

OEIRAS EM REVISTA

Verão . Summer '14 } n° 111

Propriedade do Município de Oeiras
Distribuição gratuita / Impressão 0,93€



Eu

SAIO DE
CASA
PARA

I GO OUT OF THE HOUSE TO

Escolhe o autocolante e cria
a capa que te faz mexer!

Choose the sticker and create the cover
which makes you want to get active!



ESPECIAL . SPECIAL

FICHA TÉCNICA CREDITS

Director . Director
PAULO VISTAS

Direcção Executiva . Executive Directors
ELISABETE BRIGADEIRO

Editor . Editor
CARLA ROCHA

Textos . Texts
CARLA ROCHA
LUÍS MARIA BAPTISTA
SÓNIA CORREIA
NUNO CAMPILHO
ANA HENRIQUES
JÚLIA CARDOSO
CAROLINA SÁ BANDEIRA
SÓNIA PAULO CARDOSO
JOSÉ MANUEL CONSTANTINO
FRANCISCO ROCHA GONÇALVES

Fotografia . Photos
ALBÉRICO ALVES
CARLOS SANTOS
CARMO MONTANHA
OS ESPACIALISTAS

Execução . Produced by
GABINETE DE COMUNICAÇÃO
OEIRAS TOWN HALL MEDIA DEPARTMENT

Concepção gráfica e paginação
Design and pagination
FORMAS DO POSSÍVEL
www.formasdopossivel.com

Cromos . Stickers
Sofia Zambujo

Tradução . Translation
ROOPANJALI ROY

Propriedade . Property of
MUNICÍPIO DE OEIRAS

Impressão . Printed by
SOGAPAL

Tiragem . Print run
20.000 Exemplares

Registo . Registration
ISSN 1646-5970

Depósito Legal . Legal deposit
86817/95

Distribuição Gratuita . Free Distribution

Contactos . Contacts
LARGO MARQUÊS DE POMBAL
2784-501 OEIRAS
TEL. 214 408 300
ELISABETE.BRIGADEIRO@CM-OEIRAS.PT
CROCHA@CM-OEIRAS.PT
WWW.CM-OEIRAS.PT

06

ENTRE NÓS
AMONG US



36

A DOIS
JUST THE TWO OF US



89

ARTE DO SABOR
THE ART OF FLAVOUR



I INEVITÁVEL
UNAVOIDABLE 02

V/V VICE VERSA
VICE VERSA 04

E ENTRE NÓS
AMONG US 06

D A DOIS
JUST THE TWO OF US 16

E ESPECIAL
SPECIAL 26

C CRÓNICA
COMMENT 67

P PROJECTOS DA AUTARQUIA
LOCAL COUNCIL PROJECTS 70

O OIRAS IN VITRO
OIRAS IN VITRO 76

I INEVITÁVEL
UNFORGETTABLE 88

C CRÓNICA
COMMENT 93

I ARTE DO SABOR
THE ART OF FLAVOUR 94

O OIRAS ESTÁ ON
OIRAS IS ON 96



Oeiras em Revista galardoada com Grande Prémio APCE Excelência em Comunicação

Siga-nos no Facebook!
www.facebook.com/municipiooeiras

Visualize-nos no Issuu
<http://issuu.com/municipiodeoeiras>

Siga-nos no Twitter
<https://twitter.com/MunicipioOeiras>



EDITORIAL

Verão 2014 . Summer 2014

O DESPORTO É A MAIS IMPORTANTE DAS NECESSIDADES SECUNDÁRIAS

Quando, no início dos anos oitenta, o vereador do desporto de então, Alfredo Melo de Carvalho resolveu fazer algo de único e impensável, nomeadamente a criação do Plano Municipal de Desenvolvimento Desportivo, ninguém poderia imaginar que semente seria aquela que poria, três décadas depois, Oeiras no mapa dos concelhos desportivamente mais ativos de país. Há, nestes 46 km², uma cultura desportiva que até se estranha que tenha apenas três décadas de existência. Hoje, um qualquer município à sua disposição as mais variadas ofertas, no que ao exercício desportivo diz respeito, desde que nasce até à terceira idade. Hoje, é fácil calcorrear o concelho e depararmo-nos com a prática físico-desportiva nos mais variados sítios e a todas as horas. A população apropriou-se do Passeio Marítimo, caminha na Fábrica da Pólvora, a Marginal fica cheia nas atividades que promovemos tendo-a como palco de fundo, o Jamor respira a mais anónima população por lá anda de bicicleta, a jogar ténis, a correr ou simplesmente a caminhar. As nossas águas começam a ser mexidas com a prática de desportos náuticos. E há sempre o hóquei. Os parques infantis apelam as crianças a irem para a rua. Temos alertas contantes para a prática desportiva, seja através do tecido associativo que a autarquia apoia, através da parceria entre a Câmara Municipal de Oei-

