

Revista
Municipal
Trimestral

Número 31

Dezembro 2020

GRATUITA

Lisboa



O DIREITO À CIDADE

ESPAÇO PÚBLICO • FRENTE RIBEIRINHA
COMÉRCIO E SERVIÇOS

COMO VIVER A CIDADE EM SEGURANÇA

QUE VENHA 2021

Na situação excecional que se vive, também a periodicidade da nossa revista foi afetada. Não deixa, contudo, de chegar às mãos dos lisboetas nestes dias de Natal, com as novidades de uma cidade que nunca parou e se soube renovar, apesar dos necessários confinamentos.

O anterior propósito de dotar muitas artérias da cidade com amplas zonas pedonais ganhou ainda maior urgência com o eclodir da pandemia. É uma transformação que traz muitos benefícios aos cidadãos: menos poluição e mais segurança e comodidade, possibilitando uma vida ativa e saudável. À semelhança de grandes cidades um pouco por todo o mundo, também em Lisboa o espaço público é cada vez mais acessível e verde, para que possa ser fruído por todos. No ano em que Lisboa assumiu a distinção de Capital Verde Europeia, a requalificação do espaço junto ao rio revela-se como sendo talvez a maior conquista da cidade nas últimas décadas, para aí se poder passear, praticar exercício, apanhar sol e respirar sem medos.

Lisboa é também uma cidade solidária que soube pensar os desafios que a pandemia acarreta para a nossa saúde mental e criar respostas à pressão exercida sobre as atividades económicas. Há gente dedicada ao suporte emocional a todos quanto dele necessitam, para resistir e reagir à situação de ansiedade e angústia provocadas pelo isolamento e pela incerteza. Há mecanismos de apoio aos empresários para dar a volta à crise da quebra do consumo, mantendo as portas abertas e os empregos.

A cidade, que ao longo da sua milenar história enfrentou terramotos e maremotos, incêndios e pestes, cercos e batalhas, que resistiu a opressões e ditaduras, não se verga perante as dificuldades.

Depois de ser a Capital Verde Europeia, Lisboa prepara-se para ser a Capital Europeia do Desporto 2021 — ativa, saudável e toda ela um enorme e participado recinto desportivo, para celebrar o reencontro com a cidade e a vida.

O ano que passou pode ter adiado os afetos, os abraços e os beijinhos. Aquele que agora chega promete um pouco menos de reuniões *online* e relações digitais, confinamentos e distâncias. Ao som das badaladas da Passagem de Ano todos faremos votos para que, individual e coletivamente, nos saibamos reinventar e voltemos a encontrar e abraçar, nas ruas da cidade a que temos direito.

Que venha 2021.

Na Passagem de Ano todos faremos votos para que nos saibamos reinventar e voltemos a encontrar e abraçar, nas ruas da cidade a que temos direito.

Filomena Costa

DIRETORA

Sumário

Revista Municipal Trimestral • Número 31 • Dezembro 2020



Brigadas LX. Arroios, rua Ângela Pinto.

DIREITO À CIDADE

As pessoas anseiam por “desconfinar” no seu bairro, na sua cidade. E o espaço ao ar livre oferece maior segurança e maior liberdade de movimentos. A procura de parques, jardins, ciclovias e esplanadas é significativa, mesmo em pleno inverno. Nesta edição falamos do que está a ser feito para tornar o espaço público mais seguro, e a cidade mais sustentável. Destacamos a beira-rio, uma orla de cerca de 18 km onde todos os lisboetas gostam de passear. Também não esquecemos a crise económica que está a afetar comércio, serviços e cidadãos, e as medidas que estão a ser tomadas para amenizar consequências. Falamos, ainda de saúde mental, e de como os efeitos da pandemia estão a comprometer o equilíbrio psicológico de muitos cidadãos.

EDITORIAL

Que venha 2021 1

ILUSTRAÇÃO DE CAPA : JOÃO CATARINO

DESENHAR A CIDADE EM TEMPO DE PANDEMIA

Viver a rua com tranquilidade	6
Noutras cidades	9
A inovadora ‘Rua Cor-de-Rosa’	10
A rua é sua, e a dos Bacalhoeiros é azul	11
Novas ruas e novas vivências – Infografia	12
Reportagem	
Brigadas LX	14

RESPIRAR À BEIRA-RIO

Lisboa e o Tejo	20
Doca da Marinha	31
Entrevista	
João Gomes da Silva	48
Corredor Verde Ribeirinho – Infografia	51

SAÚDE MENTAL

Queremos abraços e beijinhos	42
Entrevista	
Beatriz Lourenço	50
Entrevista	
Ana Pinto Coelho	52
O que fazer pela sua saúde mental	54

REGISTOS

Economia	
Resistir à crise	56
Negócios que se (re)inventam	57
Cultura	
Sophia de Mello Breyner Andresen num memorial junto ao rio	60
Saúde, Direitos sociais, Desenvolvimento local, Ambiente e espaços verdes, Urbanismo, Mobilidade	59 e 62
Ficha técnica	63
Marcas d’Água	
André Carrilho	64

Espaço Público



DESSE

ACIDA

TEMP

PAND

NHAAR ADEEM ODODE EMILIA

Fora
da nossa casa,
é ao ar livre que
nos sentimos
mais seguros.
É por isso
que o espaço
público está
a ser
adaptado.

VIVER A RUA, COM TRANQUILIDADE

TEXTO DE
SUSANA PINA

Lisboa está a ser desenhada para estes novos tempos em que os problemas ambientais e as ameaças à saúde pública pedem o mesmo tipo de soluções.

Na sequência do que já vinha acontecendo, o espaço público está a ser “humanizado”: ampliação de passeios e melhoria dos pavimentos; transformação de ruas (ou troços) em zonas pedonais; construção de ciclovias; qualificação e construção de novas praças; além do aumento significativo das áreas verdes.

Com a pandemia, estas metas foram aceleradas e o seu âmbito de ação alargado. O programa municipal “A Rua é Sua” — que já antes tinha fechado ao trânsito, uma vez por mês, a avenida da Liberdade — está a conceder aos peões várias artérias da cidade, para que possam desfrutar do espaço público com confiança: distanciamento físico entre as pessoas; maior fluidez de circulação, a pé ou de bicicleta; e mais segurança, sobretudo para quem tem mobilidade reduzida. Além do mais, o acesso às lojas de rua torna-se mais apazível e as pessoas podem continuar a frequentar cafés e restaurantes em esplanadas ao ar livre — porque, mesmo com algumas restrições, voltar à rua tornou-se essencial, pela economia e pela saúde mental.

Ruas coloridas

Algumas das novas ruas pedonais distinguem-se pelo piso colorido (azul ou verde, por exemplo), marcando claramente a diferença entre o antigo uso rodoviário e o novo uso para peões.

Noutras ruas utilizaram-se motivos de arte urbana, convidando artistas para as decorações no asfalto; outras, ainda, foram sinalizadas com um gigantesco logotipo do programa “A Rua é Sua”. Implicam, regra geral, a introdução de árvores, canteiros, novo mobiliário urbano e sinalética de segurança.

A seleção dos locais e os projetos de mudança são feitos em articulação com a juntas de freguesia. Identificou-se, até ao momento, a pertinência de cerca de uma centena de obras, que serão executadas no âmbito do programa “A Rua é Sua”.

Depois de uma avaliação caso a caso — em que, juntas, moradores, comerciantes e trabalhadores serão ouvidos — as soluções podem ser repensadas e reformuladas. Se a iniciativa se tiver revelado eficaz, não se exclui a opção por pavimentos mais tradicionais (calçada portuguesa, por exemplo) e arranjos exteriores mais definitivos.

Quando a ameaça pandémica passar, as metas a que Lisboa se propôs enquanto Capital Verde Europeia 2020 continuarão a fazer parte da agenda: tornar o espaço público inclusivo, de partilha e socialização; libertar a cidade do excesso de automóveis, oferecendo alternativas viáveis em termos de transportes públicos, mobilidade partilhada e mobilidade ativa; e proporcionar melhor qualidade de vida a quem ainda não pode, por circunstâncias várias, prescindir do transporte privado. ☺

O que é o urbanismo tático

Muitas das obras que estão ser feitas no espaço público inserem-se no conceito de urbanismo tático: obras de baixo orçamento, para que sejam facilmente revertíveis, consolidadas ou reajustadas, depois de uma avaliação da sua eficácia. O urbanismo tático responde a problemas concretos à escala local e melhora as conexões do bairro com a cidade. Há várias experiências internacionais neste domínio. Em muitos casos, são os próprios moradores, comerciantes ou outros agentes locais a tomar a iniciativa: pequenos espaços expectantes ou degradados, com potencial de qualificação, são transformados e geram mudanças significativas nos comportamentos e nas vivências da cidade. Em Lisboa, as juntas de freguesia têm sido um interlocutor fundamental neste processo — a mediar, propor e viabilizar soluções em articulação com o município. ☺



O acesso às lojas
de rua torna-se
mais aprazível
e as pessoas
podem continuar
a frequentar cafés
e restaurantes em
esplanadas ao ar
livre — porque,
mesmo com algumas
restrições, voltar
à rua tornou-se
essencial, pela
economia e pela
saúde mental.

Espaço Público

Parece cada vez mais evidente que transformar ruas em zonas pedonais traz benefício às cidades e aos seus cidadãos. Menos poluição, maior segurança – nove em cada dez atropelamentos são em meio urbano – e um estilo de vida mais saudável.

TIMES SQUARE, NOVA IORQUE,
ESTADOS UNIDOS DA AMÉRICA.

NOUTRAS CIDADES

TEXTO DE
PAULA CEREJEIRO

Madrid, Barcelona, Paris são alguns exemplos de cidades que estão a usar o urbanismo tático como forma de intervir no espaço público em tempos de pandemia. Algumas soluções urbanísticas já vinham de trás, motivadas por objetivos ambientalistas.

Um desses exemplos é Madrid. Na capital espanhola, em agosto passado, a praça Portas del Sol, e as principais artérias que ali desembocam, passaram exclusivamente a ser pedonais.

Em Barcelona, o modelo urbanístico que ficou conhecido por *supermanzanas* tem transformado a cidade tornando-a aprazível para os seus habitantes. Contou, inicialmente, com fortes contestações, mas a minimização dos impactos do tráfego automóvel, a introdução de novos espaços verdes, a qualificação da vida de bairro e a significativa diminuição da poluição atmosférica e sonora parecem ter conquistado os barceloneses, inclusive os comerciantes. Desde abril, e já como uma resposta à crise pandémica, Barcelona pôs em marcha um plano de ampliação de espaços pedonais, além de ter introduzido 57 novas estações de bicicletas.

Quanto à presidente da Câmara de Paris, Anne Hidalgo, apresentou como foco do seu programa o conceito de “cidade de 15 minutos”. Trata-se de promover a vida de proximidade, de forma a que os parisienses não demorem mais de 15 minutos, a pé ou a pedalar, para aceder a tudo o que precisam: mercados, serviços, parques, lazer....

Parece cada vez mais evidente que transformar ruas em zonas pedonais traz benefício às cidades e aos seus cidadãos. Menos poluição, maior segurança – nove em cada dez atropelamentos são em meio urbano – e um estilo de vida mais saudável. Acrescem, ainda, os motivos económicos, se tivermos em conta que as deslocações em carro individual são bastante mais dispendiosas do que a opção pelo transporte público ou pela bicicleta. Os exemplos sucedem-se um pouco por todo o mundo. Há cidades que investiram de uma forma sistemática e consolidada desde há muitas décadas, na transformação de ruas em zonas pedonais e na construção de ciclovias, como é o caso da paradigmática Amesterdão.

Curiosamente, não foi a poluição do ar o principal motor para as profundas alterações do espaço público desta cidade: nos anos 70 sucederam-se diversas manifestações a exigir a redução drástica da circulação automóvel, principal causadora de atropelamentos, sobretudo entre jovens e idosos. A luta estava lançada, e hoje Amesterdão é um modelo de cidade, onde a mobilidade ativa faz parte do dia a dia de todas as pessoas. 🚲

Um mundo a várias cores

Os exemplos de ruas coloridas existem um pouco por todo o mundo, não só para delimitar zonas pedonais como por razões ambientais: atenuam os efeitos das “ilhas de calor” – espaços que concentram mais partículas poluentes do que as áreas em redor, porque têm menos ventilação e temperaturas mais elevadas devido à maior absorção da luz solar por materiais como o asfalto e o betão. 🌞

“A Rua é Sua”, a opinião dos comerciantes

78% estão satisfeitos ou muito satisfeitos;

73% têm mais clientes;

83% melhoraram o negócio;

67% consideram que o acesso foi facilitado;

89% têm a perceção que os clientes estão satisfeitos e muito satisfeitos;

94% quer manter o programa mesmo depois da pandemia;

67% não despediu, nem colocou trabalhadores em *lay-off*;

11% contratou mais trabalhadores.

Resultados do primeiro inquérito de satisfação a comerciantes abrangidos pelo programa municipal “A Rua é Sua”. Novembro, 2020 (Direção Municipal de Mobilidade e Divisão de Participação)

A INOVADORA RUA COR-DE-ROSA

TEXTO DE
PAULA CEREJEIRO

A ‘Rua Cor-de-Rosa’, no Cais do Sodré, deve ter sido fotografada e postada na Internet milhares de vezes. Tornou-se uma atração turística internacional e, de certa forma, precursora do urbanismo tático em Lisboa.

Mas houve um tempo em que era considerada a “red street” de Lisboa, conhecida sobretudo pelo seu nome oficial, rua Nova do Carvalho. Frequentada por marinheiros e prostitutas, os seus bares e discotecas favoreciam atividades marginais. No entanto, na década de 80, do século passado, uma população jovem, atraída pelo *bas fond* da cidade, foi-se apropriando daquele espaço. Anos mais tarde, novos bares e restaurantes foram substituindo os antigos. Os gerentes destes estabelecimentos ambicionaram criar uma dinâmica diferente na rua, que – não alterando totalmente o seu caráter não normativo – trouxesse um ambiente mais cosmopolita e rejuvenescido à zona.

Mas só em 2011 a Associação do Cais do Sodré (ACS), representante de muitos dos comerciantes da zona, teve a iniciativa de transformar a rua num espaço público para peões, e que também permitisse instalar esplanadas... foi nessa altura que a rua foi pintada de cor-de-rosa, por uma dupla de artistas de *street art*.

Uns meses depois, a cor foi desaparecendo, mas o sucesso já estava garantido pelo grande movimento noturno e diurno. Daí a necessidade de intervir de uma forma mais consolidada e menos efémera, pelo que, em 2012, foi lançado um concurso pela ACS com o apoio da autarquia e a participação dos comerciantes locais na eleição dos candidatos. José Adrião Arquitetos foi o ateliê de arquitetura vencedor. “O projeto propunha manter a cor rosa com base numa identidade adquirida pela intervenção anterior. Propôs-se ainda o nivelamento da faixa de rodagem com os passeios laterais, de modo a transformar o espaço existente num contínuo pedonal. O concurso tinha como objetivo principal reforçar o caráter pedonal da rua e dotá-la de suportes expositivos de modo a dinamizar esta artéria com exposi-



RUA DOS BACALHOIROS

ções de artistas contemporâneos”, diz José Adrião. A proposta de repintar a rua com tintas próprias para asfalto com uma grande superfície cor-de-rosa, e com faixas brancas que definissem as passadeiras, permitiram estabelecer uma continuidade com a identidade já criada anteriormente, tornando-a mais gráfica. Ao longo da rua distribuíram-se oito MUPIS para exposições (de fotografias e outras), que mudavam de cor de acordo com o caráter do evento ao qual estavam associados. Funcionavam também como candeeiros de iluminação pública se não tivessem qualquer informação. “Foi uma experiência muito interessante”, acrescenta José Adrião, “com poucos meios e investimento; e mostra a importância das associações locais na transformação dos espaços, e como um conjunto reduzido de pessoas criou um acontecimento que teve repercussão na cidade, no país e a nível internacional.”

Não foi preciso muito tempo para o nome original da rua se perder na memória. Hoje toda a gente conhece a ‘Rua Cor-de-Rosa’, enquanto poucos sabem que o velho “Carvalho” da “Rua Nova” se refere ao irmão do Marquês de Pombal, Paulo de Carvalho e Mendonça, Inquisidor-mor e Presidente do Senado da Câmara (1764 a 1770). ●



O negócio,
que sofreu com a
quebra da afluência
de turistas e
sobreviveu com
a fidelidade da
clientela antiga e
com a exportação,
beneficiou com o
fecho da rua ao
trânsito, que “ajudou
muitíssimo e salvou
alguns da falência”.

especializada na comercialização de marcas próprias de conservas de peixe de águas portuguesas, que se destacam pelo *design* retro (ainda que renovado) das embalagens. Este comerciante, observador privilegiado da mudança, constata uma “melhoria enorme” desde que o azul tingiu o asfalto. Estávamos entre as duas vagas pandémicas, “o estado da restauração era desolador” mas, com a abertura das esplanadas, “as pessoas voltaram, sobretudo para almoçar”. O negócio, que sofreu com a quebra da afluência de

A RUA É SUA E A DOS BACALHOEIROS É AZUL

TEXTO DE
LUÍS MIGUEL CARNEIRO

A rua dos Bacalhoeiros, interdita ao trânsito desde o verão passado, foi pintada de azul, no âmbito do programa “A Rua é Sua”. Desaparecidos os escritórios de despachantes de alfândega, esta artéria virou-se decididamente para a restauração.

Servindo lisboetas e visitantes como via de ligação entre a Baixa e as zonas do Campo das Cebolas, Alfama e Santa Apolónia, a rua dos Bacalhoeiros é hoje um polo da agitação em torno do “bem comer”.

