 minutos de treino intenso. Primeiro, fez os seus exercícios, depois fez o treino ministrado pelo Hélder. Nós, só de a vermos, ficámos cansados. E acredito que os nossos leitores têm fic r o. E a Ana está aqui fresca. Nunca se cansa?

AB - [gargalhada] Canso, canso. A minha sorte  

que faço exercício todos os dias. Todos os dias em casa, eu treino. E faço questão de ter sempre este momento para nós. Fazer exercício físico   o meu escape. Mas, acreditem, estou com ar fresco, mas estou cansada.

O Hélder   mais velho do que a Ana, tem 46 anos. A idade já pesa?

HL -   lógico que ter 46 anos   diferente de ter 15 ou 20 anos, mas tudo depende da vontade que a pessoa tem de querer treinar. E não só: o ambiente, o bem-estar e, sobretudo, a alimenta o são muito importantes para que tudo funcione bem. Tudo isso conta para que os meus 46 anos pareçam os 33 da Ana [risos]. Mas não   a mesma coisa, repito.

E aos 70 anos, acredito,   ainda mais importante ter esses cuidados outros de que falava. Mas   possível fazer exercício físico aos 70 anos.

HL - Claro que  . Não só   possível, como   desejável.   preciso   saber adequar o esforço físico   condi o de cada pessoa. Há exercícios que aqui fizemos que não são recomendados a pessoas com essa idade. Mas há outras que   possível fazer. Não se faz mais depressa, faz-se mais devagar. Mas têm nem todas as pessoas com 70 anos têm a mesma estrutura e condi o física.   fundamental que as pessoas vejam os nossos vídeos, vejam as corretas posi o es, para não forçarem nada. E depois fazem ao seu ritmo.

AB -   importante dizer que no que toca aos seniores, nós temos feito muitos vídeos que estão no Facebook e no Youtube da Junta de Freguesia. São exercícios para toda a gente, claro, mas mais vocacionados para a popula o mais crescida.

Com que idade   que o desporto entrou na sua vida?

HL - Comecei a fazer desporto desde muito cedo. Fiz judo, fiz futebol em toda a adolescência. E desde os 17 anos comecei a praticar Muscula o. Foi a minha grande paixão. E ainda  . Continuo a fazer Muscula o todos os dias, até porque sou Professor no ginásio das Avenidas Novas.

Veja os exercícios no youtube oficial da Junta de Freguesia de Avenidas Novas. Ou aproximando o seu telemóvel deste QR Code:





A CULTURA É SEGURA

O regresso às livrarias e aos espetáculos

“Ai que prazer não cumprir um dever”, escreveu Pessoa no seu poema “Liberdade”. Ao fim de quase dois meses de confinamento, voltamos a ter a liberdade de escolher...

Está sol e o tempo aqueceu. Ler um livro num jardim, ver uma exposição ou regressar a uma sala de cinema ou teatro. Com o levantamento, a 15 de março, de algumas proibições do Estado de Emergência, a vida começa a normalizar.

A cultura é uma escolha, uma oportunidade agarrada, uma vontade de criar ou de usufruir, de absorver algo novo ou de soltar a imaginação. A cultura é conhecimento e pode ser uma libertação. Ela humaniza-nos, põe-nos em contacto com o outro, destaca as nossas semelhanças e diferenças. Pode tranquilizar-nos ou mexer com as nossas certezas.

À medida que saímos do torpor da pandemia, vamos

querer dar asas àquilo que guardámos cá dentro, vamos ter vontade de nos expandirmos, ou até de nos transformarmos.

Agora, voltámos a ter acesso às livrarias da nossa Freguesia, à Biblioteca Palácio Galveias ou às maravilhas da Fundação Calouste Gulbenkian. Desde o dia 5 deste mês, os museus, os monumentos, os palácios e as galerias de arte voltaram a poder ser frequentados. **A partir de dia 19, poderemos ir ao cinema, ao teatro, ou a um espetáculo de dança e, de acordo com o plano do Governo, é já a 3 de maio que os grandes espetáculos e eventos ao ar livre voltam a poder realizar-se, embora com limitação na plateia.**

Depois de quase dois meses de um segundo confinamento, voltaremos a fazer atividades culturais com os nossos filhos e a abrir-lhes horizontes. Devemos ser ativos na busca desses acontecimentos culturais, mas a sua Junta de Freguesia também continuará semanalmente a dar-lhe algumas ideias através da agenda Cultura nas Avenidas, que publicamos todas as quintas-feiras à noite na nossa página de Facebook. Depois é só escolher, agarrar a oportunidade.