ras e a Faculdade de Motricidade Humana, de onde destacamos o programa 10000 PASSOS e o 55+, seja na construção de equipamentos desportivos. Andar. Mexer. Ser-se ativo. É isso que pretendemos e que sabemos que estamos a conseguir. Questionarão se o desporto é, nos dias de hoje, onde mergulhamos numa crise económica e social, importante. É. Não está ao nível da habitação, ou ao nível da educação, mas não duvidem, porque pode ser uma ferramenta que ajuda na superação das dificuldades, que finta a doença, que fortalece o físico e o espírito, o desporto é a mais importante das necessidades secundárias. E certos disso, não iremos descurar a atenção que lhe damos. Esta edição é a prova disso. Aqui esperamos mostrar que caminho se fez. Que benefício trouxe para a população. O que temos à disposição. Acima de tudo, esperamos que quem ainda não fez uma única vez o Passeio Marítimo, quem ainda não mergulhou numa das nossas piscinas, quem ainda não se perdeu por Oeiras a andar, quem ainda não sentiu o cheiro da Serra de Carnaxide, que se sinta impelido a fazê-lo. Que o faça hoje, certos que estamos que não mais vai querer parar. Do nosso lado fica a promessa de continuarmos atentos para que haja oferta desportiva dos zero aos cem anos. Sempre, porque o desporto faz parte do nosso ADN. }

PAULO VISTAS } Presidente da Câmara . Mayor

SPORT IS THE MOST IMPORTANT OF OUR SECONDARY NEEDS

When Alfredo Melo de Carvalho, the alderman holding the sports portfolio at the time at the Oeiras Town Hall, decided to do something unique and unimaginable during the early 1980s, namely to create a Municipal Sports Development Plan, nobody could have foreseen that it would pave the way to put Oeiras on the map three decades later as the most active district in the country. There is such an entrenched sports culture here in these

46 km² that it is hard to believe the phenomenon is only three decades old. Nowadays, any resident can avail of diverse sports facilities, from babies to senior citizens. Today, it is easy to find the most varied sports being practised at all hours in different places around the district. The population has embraced the coastal boardwalk, exercises at the Fábrica da Pólvora complex, the shore is abuzz with activities we promote in this setting, the Jamor stadium hosts anyone who wishes to go there and ride a cycle, play tennis, run or simply walk. Our waters abound with nautical sports and there is always hockey. Children's playgrounds invite kids to go outdoors. We have ongoing programmes for engaging in sports activities, through the various associations the municipality supports as well as through the partnership between the Oeiras Town Hall and the Faculty of Human Motricity, among which one can highlight the 10000 STEPS and 55+ programmes, as well as the construction of sports facilities. Walking. Moving. Being active. That's what we seek to achieve and we know we are going to succeed. You might ask if sports are important in the current scenario of the economic and social crisis. Yes they are. Not at the same level as housing or education perhaps but they definitely matter, because they can be a tool to help overcome difficulties, prevent ailments and strengthen individuals physically and mentally. Sport is the most important of our secondary needs. Hence we shall not neglect sports. This magazine is proof of this. Here we hope to show the path traversed. The benefits for the population. What facilities are available. Above all, we hope that those who have not yet experienced the coastal boardwalk, or taken a dip in one of our swimming pools, or got lost walking around Oeiras, or filled their lungs with fresh air at the Serra da Carnaxide hills will be inspired to do all these things immediately. Go try them today! We are certain you will never want to stop. On our part we promise to always strive to ensure that sports facilities are available for everybody - aged 0 to 100 - because sports are part of our DNA. }



EDP COOL JAZZ

O evento musical EDP Cool Jazz está à porta e com ele um cartaz de respeito onde a música vive aliada ao património e natureza. Oeiras é o palco por excelência. Este ano há um pouco para todos os gostos. A visitar-nos temos nomes internacionais tais como Suzanne Vega, Orquestra Buena Vista Social Club, Laura Mvula entre outros, mas também seremos bafejados por portugueses, tais como Ana Moura, convidada dos Orquestra Buena Vista Social Club, Márcia e Mariza. Motivos não faltam para que venha aos Jardins do Palácio do Marquês de Pombal ou ao Estádio Municipal ADO, no Parque dos Poetas. Julho rima com música, certo?