Tiago Cabral Ferreira é um dos sócios da Conserveira de Lisboa (assim designada desde 1942), um estabelecimento desta rua na posse da sua família desde a fundação (em 1930). Está classificada como “Loja Com História”, mantendo a traça original, o carácter familiar e a proximidade nas relações com a produção e com o cliente. É

turistas e sobreviveu com a fidelidade da clientela antiga e com a exportação, beneficiou com o fecho da rua ao trânsito, que “ajudou muitíssimo e salvou alguns da falência”.

Também João Sá, o conhecido chef que aqui abriu o restaurante SÁ LA em 2018, partilha a mesma opinião: “já devia era ter sido há mais tempo!”. Apesar de ter optado por não ter esplanada no exterior, como fizeram quase todos os restaurantes da rua, reconhece que esta iniciativa foi uma “melhoria para todos”. Destaca o “efeito de passagem” conquistado pela rua, depois da requalificação do vizinho Campo das Cebolas e desta intervenção. Tal como a histórica Conserveira, também o seu moderno restaurante, de aspeto *clean* e linhas minimalistas, foi atingido pela crise pandémica: “tivemos que reduzir pessoal e o número de lugares à mesa para metade, que são agora dezasseis”.

Quanto à cor azul do pavimento, a evocar as tradições marítimas da artéria e a proximidade da frente ribeirinha, também ambos os comerciantes estão de acordo: “de início pareceu um bocado estranho, pois não estávamos habituados; agora já não a imaginamos de outra cor”. ☑

NOVAS RUAS E NOVAS VIVÊNCIAS

As exigências sanitárias e os problemas ambientais estão, pouco a pouco, a alterar a forma de “fazer” cidade.

TEXTO DE
LÚCIA VINHEIRAS ALVES

ILUSTRAÇÃO
JOÃO FERREIRA

ESPLANADAS

Aumento do número de esplanadas:
225 pedidos
(até final de outubro)

Isenção de taxas

PASSEIOS

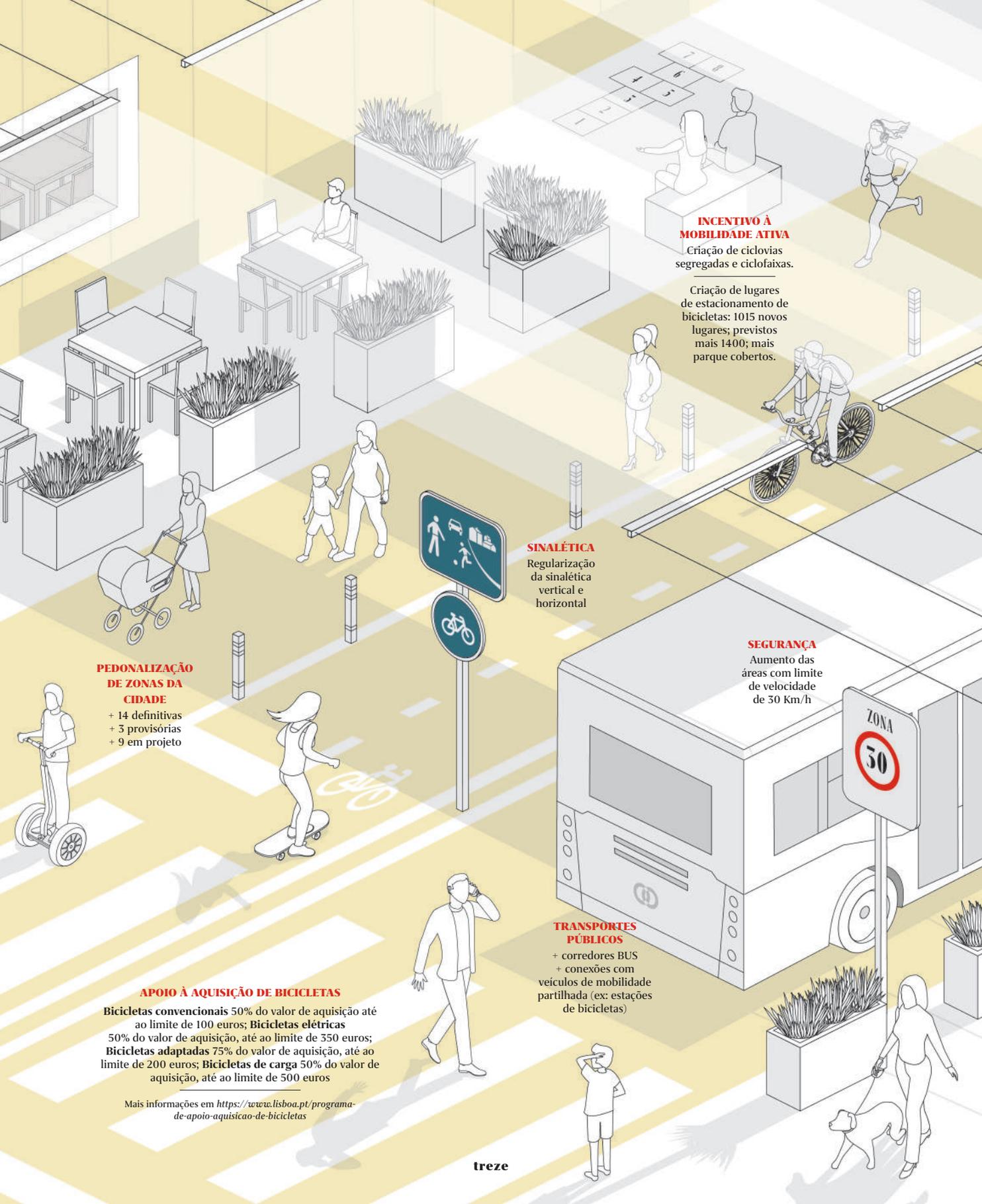
Supressão de vias de trânsito para uso pedonal

Utilização de pilaretes, floreiras e/ou asfalto colorido para delimitação do espaço pedonal

+ 4000 m2 concluídos
+ 3500 m2 em curso

MOBILIÁRIO URBANO

Relocalização do mobiliário urbano para garantir a distâncias de segurança



INCENTIVO À MOBILIDADE ATIVA

Criação de ciclovias segregadas e ciclofaixas.

Criação de lugares de estacionamento de bicicletas: 1015 novos lugares; previstos mais 1400; mais parque cobertos.

SINALÉTICA

Regularização da sinalética vertical e horizontal

SEGURANÇA

Aumento das áreas com limite de velocidade de 30 Km/h

PEDONALIZAÇÃO DE ZONAS DA CIDADE

- + 14 definitivas
- + 3 provisórias
- + 9 em projeto

APOIO À AQUISIÇÃO DE BICICLETAS

Bicicletas convencionais 50% do valor de aquisição até ao limite de 100 euros; **Bicicletas elétricas** 50% do valor de aquisição, até ao limite de 350 euros; **Bicicletas adaptadas** 75% do valor de aquisição, até ao limite de 200 euros; **Bicicletas de carga** 50% do valor de aquisição, até ao limite de 500 euros

Mais informações em <https://www.lisboa.pt/programa-de-apoio-aquisicao-de-bicicletas>

TRANSPORTES PÚBLICOS

- + corredores BUS
- + conexões com veículos de mobilidade partilhada (ex: estações de bicicletas)

RE PAR AR

TEXTO DE
JOSÉ MANUEL
MARQUES

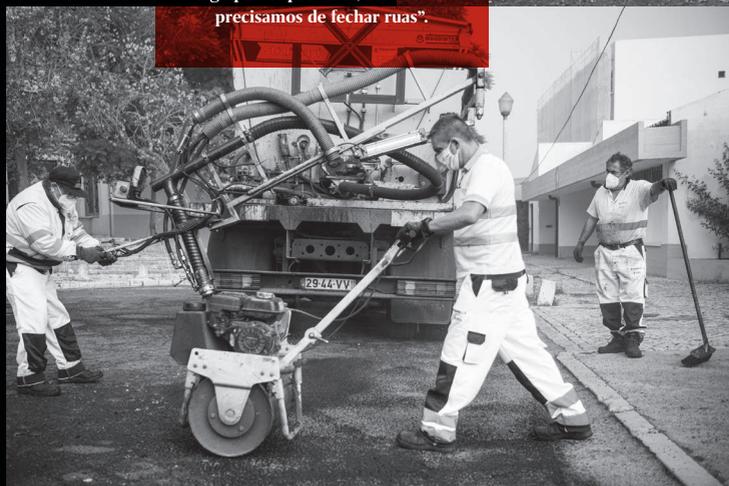
FOTOS
NUNO
CORREIA

Conhecem as ruas da nossa cidade como poucos, porque as calcorreiam diariamente em constantes reparações. Do alcatrão à calçada artística, do sinal de trânsito à passadeira, da tampa do esgoto à sarjeta, as Brigadas LX constituem um autêntico “exército” que zela por Lisboa.



BRIGADA DE BETUMINOSOS

Em menos de uma hora foram tapados vários buracos de uma rua nos Olivais. Um processo que com esta máquina se torna bem mais simples e limpo. “Todos os dias tapamos dezenas de buracos”, explica-nos um dos trabalhadores, que salienta algumas das vantagens da *bimby*: “porque a secagem é rápida os carros podem logo passar por cima, assim nem precisamos de fechar ruas”.





BRIGADA DE CALCETEIROS

A avenida da Liberdade é uma das artérias regularmente intervencionadas pela Brigada de Calceteiros. Pelo menos uma vez por mês dão uma volta neste e nos restantes arruamentos com calçada artística, a qual está em fase de preparação para uma candidatura a Património Cultural Imaterial da Humanidade.





BRIGADA ALERTA

Na substituição de uma calceira no passeio, as funções da Brigada Alerta confundem-se entre o trabalho de pedreiro e calceteiro. A carrinha vem equipada com o material necessário, desde pás, picaretas, cimento, areão, ao maço para bater a calçada. Há ainda um gerador de corrente e uma tampa de esgoto.



BRIGADA DE SINALIZAÇÃO

Em Arroios, a equipa da sinalização horizontal foi responsável pelas marcações nos arruamentos que circundam o mercado municipal para que aí seja implementado o projeto "A Rua é Sua", permitindo criar mais espaço para as pessoas e zonas de esplanadas. O trabalho é sempre feito de noite, para mitigar os transtornos à circulação rodoviária.



BRIGADAS LX

Falar em exército é talvez exagerado, pois na verdade o grupo de operacionais não chega às cinco dezenas. Não será o desejável para uma cidade desta dimensão, mas a escassez de pessoal é superada pela dedicação e a força de querer. De fazer, e bem.

Dividem-se em quatro equipas principais – Brigada Alerta, Brigada de Betuminoso, Brigada de Calceteiros e Brigada de Sinalização, esta última subdividida em Vertical e Horizontal. Mas “somos todos uma equipa”, dizem.

PLANIFICAÇÃO DIÁRIA

O dia começa sempre com a análise, pelos coordenadores de cada brigada, das ocorrências registadas através da aplicação “Na Minha Rua LX”. São os GOPI (Gestão de Ocorrências e Pedidos de Intervenção). Os registos acionados pelos cidadãos são sujeitos a levantamento técnico pelas cinco unidades de intervenção territorial existentes em Lisboa (Norte, Oriental, Ocidental, Centro e Centro Histórico). O trabalho é distribuído e as equipas seguem para a rua, cada uma com as suas tarefas, sem tempo a perder.

A Brigada Alerta é uma equipa multifuncional que

FACTOS & NÚMEROS



As Brigadas LX ocupam-se essencialmente das consideradas vias estruturantes, definidas após a reorganização administrativa de Lisboa ocorrida em 2012, que atribuiu às juntas de freguesia um vasto conjunto de competências, incluindo reparações na via pública.

Até setembro deste ano, as Brigadas LX registaram mais de 4 500 intervenções.

ALERTA – **1579**

BETUMINOSOS – **1052**

CALCETEIROS – **684**

SINALIZAÇÃO HORIZONTAL – **401**

SINALIZAÇÃO VERTICAL – **813**

Por dia são recebidas entre 20 a 30 ocorrências. Um número que tem vindo a diminuir devido ao empenho das brigadas, salienta a responsável pela Unidade de Coordenação Territorial, serviço autárquico que superintende estas funções.

O site naminharualx.cm-lisboa.pt/ está disponível também em app e permite comunicar a existência de buracos na rua ou outros problemas no espaço público e equipamentos municipais.

substitui lancis partidos nos passeios, repara sarjetas, substitui tampas de esgotos e grelhas, entre outras tarefas que sejam necessárias.

A Brigada de Betuminoso ocupa-se das reparações de buracos nos arruamentos, que inclui o recurso a uma máquina especial, a que chamam *bimby*, que é transportada num camião e permite misturar os materiais necessários ao asfaltamento – o bago de arroz (gravilha) e a cola (alcatrão) – a uma temperatura de 60 graus. O camião transporta ainda um pequeno cilindro.

A Brigada de Calceteiros constitui uma espécie de equipa de enfermagem da calçada artística lisboeta, mas não só. Se a eles se deve a preservação da nossa bela calçada, também são responsáveis pela constante reparação dos pisos rodoviários em basalto e granito nas vias estruturantes e nos bairros históricos. Para se ter uma ideia, só a avenida Almirante Reis tem três quilómetros; se contarmos com os passeios nos dois sentidos, é o dobro.

A Brigada de Sinalização Horizontal trabalha de noite e é responsável pelas marcações nos arruamentos da cidade, das passeiras às marcações de BUS e outras.

A Brigada de Sinalização Vertical cuida da colocação e manutenção dos sinais existentes na via pública, tanto rodoviários como informativos, o que inclui a retirada de muita da sinalização que se vai tornando obsoleta. ●

Respirar à



BELÉM E PEDROUÇOS

Passear em Belém, com o Padrão dos Descobrimentos ou a Torre de Belém em pano de fundo, é um clássico.

Mas esta zona sofreu grandes alterações a justificar visita renovada: há ginásios ao ar livre, cicloviás, novos espaços verdes, como o jardim do Japão com as suas 461 cerejeiras, ocupando cerca de cinco mil metros quadrados, mais zonas de lazer e quiosques, alugueres de bicicletas ou karts, parques infantis e esplanadas.

Beira-ria

Luz, água e jardins.

A frente ribeirinha foi devolvida aos lisboetas,
depois de décadas de interdições.

São quilómetros ao ar livre, em espaços
requalificados, para fruir como se quiser e,
em segurança, se respirar à vontade.

TEXTO

LUÍS MIGUEL CARNEIRO

ILUSTRAÇÕES

JOÃO CATARINO

LEGENDAS

SARA INÁCIO



Depois de um século de afastamento forçado, os lisboetas reivindicaram o usufruto da beira-rio. Em 2008, a Administração do Porto de Lisboa e a autarquia acordaram formas de gerir os amplos espaços de borda de água desafetos da atividade portuária, ao longo dos quase 19 quilómetros de linha estuarina. Em pouco tempo, nos últimos anos a cidade logrou o que lhe sonegaram durante décadas: reconquistar para si uma extensa frente ribeirinha, ao ar livre, reabilitada para lazer e recreio dos cidadãos. Sem medo de respirar.

LISBOA E O TEJO

Cronologia de uma
relação de amores
e arrufos

1855

Início da colmatagem das margens do rio com muralhas, aterrando praias entre o Arsenal e Santos, até à conclusão, em 1887, do Aterro da Boavista, para construção do novo porto, da ferrovia e da avenida 24 de Julho.

1907

É criada a EPL – Exploração do Porto de Lisboa (que em 1926, com a Lei dos Portos, passa a Administração Geral do Porto de Lisboa – AGPL). De fora da área tutelada fica a zona da Fábrica de Gás (de 1889), junto à Torre de Belém.

1928

Termina a construção da Doca de Alcântara, com ponte giratória para o cais exterior (onde passam a acostar os navios de passageiros, que antes desembarcavam por transbordo em pequenas embarcações), e são construídas docas secas.

1934

Obras na 3ª secção do Porto (Santa Apolónia, Xabregas, Poço do Bispo), onde se instalarão indústrias e terminais ferroviários. Em seguida, o estaleiro naval é concessionado à Companhia União Fabril – CUF.

1936-39

Inicia-se em Alcântara Norte a construção dos grandes edifícios armazéns em betão. A AGPL, agora com jurisdição sobre todo o estuário do Tejo, avança com as Gares Marítimas de Alcântara e da Rocha do Conde de Óbidos.

1940

Exposição do Mundo Português, em Belém (direção de Cottinelli Telmo) de que subsistiram o jardim da Praça do Império, o Padrão dos Descobrimentos (reconstruído em 1960), o Museu de Arte popular e as Docas do Bom Sucesso e de Belém.

1940-42

As gares marítimas, desenhadas por Pardal Monteiro, são decoradas com painéis murais concebidos por Almada Negreiros, representando a faina ribeirinha. Construção do aeroporto marítimo de Cabo Ruivo, para hidroaviões.

O Adeus ao Tejo

A construção do Aterro da Boavista, em finais do século XIX, para dar lugar ao rasgar da avenida 24 de Julho e ao lançamento da linha ferroviária, e a fixação de instalações portuárias ao longo de praticamente toda a frente ribeirinha sonegaram aos cidadãos da urbe nascida sob os desígnios do Tejo a possibilidade de manterem o contacto íntimo com as águas do rio, a que estavam habituados ao longo de séculos de convívio. Em 1907, a administração de toda esta vasta área de borda de água passou para a competência exclusiva de uma entidade gestora que, em 1926, passou a chamar-se Administração Geral do Porto de Lisboa (APGL). A ocupação destas zonas à beira-rio, vedadas ao público na sua grande maioria, foi-se densificando ao correr dos anos, criando uma barreira física entre as duas almas gémeas – Lisboa e Tejo - que ocultou o próprio sistema de vistas de terra para o rio e deste para a cidade.