ATENUAR EFEITOS ECONÓMICOS DA PANDEMIA

90 milhões para ajudar famílias e empresas

Um ano de coronavírus em Portugal não provocou apenas danos diretos na saúde e na vida dos portugueses. Também afetou indiretamente o dia a dia de milhares de famílias, empresas e instituições.

Uma primeira fase em dezembro, uma segunda em março e já está em marcha uma terceira fase de apoio. A Câmara de Lisboa está a apoiar famílias, empresas, agentes culturais, coletividades e associações e a ajudá-los a respirar melhor.

O Plano de Apoio Económico e Social Lisboa Protege tinha previsto um investimento global de 90 milhões de euros para injetar na cidade. Mas a recente decisão da Justiça de não condenar a Câmara no caso Bragaparkes ao pagamento de uma indemnização no valor de 240 milhões terá uma consequência direta: o Lisboa Protege terá

uma nova vaga, com mais dinheiro disponível para apoiar quem viu as suas vidas travadas pelo efeito arrasador da pandemia.

Apresentado a 11 de novembro de 2020 pelo presidente Fernando Medina, o Plano de Apoio Económico e Social contempla “um conjunto de medidas de apoio às empresas, famílias e sectores social e cultural, para minorar o impacto da pandemia na economia da cidade e preparar o futuro”. “Criámos um programa de apoio aos setores que foram mais duramente atingidos pela pandemia: comércio, restauração, cultura, social e famílias em situação de vulnerabilidade”, explicou Medina.

A redução de rendas municipais e apoios aos agregados familiares que perderam rendimentos, apoios a fundo perdido para restaurantes e demais comércio, assistência a IPSS e associações, clubes e coletividades de bairro e ainda a agentes culturais são algumas das medidas contempladas no programa, que prevê “contribuir para a manutenção de 80 mil a 100 mil empregos”. Pode conhecer todos os pormenores deste programa, e saber se é elegível para receber apoio, através do site lisboa.pt/lisboaprotege

PROJETO 3D.



REQUALIFICAÇÃO DA PRAÇA NUNO GONÇALVES

“Queremos defender a segurança das crianças e disciplinar o estacionamento caótico ilegal”

A Praça Nuno Gonçalves, junto à Escola Mestre Arnaldo Louro de Almeida, no Bairro Santos ao Rego, estará em obras até ao final do verão. Um incómodo que se justifica para recuperar a memória daquela praça, disciplinar o estacionamento caótico e, sobretudo, proteger a segurança dos peões.

O projeto de requalificação da Praça Nuno Gonçalves, cujas obras estão agora no seu início, insere-se no programa da Escola 100% Segura, no quadro dos Contratos de Delegação de Competências 2019/2021, atribuído à Junta de Freguesia de Avenidas Novas.

“O desenho inicial da praça tinha uma rotunda oval. Entretanto, ao longo dos anos, foram sendo feitas alterações. Hoje em dia, é um conjunto de ilhas sem qualquer sentido. Não é bom nem para as pessoas nem para os automóveis”, conta o arquiteto Vítor Casimiro, assessor do Espaço Público da Junta de Freguesia.

O diagnóstico da Junta foi feito atempadamente e a conclusão está bem explícita no programa do projeto de requalificação: “perda de valor e conforto do espaço, traduzida na sua dedicação praticamente total à circulação viária; estacionamento caótico e desregrado; falta de segurança e de mobilidade num espaço que inclui o acesso a uma escola básica; perda de identidade e dos elementos característicos do espaço e a perda de dignidade do espaço que o topónimo atribuído em Edital de 1930 deveria exigir: o pintor Nuno Gonçalves, autor dos Painéis de São Vicente de Fora, obra-prima da pintura portuguesa do século XV”.

“O que se resolveu fazer foi repor a imagem original da praça, mas reduzindo a área destinada à circulação automóvel. Temos uma escola ali e, portanto, entendemos que é preciso proteger, sobretu-



do, a segurança das crianças”, explica Vítor Casimiro, que detalha que o que vai ser feito “é transformar aquela multiplicidade de vias num único arruamento com circulação nos dois sentidos e que permitem as ligações que hoje em dia existem, mas privilegiando a maior parte da área para circulação e permanência de peões”.