The EDP Cool Jazz musical event is right around the corner and has a programme where music goes hand in hand with heritage and nature. Oeiras is the setting par excellence for this initiative. This year the line-up has something for all tastes. Visiting artists include internationally renowned names such as Suzanne Vega, Buena Vista Social Club Orchestra and Laura Mvula, among others. Several outstanding Portuguese artists are also participating, such as Ana Moura, in collaboration with the Buena Vista Social Club Orchestra, Márcia and Mariza. There is no shortage of reasons to come to the gardens of the Marquês de Pombal Palace or the ADO Municipal Stadium, at the Poets Park.. July rhymes with music, doesn't it?



MATIS FESTIVAL

THE MATIS FESTIVAL

É já dia 1 de Junho, no dia da criança, das 10h00 às 19h00, no Parque do Palácio Anjos, em Algés, que acontece o primeiro "MATIS Festival - Your market Show" que surge no âmbito de apoiar Mães, que criaram os seus próprios negócios, a partir de casa. O evento, de entrada livre, contará com várias marcas de roupa, puericultura, decoração e terá, também, muita animação pensada para os mais novos. Esta iniciativa, que ajuda as Mães a vender os seus produtos e a divulgar a sua arte, conta com o apoio da Câmara Municipal de Oeiras. MATIS Festival, tem origem no blog e no grupo do Facebook, com o nome Mães a Tempo Inteiro. O grupo conta já com 3000 membros e ajuda as mães a exporem duvida sobre a maternidade e apresentarem os seus projetos profissionais. Revelou-se um apoio diário para os membros e por isso, a sua mentora, Raquel Pina, resolveu ajudar as mães que criaram os seus próprios negócios a partir de casa, organizando um Festival de vendas e atividades a pensar nos mais novos. O MATIS Festival surgiu para ajudar estas Mães a vender os seus produtos e a divulgar a sua arte. Nenhum evento existente no nosso país, trata este conceito de Mães a Tempo Inteiro.

The first "MATIS Festival - Yourmarket Show" will be held on 1 June 2014, Children's Day, from 10.00 to 19.00 at the Palácio Anjos park in Algés. The event aims to support mothers who have started their own businesses from home. Entry to the event is free and exhibitors include different clothing brands, children's products, decorations and entertainment for youngsters. This initiative has been supported by the Oeiras Town Hall and will help mothers sell and publicise their products.

The MATIS Festival emerged out of a blog and Facebook group called "Full Time Moms" [Mães a Tempo Inteiro]. The group already has 3000 members and helps mothers solve doubts about parenthood. It also showcases their professional projects. It proved to be a daily source of help for its members and hence its founder, Raquel Pina, decided to help mothers who have set up their own business ventures working from home by organising a festival to help sell their products, with activities for children. The MATIS Festival aims to help mothers sell and publicise their products. No other event in Portugal encompasses the concept of Full Time Mothers.

ACTIVIDADES ACTIVITIES

Teatro de fantoches	Puppet show
Concerto Tiago Lamy	Tiago Lamy concert
Smoothies Show	Smoothies Show
Hora do conto	Story time
Dance Fusion 10h	Dance Fusion
Mercado	Bazaar
Gourmet	Gourmet
Caipi Kids	Caipi Kids
Fotografia	Photography
Animação	Entertainment
Face Painting	Face Painting

HORÁRIO TIMINGS

Abertura ao público: 10.00h às 19.00h
Open to the public: 10.00 to 19.00

FESTIVAL SETE SÓIS SETE LUAS

SEVEN SUNS SEVEN MOONS

JULHO E AGOSTO . SEXTAS
FÁBRICA DA PÓLVORA DE BARCARENA
JULY AND AUGUST. FRIDAYS
VENUE: FÁBRICA DA PÓLVORA IN BARCARENA

O Sete Sóis Sete Luas é uma rede cultural de trinta e uma cidades de onze países - Brasil, Cabo Verde, Croácia, Espanha, França, Grécia, Israel, Itália, Marrocos, Portugal e Roménia – que privilegia relações vivas e diretas com os pequenos centros e os artistas e é, também um festival que vai ao encontro das pessoas. Como habitualmente, Oeiras acolhe uma série de concertos que este ano, na sua vigésima segunda edição, reúne projetos de orquestras multiculturais e sons de França, Brasil e Espanha.