As exceções eram o Cais das Colunas, no Terreiro do Paço, e as áreas de atividade piscatória, entre o Cais do Sodré e Santos, transferidas em meados do século XX para Pedrouços. Na zona de Belém, em frente ao Mosteiro dos Jerónimos, a Exposição do Mundo Português em 1940 (comemoração do duplo centenário da Fundação e Restauração da Nacionalidade, 1140 – 1640), abria ao público uma janela do Tejo, sobrevivendo ao evento o jardim da Praça do Império, o Museu de Arte Popular e o Padrão dos Descobrimentos (reconstruído em cantaria em 1960 e cedido à CML). As docas do Bom Sucesso e de Belém seriam depois (1946) adaptadas à náutica de

recreio (embora com zonas vedadas, para uso das autoridades marítimas). Já a náutica desportiva regular estava confinada à atividade dos dois clubes oitocentistas de inspiração inglesa (o Clube Naval e a Associação Naval), acantonados cada qual em seu armazém. A demolição da Fábrica de Gás, junto à Torre de Belém, permitiu abrir esta zona para usufruto dos cidadãos, com a implantação de um jardim de gestão municipal, em 1954. E mais nada.

Apesar da unanimidade em torno da importância da atividade portuária para a economia e a identidade da cidade, houve quem constataste a necessidade de devolver à vida urbana o convívio com o Tejo, em zonas que aparentavam estar sem uso, sobretudo após o reordenamento dos espaços de atividade portuária decorrente da nova realidade da integração europeia de Portugal. Foi assim que a Associação dos Arquitetos Portugueses teve a iniciativa de promover um concurso de ideias para o usufruto do rio por parte dos cidadãos, em 1988 – algo que o Plano Diretor Municipal de 1965 já contemplava. A própria APGL, no seu Plano Estratégico de 1989, propõe a cedência de espaços para a náutica de desporto e recreio, bem como a possibilidade de abertura ao público de algumas zonas ribeirinhas.

A Polémica do POZOR

Em 1994, no clima de entusiasmo em torno da realização da Expo 98 dali a uns anos, a AGPL (respaldada no Ministério do Mar, sua tutela, e num decreto de 1987, conferindo-lhe poderes de intervenção em funções urbanas) apresenta publicamente o POZOR - Plano de Ordenamento

Beira-rio

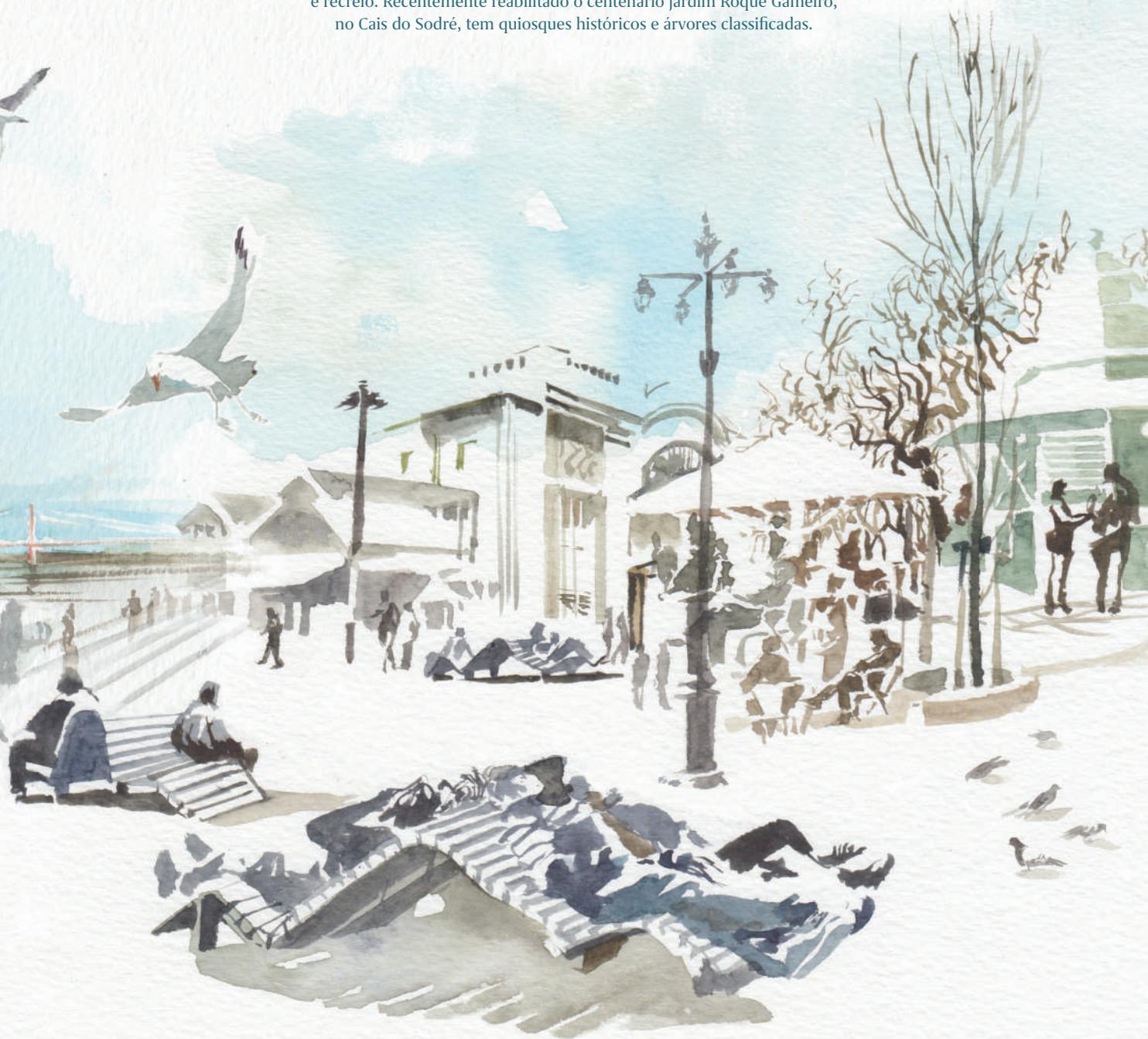


CICLOVIA LIGA TRÊS CONCELHOS

A maior ciclovia da cidade, que liga três concelhos, Loures, Lisboa e Oeiras, segue ao lado do rio num trajeto de quase 18 quilómetros. Sempre a crescer, brevemente com mais o troço da Docca da Marinha, é utilizada diariamente por milhares de pessoas, tornando-se uma obra estruturante de aproximação da cidade ao rio. Também na avenida da Índia será criado um corredor específico para os adeptos desta forma de mobilidade.

NOVOS USOS

Na frente ribeirinha, vários armazéns obsoletos ligados à atividade portuária foram transformados em restaurantes, esplanadas e instalações para esporte e recreio. Recentemente reabilitado o centenário jardim Roque Gameiro, no Cais do Sodré, tem quiosques históricos e árvores classificadas.



1946

Apresentado o Plano de Melhoramentos do Porto de Lisboa, que estabelece a transferência da frota piscatória (antes dispersa) para a nova doca em Pedrouços, e a expansão do porto até Beirolas (Docas do Poço do Bispo e dos Olivais).

1950-60

Demolição da Fábrica de Gás e adaptação das Docas do Bom Sucesso e Belém para náutica de recreio. Companhias de navegação, como a CNN, fixam-se na Doca de Alcântara, e as petrolíferas Shell, Sacor e Sonap instalam-se em Cabo Ruivo.

1956

Projeto do arquiteto Faria da Costa para a “Zona de Proteção da Torre de Belém”, na sequência da demolição da Fábrica de Gás. O jardim, desenhado por António Viana Barreto, seria feito em 1954.

1965

Grande ampliação do Cais de Alcântara, para fazer face ao aumento da dimensão dos navios. Plano Diretor Municipal antevê a possibilidade de adaptar áreas desafetadas ao uso portuário para outros usos (lazer, recreio, restauração).

da Zona Ribeirinha (incluindo numa exposição, com plantas, desenhos, maquetas e fotomontagens o que estava planeado fazer). Em sete setores, ao longo de quase duas dezenas de quilómetros, de Algés à Matinha, adjacente à Expo 98, é proposta a construção de uma série de urbanizações à beira-rio, em simultâneo com o arranque dos trabalhos da Parque Expo. Tratava-se de empreendimentos imobiliários, com projetos de qualidade mas sem coerência urbanística, num ambiente concentracionário e economicista, visando a rentabilidade. Previam-se usos comerciais, habitacionais e de serviços (escritórios), talvez alcançando um milhão de m², e algumas reduzidas zonas recreativas e culturais acopladas.

Estalou a polémica, com os arquitetos Gonçalo Ribeiro Telles e Nuno Teotónio Pereira a encabeçar uma forte oposição da sociedade civil ao plano. Contestava-se o reforço da barreira entre a cidade e o Tejo (acrescendo à já existente com o obstáculo da linha ferroviária e do eixo rodoviário Av. 24 de Julho – Av. da Índia), a densa ocupação do solo, o peso e a elevada volumetria das construções, quebrando o sistema de vistas da cidade para o estuário e alterando o perfil da cidade vista do rio. Devido ao aumento de tráfego que implicava, sobrecarregando as já congestionadas zonas envolventes, a autarquia seria obrigada a profundas obras fora da zona de intervenção da AGPL, para criar as necessárias infraestruturas rodoviárias de adaptação à nova realidade. A CML opôs-se, defendendo a passagem dos espaços sem uso portuário do domínio público central para o domínio público local. E o Plano foi retirado.

Vencida a Primeira Batalha

O controverso POZOR teve a virtualidade de chamar a atenção para a frente ribeirinha e o mérito de abrir a discussão em torno de dois modelos recentes em confronto: o de Londres, onde as *docklands* foram ocupadas por densa construção (o que se revelaria um desastre económico, urbanístico e ambiental) e o de Barcelona, com a “frente de mar” pedonalizada e arborizada.

A mudança de governo e da agora designada Administração do Porto de Lisboa (APL) permitiu às diferentes entidades, sob pressão da opinião pública e da autarquia, pensar a frente ribeirinha no seu potencial para lazer, com parques e jardins, atividade física e desportiva ao ar livre, restaurantes, cafés e esplanadas, equipamentos públicos e náutica recreativa, *versus* loteamentos para construção. Aspectos como a fruição da paisagem da cidade para o rio (atmosfera, água, luz) e do rio para a cidade (perfil das colinas, com o seu casario e as inserções monumentais) ganharam uma relevância inédita.

A APL iniciou em 1997 a remodelação de algumas áreas, com a náutica de recreio a ganhar espaço nas docas do Bom Sucesso (mercê da transferência das instalações das autoridades marítimas), Belém, Santo Amaro e Alcântara, e a concessão de edifícios para restauração nestas duas últimas. Inicia também, em colaboração com a autarquia, a renovação do Terreiro das Missas, prosseguindo para montante (Central Tejo, Junqueira, Doca de Santo Amaro), com a criação de passeios ribeirinhos.

A cooperação entre a CML e a APL para a gestão conjunta de espaços à beira-rio seria

formalizada, em 2008, com a assinatura de um protocolo que consignou áreas de gestão municipal e outras de gestão mista. Em consequência, a autarquia aprova o Plano Geral de Intervenção da Frente Ribeirinha e o Governo cria a Sociedade Frente Tejo, uma sociedade anónima de capitais públicos, de caráter temporário, para gerir as grandes obras de reabilitação da zona ribeirinha nos anos seguintes. Com a extinção desta Sociedade, em 2011, a Câmara Municipal de Lisboa recebe competências em diversas zonas ribeirinhas e a gestão de património desafeto ao uso portuário.

Requalificação da Frente Ribeirinha: a Batalha Decisiva

Entre 2011 e 2014, a revisão em curso do Plano Diretor Municipal incluiu já as diversas propostas da 2ª fase do Plano Geral de Intervenção, nomeadamente para a execução de espaços verdes, de lazer e de equipamentos, considerando também as intervenções nas encostas adjacentes (incluindo as suas operações urbanísticas) e as possíveis soluções para as ligações terra-mar, ultrapassando a barreira ferroviária.

Grosso modo, essas intervenções constam dos planos de pormenor locais e decorreram ou decorrem de jusante para montante, incluindo os arranjos paisagísticos nas envolventes da nova Fundação Champalimaud, em Pedrouços, no Terreiro das Missas, no Museu da Eletricidade – Museu de Arte, Arquitetura e Tecnologia, na Cordoaria Nacional e no Centro de Congressos (à Junqueira), nas Docas de Santo Amaro e do Espanhol, até Santos e ao longo de toda a Avenida 24 de Julho. Intervindo em ambos os

A reabilitação de toda a frente ribeirinha é um desígnio agora imparável e em vias de conclusão.

lados da linha ferroviária, foi possível estender corredores verdes e percursos pedonais e cicloviários contínuos, com pavimentos seguros e de qualidade, criando novas praças na embocadura das vias de penetração das encostas, multiplicando parques infantis e de jogos, equipamentos culturais e desportivos (assistiu-se à diversificação do número e localização dos clubes de mar, sobretudo de vela e remo) e áreas ajardinadas, de lazer e restauração (com esplanadas) à beira-rio.

Contudo, as intervenções que porventura tiveram mais impacto foram as que se concluíram entre o Cais do Sodré e Santa Apolónia, por se situarem na zona central da cidade. Estas intervenções levaram em linha de conta as sugestões de um comissariado para a Baixa-Chiado e estudos da Sociedade Frente Tejo. Após a total remodelação do sistema de águas fluviais e residuais canalizadas para tratamento e impedindo a sua descarga no Tejo, o Terreiro do Paço foi integralmente requalificado, com novo pavimento próprio para eventos, mobiliário urbano ligeiro e esplanadas nas arcadas.

1985

Quinze anos depois de instalado o primeiro Terminal de Contentores, em Santa Apolónia, e modernizadas as operações de estivagem (1970), surge o Novo Terminal de Contentores em Alcântara, para operações de transbordo.

1987-93

A especialização das operações portuárias e a integração de Portugal na CEE provocam grandes adaptações dos espaços. Em 1988, a Associação de Arquitetos Portugueses promove um concurso de ideias para as zonas desafetadas.

1989

1º Plano Estratégico do Porto de Lisboa propõe o reordenamento das atividades por zonas especializadas, incluindo um terminal de cruzeiros e mais espaço para a náutica de recreio, e a possibilidade de abertura de zonas para usufruto público.

1994

Legislação cria as bases para a concessão a privados de espaços e equipamentos para usos não portuários. AGPL apresenta o POZOR – Plano de Ordenamento da Zona Ribeirinha, que prevê urbanizações, causando viva polémica pública. (CONT.)

Beira-rio

PRIORIDADE AO PEÃO

Requalificada em 2014, a Ribeira das Naus representa o encontro emblemático entre a cidade e o rio. Além dos jardins, com quase 12 mil m², uma vasta zona pedonal dá ao peão a primazia no usufruto da beira-Tejo. Alguns veraneantes experimentam molhar os pés, outros sentam-se nos bancos das namoradeiras, ouvindo o murmurar das águas contra o cais. A imponente Praça do Comércio e o antigo arsenal da Marinha são conjuntos patrimoniais que passaram a comunicar diretamente com o rio.



VIDA ESTUARINA

Ao longo da zona ribeirinha, os observadores de pássaros (*birdwatchers*) montam vigia aos estorninhos-malhados que chegam aos milhares, de novembro a fevereiro.

Na primavera e no verão, são sobretudo os andorinhões-pálidos a voar baixo sobre os telhados da margem. A avifauna aquática migradora faz do estuário deste rio a mais importante zona húmida do País e uma das mais importantes da Europa.

A fauna do Tejo desperta ainda o interesse de pescadores de horas vagas, que esperam levar para casa corvinas, sarguetas ou linguados.



Seguiu-se a criação da nova Ribeira das Naus, com a escadaria fluvial, relvados e jardins, e os espelhos de água que revelam as antigas docas do Arsenal. No Cais do Sodré, foi reabilitado o jardim Roque Gameiro e a Praça Duque de Terceira estendida numa área pedonal até ao rio.

A requalificação da zona ribeirinha central ficou concluída com a atual intervenção na Doca da Marinha / Estação Fluvial Sul e Sueste, frente ao novo jardim do Campo das Cebolas e o prolongamento do passeio ribeirinho arborizado até ao recente Terminal de Cruzeiros de Santa Apolónia, zonas que também foram pensadas com novas praças (frente à Alfândega e à estação ferroviária) e considerando o Plano Geral de Drenagens da cidade.

Até à Vitória Final

A reabilitação de toda a frente ribeirinha é um desígnio agora imparável e em vias de conclusão. Prosseguindo para oriente, ao longo da ciclovia em pleno funcionamento, chega-se ao Parque Ribeirinho Oriente, inaugurado já este ano. Tem quatro hectares e estende-se por 600 metros da linha de rio. Dois passeios – um ribeirinho, com instalações para a pesca lúdica, e outro mais interior, através da mancha verde, onde sobressaem espécies arbóreas e arbustivas autóctones, podendo a doca vir, no futuro, a acolher uma piscina. Este parque será prolongado até à zona do cais da Matinha, onde nascerá um Parque Interior que, por sua vez, se fundirá com o existente Parque das Nações. Para lá desta freguesia, o Parque Urbano do Tejo e do Trancão é já uma realidade dividida entre os concelhos de Lisboa e Loures e que, com cerca de 90 hectares,

é o maior da cidade, a seguir a Monsanto.