A obra, que agora começou e que tem um prazo de duração de cinco meses, vai decorrer numa área de 3200 metros quadrados e prevê ainda assegurar a condições para o acesso de emergência à escola; adaptação das passagens de peões e criação de percursos a fim de garantir a acessibilidade universal; implantar alinhamentos de árvores que assegurem as áreas de sombreamento; reparar, relocalizar e instalar mobiliário urbano que permita sentar e jogar às cartas; relocalizar e instalar equipamentos de iluminação pública e instalação posterior de um quiosque.

“É um projeto que recupera a memória da praça original, porque o desenho do pavimento mantém a imagem da elipse, com pedra branca, com um conjunto de novas atualizações decorrentes dos novos tempos, como sejam a proteção a pessoas com mobilidade reduzida e a aproximação às passadeiras”, sublinha Vítor Casimiro.

ESTACIONAMENTO ILEGAL VAI ACABAR

Ana Maria, 68 anos, mora numa das ruas adjacentes à Praça “vai para mais de 55 anos”. “Cada vez há mais carros, tudo mal estacionado. Outro dia, vi um senhor que vinha em cadeira de rodas e teve de dar a volta pela rua porque não conseguia circular no passeio”, lamenta. A residente do Bairro Santos acredita que “a praça vai ficar melhor” e “vai ser mais seguro para os miúdos”.

Da mesma opinião é Francisco Mendes, cujo neto estuda na MALA. “Se me diz que os passeios vão ficar maiores, só posso aplaudir”, começa por dizer. Habitualmente, “é a mãe que o vem deixar de manhã e eu passo por cá à tarde para o vir buscar. Há sempre carros a passar e já se sabe que nestas idades os miúdos são inquietos. Já tem havido grandes sustos. Portanto, a ideia é boa”, sublinha o vizinho, de 62 anos.

“Hoje em dia naquela praça, estaciona-se em qualquer lugar, num total desrespeito pelo espaço público e pela mobilidade dos peões, e vai deixar de ser assim. Vai haver uma maior disciplina de estacionamento, o que pressupõe uma redução do número de lugares ilegais”, conclui o assessor da Junta de Freguesia de Avenidas Novas.



\\ \\ \\ \\ \\ \\ \\ \\ \\ \\ PRAÇA DE ESPANHA AVANÇA A BOM RITMO \\ \\ \\ \\ \\ \\ \\ \\ \\ \\

Novo pulmão verde de Lisboa vai estar pronto no Verão

Vão ser mais de cinco hectares para os lisboetas numa zona onde só passavam automóveis. O novo Parque Urbano Gonçalo Ribeiro Telles estará concluído no final do primeiro semestre e vai ser um corredor verde de fruição pública. Ganhamos todos: a cidade, os lisboetas e o ambiente.

Não, não é um sonho. E se for, está quase concretizado. Lembra-se da “velha” Praça de Espanha? Muitos automóveis, circulação intensa, uma grande área com poucos peões. Apenas os que passavam a caminho dos transportes públicos, atravessando vias concorridas em gincanas apressadas.

A partir do verão, nada mais será assim. O novo parque urbano da Praça de Espanha, que vai ganhar

o nome do arquiteto paisagista Gonçalo Ribeiro Telles, falecido em novembro do ano passado, terá mais de 6 hectares, o que significa uma área superior a outro dos ex-libris verdes de Lisboa, o Jardim da Estrela. Mas mais do que a dimensão deste pulmão da cidade, o que é verdadeiramente relevante é o que ele vai permitir aos lisboetas e a todos os que o frequentarem.

O riacho do Rego voltará à superfície, integrado na paisagem e recuperando aquele que sempre foi o seu curso natural, em direção ao Vale de Alcântara. A existência de uma bacia para onde convergem vários cursos de água vai permitir tirar partido de um solo rico em humidade. A ideia inicial de construir um lago artificial foi abandonada de vez, em nome da sustentabilidade do projeto. O que significará que será a Natureza a “decidir” em que momentos haverá água mais visível à superfície.