A recuperação do Tejo pela cidade não seria completa se não tivesse sido concedida atenção à forma como a frente ribeirinha se articula com as colinas. Por isso, estas intervenções foram sempre integradas com as linhas de penetração na cidade, perpendiculares ao rio, cerzindo ambos os tecidos urbanísticos. Ruas adjacentes e praças na desembocadura das principais artérias que aqui desaguardam foram intervencionadas isoladamente ou integradas no vasto programa “Uma Praça em Cada Bairro”. A praça onde assenta o jardim de Santos, por exemplo, será ligada a outra, desnivelada, para lá da via ferroviária e, no sentido contrário, terá o seu tratamento de requalificação urbanística desenvolvendo-se para o interior, por S. Bento, até ao Rato. O mesmo está previsto na ligação do Vale de Santo António a Santa Apolónia / Bica do Sapato, à semelhança do que já acontece com a ligação do corredor verde oriental, que desce do Vale Fundão até ao Parque Oriente, entre outros exemplos.

Agora, uma novidade: no extremo oposto ao Parque do Tejo e do Trancão, perto de Belém onde quase tudo começou, irá nascer um enorme parque ocidental, que se prolongará da doca de Pedrouços até Algés, no concelho de Oeiras. Na mesma lógica de integração com o interior, o acesso da cidade ao novo parque poderá vir a ser valorizado através de um meio de transporte coletivo suave (talvez um elétrico rápido ou um comboio ligeiro), usando a pré-existente Via da Meia-Encosta de Monsanto que não terá carros.

Foi um longo processo, agora na sua reta final. A cidade ganhou a guerra, reconquistou a luz e a atmosfera do estuário do Tejo, onde reapareceram os golfinhos. ☺

1994

(CONT.) O Plano Diretor Municipal ainda considera a zona ribeirinha como de “usos especiais” (atividade portuária), com algumas exceções, como a zona da futura Expo’98, e certos espaços verdes e equipamentos.

1997

Remodelação de áreas para a náutica de recreio (Docas do Bom Sucesso, Belém, Santo Amaro e Alcântara) e concessão de edifícios para restauração. Renovação do Terreiro das Misas (seguindo-se as zonas Central Tejo, Junqueira, S.^o Amaro).

1998

Realiza-se a Expo’98, após a demolição de instalações industriais decadentes. A AGPL passa a designar-se APL, S.A., sociedade anónima de capitais públicos. No ano seguinte concessionaria o Terminal de Contentores de Tejo, Junqueira, S.^o Amaro.

2007-08

Protocolo entre a APL e a CML fixa áreas de gestão municipal ou gestão mista. A autarquia aprova o Plano Geral de Intervenção da Frente Ribeirinha. É criada a Sociedade Frente Tejo para gerir as suas obras de reabilitação.

2010

Depois das obras das infraestruturas de saneamento, que retiraram as descargas no Tejo do esgoto de 100 mil habitações, é requalificada a maior praça da cidade: o Terreiro do Paço.

2011-14

A revisão do PDM inclui as propostas da 2ª fase do Plano Geral de Intervenção: execução de espaços verdes e de lazer e equipamentos, intervenções nas encostas adjacentes, soluções para as ligações terra-mar.

2011-19

São concluídas obras de intervenção na maior parte da frente ribeirinha, de Belém ao Terreiro do Paço (Cais do Sodré, nova Ribeira das Naus, Campo das Cebolas e terminal de Cruzeiros de Santa Apolónia).

2020

O Porto de Lisboa gere 18 terminais portuários, para tráfego de cruzeiros e de todos os tipos de cargas. São requalificados mais espaços ribeirinhos: Doca da Marinha, Estação Sul e Sueste, passeio até Santa Apolónia e Parque Oriente.

Doca da Marinha

Depois da requalificação do Campo das Cebolas que, em 2018, passou a ser um amplo jardim fronteiro à Casa dos Bicos, o Tejo está agora ali a dois passos, ao alcance de todos. A antiga Doca da Marinha, desafetada do uso militar e sem o obstáculo do gradeamento, passou a ser um novo cais da cidade, ancoradouro para embarcações de recreio e turismo, ladeado por uma alameda de árvores e um jardim a nascente. Aqui fundeará o navio escola Creoula, que, entretanto, passa por uma intervenção de recuperação.

Mesmo ao lado, a Estação Fluvial Sul e Sueste foi reabilitada, incluindo o reforço dos pontões do seu cais, acolhendo áreas comerciais e de restauração, concessionadas pela ATL – Turismo de Lisboa, bem como um ponto de apoio ao interface de transporte fluvial e aos passeios de barco no Tejo, que aqui passam a funcionar. Removido o aterro que desfeava a zona entre o Cais das Colunas, no Terreiro do Paço, e a Estação, e restaurado o Muro das Namoradeiras, foi criado um amplo espaço parcialmente ajardinado, com áreas de estar e lazer.

Em frente, no Torreão Nascente da Praça do Comércio, foi instalado há poucos meses o Centro Interpretativo da História do Bacalhau,

Do Muro das Namoradeiras (Terreiro do Paço) a Santa Apolónia, passando pela Estação Sul e Sueste e pela Doca da Marinha, os lisboetas recuperaram mais de um quilómetro para passear à beira rio. Em ambiente saudável, ao ar livre e onde é possível o distanciamento pessoal e o deslumbramento coletivo.

paredes meias com o Lisboa Story Centre, a funcionar desde 2012. Fica assim concretizada a velha aspiração da cidade de se reencontrar com o rio na sua zona central, desde o Cais do Sodré até Santa Apolónia, através de passeio pedonal contínuo, arborizado ou ajardinado na maior parte da sua extensão, correndo a par de uma ciclovia.

No Cais do Sodré, toda a Praça Duque de Terceira e Jardim Roque Gameiro, bem como o Largo do Corpo Santo e a Rua do Arsenal, foram alvo de intervenção segundo o desenho dos arquitetos do ateliê de Bruno Soares, também responsável pelo projeto de renovação do Terreiro do Paço, agora rodeado de esplanadas. A nova Ribeira das Naus com a sua escadaria fluvial e os seus relvados, foi criada pela traça dos arquitetos João Nunes e João Gomes da Silva. A extensão Muro das Namoradeiras, Doca da Marinha e Campo das Cebolas até ao Terminal de Cruzeiros de Santa Apolónia resulta do trabalho do ateliê do arquiteto João Luís Carrilho da Graça. O projeto de requalificação da Estação Sul e Sueste, que manteve a traça original de Cottinelli Telmo, foi da responsabilidade da arquiteta Ana Costa, neta daquele autor. ●

Beira-rio

PRIORIDADE AOS SENTIDOS

Da Doca da Marinha ao Trancão, Lisboa à beira-rio desperta os sentidos. O edifício do novo terminal de cruzeiros dá acesso a uma cobertura-miradouro, de onde se desfruta de ampla vista de rio e cidade. O parque Tejo, convida ao exercício de várias atividades desportivas informais enquanto no Parque Ribeirinho Oriente temos cafetarias, biblioteca, parques infantis e esculturas solares — entre pinheiros mansos, freixos, oliveiras e sobreiros.





“PASSOU A SER
POSSÍVEL APANHAR SOL
DEITADO NO CHÃO,
EM PLENO CENTRO
HISTÓRICO DE LISBOA”
[NA RIBEIRA DAS NAUS]
JOÃO GOMES DA SILVA
É UM DOS ARQUITETOS
PAISAGISTA QUE MAIS
TEM CONTRIBUÍDO
PARA A BOA RELAÇÃO
DOS LISBOETAS COM O
SEU RIO.

ENTREVISTA POR
PAULA CEREJEIRO

FOTOS DE
ANA SOFIA SERRA



LISBOA *Como foi a história do projeto da Ribeira das Naus?*

JOÃO GOMES DA SILVA Eu e o meu colega João Nunes respondemos a um concurso da Sociedade Frente Tejo. Estávamos perante um espaço onde nada acontecia: uma avenida onde passavam carros, uns terrenos abandonados até ao rio e uma bomba de gasolina sem funcionar. Aquilo que foi proposto em concurso era a criação de um grande espaço verde de contacto com o rio. Sugerimos uma operação arqueológica extensiva, escavar todas as docas, os paredões. Fomos aos arquivos fotográficos e investigámos o que tinha sido demolido e o que tinha ficado. Encontrámos registos cartográficos de várias épocas. Também estávamos perante um lugar de trabalho, de infraestruturas, com a passagem do metro, as condutas da EPAL, a grande central de bombagem de esgotos domésticos em direção a Alcântara. Tínhamos pela frente um lugar de trabalho, de conflito, e de memória. Pusemos mãos à obra: deslocámos o tráfego paralelo ao rio, desenhámos uma margem, “copiámos” o perfil do Cais das Colunas e estendemo-lo ao longo de trezentos e tal metros, o que deu origem a uma praia. E acrescentámos elementos novos, contemporâneos. Como a rampa, que é toda em betão.

LISBOA *É extraordinária a apropriação daquele espaço pelas pessoas. As pessoas estavam sedentas pelo contacto com o rio.*

JGS Era evidente. Mesmo antes de inaugurar a Ribeira das Naus, já os marinheiros que estavam de guarda ao Estado-Maior da Armada nos diziam que nunca tinham visto tantas sereias no Tejo. Ainda aquilo estava tudo convulso, com pedra, com enrocamentos, já as pessoas se metiam entre as pedras a apanhar sol. Passou a ser possível apanhar sol deitado no chão em pleno centro histórico de Lisboa. Hoje vive-se o centro da cidade de uma maneira que era impensável há 15 anos.

LISBOA *Na obra da Ribeira das Naus há uma interpretação de um tempo histórico, a inscrição de uma memória coletiva...*

JGS O que se passa na Ribeira das Naus é, de alguma maneira, a utilização da arqueologia como instrumento de projeto. É um lugar cheio de

acontecimentos históricos muito significativos. É verdade que na cultura portuguesa existe uma particular sensibilidade para a questão do lugar e do sítio entendido no sentido antropológico. Qualquer arquiteto e arquiteto paisagista formado em Portugal opera a partir da noção de lugar. Portanto, existe uma densidade histórica que parece impossível ignorar. É como uma acumulação de tempos que acontecem nos edifícios e também nos lugares. Como é que isto se transporta para o plano do projeto é completamente diferente. Olhamos para o castelo de São Jorge, por exemplo, como símbolo do nascimento da cidade, mas, na verdade, é uma reconstrução dos anos 40 do século XX. Temos permanentemente um problema com a questão da memória, sobretudo no que diz respeito ao património. E o património é a forma que nós temos de reconhecer história, tempo e memória coletiva. Em tempo de guerra, quando o alvo de destruição são os monumentos da cidade, o que se pretende atingir é a identidade de um povo, enfraquecê-lo através do enfraquecimento da sua memória coletiva.

LISBOA *Para um arquiteto paisagista, em qual dos cenários é mais estimulante trabalhar: nas cidades ou em meio rural?*

JGS Qualquer dos cenários tem facetas muito interessantes. O mosaico da paisagem tem várias escalas, várias dimensões, várias manchas. O território tem diversas formas onde a arquitetura paisagista pode e deve intervir.

LISBOA *Mosaico da paisagem?*

JGS É a arquitetura do território. É o modo como o território se organiza, se complementa, se articula... Durante muitos anos este discurso sobre a paisagem esteve afastado das preocupações políticas. Ainda que esta necessidade tenha sido repetida ao longo de décadas por várias pessoas ligadas ao reordenamento do território: Ribeiro Telles, Viana Barreto, Fernando Pessoa, [arquiteto paisagista com o mesmo nome do poeta], que ainda hoje escreve sistematicamente sobre esse tema. É muito positivo que se volte a falar da palavra “paisagem”. Parecia uma palavra maldita, que nunca aparecia no discurso público. Aparecia sempre o termo “território” e nunca “paisagem”.

LISBOA *Paisagem e território. O que é que os distingue?*

JGS Num território temos vários tipos de paisagem. A paisagem rural, florestal, urbana... Muitas vezes, em reuniões para aprovar projetos sobre o planeamento do território, aparecem muito mais juristas do que técnicos. Esse afastamento de uma visão espacial, técnica, para um plano jurídico e exclusivamente político fez com que se perdesse a visão do que é a realidade da paisagem. Fiquei bastante satisfeito por ouvir o atual ministro do ambiente fazer referência à necessidade de redesenhar o mosaico da paisagem. Espero que esta preocupação política corresponda a uma introdução de arquitetos, arquitetos paisagistas, urbanistas, geógrafos, sociólogos... Uma visão multidisciplinar que tem necessariamente a ver com a paisagem. Senão, o que vamos continuar a ter é a propagação desse afastamento, que está a esvaziar completamente – de sentido, de ordem e consequentemente de equilíbrio – o mosaico da paisagem no território português.

LISBOA *A paisagem de Lisboa é indissociável do grande estuário que é o rio Tejo. Como tem sido, ao longo dos tempos, a relação dos lisboetas com o rio?*

JGS Desde o povoamento fenício, Lisboa existe porque existe um porto. Estrabão, filósofo e geógrafo grego, numa das suas expedições, quando contorna a costa encontra de repente um mar calmo interior. Que é o estuário do Tejo. Portanto,



QUEM É

JOÃO GOMES DA SILVA é arquiteto paisagista e professor. Nascido em Lisboa em 1962, é autor de numerosos ensaios e projetos, em Portugal e no mundo. Colaborou com grandes nomes da arquitetura como Siza Vieira, com quem começou a sua carreira. Projetou, em Lisboa, em nome individual ou em coautoria, o Jardim Garcia da Orta no Parque das Nações, a ciclovia Belém-Cais do Sodré (com o Atelier P06), o enquadramento de vestígios arqueológicos no Castelo de São Jorge (com Carrilho da Graça, projeto distinguido com o Prémio Piranesi) e a Ribeira das Naus, com João Nunes e, mais recentemente, o parque público onde se insere o Terminal de Cruzeiros. Foi aluno de Gonçalo Ribeiro Telles, em Évora, no único curso que então havia de arquitetura paisagista. É hoje um dos mais destacados arquitetos paisagistas portugueses.

Lisboa é porto desde sempre. A partir do último quartel do século XIX, o rei D. Luis I promove um concurso para modernizar o porto de Lisboa. Do projeto resulta a construção de um belíssimo paredão de pedra branca, que faz quase os 14 quilómetros ao longo da costa, e o porto passa a ser industrial, ligado à construção da ferrovia.

LISBOA *Mas o usufruto dessa longa faixa de 14 quilómetros nunca antes tinha sido destinado ao lazer...*

JGS Não sei. Cesário Verde e Almada Negreiros, representavam a cidade com o porto e com os lisboetas a trabalhar e a visitar o porto. Como também testemunham as fotografias dos primeiros fotógrafos de Lisboa, onde se vê a população a passear no porto. Sempre existiu uma forte interação entre a cidade e o seu porto. Agora, a partir da industrialização mais pesada, com essas formas fabulosas de transbordo de mar para terra, contentores, comboio e camiões, é evidente que há zonas de exclusão. Até aos anos 90, a Administração Autónoma do Porto de Lisboa, que era um estado dentro do Estado, ignorava completamente as relações com os municípios. Na década de 90 e início do ano 2000, começam as negociações sobre o uso da chamada Ribeira de Lisboa, de áreas que são exclusivamente do domínio do porto, que não têm o mínimo interesse para o porto, mas que têm o maior dos interesses para a cidade.

LISBOA *Ribeira de Lisboa? Parece que nos estamos a referir a um riacho.*

JGS É uma expressão muito bonita, usada pelos olissipógrafos. Ribeira não é mais do que uma palavra que designa a margem, o ponto de contacto entre a terra e o rio.

LISBOA *Tenho ideia de que foi a partir da Expo'98 que os lisboetas se aproximaram do rio de um modo mais lúdico...*

JGS Mas é uma ideia. Nos anos 60, o parque da Torre de Belém é o primeiro grande gesto de criação de um espaço público construído numa área fabril. Mas é nos anos 80/90 que aquela frente é aberta ao público. Mantêm-se as marinas nas várias docas, náutica de recreio, que é uma atividade portuária, as famosas Docas de Santos, que põem Lisboa a vibrar, a seguir ao Bairro Alto. E depois, em plena crise, em contraciclo, o município vai negociar áreas que classifica como “cinzentas”. As cinzentas são áreas de interesse para o porto, como o aterro de Santos, por exemplo. Mas são zonas que estão fechadas e que se decide abrir à cidade ainda que temporariamente. Nessa altura, é criada a Sociedade Frente Tejo, uma agência governamental na qual a câmara participa, para alocar fundos para reabilitar a frente ribeirinha de Lisboa.

LISBOA *Em plena crise?*

JGS Estávamos em 2008. Veja-se o que se passou na Praça do Comércio: libertar todo o piso térreo que era ocupado por garagens, por ministérios. Tinha um uso absolutamente marginal. E ao reabilitar esse piso térreo foi possível reabilitar toda a praça, tirando o estacionamento e condicionando o tráfego automóvel. E, quando isso acontece, a Baixa, que estava vazia, começa a mudar, e a economia urbana a alterar-se.

LISBOA *Segue-se depois a expansão em direção a Santa Apolónia?*

JGS Exato. Com a construção do Terminal dos Cruzeiros. Foi uma decisão política muito discutida, muito polémica. No sentido positivo. O Terminal dos Cruzeiros passou a ser um grande espaço público ainda dentro do domínio portuário. No fundo, foram três hectares e meio de espaço público dentro da zona do porto de Lisboa, onde os carros privados não entram, mas qualquer pessoa pode entrar e usufruir dessa vasta área. E agora, também a frente da doca da Marinha vai completar esta faixa que, juntamente com o Cais de Sodré, abriu o centro histórico ao rio. Simultaneamente, mantêm-se as funções portuárias. Eu não tenho qualquer dúvida de que este plano de intervenção gerou uma dinâmica

impressionante num centro histórico que estava profundamente decadente. O mesmo se verifica em Belém com a intervenção em torno dos Jerónimos, do CCB e do Museu dos Coches. Assiste-se, de facto, a uma política urbana que transforma o uso de vasto espaço portuário exclusivo e não utilizado.