Em harmonia com o Jardim Gulbenkian e o Corredor Verde de Monsanto, o novo desenho da Praça de Espanha vai permitir o acesso a uma importante área verde e de lazer de fruição pública: com os caminhos da água, que tanto caracterizam esta zona da cidade, e que neste novo projeto vão ser



trazidos para a superfície, com vias cicláveis que vão ligar-se à atual (e crescente) rede que já existe em Lisboa, e ainda com a recuperação da ligação pedonal, que se perdeu na memória dos tempos, entre a Gulbenkian e Sete Rios.

O resultado é bom para todos: para os lisboetas, que ganham um novo espaço onde passear e estar, para a cidade, que conquista uma nova centralidade e para o ambiente, já que a criação deste parque urbano significa um novo ecossistema que contribuirá para a melhoria da qualidade do ar, para a redução da temperatura ambiente na zona e ainda para o fim das cheias que assolam esta parte da cidade.

As ligações rodoviárias estão há muito estabilizadas. A nova saída do Metro também está colocada, bem como os acessos para a Avenida José Malhoa. Aos poucos, o miolo da intervenção começa a ganhar forma, embora as obras ainda estejam a decorrer de forma intensiva. A chuva do inverno e a pandemia atrasaram a conclusão, que chegou a estar pensada para o final do ano passado.

NÚMEROS DA NOVA PRAÇA DE ESPANHA

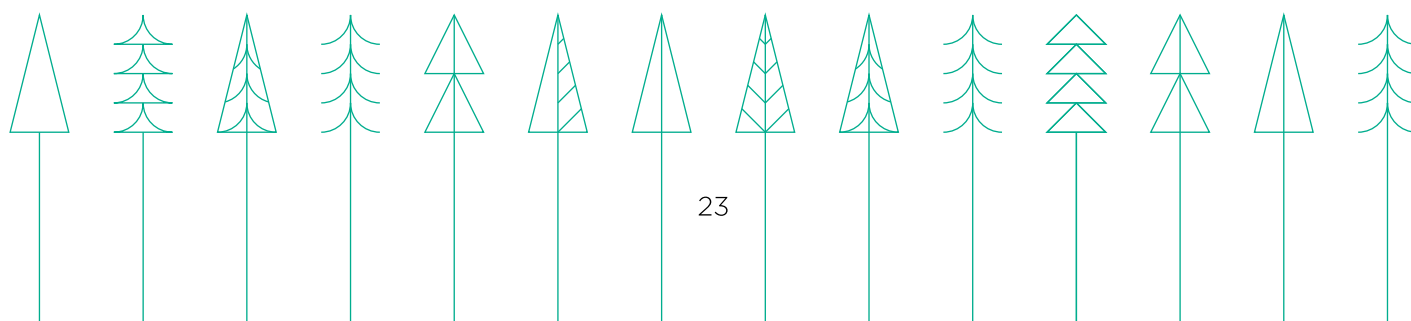
102: O número de árvores que viviam na Praça de Espanha e que foram transplantadas para outras áreas da cidade, na maior intervenção do género feita em Lisboa. Algumas delas vão continuar por lá, agora no novo parque urbano.

580: Novas árvores que serão plantadas, de 25 espécies diferentes.

50.000: Espécies de arbustos, herbáceas e bolbos de 60 espécies diferentes que vão crescer no novo recinto.

16.000.000: Dezasseis milhões de euros é o investimento para a requalificação da Praça de Espanha, incluindo o Parque Urbano e a rede viária, já finalizada.

6 hectares: Área total do novo parque verde, maior do que o Jardim da Estrela.





MAIS MOBILIDADE NA AVENIDA DE BERNA

Corredor bus e vias cicláveis na Avenida de Berna

Melhor acessibilidade, transportes públicos mais eficientes e ligação das ciclovias da Av. da República e da Prç. de Espanha.

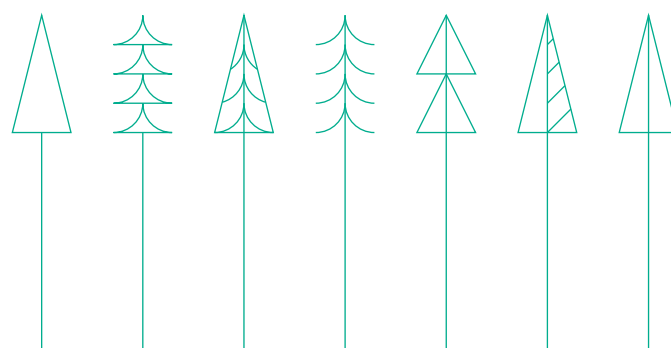
Se utiliza diariamente os autocarros da Carris ou dos TST que passam na Avenida de Berna, saiba que vai demorar menos tempo a chegar ao seu destino. Com a introdução do corredor BUS neste eixo da Freguesia, eliminam-se as interrupções constantes no percurso dos autocarros devido a veículos parados em segunda fila. Os autocarros passarão com maior regularidade (prevê-se 18 por hora) e as viagens serão mais breves.

Esta é uma das melhorias que as obras já iniciadas vão trazer. Mas há mais. O projeto, que tem feito correr muita tinta, contempla o rebaixamento dos passeios, a fim de melhorar a acessibilidade e a segurança de pessoas com mobilidade condiciona-

da, em passeadeiras e paragens de transportes públicos, para as quais serão criadas ilhas. As ciclovias já existentes na Praça de Espanha e na Avenida da República ficarão unidas por novas ciclovias unidirecionais na Avenida de Berna.

O projeto não foi consensual e alguns automobilistas discordaram da supressão dos atuais lugares de estacionamento. Para colmatar a supressão dos lugares de estacionamento da Avenida de Berna, a Junta de Freguesia de Avenidas Novas trabalhou com a CML de modo a que fosse estabelecida previamente uma zona exclusiva de residentes com dístico na Avenida Elias Garcia, que já está a funcionar.

As alterações climáticas não esperam. É urgente apostar cada vez mais nos transportes públicos e na mobilidade suave. Este troço fará parte de um corredor BUS contínuo entre Alcântara e a Av. João XXI, um eixo onde as pessoas não dispõem de comboio nem de metro.





\\ \\ \\ \\ \\ \\ \\ \\ JUNTA REQUALIFICA ESPAÇOS AJARDINADOS \\ \\ \\ \\ \\ \\ \\ \\

Pequenos oásis no meio da cidade

Cuidar do espaço público é uma das funções da Junta de Freguesia. E assim tem sido nos últimos meses, com intervenções que permitem embelezar pequenas zonas ajardinadas, muitas vezes alvo do descuido dos residentes.

Relva seca ou arrancada por uso indevido, espaços sujos e cheios de dejetos caninos não apanhados pelos respetivos tutores, mobiliário urbano desgastado ou partido. São conhecidos os problemas que são fáceis de encontrar, a todo o momento, numa grande cidade como Lisboa. As Avenidas Novas não são exceção, mas a Junta de Freguesia tem vindo a trabalhar incansavelmente na requalificação do espaço público e no embelezamento de pequenos terrenos ajardinados.

“Tem sido uma intervenção constante ao longo dos últimos anos. Normalmente, falamos dos grandes jardins da freguesia, mas a Junta não se tem esque-

cido dos pequenos espaços ajardinados que são utilizados pelas pessoas no dia a dia”, aponta Dora Albuquerque, vogal com os pelouros do Espaço Público, Ambiente, Mobilidade e Urbanismo. A Rua Eugénio dos Santos, junto ao Parque Eduardo VII e Pavilhão Carlos Lopes, foi a última a receber intervenção, com a remodelação do canteiro com 500 metros quadrados, a instalação de um novo sistema de rega automático, a aplicação de tapete de relva e a colocação de placas com as regras de utilização dos espaços verdes.

Na Conde de Valbom, o jardim de 1200 metros quadrados foi remodelado, com a requalificação do sistema de rega, alteração de canteiros, colocação de um novo relvado em tapete, plantação de herbáceas e arbustos e a colocação de lajetas em pedra junto ao quiosque dos jornais. A reparação dos danos provocados pelas obras de saneamento na rotunda da Rua Sousa Lopes, à saída do Túnel do Rego, foi acompanhada da plantação de arbustos e pequenas planas, enquanto o exterior da Piscina das Avenidas Novas, no Bairro Santos ao Rego foi objeto de intervenção, com a substituição da tubagem do sistema de rega e com a plantação de canteiros com herbáceas de flor e arbustos.



COMPOSTAGEM COMUNITÁRIA

Desperdícios alimentares geram nova vida

Na nossa freguesia há duas formas de compostagem: doméstica e comunitária. Escolha a sua!