LISBOA *Disse que está com um certo receio sobre o futuro da área da Ribeira das Naus. Porquê?*

JGS Gostava de sublinhar que temos uma memória curta relativamente a todo o trabalho que os arquitetos paisagistas fizeram em Lisboa nos anos 50, 60, 70, porque a maior parte dos jardins de Lisboa, quer os oitocentistas quer os mais modernos, estão a perder a sua identidade original. A gestão e a manutenção são fundamentais para a qualidade dos jardins, que estão a ser mantidos por empresas privadas que apenas gerem um orçamento que é sempre escasso. São mecanismos de mercado que estão a comprometer a identidade desses espaços. Houve uma altura em que se eliminaram todos os arbustos porque favoreciam atos de criminalidade, como assaltos, assédios... A noção de espaço com alguma privacidade, intimidade, desapareceu por razões de aparente segurança. Assim, esses espaços não são considerados como uma obra de autor, porque as práticas de manutenção comprometem a autoria do projeto e, por conseguinte, este perde as suas características originais. Ninguém toca na estátua de D. José, mas ninguém se importa de alterar a forma e os conteúdos dos jardins e dos parques.

LISBOA *É um património pouco respeitado?*

JGS Há mudanças que têm de ocorrer. Não é disso que me queixo. O problema é a banalização desses espaços que foram criados por uma determinada pessoa, com um determinado gosto de época. Por isso é que eu chamo a atenção para a importância de ver o espaço público em Lisboa como criação de pessoas. Penso que a conservação dos jardins e parques é fundamental para a cultura das cidades. Alguns estão abandonados. Se formos a Sapadores, ao Vale Escuro (Vale de Santo António), que é uma vasta área central para a população da Graça, de Santa Apolónia e do Alto de São João, encontramos um espaço completamente abandonado e que poderia vir a ser um parque.



UMA AGRICULTURA DE 'QUILÓMETRO ZERO' PARA LISBOA

LISBOA *Mas não existe um projeto para essa zona?*

JGS Existe um projeto onde se prevê aumentar a área desse parque, mas que ainda não está aprovado. Eu gostava de lembrar a importância de repensar esses espaços e de os reabilitar como espaços públicos.

LISBOA *E o que pensa desse grande espaço verde que está a nascer no interior de Lisboa, a Praça de Espanha?*

JGS É um espaço significativo de tipologia paisagística no centro da cidade. Do ponto de vista social, um espaço de lazer e de recreio que acresce à Gulbenkian. Espero que venha a atrair muita gente, tanto de Benfica como de Sete Rios e das Avenidas Novas. E, já que estamos a falar de Capital Verde, falemos de Capital Azul, por causa da questão da água. Ribeiro Telles falava de três grandes questões: o ar, a água e a matéria orgânica. O projeto da Praça de Espanha contribui para uma determinada visão da questão das águas porque vai criar uma grande bacia de retardamento e de retenção das águas. É mais um aspeto positivo deste projeto.

LISBOA *O que me diz a uma progressiva eliminação do carro na Avenida da Liberdade, Baixa e Chiado?*

JGS Acho que tem de haver um certo equilíbrio nalgumas medidas. A Baixa deve ser um lugar para onde não deve convergir a maior parte do tráfego. Faz todo o sentido haver anéis sucessivos de afastamento do tráfego que vem do exterior. Mas teremos uma fase de discussão pública, e espero que essa discussão ajude a resolver algumas soluções que me preocupam. ☺

JOÃO GOMES DA SILVA Gostaria que se repensasse a agricultura urbana, no interior da cidade. Porque é que não temos uma agricultura urbana de forma a que a produção "quilómetro zero" apareça nos mercados municipais, por exemplo? Eu diria que há toda uma produtividade de chão fértil no centro da cidade e nos concelhos que formam a grande Lisboa que não está a ser aproveitada. Como no Estuário do Tejo: há uma enorme produtividade nesta vasta área de grande biodiversidade, cujos produtos não vemos nos mercados. Foram políticas dos anos 90, quando se desmantelou toda a rede local e regional de abastecimento, reduzindo-a a uma única forma de distribuição que são os hipermercados. Uma cidade de futuro, Capital Verde Europeia, tem de fazer aquilo que outras cidades estão a fazer: colocar no mercado tudo aquilo que é produzido na sua cidade e na sua região. Temos o exemplo das hortas urbanas, mas que são usadas como recreio e não como uma forma de produção primária.

LISBOA *Mas começaram por ser uma forma de produção primária.*

JGS Quando se fizeram os concursos para atribuição das hortas de Lisboa (a minha mulher fez parte do júri), percebeu-se que os candidatos pertenciam à classe média, e que não eram propriamente produtores agrícolas. Desde há uma década que, em Itália, se pratica o "quilómetro zero". As pessoas tentam consumir aquilo que é produzido nas proximidades. Se falamos em capitais verdes temos de cuidar da despoluição, mas também da agricultura urbana, e também, evidentemente, dos espaços verdes. ☺

CORREDORES VERDES DO RIBEIRÃO

Beira-rio

JARDINS FUNDAÇÃO CHAMPALIMAUD

Também chamado jardim Ana Sommer, tem uma área tropical interior envolta por uma pérgula de vidro. No exterior do edifício da fundação, há uma zona verde, com 17 hectares. Inaugurou em fevereiro de 2010, com projeto de Charles Correa Associates e do ateliê de arquitetura paisagista PROAP.

JARDIM TORRE DE BELÉM

Tem mais de 4 hectares e foi inaugurado em 1940, por ocasião da Grande Exposição do Mundo Português. Nele encontramos a emblemática Torre de Belém e o monumento de homenagem a Sacadura Cabral e Gago Coutinho.

Ligando a cidade em todas as direções, há nove corredores verdes — onde o peão e o ciclista não precisam de disputar espaço com os automóveis. Estas são algumas das áreas verdes para usufruir junto ao rio.

TEXTO DE
PAULA CEREJEIRO

ILUSTRAÇÃO
JOÃO FERREIRA

JARDIM PRAÇA DO IMPÉRIO

O Mosteiro dos Jerónimos e o Centro Cultural de Belém delimitam o jardim inaugurado em 1940. Defronte, sobre o Tejo, ergue-se o Padrão dos Descobrimentos.

JARDIM BOTÂNICO TROPICAL

Inaugurado em 1906, pelo rei D. Carlos, é especializado em flora tropical. Classificado como Monumento Nacional em 2007, ocupa uma de área 7 hectares e foi recentemente requalificado. Próximo do Mosteiro dos Jerónimos.

AJUDA

1

JARDINS FUNDAÇÃO
CHAMPALIMAUD

3

VIVEIROS VILA
CORREIA

2

JARDIM TORRE
DE BELÉM

4

JARDIM PRAÇA
DO IMPÉRIO

5

JARDIM
BOTÂNICO TROPICAL

6

JARDIM
VASCO DA GAMA

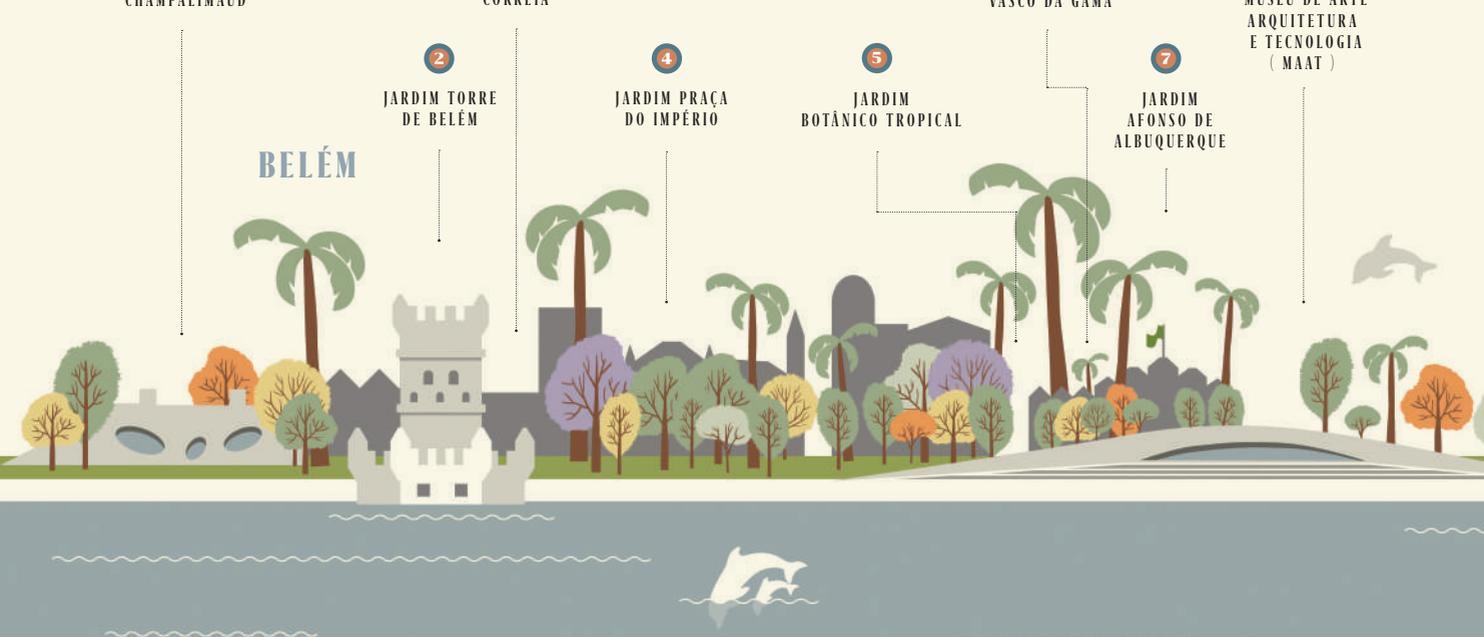
7

JARDIM
AFONSO DE
ALBUQUERQUE

8

JARDIM
MUSEU DE ARTE
ARQUITETURA
E TECNOLOGIA
(MAAT)

BELÉM



ORVERDE RINHO

JARDIM VASCO DA GAMA

Delimitado pela rua de Belém, praça Afonso de Albuquerque, avenida da Índia e praça do Império, o jardim Vasco da Gama ocupa uma área de 4 hectares. Foi construído nos anos 80 do século XX, sob desenho do arquiteto paisagista Edgar Sampaio Fontes.

JARDIM AFONSO DE ALBUQUERQUE

Situado defronte do Palácio Nacional de Belém, até 1902 o atual jardim chamava-se Praça D. Fernando. De planta quadrada e simétrica tem uma área de 1,6 hectares.

JARDIM MUSEU DE ARTE ARQUITETURA E TECNOLOGIA (MAAT)

Com cerca de 16 hectares, o jardim une os dois edifícios que fazem parte do Campus EDP, o antigo edifício da Central Tejo e o MAAT. Projeto da autoria do libanês Vladimir Djurovic. Inaugurado em 2017.

JARDIM RIBEIRA DAS NAUS

Localizado na avenida Ribeira das Naus, entre o Terreiro do Paço e o Cais do Sodré, o jardim tem cerca de 12 hectares. A área, criada em 2014, foi concebida pelos arquitetos paisagistas João Nunes e João Gomes da Silva.

PARQUE RIBEIRINHO ORIENTAL

Situa-se em frente dos armazéns da doca do Poço do Bispo e ocupa uma área de 4 hectares. Foi inaugurado em fevereiro de 2020, e projetado pelas arquitetas paisagistas Catarina Assis Pacheco e Filipa Cardoso de Menezes. Este projeto conta com uma segunda fase, que alarga o espaço até à marina do Parque das Nações, atingindo uma área total de 8 hectares, e quase 1,5 km de extensão frente ao rio.

PARQUE DO TEJO E DO TRANCÃO

Concebido na sequência da Exposição Internacional de 1998, ocupa aproximadamente uma área de 90 hectares, desde a Torre Vasco da Gama, até à foz do rio Trancão. É constituído por um sistema de elevações artificiais e colinas, a que se juntam os circuitos e os equipamentos de utilização desportiva e lúdica.



CAIS DO SODRÉ

9

JARDIM RIBEIRA DAS NAUS

10

PARQUE RIBEIRINHO ORIENTAL

PARQUE DAS NAÇÕES

11

PARQUE DO TEJO E DO TRANCÃO





Queremos abraços

Quando tudo isto passar, e vai passar, será que vamos continuar com medo do contacto físico? Ou, pelo contrário, desatamos a dar abraços e beijos, numa catarse coletiva semelhante ao fim de uma guerra?

Não sabemos. Provavelmente tudo dependerá do ritmo a que surgirem as terapias e do tempo que levar a imunizar a população mundial. O que sabemos é que os medos associados ao contágio da doença e a modificação de rituais de afeto incorporados desde a infância, a par das incertezas económicas e da perda, drástica em muitos casos, das fontes de rendimento, estão a afetar a saúde mental das pessoas.

TEXTO DE
SUSANA PINA

ILUSTRAÇÕES
TERESA
FERNANDES

e beijinho

Entretanto, os alertas chegam tanto de organizações internacionais como nacionais. A Organização das Nações Unidas fala de “um impacto devastador” da pandemia na saúde mental e diz ser urgente “a afetação de recursos para valorizar a saúde mental e lutar contra o estigma a que as perturbações mentais estão associadas”.

Tiago Pereira, psicólogo e coordenador do Gabinete de Crise Covid-19 da Ordem dos Psicólogos, destaca que já em fevereiro, face ao que estava a acontecer noutros países, tinham a noção das “graves consequências que a Covid-19 teria na saúde psicológica”, (...) na vida socioeconómica e na forma de vivermos em sociedade”.

Nos primeiros três meses de pandemia, venderam-se mais de cinco milhões de embalagens de ansiolíticos e antidepressivos pelo mundo, e Portugal foi o quinto país da OCDE que mais consumiu esse tipo de medicação.

“Temos 2,5 psicólogos por cada 100 mil habitantes, em cuidados de saúde primários”, diz Tiago Pereira, o que é manifestamente pouco face às necessidades. E muitos portugueses só têm acesso ao médico de família, que naturalmente recorre ao medicamento

para aliviar o sofrimento imediato dos seus pacientes.

Miguel Bragança, presidente do Colégio da Especialidade de Psiquiatria da Ordem dos Médicos, diz, a propósito dos psicofármacos: “É expectável que o seu consumo tenha aumentado, sobretudo de ansiolíticos, indutores do sono e antidepressivos, para mitigar sintomas que se agudizaram ou surgiram de novo, num tempo de profunda incerteza, angústia, inquietação e medo.” E acrescenta: “Difícilmente se encontrará um contexto existencial coletivo que seja fonte de tanto sofrimento mental.”

“Não lidamos com uma catástrofe com data”, diz Tiago Pereira, “não é um 4 de março de 2001 [queda da ponte de Entre-os-Rios] ou um 17 de junho de 2017 [incêndios de Pedrógão Grande], “é antes uma crise de saúde pública, que provocou outra grave crise socioeconómica, sem um fim determinado”. Por isso, só com “o reforço permanente e integrado das respostas (nomeadamente ao nível do Serviço Nacional de Saúde e dos Cuidados de Saúde Primários) se pode atuar a diferentes níveis, de forma a minimizar o sofrimento das pessoas no imediato, prevenir custos e sofrimentos futuros pelo agravamento de patologias não-tratadas, e apoiar a rápida recuperação das pessoas; e, com elas, a economia e a coesão social do país.”

“não existe um
limiar [...] estanque
e universal entre a
doença e a saúde
mentais.”

TIAGO PEREIRA
PSICÓLOGO

Psicólogo ou psiquiatra?

É uma falsa questão: os psicólogos dispõem de um conjunto de metodologias (e não apenas de intervenções psicoterapêuticas) com eficácia científica, por exemplo nas questões da ansiedade e da depressão, “particularmente quando a intervenção é precoce e ocorre assim que se anunciam os primeiros sinais”, refere Tiago Pereira. Além do mais, o trabalho multidisciplinar e em equipa, “realizado, quando necessário, em complementaridade com a psiquiatria (o que sucede também com a psiquiatria face à psicologia)”, faz com que a abordagem psicológica e farmacológica não sejam concorrentes entre si. “A estrutura ética e deontológica da profissão dá-nos a segurança de que [os psicólogos] limitarão sempre a sua atuação a atos para os quais têm a devida prepa-



ração, articulando-se sempre e quando necessário com outros profissionais”, acrescenta. Não é raro, aliás, o psicólogo recomendar uma consulta de psiquiatria, assim como, muitas vezes, ir ao psiquiatra não significa necessariamente sair de lá com medicamentos.

No entanto, muitas patologias associadas à doença mental precisam de uma abordagem psicofarmacológica e ela não deve ser estigmatizada. Hoje em dia, é relativamente consensual na comunidade médica que, mesmo nas doenças mais difíceis e potencialmente crônicas, um acompanhamento psiquiátrico associado a um acompanhamento psicológico é a combinação com maior probabilidade de sucesso. Quem tenha capacidade de reconhecer os seus sintomas e saiba quando pedir ajuda — e por isso é importante investir na literacia em saúde mental e psicológica — poderá levar uma vida “normal” e funcional, quer familiar quer profissional. Para uma abordagem integrada, há ainda “enfermeiros especializados, assistentes sociais, terapeutas ocupacionais e psicomotricistas que trabalham em conjunto para ajudar quem precisa” — pode ler-se no site da Direção-Geral de Saúde, que tem uma área especialmente dedicada à Covid-19 e Saúde Mental. Este *site* disponibiliza ainda uma lista de contactos dos serviços de saúde mental para adultos, crianças e adolescentes.

Quando é que se está doente?

Psicólogos e psiquiatras concordam, em regra, que em saúde mental não há apenas dois polos: pessoas sãs e pessoas doentes. Que “não existe um limiar claro, estanque e universal entre a doença e a saúde mentais”, diz Tiago Pereira. “A saúde ou a doença dependem das perceções, circunstâncias, necessidades e recursos de cada pessoa em cada momento. São elas que fazem variar esse limiar.”