Optamos cada vez mais pela boa prática de reciclar – nomeadamente o papel, o plástico e o vidro – mas os restos das nossas refeições também podem ser reciclados. Isto é, podem ser transformados para produzir adubo orgânico. É o caso dos “verdes”, como as sobras da preparação da sopa ou os restos de fruta (com exceção dos citrinos), e dos “castanhos”, por exemplo, cascas de cebolas ou de batata. Após seis meses no contentor de compostagem, através da ação de minhocas e de micro-organismos obtém-se um produto semelhante a terra, mas muito rico em nutrientes, que adubará vasos, quintais e jardins.

A compostagem é mais uma prática sustentável que pode introduzir no seu dia a dia, pois tem

também a vantagem de reduzir o volume de lixo que vai para o aterro, o que se traduz em menor libertação de gás metano para a atmosfera. Por outro lado, tem o resultado feliz de lhe permitir poupar na compra de fertilizantes para os seus vasos, o seu jardim ou a sua horta.

Na Freguesia de Avenidas Novas, os compostores comunitários encontram-se no Parque Eduardo VII, junto ao Clube VII e à Estufa Fria. Trata-se de contentores maiores do que os domésticos, onde os munícipes podem depositar resíduos orgânicos para reciclagem. Para isso, basta inscrever-se em lisboaacompostar.cm-lisboa.pt e assistir à ação de sensibilização. Depois, é-lhe entregue um código para poder depositar os seus resíduos no compostor.

Para além da compostagem comunitária, a iniciativa Lisboa a Compostar prevê a compostagem doméstica. Se mora em Lisboa, numa habitação com logradouro, quintal ou jardim, e desejar candidatar-se a participar neste projeto, pode inscrever-se no site referido acima. Neste âmbito, já foram realizadas várias formações na sua Junta de Freguesia. Doméstica ou comunitária, escolha a sua forma de compostagem!



APOLO 70: INAUGURAÇÃO FOI HÁ 50 ANOS!

Há meio século no centro das Avenidas

A pandemia travou o pulsar daquele que foi o maior centro comercial da Europa, mas o Apolo 70 quer recuperar o papel central nas nossas vidas.

“Na Avenida Júlio Dinis, em Lisboa, foi inaugurado ontem o “Apolo 70”, o maior “drugstore” da Europa, no qual se integram, além de uma bela sala de cinema, um grande complexo hoteleiro da Hotelda, com snack-bar, um jardim infantil, um bowling automático e uma sala de jogos”. Foi assim que, a 27 de maio de 1971, o vespertino “Diário Popular” noticiava a inauguração, cheia de personalidades da sociedade civil e política de então, do centro comercial Apolo 70. Foi há 50 anos.

Com três mil metros quadrados, e um investimento de “20 mil contos” (100 mil euros), o Apolo 70 espalhava-se por dois pisos, com 41 lojas. O bowling, grande atração, tinha quatro pistas, e o snack-bar, capacidade para 180 pessoas, estando

aberto até às três da madrugada. Era um sopro de frescura na Primavera Marcelista: ambiente selecionado já que os porteiros tinham como missão escolher os clientes que podiam entrar.

“A inauguração do Apolo 70 foi um grande contributo aqui para as Avenidas Novas”, reconhece Luiza Antunes, 78 anos, residente a escassos metros do centro comercial. “Era um corrupio, um entra e sai de gente. Lembro-me bem da inauguração e dos dias seguintes. Os porteiros escolhiam as pessoas que podiam entrar de uma forma quase aleatória, tendo como critério principal a aparência física”, recorda a arquiteta, hoje reformada, que continua a ir todos os dias ao centro comercial. “Durante a pandemia não foi possível, mas todos os dias vou lá beber o meu café e fazer as minhas compras”. Um dia depois da inauguração oficial abriu as portas o Estúdio Apolo 70, uma sala de cinema projetada pelo arquiteto Augusto Silva e decorada por Paulo Guilherme, com 300 lugares.