A necessidade de acompanhamento psicológico pode, inclusive, ser útil sem se manifestar necessariamente uma psicopatologia. Compreender os comportamentos e os processos emocionais e cognitivos envolvidos na tomada de decisão pode ajudar-nos a viver com maior tranquilidade e a melhor gerir emoções.

Isabel Trindade, vice-presidente da Ordem dos Psicólogos Portugueses, lembrava, num painel do Festival Mental (ver p. 50), que o stresse, a ansiedade ou a tristeza também podem ser respostas saudáveis e adaptativas a uma situação. E deu um exemplo: uma pessoa pode sentir stresse por estar atrasada para um compromisso, e isso ajuda-a andar mais depressa e

a tomar decisões mais rápidas, em vez de ficar paralisada, com uma sensação de impotência, sem saber o que fazer, e com medo exacerbado das consequências. Uma ansiedade demasiado intensa e frequente pode tornar-se incapacitante, impedindo uma pessoa de funcionar no dia-a-dia. Este é o limiar a partir do qual cada um de nós deve reconhecer que precisa de ajuda especializada. Diz também o psiquiatra Miguel Bragança: “A ajuda (...) torna-se necessária quando há um sofrimento mental significativo, com impacto no funcionamento psicossocial da pessoa.” Mas nem sempre são os próprios a ter consciência do impacto do seu sofrimento nas relações familiares, laborais ou sociais. Acontece a adultos, mas também a crianças e adolescentes, que não têm em regra maturidade para reconhecer em si, e menos ainda verbalizar, que há “qualquer coisa que não está bem”. E é o meio escolar ou familiar que tem de dar o alerta.

Um telefonema é suficiente?

Durante a fase do grande confinamento, foi criada uma linha de atendimento psicossocial em Lisboa — a linha “Lisboa Liga-te”, resultado de uma parceria entre a autarquia e a Associação Portuguesa de Psicanálise e Psicoterapia Psicanalítica — que esteve em atividade até final de setembro. O atendimento era feito por psicólogos clínico, especialistas em saúde mental e psicoterapia. Como sublinhou o psicólogo Tiago Pereira, o tipo de “intervenção breve” proporcionado por linhas de apoio profissional já demonstrou ser uma resposta importante “em situações como aquela que nós vivemos”. Receberam nessa altura centenas de chamadas, a maioria das quais associadas à pandemia. Não se resolvem os problemas todos com um telefonema, mas consegue dar-se uma ajuda num momento de particular angústia e sofrimento; pode fazer-se o seguimento da situação também pelo telefone; e, nos casos mais complexos, encaminhar o doente para um acompanhamento nos serviços de saúde ou pedir uma resposta de emergência.

Algumas ideias pré-concebidas, sublinha Tiago Pereira, não têm fundamento: por exemplo, a confusão entre intervenção psicológica e intervenção psicoterapêutica (realizada também por psicólogos ou psicoterapeutas), ou “a ideia de que as intervenções psicológicas ou psicoterapêuticas são sempre presenciais e longas, estereótipo que provém muitas vezes do imaginário do cinema. Mas há evidência científica da importância e eficácia do aconselhamento breve em situações de crise.” “Pode conseguir-se — acres-

centa o psicólogo – uma estabilização emocional que permite à pessoa olhar para si e para o que o rodeia e identificar os recursos de que dispõe, adaptando-se ou reagindo melhor a um fator de perturbação”.

Desde abril, e até fim de novembro, mais de 52 mil portugueses pediram apoio psicológico através da linha SNS24 (808 24 24 24), cerca de 10% foram de profissionais de saúde. Também a Santa Casa da Misericórdia tem visto subir o pedido de assistência psicológica. O serviço de consultas *online* desta instituição ultrapassou um milhar de chamadas.

Fatores de risco

“Qualquer ser humano tem o potencial de adoecer do ponto de vista psíquico”, diz o psiquiatra Miguel Bragança. “Pessoas anteriormente saudáveis e funcionais, perante acontecimentos de vida traumáticos, podem apresentar sofrimento psíquico significativo”. A vivência desta pandemia, com todas as consequências sociais e económicas, e a sensação da falta de controlo – a incerteza sobre o que me pode acontecer a mim e às pessoas de quem gosto, já para não falarmos no aumento de famílias em luto – podem desencadear estados de ansiedade crónica, “contribuindo para a emergência de perturbações mentais”.

Mas o psiquiatra lembra que há uma “multiplicidade de fatores” a ter em conta e que as probabilidades de cada um ficar doente não são todas iguais. Um dos fatores de risco é seguramente uma predisposição ou a existência prévia de perturbações psiquiátricas, “pelo que é fundamental a manutenção do seu tratamento e acompanhamento psiquiátrico regular”, sublinha.

Na realidade clínica deste psiquiatra têm-se revelado ambas as situações: “no contexto de fatores de stresse agudos ou prolongados têm surgido sintomas de ansiedade ou depressão reativos em pessoas que não tinham quaisquer sintomas; e o agravamento de patologias preexistentes”.

Um forte contributo da pobreza e do desemprego para o eclodir de perturbações mentais é revelado por vários estudos, nomeadamente pelo relatório da Ordem dos Psicólogos “Crise económica, pobreza e desigualdades – Impacto socioeconómico e saúde mental” (2020). O mesmo estudo sublinha que o aumento do desemprego e a perda de rendimento estão associados a um aumento da violência doméstica. A Organização Mundial de Saúde refere que o número de casos de violência doméstica, durante o confinamento, aumentou até 60%. O medo de perder

o emprego e de sofrer dificuldades económicas está também associado a um aumento de 33% de probabilidades de se desenvolverem perturbações mentais.

O psiquiatra Miguel Bragança concorda, mas introduz uma nuance: “Se bem que a incerteza das fontes de rendimento seja um fator relevante no surgimento de sintomatologia psiquiátrica em pessoas com algum grau de vulnerabilidade ou agravamento de patologia preexistente, este aspeto torna-se mais relevante caso a situação seja muito prolongada, de imprevisível duração, ou não existam meios de apoio institucional, familiar ou outros.” E salienta: “para se compreender os sintomas psiquiátricos que ocorrem nesta pandemia tem de se ter em consideração todas as alterações que ocorreram na vida da pessoa em sofrimento”.

Há também profissões que à partida estão mais vulneráveis. Raquel Barnabé, coordenadora do Núcleo de Psicologia da Câmara Municipal de Lisboa, refere que, no universo dos trabalhadores da autarquia, “bombeiros e coveiros” têm tido uma atenção especial. Profissionais de saúde, cuidadores informais e agentes de segurança são também algumas “profissões de risco” no que toca à saúde mental.

Filhos e pais, cada um com os seus desafios

Muitas pessoas perceberam, desde cedo, que era preciso manter rotinas, quer no período de confinamento, quer no retomar progressivo da vida “normal”. Continuaram a fazer desporto, cada vez mais ao ar livre, a contactar com segurança os seus entes queridos em esplanadas e jardins, a conviver através do Zoom, WhatsApp e afins, e conseguiram alguma estabilidade emocional enquanto esperam que “isto passe”. Mas não é fácil. Os pais, por exemplo, foram “testados” muitas vezes até ao limite, e continuam a sê-lo. A casa transformou-se em escritório, creche, escola e ateliê de tempos livres. Agora, já com os filhos em aulas, vivem a incerteza dos riscos e têm de lidar com os problemas de stresse e ansiedade que se estão a manifestar em crianças e jovens. No caso das crianças, o que antes era incentivado, a generosidade e a proximidade, é agora desencorajado e já não podem sequer partilhar os lanches no recreio. Perderam também a “leitura” dos rostos – dos professores, educadores ou avós – e sentem o clima de medo. Distúrbios ou alterações de sono ou alimentares, agitação e maior dependência em relação aos pais constituem para estes uma sobrecarga que põe à prova a melhor saúde mental.

Transmitir às crianças a ideia de que a situação que estamos a viver teve um início mas também vai



ter um fim é uma recomendação expressa no *site* da Direcção-Geral de Saúde: “A noção de início e de fim transmite confiança e esperança.” E aquilo que sentimos ou expressamos, mesmo sem nos apercebermos, é fundamental: “As crianças observam o comportamento das pessoas adultas em busca de pistas sobre como gerir as suas próprias emoções em momentos difíceis.” Tentar manter ou criar rotinas, reservar tempo para as brincadeiras, aproveitar para construir boas memórias são bons conselhos.

Nos adolescentes e jovens, os efeitos da pandemia também não são negligenciáveis. O medo e a angústia podem dificultar os relacionamentos afetivos e familiares, os objetivos escolares e os projetos de vida. É a idade em que os “ajuntamentos” permitem alargar o leque dos contactos, encontrar interesses entre pares e dar vazão aos impulsos românticos. De que forma vem esta pandemia coartar o crescimento emocional destes jovens e desenvolver frustrações? O aumento das relações sociais “em ecrã” pode agudizar os riscos associados a estes canais; mas os pais, neste contexto, pensam “do mal, o menos” e tornam-se mais permissivos, já que as relações *online* podem preencher, pelo menos parcialmente, as necessidades de socialização dos mais jovens.

Apesar destes suportes tecnológicos, dados preliminares do Serviço de Aconselhamento Psicológico da Linha SNS24 indicavam que no início da epidemia eram, além das pessoas desempregadas, os estudantes universitários quem mais recorria a este serviço. A adolescência já consome, normalmente, muitos recursos adaptativos; e o fardo de uma situação pandémica revelou-se em muitos casos a gota de água que fez entornar o copo.

“A ajuda [...] torna-se necessária quando há um sofrimento mental significativo.”

MIGUEL BRAGANÇA
PSIQUIATRA

“Agora ligo muito mais ao meu pai”

Entre os seniores, há um grupo considerável que não tem competências informáticas, que depende do telefone para as relações sociais e familiares à distância, que tem agora medo de usar transportes públicos para as “suas voltinhas” ou para os programas com amigos ou netos, que tem acesso dificultado aos centros de saúde, e que teve de prescindir das atividades das juntas de freguesia, dos centros de dia, dos clubes desportivos ou recreativos... A saúde mental desta população está a ser fortemente penalizada – situação agravada, em muitos casos, pela preexistência de outras patologias e fragilidades emocionais. Diz o psicólogo Tiago Pereira: “não temos de ter receio de ser claros: a solidão, além de retirar anos de vida saudável, mata.” Há também alterações nos rituais (funerais, Natal, Páscoa, dia dos Finados, festa da aldeia...) que “trocamos as voltas” aos mais velhos.

Talvez seja também a população mais “desinformada” sobre o que pode ou não pode fazer, pela ausência de campanhas que lhes sejam especialmente dirigidas: pode ou não sentar-se nos bancos de jardim, pode ou não andar de transportes públicos e com que cuidados, que tipo de máscaras existem e como as devem manusear, pode ou não ver os familiares... Estas questões geram incerteza e restringem as opções. E, se “ficar em casa” foi essencial numa determinada altura da pandemia, agora “ficar em casa” o tempo todo pode ser um risco para a saúde mental (e física).

Jorge Barroso Dias, presidente da Sociedade Portuguesa de Medicina do Trabalho e Diretor Clínico de Saúde Ocupacional da Câmara Municipal de Lisboa, sublinha o “grande poder da palavra” para ajudar este estrato da população. “Agora telefono mais ao meu pai do que telefonava antes”, diz para ilustrar a ideia de que é preciso “cuidarmos uns dos outros” e darmos “um suporte emocional” a quem se encontra mais vulnerável. É preciso que as pessoas idosas sintam que não estão esquecidas e que fazem parte de uma rede, seja ela familiar, de vizinhança ou de apoio social.

Perante um problema que afeta as nossas vidas como esta pandemia, manifesta-se muitas vezes um padrão de comportamento muito semelhante aos estádios do luto – acrescenta Jorge Barroso Dias. Começamos pela “negação” (neste caso, desvalorizar, pensar que só acontece aos outros, lá longe); passamos pela “revolta” (procuramos a culpa nos outros ou em nós próprios); e finalmente chegamos à “aceitação” (o que significa que reconhecemos a existência de um problema que temos de resolver). Este

percurso não é linear e, pelo meio, pode instalar-se a depressão. Dai a importância da prevenção.

Como pode a cidade ajudar

“Vamos todos ficar bem”, lia-se um pouco por todo o lado, em desenhos, cartazes, faixas e pendões. Estávamos no início da pandemia. A convicção de que o problema iria durar pouco tempo levava-nos a tomar um desejo pela realidade. Repetíamos para nós próprios esta espécie de mantra, que cumpriu, de certa forma, o seu papel: a perceção de que estávamos todos no “mesmo barco” e que tudo terminaria “em bem” foi um regulador importante da ansiedade coletiva.

Simultaneamente, a autarquia, as juntas de freguesia, associações e demais sociedade civil puseram em campo um conjunto de programas e iniciativas para fazer face às situações de emergência social, económica e cultural (de que demos conta na última edição da Revista Lisboa). Era preciso garantir que a cidade cuidava dos mais frágeis.

Agora que o “ficar tudo bem” não encontra confirmação imediata na realidade dos números, como pode a cidade ajudar o cidadão a cuidar da sua saúde mental?

A existência de cuidados de saúde capazes de atender às necessidades é um bom começo (ver página 59). Como a ansiedade se associa à sensação de falta de controlo sobre aquilo que nos acontece ou que pode acontecer, a confiança nos sistemas de saúde ajuda a serenar. Campanhas de informação dirigida aos diferentes segmentos da população também são recomendáveis, estabelecendo balizas realistas entre o que se pode fazer e o que se deve evitar.

Outro fator fundamental é sentirmo-nos seguros no espaço público, ao qual é preciso regressar para, dentro do possível, retomarmos uma vida normal. Com esse objetivo, a autarquia está a fazer obras em centenas de locais para construir uma cidade menos poluída, mais humanizada e com mais espaço ao ar livre para as pessoas (ver páginas 4 a 13).

Pequenas iniciativas de animação urbana e cultural, cumprindo todas as regras de segurança, podem também ajudar ao “desconfinamento” mental. “É ir fazendo pequenas experiências e ver o que resulta”, diz o médico Jorge Barroso Dias; “o espaço urbano é indutor de estímulos, que podem ser vividos de forma positiva.”

Sentimos falta de abraços e beijinhos, é verdade, agora que só os podemos dar e receber, na melhor das hipóteses, dentro do nosso agregado do-

Como está a saúde mental em Lisboa?

Atualmente está a decorrer um inquérito *online* sobre a perceção pública relativa à saúde mental e as necessidades dos lisboetas nesta área.

Dirigido a todos os que residem ou exercem atividade regular em Lisboa, este inquérito resulta de uma parceria entre a Câmara Municipal de Lisboa e o CINTESIS – Centro de Investigação em Tecnologias e Serviços de Saúde (ICBAS-UP), em articulação com o Programa Nacional para a Saúde Mental (Direção-Geral da Saúde).

Com base nos resultados, será concebido um programa de prevenção e promoção da saúde mental na cidade. 🌍

Para participar, aceda a: <https://saudemental.covid19.min-saude.pt/como-esta-a-saude-mental-da-cidade-de-lisboa/>

méstico. No início, experimentámos titeubeantes que formas de cumprimento social poderíamos adotar: o toque de pés, o cumprimento orientalista de mãos postas e aceno na cabeça, os acenos de mãos... Agora parece termos estabilizado nas “cotoveladas”. Já as damos de forma mais ou menos espontânea, como antes nos cumprimentávamos com beijinhos, a provar que mesmo um toque tão anódino no cotovelo é melhor que toque nenhum. E a provar também que cada um de nós é capaz de reagir, resistir e adaptar-se mais do que pensa. 🌍



QUEM É

BEATRIZ LOURENÇO
é vice-presidente e
cofundadora da associação
ManifestaMente. Médica
psiquiatra, assistente
hospitalar e coordenadora
do Núcleo de Literacia em
Saúde Mental no Centro
Hospitalar Psiquiátrico
de Lisboa.

INICIATIVA CIDADÃ A IMPORTÂNCIA DA LITERACIA

LISBOA *O que é a ManifestaMente?*

BEATRIZ LOURENÇO É uma associação sem fins lucrativos, uma iniciativa cidadã pela saúde mental. Acreditamos na importância de falar sobre saúde mental; juntar técnicos de saúde e toda a sociedade para a mesa de discussão; e encontrar soluções criativas para melhorar a saúde mental de todos nós, encorajando outros a fazer o mesmo.

LISBOA *Têm um site (manifestamente.org), presença nas redes sociais, um blogue, uma newsletter... Apostam na literacia em saúde mental. De que forma é que isso pode ajudar as pessoas?*

BEATRIZ LOURENÇO A literacia em saúde permite aos indivíduos acederem, compreenderem e usarem a informação disponível de forma a promoverem a sua saúde e a das pessoas que os rodeiam. Neste caso, a literacia em saúde mental tem como objetivo fornecer informação clara e fidedigna sobre diferentes aspetos relacionados com a saúde e doença mental; divulgar e promover estilos de vida saudáveis; facilitar o reconhecimento de sinais de alerta e a procura atempada de cuidados; e ajudar a uma melhor utilização dos serviços de saúde. Além disso, é uma ferramenta essencial no combate ao estigma e à exclusão social, procurando desconstruir mitos e preconceitos sobre a doença mental e promover uma melhor compreensão e aceitação destas situações. Uma maior literacia em saúde mental contribui para o envolvimento da população em geral na tomada de decisões em matérias relacionadas com a Saúde Mental.