O cineasta Lauro António, crítico de cinema e professor, hoje com 78 anos, lembra-se bem. É natural: foi ele o diretor da programação de cinema do Estúdio Apolo 70. “Fui o primeiro programador



do Apolo 70. Bem, e acho que único”, acrescenta com uma gargalhada. “O Apolo 70 abre antes de 1974, numa época ainda com uma forte censura e com uma certa dificuldade em conseguir alguns filmes que já passavam no estrangeiro, mas, mesmo assim, nós conseguimos uma programação de altíssima qualidade com filmes clássicos que estreámos. Olhe, por exemplo, estreámos o “Ivan, o Terrível”, do Eisenstein, ou “A Grande Ilusão”, do Jean Renoir”, recorda.

Lauro António lembra ainda que o sucesso do Apolo 70 ficou muito marcado pelo cinema. “Foi um grande polo de atração. Não foi o único, mas foi muito importante, porque atraía um tipo de clientela mais sofisticada, mais evoluída culturalmente, até porque estreámos ali muitos filmes dos anos 60 e 70. Foi uma época muito rica, do ponto de vista cinematográfico. Desde filmes da Nouvelle Vague, até filmes ligados ao Neorrealismo, mas também alguns mais comerciais”.

A sala estava sempre “à cunha”, lembra Lauro António, que ainda hoje se dedica à Sétima Arte, quer escrevendo sobre cinema, quer ensinando o muito que sabe. Sem ser saudosista, Lauro António diz que “foi um tempo muito bom” da sua vida. “Além da excelente programação, o Apolo 70

destacava-se porque o seu cinema tinha um programa de sala com oito páginas com críticas, com filmografias, com a ficha técnica completa dos filmes. O próprio programa constituía uma novidade em Portugal”, constata.

O cinema do Apolo 70 manteve-se em alta até meados da década de 80 e viria a fechar definitivamente em 1990, como aconteceu com outras tantas salas da capital. “Desliguei-me do Apolo 70 por volta de 1985, 86, porque a proprietária da sala, que era a Lusomundo, começou a fazer contas, deixou de publicar os programas, que eram uma das características daquela sala, e, apesar de não ter mexido muito na programação, começou a desejar que os filmes fossem mais populares”, recorda, Lauro António, que conta que a sua saída foi “de comum acordo e sem qualquer problema”.

Cinquenta anos depois, o Apolo 70 mantém-se firme, apesar da pandemia ter criado dificuldades inesperadas. Mas agora é tempo de arregaçar as mangas e voltar a reforçar o papel daquela que foi “a maior drugstore da Europa” como uma grande loja de bairro, onde todos – os que moram e os que trabalham nas Avenidas Novas – são bem-vindos.

NOVAS DAS AVENIDAS

Subscriva a newsletter semanal da sua Junta de Freguesia em:
jf-avenidasnovas.pt > Contactos > Newsletter



NOVA CARREIRA DE BAIRRO LIGA REGO AO RESTO DA FREGUESIA

A fim de melhor ligar o Bairro Santos ao resto das Avenidas Novas e de colmatar necessidades de transporte naquela parte da Freguesia, a presidente Ana Gaspar reuniu-se em março com responsáveis da Carris para delinear o percurso definitivo da nova Carreira de Bairro das Avenidas Novas. A carreira vai usar mini-autocarros, que passam onde os veículos de maior porte não cabem, e a sua implementação está dependente da chegada dos autocarros, adquiridos pela Carris em 2020.



APOIO AO PREENCHIMENTO DA DECLARAÇÃO DE IRS

Aproxima-se o momento em que o contribuinte tem de preencher a sua declaração de rendimentos, para apurar se há ou não lugar ao pagamento de IRS. Se reside nas Avenidas Novas e tem dificuldade em entregar a sua declaração eletrónica, a Junta de Freguesia presta-lhe apoio qualificado. O serviço está disponível de 5 de abril a 30 de junho, nos dias úteis, das 9h30 às 13h30. Mas em tempos de Covid-19, só pode aceder a serviços públicos com marcação. Faça-o através do número 932 242 177.



REABRE ESPAÇO CIDADÃO NO MERCADO DO BAIRRO SANTOS

Situado no piso 1, o novo equipamento reúne várias entidades num único balcão – do IMT à Autoridade Tributária passando pela ADSE. “Surgiu a oportunidade de instalarmos aqui o Espaço Cidadão e agarrámo-la”, refere a presidente Ana Gaspar. “Permite-nos ajudar as pessoas a fazerem aquilo que não conseguem fazer sozinhas com a chave móvel digital”, conclui. Está em funcionamento aos dias úteis, das 9h30 às 16h30, com marcação pelo telefone 912 895 871.