LISBOA *No vosso site, entre vários recursos, têm um vídeo “Kit Básico de Saúde Mental”. O que podem as pessoas aprender com ele?*

BEATRIZ LOURENÇO O Kit Básico de Saúde Mental é

um minicurso *online* e gratuito, com a duração de 1h30, em que são abordados os tópicos essenciais sobre o que todos nós devemos saber sobre saúde mental. Tem um tom descontraído, sem o peso tradicionalmente associado aos temas das doenças mentais. Foi construído por uma equipa multidisciplinar, baseado na evidência científica. É um projeto cofinanciado pelo Programa Nacional para a Saúde Mental da Direção-Geral de Saúde. Vai ajudar as pessoas a compreenderem o que é a saúde mental e como cuidar dela, e a aprenderem a reconhecer precocemente os sinais de alerta. Saber como ajudar alguém próximo, escutando com empatia e sem julgamentos, e ainda saber como procurar ajuda especializada nos serviços de saúde. O Kit apresenta ainda um capítulo específico sobre saúde mental e covid 19.

LISBOA *Qual é a situação da saúde mental em Portugal por comparação com outros países da Europa?*

BEATRIZ LOURENÇO Um grande estudo epidemiológico realizado em 2013 mostrou que a prevalência das perturbações psiquiátricas em Portugal é muito elevada, sendo a segunda mais alta a nível europeu, muito à custa das perturbações de ansiedade. Este estudo mostrou também que as pessoas demoram até quatro anos a procurar ajuda. Portugal é ainda um dos países com maior uso de psicofármacos, sobretudo entre as mulheres.

É consensual que tem havido insuficiente investimento público nesta área em Portugal, em particular nos cuidados de proximidade e nas respostas nos cuidados de saúde primários. A pandemia da covid-19 trouxe novos desafios, e o investimento e a valorização da saúde mental mostra-se mais necessário do que nunca.

LISBOA *Estão a promover um programa de “Capacitação de Dinamizadores Locais nas Autarquias” para a saúde mental. Em que consiste esse programa?*

BEATRIZ LOURENÇO É um programa de ensino à distância que pretende capacitar pessoas-chave das autarquias para desenvolverem atividades comunitárias no âmbito da saúde mental. O objetivo é que estes dinamizadores locais sejam capazes de catalisar as oportunidades existentes nas comunidades para aumentar a literacia, a promoção da saúde mental e o combate ao estigma e à exclusão social. ● SP

LISBOA *O Festival Mental já teve quatro edições. Como é que surgiu esta iniciativa?*

ANA PINTO COELHO Depois de ter visto o Festival Escocês congénere em 2016, marquei uma reunião com a sua direção para trazer o espírito do mesmo para Lisboa, pois fez-me todo o sentido aliar as artes à saúde mental para lutar contra a evidente iliteracia sobre o assunto. Portugal precisava de um projeto assim, mas adaptado à nossa realidade em termos de programação imagem e objetivos. Um Festival para todas as pessoas.

LISBOA *Nesta última edição, que decorreu em outubro, em plena pandemia, registaram-se algumas diferenças face às edições anteriores?*

ANA PINTO COELHO Fomos ainda mais proactivos neste ano devido à pandemia. Durante o confinamento criámos as M-Talks 4ALL (conversas / debates) e convidámos músicos, atores, jornalistas, comediantes, comunicadores, psicólogos, terapeutas, psicanalistas e psiquiatras para falar connosco, através das plataformas digitais, sobre como se estavam a sentir, e o que faziam para ultrapassar uma situação imposta repentinamente. Foram conversas diárias com 104 pessoas com trabalho nas linhas da frente, que nos abriram a sua casa e a sua alma. O resultado está no Youtube.

Tivemos de adiar a edição que preparámos para Ponta Delgada, e, logicamente, de enfrentar a terrível pressão que foi chegar a setembro/outubro sempre dependentes de uma decisão governamental que poderia cancelar a edição em

Lisboa. Felizmente conseguimos realizá-la no Cinema São Jorge, Espaço Atmosfera e Fábrica Braço de Prata. Foi um Festival excelente. O público em sala aumentou e esgotou sessões e a projeção mediática foi muito maior do que nas edições anteriores, logicamente também devido ao contexto de crise pandémica.

LISBOA *Quais são os objetivos deste Festival?*

ANA PINTO COELHO Falar clara e abertamente sobre o que é a saúde mental, escolher temas atuais dos mais conhecidos (Alzheimer) aos ainda desconhecidos (ex: FoMO), passando pelas dependências como alcoolismo e toxicod dependência, suicídio, ciberdependência ou ansiedade; demonstrar como a cultura é a mais perfeita aliada para combater a iliteracia e mitigar a vergonha sobre o assunto, esclarecer, divulgar e informar o público que necessita de uma abordagem mais direta em espaços como salas de cinema, teatros e exposições. Por último, levar o Festival a percorrer o país, e, mais tarde, os Palop. Promover a saúde mental e prevenir a doença — a começar nos mais novos, com a iniciativa Mental Júnior.

LISBOA *Ansiedade, toxicod dependências e stress pós-traumático foram os temas dos debates. Há evidência de que a situação pandémica interfira nestas perturbações?*

ANA PINTO COELHO Como Conselheira em dependências químicas e de comportamento, contacto permanentemente com situações que me garantem um evidente impacto da pandemia e do confinamento nos consumos. Com um maior número de recaídas de adictos em recuperação, bem como um aumento de consumos e de comportamentos de dependência. A ansiedade foi-se medindo em várias etapas. Como dizia alguém numa das nossas M-Talks, não haverá nenhum português que não tenha sofrido, nem que fosse por um momento, de ansiedade este ano. Ou que esteja a cem por cento ao nível da saúde mental. Impossível. A ansiedade que pode evoluir do medo, da incerteza, do desconhecido e passar para pânico ou depressão em diferentes graus é um facto. Foi exatamente sobre isso que falámos na M-Talk este ano, sempre com um filme a servir de base às conversas moderadas por jornalistas. ● SP

FESTIVAL MENTAL ARTE PARA FALAR CLARO



QUEM É

ANA PINTO COELHO
é diretora e curadora
do Festival Mental, uma
iniciativa que congrega
cinema (ficção e
documental), conversas,
artes de palco e literatura
em torno da saúde
mental.

O QUE FAZER PELA SUA SAÚDE MENTAL

Usufra do espaço público

Ande pelo menos 30 minutos, por dia. A marcha a pé tem benefícios provados na saúde física e mental. Se não gosta de andar “sem destino” estabeleça objetivos como ir lanchar a uma certa esplanada, conhecer um jardim, ir comprar qualquer coisa. Se possível, diversifique os percursos. Durante a caminhada é provável que se cruze com vizinhos que conhece. Cumprimente-os e troque algumas palavras. Mesmo à distância e com máscara, esses momentos de sociabilidade fugaz podem ser confortantes e lembrar-nos de que estamos de volta à comunidade.

Mantenha rotinas

Manter os horários de se levantar e deitar, das horas das refeições, do tempo que dedica às várias componentes do seu quotidiano são rotinas que transmitem previsibilidade e segurança.

Durma bem

A falta de descanso é um dos maiores potenciadores de distúrbios mentais, como por exemplo, a bipolaridade. Se não consegue um descanso noturno reparador procure ajuda de profissionais de saúde.

Não se “afunde” em notícias

O excesso de notícias, a maior parte das vezes repetidas até à exaustão, não acrescenta informação relevante. E aprenda a defender-se das notícias falsas nas redes sociais, que tantas vezes causam alarmismo e confusão. Sobretudo ao serão, substitua o noticiário por um filme, uma série, uma telenovela, um livro, o que quer que seja que lhe dê prazer e que lhe permita desligar os “sinais de alarme”.

Mexa-se

Procure manter a atividade física, adequada à sua idade. Pode ser *jogging* ao ar livre, ou pode ser uma aula de ginástica *online* ou presencial (os ginásios estão abertos desde que estejam a cumprir os requisitos de segurança). Informe-se sobre as atividades que a sua junta de freguesia tem para oferecer. Elas não de cumprir as exigências sanitárias; seja prudente, mas confie no que as autoridades estão a deixar funcionar.

Não perca as ligações

Marque encontros ao ar livre com duas ou três pessoas da sua família ou amigos, dentro dos horários permitidos. Os passeios são mais agradáveis acompanhados, e todos podem

seguir as medidas de prevenção do contágio, com utilização de máscaras, álcool-gel na carteira e algum distanciamento físico. Telefone ou comunique através da internet com as pessoas de quem gosta. Mantenha os contactos, mesmo à distância.

Pense que as soluções estão a caminho

Repita para si próprio que esta pandemia terá um fim e que a “vacinação e os tratamentos estarão para breve”. Pensar que esta é uma situação transitória pode ajudar.

Não crie dependências

Resista à tentação dos consumos aditivos (álcool, tabaco, café, cannabis...). Podem proporcionar uma momentânea sensação de alívio da ansiedade, mas os seus efeitos, por serem substâncias psicoativas, que interferem na química cerebral, podem desregular os mecanismos de controle emocional, além de gerarem dependências. Estes consumos criam ainda complicações acrescidas em caso de doença.

Procure ajuda

E se perceber que as suas emoções negativas começam a comprometer o seu bem-estar e as suas capacidades funcionais, procure a ajuda de profissionais.

Conheça os recursos públicos disponíveis no site sobre Covid-19 e Saúde Mental da Direção-Geral de Saúde (<https://saudemental.covid19.min-saude.pt/>), ou telefone para linha SNS24 (808 24 24 24). ● SP

Registos





22 milhões a fundo perdido para comércio e restauração

Destinado a empresas com volume de negócios até 500 mil euros (em 2019) e quebras de faturação, entre janeiro e setembro de 2020, acima de 25%. Os montantes atribuídos serão pagos em duas tranches entre dezembro de 2020 e março de 2021; e variam entre 4 mil e 8 mil euros, consoante o volume de negócios apresentado. Este programa deverá abranger cerca de oito mil empresas, representantes de 80% do setor em Lisboa.

Incentivos para esplanadas

Há também um fundo próprio destinado às esplanadas para melhorar o seu conforto e segurança durante o tempo frio. A isenção de taxas continuará em vigor durante o primeiro semestre de 2021 (prorrogável), mantendo-se ainda a celeridade dos respetivos licenciamentos.

Isenção de rendas em espaços comerciais da autarquia

Medida que se prolonga durante o primeiro semestre de 2021. Também haverá

COMÉRCIO E SERVIÇOS



Resistir à crise

Um novo conjunto de apoios municipais para ajudar o comércio, os serviços e as famílias, no valor de 55 milhões de euros, pretende mitigar os efeitos económicos causados pelo prolongamento da crise sanitária.

prorrogação do prazo de concessão de quiosques e de estabelecimentos de restauração instalados em equipamentos municipais.

Reforço do fundo para as “Lojas com História”

Trata-se de um programa municipal,

aprovado em 2017, e que conta com um fundo para a preservação de lojas de comércio tradicional consideradas património da cidade. Da lista, constam, atualmente, 149 estabelecimentos. O fundo destina-se à modernização das formas de comércio,

como por exemplo, a possibilidade de venda online; a dinamização de iniciativas culturais associadas àqueles espaços; a criação de material promocional; e a prestação de serviços de consultoria.

Concurso para “soluções inovadoras”

Destinado às startups (micro empresas em início de atividade que investem em novas tecnologias), incentivando soluções inovadoras na distribuição e entregas ao domicílio e na adaptação das empresas à economia digital.

Conversão de alojamento em arrendamento acessível

A Câmara arrenda imóveis aos proprietários no mercado (incluindo Alojamento Local) para subarrendar aos lisboetas. Os proprietários terão um rendimento garantido, sem riscos, entre 450 e 1000 euros por mês, consoante as condições da casa e tipologia, por um prazo de 5 anos; e os locatários usufruem do programa Renda Acessível.

Apoios ao setor cultural

A programação cultural contará com



um investimento de 5,9 milhões de euros. A autarquia vai ainda apoiar as salas e clubes com programação musical e adquirir livros às livrarias independentes para bibliotecas escolares e municipais (num valor estimado de um milhão de euros). Há ainda um apoio de 9 milhões de euros destinado ao setor cultural; do qual uma parte será a fundo perdido (2 milhões de euros), para empresas culturais com volume de negócios até 500 mil euros (em 2019) e quebras de faturação, entre janeiro e setembro de 2020, acima de 25%.

Ajuda às famílias

Os apoios de emergência às famílias na primeira fase da pandemia terão continuidade com um reforço de 5,9 milhões de euros, onde se inclui o apoio alimentar. Também o setor particular de solidariedade social e solidário da cidade, com parceria da autarquia, será reforçado com 10,3 milhões de euros. ●

LÚCIA VINHEIRAS ALVES

Para mais informação consultar: <https://www.lisboa.pt/covid-19-medidas-e-informacoes/noticias/detalhe/camara-de-lisboa-lanca-programa-de-apoio-economico-e-social>.

Negócios que se (re)inventam

Muito antes da pandemia, vários programas de iniciativa autárquica já estavam no terreno para ajudar a competitividade das empresas e fomentar a inovação. Com a crise reforçaram-se os recursos disponíveis e ampliou-se o seu âmbito de atuação.

Inovar e crescer

Uma das estruturas que conta já com quase uma década é a StartUp Lisboa. A sua principal missão é apoiar a criação de empresas nos primeiros anos de atividade, promovendo a competitividade através da inovação. Como incubadora de empresas, facilita alojamento e instalações, além de contactos e parcerias. Organiza o programa Launch in Lisbon para atrair investidores estrangeiros, sendo ainda a entidade gestora do Hub Criativo do Beato. Desde 2012, foram apoiadas 400 *startups* (microempresas baseadas em inovação) e empresários de mais de 40 países. Estas empresas geraram um investimento de cerca de 150 milhões de euros e 3500 empregos. É uma associação sem fins lucrativos fundada pela Câmara Municipal de Lisboa, o IAPMEI – Agência para a Competitividade e Inovação e o banco Montepio. Recentemente tem como foco o incentivo a soluções inovadoras no âmbito da saúde, resiliência e sustentabilidade.

Redes de possibilidades

Uma plataforma tecnológica, a Made of Lisboa, congrega as comunidades empreendedoras, criativas e tecnológicas da cidade, divulgando internacionalmente os melhores interlocutores para cada área de negócio. Já também conta da oferta de espaços de *coworking* (instalações partilhadas) e da realização de congressos e eventos. Criada em 2016, conta já com 1071 utilizadores, oito investidores, 625 empresas e 85 *spots* registados.

Já no âmbito de resposta à crise, a Made of Lisboa, associando vários parceiros, lançou em outubro o programa “Digitaliza Já”. Através deste programa, mais do que ter uma presença *online* criando *websites* próprios, as empresas têm a oportunidade de apresentarem os seus negócios em plataformas de *e-commerce* já firmadas no mercado, com condições especiais. No site <https://www.digitalizaja.pt/> a empresa pode fazer, gratuitamente, um diagnóstico digital das suas necessidades e especificidades — recebendo, de seguida, informação sobre a melhor estratégia para digitalização e criação de presença *online*. Este foi um projeto pensado para as empresas na cidade de Lisboa, mas que rapidamente atingiu escala nacional.

Montar um negócio

O “Lisboa Empreende”, criado em 2013, é agora “Lisboa Empreende +”, para fazer face à atual conjuntura. Quem quer iniciar um negócio ou transformar o já existente encontra, neste programa (de acesso gratuito), ajuda para a realização do plano de negócio; serviços de consultoria nas áreas de gestão, comunicação, *marketing* e comércio eletrónico; além da divulgação dos apoios dirigidos às empresas disponibilizados pelo município, governo e organismos públicos. No âmbito deste programa, já foram apoiadas mais de 1.250 empresas, 93% das quais microempresas, ou seja, com menos de dez trabalhadores. Para mais informações consulte: <https://www.lisboaempreendemais.pt/> ● LVA



Breno Cruz

52 ANOS

CarWash BestLux

Em 2016, abriu a CarWash BestLux que oferece serviços de limpeza de automóveis a empresas, principalmente a frotas de bancos e escritórios. Devido à Covid-19, a empresa esteve encerrada entre março e maio, mas Breno decidiu que era altura para a empresa se reinventar e apostar em inovação. Com o apoio a cem por cento do programa Empreende + da autarquia, investiu numa máquina a vapor móvel, que lhe permite ser ele a deslocar-se à garagem dos clientes e não o contrário. Esta nova máquina oferece uma limpeza mais asséptica, segura e amiga do ambiente, já que consome menos energia. Se o modelo de negócio “pegar”, haverá ocasião para maior crescimento.

Weronika Figueiredo

59 ANOS

Cofundadora da Doinn.co

A Doinn.co é uma plataforma tecnológica que faz a ponte entre gestores ou proprietários de alojamento local e um conjunto de serviços associados à atividade: fornecedores hoteleiros, empresas de limpeza, lavandarias, serviços de CHECK-INS/OUTS... A funcionar desde 2015, esta

COMÉRCIO E SERVIÇOS

Os Empreendedores

Neste contexto tão adverso, algumas empresas encontraram oportunidades para se adaptarem aos novos tempos.



empresa incubada na StartUp Lisboa, tem hoje 14 empregados. Após um período de crescimento em Portugal e de expansão para várias cidades estrangeiras,

também ela sofreu um decréscimo de procura com a pandemia. Apesar disso, os cuidados sanitários redobrados deram-lhe a oportunidade para expandir os seus serviços

para casas particulares e escritórios. A Doinn.co inovou também nos produtos de limpeza e desinfecção, agora mais potentes e alinhados com as recomendações da Direção-Geral de Saúde, da Clean & Safe/Turismo de Portugal, entre outras entidades. Criou também um selo de qualidade, de forma a certificar os serviços das empresas clientes e a aumentar a confiança dos clientes finais.

Gualberto Silva

46 ANOS

Jindungo

O recém-inaugurado restaurante, localizado na Alta de Lisboa, tomou forma em plena crise pandémica. Em contracorrente, o chef Gualberto Silva decidiu abrir o restaurante porque estava desempregado. Como o *take-away* sempre foi uma hipótese que considerou, aliou as duas formas de servir refeições, presencialmente e para fora. Gualberto encontrou no programa Empreende + o apoio de que necessitava para dar os primeiros passos: elaboração do plano de negócios, possibilidade de parcerias e facilidade no acesso a microcrédito junto da banca. Para já criou dois postos de trabalho a tempo completo e um em *part-time*. ● LVA

DIREITOS SOCIAIS

Mais creches

A “Quinta”, a nova creche localizada na Quinta dos Arcos na freguesia dos Olivais, com capacidade para 84 crianças, abriu em outubro passado. Faz parte do projeto de expansão de creches da rede pública da cidade de Lisboa “B.a.Bá”. Outras cinco creches encontram-se em construção nas freguesias de São Domingos de Benfica, Beato, duas no Parque das Nações e na freguesia de São Vicente. Esta última, tem a particularidade de vir a instalar-se no antigo Convento do Desagravo, onde já funciona uma escola básica com jardim de infância. O Programa “B.a.Bá” propõe a criação de 60 novas unidades (1 unid = 42 crianças), as quais corresponderão a um aumento de 2.520 vagas.

SOS Lisboa

Os lisboetas com mais de 65 anos, em situação de vulnerabilidade ou dependência física e psicológica, podem contar com um serviço de teleassistência que garante acompanhamento social e, em caso de urgência, a intervenção do regimento de sapadores de bombeiros de Lisboa. Com um investimento acrescido de 128 mil euros, aprovado em novembro,

SAÚDE



Novas Unidades de Saúde

Chamam-se Unidades de Saúde Familiar (USF). São 14 novos centros de saúde que irão beneficiar 305 mil utentes. A maior parte destas unidades têm outras valências, como nutrição, psicologia, saúde oral, e meios de diagnóstico. Também vão suprir faltas em áreas da cidade, como é o caso do Parque das Nações, Telheiras e Restelo. Outras, vão substituir centros desadequados às suas funções, como aqueles que funcionam em prédios de habitação. São ainda requalificados e equipados com outras especialidades, antigos centros de saúde. Em construção estão oito USF: Alta de Lisboa, Marvila, Alto dos Moinhos, Ajuda, Restelo, Benfica, Alcântara e Beato. Esta rede de equipamentos, que resulta de uma parceria entre o município de Lisboa e o Ministério da Saúde, pretende que todos os cidadãos venham a beneficiar de um médico de família, e que as respostas clínicas às suas necessidades venham também a diminuir deslocações desnecessárias aos hospitais públicos. Prevê-se a conclusão das primeiras USF em abril de 2021, e as restantes unidades, em meados de 2022. ● PAULA CEREJEIRO

os beneficiários poderão contar com o apoio de fisioterapeutas, psicólogos, assistentes sociais, psicomotricistas e técnicos de intervenção comunitária, sentindo-se mais seguros e com maior autonomia e dignidade, nos seus domicílios. A referência das pessoas pode ser feita pelos próprios, por familiares, pelas juntas de freguesia, Rede Social ou, até, pelos vizinhos. Esta medida teve como base a avaliação do projeto RADAR, que, na primeira fase da pandemia, foi decisivo para diagnosticar as fragilidades deste grupo de cidadãos. Um serviço gratuito, que disponibiliza um número de apoio permanente – 800 204 204 - 24 horas por dia, 7 dias por semana.



Casas para os mais desfavorecidos

Mais 160 casas para pessoas sem-abrigo foram disponibilizadas para arrendamento. É um projeto financiado pela autarquia, “Housing First”, que conta com a colaboração de quatro associações, na sua gestão: o GAT -

CONTINUA NA PÁGINA 62



Sophia de Mello Breyner Andresen num memorial junto ao rio

Um memorial dedicado a Sophia de Mello Breyner Andresen, a poeta do mar e da cidade, ergue-se à beira-rio, em Belém. Através de dois arcos paralelos, a poesia de Sophia e as imagens da pintora Menez entram em diálogo simbolizando a amizade que as uniu.



Para muitos portugueses, a porta de entrada para a obra de Sophia de Mello Breyner foi através dos livros para crianças. Histórias como “A Fada Oriana”, “O Cavaleiro da Dinamarca” e “A Menina do Mar”, imaginadas quando os filhos de Sophia tinham sarampo e era preciso sossegá-los, marcam presença nas nossas bibliotecas escolares e estantes domésticas desde a sua publicação. Para outros, o nome de

Sophia é mais facilmente associado à poesia ou até à militância. Nascida a 6 de novembro de 1919, no Porto, ao longo de mais de cinco décadas Sophia de Mello Breyner Andresen publica catorze livros de poesia, escreve contos, histórias para crianças, artigos, ensaios e peças de teatro e traduz autores como Eurípedes e Shakespeare. Depois de se casar, em 1946, com o advogado, jornalista e político Francisco José de Sousa

Tavares, mudam-se para Lisboa, onde têm os seus cinco filhos e onde Sophia revela o seu lado político: até 1974 colabora ativamente com a oposição ao Estado Novo, tendo sido cofundadora da Associação Nacional de Socorro aos Presos Políticos e, após o 25 de Abril, é deputada à Assembleia Constituinte.

Quanto a Menez, nascida em 1926, em Lisboa, o seu trabalho artístico estende-se ao longo de quatro décadas,

primeiro na pintura e depois no azulejo, este último explorado desde 1987 até ao ano da sua morte, em 1995. Ganha o Prémio Pessoa em 1990 e, embora se tenha especializado na pintura, é no azulejo que a maioria dos lisboetas a reconhece: espalhadas pela capital estão várias das suas obras, nomeadamente na estação de metro do Marquês de Pombal.

Mais de um século volvido sobre o nasci-



LISBOA *Porque se propuseram criar um memorial em homenagem à Sophia de Mello Breyner?*

A.M.V e T.M. Quando a ideia de um monumento em memória de Sophia de Mello Breyner Andresen procurava uma expressão, no âmbito da comemoração do seu centenário, a Galeria Ratton apresentou à comissão das comemorações, um projeto: trazer poemas seus, registados em azulejo, para um espaço público. O objetivo era despertar, através da leitura desses poemas, o interesse do público pela obra de Sophia de Mello Breyner. Este projeto foi desde o início apoiado entusiasticamente pela comissão, pela família e pela autarquia de Lisboa.

LISBOA *A junção de Sophia e Menez nesta obra foi pensada desde o início?*

A.M.V e T.M. Sim, a contemporaneidade e as ligações pessoais que aproximaram no passado as duas grandes artistas contribuíram para criar um espaço poético comum, construindo um diálogo entre os poemas de Sophia, selecionados por Maria Andresen Sousa Tavares – inscritos em azulejo no azul tradicional de Lisboa – e as imagens luminosas de Menez. Aliás, é possível percebê-lo pelo conjunto de textos escritos sobre este memorial

Centenário do nascimento de Sophia de Mello Breyner

ARCOS DE POESIA
E PINTURA EM BELÉM

Desenvolvido pela Galeria Ratton, de Ana Maria Viegas e Tiago Montepegado, arquiteto responsável pelo projeto, o memorial “Espaço entre a Palavra e a Cor” ganhou forma a partir de um plano concebido pela artista Menez em 1989.

por Helder Macedo, Guilherme d’Oliveira Martins, José Manuel dos Santos e Maria Andresen de Sousa Tavares, que tiveram fortes ligações com Sophia e Menez.

LISBOA *Qual a ideia subjacente à escolha de dois arcos pelo arquiteto Tiago Montepegado?*

A.M.V e T.M. Os projetos são sempre informados por elementos muito objetivos que estão sempre na origem do que se projeta e constrói – depois podemos sempre adicionar outras dimensões mais subjetivas e poéticas. Neste caso tínhamos o trabalho original de Menez. Importava garantir a sua integridade e daí a forma inicial em arco. Citando José Manuel dos Santos no seu texto

Aqui podemos encontrar a dimensão poética do memorial: “Aqui erguem-se dois arcos (...) que fazem do seu paralelismo uma geometria de apresentação e da sua proximidade uma geografia de representação, tornando presentes uma poeta e uma pintora que se dão uma à outra como mãos.”

LISBOA *A obra ganhou residência permanente junto à Estação Fluvial de Belém. Qual o motivo para esta escolha de localização?*

A.M.V e T.M. É uma boa questão, porque na verdade este foi certamente o maior desafio. A proximidade com o rio Tejo era o grande desejo da família de Sophia – a relação de Sophia com o mar, com o rio e a cidade de Lisboa – a sua luz, os seus brilhos, os reflexos nos azulejos – está sempre presente na sua obra. Aqui temos novamente presentes a dimensão poética e dimensão objetiva. A proximidade com a Estação Fluvial de Belém permitiu-nos a ideia de travessia, de viagem na companhia dos poemas de Sophia. O objetivo é que este memorial possa ser mais um equipamento cultural da cidade, tornando-se palco ao ar livre para iniciativas criadoras de diálogo entre diversas expressões artísticas. ☺

mento de Sophia, os seus poemas inscrevem-se agora em azulejo, no Terreiro das Missas,

em Belém. Da praia da Granja, passando pelo rio Douro e navegando por mares gregos, pela

“luz mais que pura” do Algarve e pelas praias cariocas, a viagem de Sophia ganha agora mais

um ponto no itinerário. Junto a este rio quase mar na cidade que escolheu. ☺ **RITA PINTO COELHO**



Grupo de Ativistas em Tratamentos, Crescer-Associação de Intervenção Comunitária, VITAE - Associação de Solidariedade e Desenvolvimento Internacional, e a Associação para o Estudo e Integração Psicossocial (AEIPS). Uma solução para tempos difíceis, sobretudo para quem já não tinha esperança e vivia situações dramáticas, de desemprego crónico e falta de habitação.

DESENVOLVIMENTO LOCAL

10 anos de Bip/Zip

O programa Bip/Zip – Bairros e Zonas de Intervenção Prioritária - uma marca na cidade de referência internacional, está há uma década a fazer a diferença na construção da cidadania e desenvolvimento local. Este ano foram 131 candidaturas avaliadas, o segundo maior número de propostas desde a primeira edição. Destas, 38 projetos foram aprovados, especialmente vocacionados para apoio direto às populações que mais se ressentiram com a pandemia. O montante total de apoio municipal para estes projetos é de 1.600.277 euros, ao qual acresce o valor de 493.694 euros, angariado pelas próprias parcerias. <http://bipzip.cm-lisboa.pt/>

CULTURA



Bacalhau tem centro interpretativo na Zona Ribeirinha

Quer saber a história do “Fiel amigo” em Lisboa? Então já tem um centro interpretativo, situado no Torreão Nascente do Terreiro do Paço, que mostra a odisséia da pesca dos bacalhoeiros portugueses no Atlântico Norte. Aqui pode, por exemplo, vivenciar a solidão passada por esses marinheiros a bordo dos pequenos “dóris”, numa experiência interativa que pretende recriar a pesca à linha nestas embarcações, e onde também pode tirar fotos a bordo. Se quiser, pode contribuir com uma receita inédita de bacalhau e consultar a Enciclopédia do Bacalhau, certificada pela Confraria Gastronómica do Bacalhau.

O Centro Interpretativo da História do Bacalhau inclui ainda uma zona de corte e venda de bacalhau, zona

de estar com livraria, e espaço para degustação de petiscos.

Bem-vindos à LAAR

A plataforma digital Lisboa Acolhe Artistas em Residência (LAAR) destina-se a artistas que desejem concorrer a residências artísticas, públicas ou privadas, em Lisboa. Também permite conhecer os programas de intercâmbio cultural que estão a decorrer. Além disso, qualquer entidade cultural pode fazer o registo na plataforma e divulgar o seu programa de residências, encontros internacionais, apresentações públicas e receções. O objetivo é contribuir para o desenvolvimento cultural da cidade através do acolhimento temporário, em residência artística, de profissionais e emergentes, nacionais ou estrangeiros não residentes em Lisboa. <https://laar.cm-lisboa.pt>

AMBIENTE E ESPAÇOS VERDES



Marvila e o futuro parque verde

Depois da inauguração da primeira fase do Parque Verde Ribeirinho Oriental, a freguesia de Marvila vai ter um novo

espaço verde, desta vez afastado da orla do Tejo. Um parque local, que servirá a freguesia, e que, ao mesmo tempo, integra a grande estrutura verde da cidade. A norte da linha de cintura e próximo da Quinta Marquês de Abrantes no Bairro dos Alfinetes, são sete hectares, com percursos pedonais e cicloviáveis, um parque infantil, um campo desportivo e hortas comunitárias. Um projeto participado pela população local que se fez representar pelo Grupo Comunitário 4 Crescente. A sua conclusão está prevista para 2021.

MOBILIDADE

Apoio à compra de bicicletas

Entre 3 de agosto e 2 de dezembro a autarquia recebeu 3643 candidaturas para apoiar a aquisição de bicicletas, algumas das quais em fase de análise (ver p. 13). Agora, atendendo ao período de Natal, o site criado para este efeito vai aceitar pedidos de apoio para compras realizadas até ao final do ano. O programa deverá ser renovado em 2021, com novo alcance e abrangência. Mais informações em <https://www.lisboa.pt/programa-de-apoio-aquisicao-de-bicicletas> 🚲

PRAÇA DO
MARTIM MONIZ

Da memória ao futuro

Desde a definição do plano preliminar, passando pela fase de projeto e por último, a execução da obra, o futuro da Praça do Martim Moniz, vai ser decidida com uma intensa participação pública dos moradores, entidades, associações, comunidades locais, e a população em geral. Pode participar através da internet lisboaparticipa.pt, e também visitar online, ou ao vivo a exposição, até 15 de janeiro de 2021, na Praça Martim Moniz, sobre a evolução histórica, dinâmicas sociais e culturais, assim como características biofísicas do local e sua envolvente. 🌐



EDIÇÃO
Câmara Municipal de Lisboa
Departamento de Marca e Comunicação

DIRETORA
Filomena Costa

DIRETOR-ADJUNTO
Luís Miguel Carneiro

DIRETOR CRIATIVO
Vasco Ferreira

EDITORA
Susana Pina

REDAÇÃO
José Manuel Marques, Lúcia Vinheiras Alves,
Paula Cerejeiro, Rui Baptista, Sara Inácio.
Colaboraram nesta edição: Rita Pinto Coelho e Rui Martins.

**DESIGN, ILUSTRAÇÃO
E PAGINAÇÃO**

Filipa Palet, João Ferreira, José Carrapatoso, Maria João Pardal, Sandra Lucas, Sónia Henriques, Teresa Fernandes
Colaboraram nesta edição: André Carrilho e João Catarino

Lisboa

FOTOGRAFIA

Nuno Correia (editor), Ana Sofia Serra, Armindo Ribeiro,
Carlos Silva. Colaborou nesta edição: Luís Filipe Catarino

RELAÇÕES EXTERNAS E PRODUÇÃO
Paula Cerejeiro, Raquel Antunes

ARQUIVO DMC
Ana Cosme

VERSÃO BRAILLE
Gabinete de Referência Cultural – Imprensa Municipal

ESTATUTO EDITORIAL
<http://www.cm-lisboa.pt/publicações-digitais/ultimas>

IMPRESSÃO
EINSA Print - San Sebastian de los Reyes, 28703, Madrid

TIRAGEM
300.000 exemplares

DEPÓSITO LEGAL
341672 / 12

ISSN
2182-5556

INSCRIÇÃO NA ERC
Anotada

PERIODICIDADE
Trimestral

DISTRIBUIÇÃO
Gratuita

EDIÇÃO E REDAÇÃO (SEDE):
Rua Nova do Almada, 53, 1.º, 1200-288 Lisboa
Proprietário: CML – DMC / NIPC 500051070

CONTACTOS
revistalisboa@cm-lisboa.pt
Telefone: 218 172 500
Rua Nova do Almada, 53, 1.º, 1200-288 Lisboa.





Marcas d'Água

O Jardim Botânico Tropical, em Belém, tem sabor de viagem a outro mundo, visto pelos olhos de outro Portugal. Há espécies tropicais à beira da extinção, e há vestígios de um colonialismo, extinto, que se quis ver como esclarecido e curioso. É sempre um exercício ingrato desenhar com as tintas de hoje texturas e matizes moldadas por um passado cheio de contradições. É preciso tentar ser justo para com os povos africanos e asiáticos que serviram de modelo aos bustos que decoram aqui e ali o jardim. Mas é também aqui que a história de outras gentes e lugares interseta com a nossa, e é por isso que este é um jardim a preservar e estudar.

Ao perguntar-lhe o que me conse-

lha a ver, a porteira indica-me um recanto a que chama a estufa dos gatos, escondida no final da Alameda das Washingtonias, palmeiras com nome de presidente americano. Atrás de uma passagem quase impercetível está um jardim de gatos, camuflando a estrutura de betão do que deve ter sido uma estufa. Dela só resta um imponente esqueleto que se confunde com as formas longilíneas das plantas, como se a tivessem consumido. Ali passo o que parece ser ao mesmo tempo uma eternidade e uma fração da idade daqueles gatos, à mercê da chuva e dos gritos melancólicos dos pavões, a iludir todos os confinamentos, transportado para outro tempo e outro lugar, a cuja história pertence-nos a todos. ☺

TEXTO E ILUSTRAÇÃO
ANDRÉ CARRILHO

**MUSEU DA ELETRICIDADE – CENTRAL TEJO
E MUSEU DE ARTE, ARQUITETURA E TECNOLOGIA (MAAT)**
Enquadrados por esplanadas, áreas relvadas e jardins, os muitos museus da frente
ribeirinha atraem visitantes também para os espaços exteriores.

Lisboa



LISBOA

CÂMARA MUNICIPAL

DA CIDADE PARA OS LISBOETAS

INFOMAIL