ENCANTOS DE LISBOA COM VISITAS GUIADAS ONLINE

Enquanto não for possível retomarmos as populares visitas guiadas aos Encantos de Lisboa, o nosso habitual cicerone, o investigador Joel Moedas-Miguel, leva-nos, através do vídeo, a conhecer as maravilhas que os recantos de Lisboa têm para revelar. No site ou no YouTube da Junta de Freguesia de Avenidas Novas pode encontrar, por exemplo, uma visita à Igreja das Mercês, ou de Nossa Senhora de Jesus, e descobrir um interior marcado pela monumentalidade do tardo-barroco.

CONTACTOS ÚTEIS

Escolas

Escola EB1/JI Mestre Arnaldo Louro de Almeida

Praça Nuno Gonçalves
217 960 352
Email: eb1mestrearnaldolourodealmeida@gmail.com

Escola EB1 S. Sebastião da Pedreira

Rua Doutor Júlio Dantas
(instalações da EB Marquesa de Alorna)
967 472 707
Email: eb1sebastiaodapedreira@gmail.com

Escola Secundária D. Pedro V

Estrada das Laranjeiras 122
217 246 060
Email: direcao@ael.edu.pt

Escola Sec. Maria Amália Vaz de Carvalho

Rua Rodrigo da Fonseca 115
213 841 910/8
Email: esmavc@mail.telepac.pt

Agrupamento de Escolas Marquesa de Alorna

Rua Doutor Júlio Dantas
213 870 992/3
Email: agrupamentomarquesaalorna@gmail.com

Desporto

Pavilhão Desportivo das Avenidas Novas

Rua Sousa Lopes
912 583 417
Email: pavilhao@jf-avenidasnovas.pt

Polidesportivo das Avenidas Novas

Rua Filipe da Mata
910 530 502
Email: pavilhao@jf-avenidasnovas.pt

Piscina das Avenidas Novas

Rua Cardeal Mercier
219 363 086
Email: piscina@jf-avenidasnovas.pt

Ginásio das Avenidas Novas

Rua Cardeal Mercier
219 363 086
Email: ginasio@jf-avenidasnovas.pt

Animais domésticos

Associação Zoófila Portuguesa

Av. Luís Bívar 85C
217 970 827

Saúde

Maternidade Dr. Alfredo da Costa

Rua Viriato 1
213 184 000

Hospital Curry Cabral

Rua da Beneficência 8
217 924 200
Email: cadm@hccabral.min-saude.pt

Centro de Saúde de Sete Rios

Largo Prof. Arnaldo Sampaio
217 211 800

Segurança

Bombeiros Sapadores de Lisboa

808 215 215

Polícia de Segurança Pública

217 654 242

Serviços

CTT Correios

- Av. 5 de Outubro 158
- Av. António Augusto Aguiar (El Corte Inglés)
- Rua Filipe Folque 10 G
707 262 626
reclamacoes@ctt.pt

IEFP - Centro de Emprego de Picoas

Av. 5 de Outubro 24
213 566 900
Email: cte.picoas@iefp.pt

Rádio Táxis de Lisboa

218 119 000
Email: geral@retalis.pt

Repartição de Finanças

Av. Fontes Pereira de Melo 30 B
213 584 340
Email: sf32552at.gov.pt

Segurança Social

Av. 5 de Outubro 175
300 502 502

Centro Nacional de Pensões

Av. 5 de Outubro 175
300 510 851

Farmácias de Serviço

Aceda através deste QR Code:



Linha de Apoio Psicológico COVID-19

A sua Junta de Freguesia oferece um serviço de apoio psicológico para as pessoas que estão a enfrentar dificuldades de adaptação aos constrangimentos da pandemia.

Este serviço tem como objetivo colaborar para o bem-estar, desenvolver a confiança e a capacidade de solucionar problemas, e prevenir situações de risco.

A linha de apoio é exclusiva para os residentes das Avenidas Novas. **Segunda a sexta - 10h às 17h.**

Dra Madelon Schamarella

Psicóloga. Membro Efectivo da Ordem dos Psicólogos Portugueses
Certificada pela European Federation of Psychologists' Associations

964 655 907

relacoeshumanas@jf-avenidasnovas.pt