- 4 Julho Mazagão 7Luas (Brasil/Ceuta/Itália/Marrocos/Portugal)
- 11 Julho La Mal Coiffée (França)
- 18 Julho 7Sóis Mytho Orkestra (França/Portugal/Itália/Turquia)
- 25 Julho Orquestra Contemporânea de Olinda (Brasil)
- 1 Agosto David Nieto (Espanha)
- 8 Agosto Vibra-Sóis (Mediterrâneo)
- 15 Agosto Luasitania Orkestra (Espanha/Portugal/Brasil)

Seven Suns Seven Moons is a cultural network encompassing 31 cities in 11 countries – Brazil, Cape Verde, Croatia, Spain, France, Greece, Israel, Italy, Morocco, Portugal and Romania. It emphasises direct and active relations with small centres and artists and the festival reaches out to diverse communities. As in the past, Oeiras is hosting a series of concerts during the 22nd edition of this festival, bringing together multicultural orchestras with music from France, Brazil and Spain.

- 4 July Mazagão 7Luas (Brazil/Ceuta/Italy/Morocco/Portugal)
- 11 July La Mal Coiffée (France)
- 18 July 7Sóis Mytho Orkestra (France/Portugal/Italy/Turkey)
- 25 July Olinda Contemporary Orchestra (Brazil)
- 1 August David Nieto (Spain)
- 8 August Vibra-Sóis (Mediterranean)
- 15 August Luasitania Orkestra (Spain/Portugal/Brazil)



BILHETES À VENDA (2€ individual, 5€ família, até 4 pessoas)

Fábrica da Pólvora de Barcarena, Centro Comercial Oeiras Parque, Centro de Arte Manuel de Brito, Posto de Turismo de Oeiras (Palácio do Egito), Auditório Municipal Ruy de Carvalho e Ticketline.

INFORMAÇÕES: www.festival7sois.eu

Tickets are available at the following locations, priced at € 2 for an individual ticket and € 5 for a family ticket (valid for up to 4 individuals):

Fábrica da Pólvora in Barcarena, Centro Comercial Oeiras Parque mall, Manuel de Brito Art Centre, Oeiras Tourism Counter (Palácio do Egito), Ruy de Carvalho Municipal Auditorium and Ticketline.

INFORMATION: www.festival7sois.eu

VINHO: BEBE-SE SOZINHO OU NÃO?

WINE: DO YOU DRINK ALONE OR NOT?



Se tomo um copo de vinho sozinha? Sim, porque não? O vinho tanto pode estar associado a momentos de partilha como de reflexão individual. E, necessariamente, ao acompanhamento de uma refeição: ou bebo vinho ou não bebo nada! Talvez porque, como dizia Pasteur, o vinho é a mais sã e higiénica das bebidas... e são cada vez mais frequentes as recomendações sobre as virtualidades do vinho à refeição e dos ganhos em saúde para quem o consome moderadamente... portanto, quem toma uma refeição sem companhia, porque privar-se do prazer de beber um copo de vinho?

A experiência do vinho começou já eu era bem adulta. E sem qualquer entusiasmo. Mas ao longo dos anos fui aprendendo a apreciar os diferentes aromas e sabores, a conhecer as diferentes castas, a seleccionar o vinho de acordo com o tipo de refeição. Foi um processo de aprendizagem e de partilha com o meu companheiro, que fez do vinho quase que um culto e chegou a juntar mais de quatrocentas garrafas... mas tal não obsta a que beba sozinha e que junte ao prazer do vinho o da leitura de um livro ou de um artigo de uma revista, ou ao da introspeção sobre os acontecimentos do dia ou das memórias simples da vida... e com uma vantagem: beber sozinha significa beber menos, porque nos falta interlocutor para a troca de opiniões e considerações acerca do néctar em causa. Mas, insisto, não nos obriga à privação!

Não estou, de forma alguma, a fazer a apologia do beber sozinha. Apenas a tentar demonstrar que a subtilidade do vinho e toda a dimensão cultural que o acompanha fazem dele a bebida mais adequada em qualquer momento ou circunstância: como acto individual, de partilha ou de convívio, enquanto motivo de celebração, de homenagem ou em horas menos felizes, o vinho é a bebida que, tomada individual ou socialmente, acompanha a história da humanidade e sobre as suas virtualidades foram tecidas milhares de considerações. Incluindo esta que aqui vos deixo, atribuída a Dom Helder Câmara, bispo católico brasileiro, grande defensor dos Direitos Humanos: "Agora que a velhice começa, preciso aprender com o vinho a melhorar envelhecendo e, sobretudo, a escapar do terrível perigo de, envelhecendo, virar vinagre".

Júlia Cardoso



O vinho tanto pode estar associado a momentos de partilha como de reflexão individual. E, necessariamente, ao acompanhamento de uma refeição: ou bebo vinho ou não bebo nada!

Wine can be associated with moments shared with others as well as individual reflection. And, of course, to accompany a meal: I either drink wine or nothing at all!

Do I drink a glass of wine when I am alone? Yes. Why not? Wine can be associated with moments shared with others as well as individual reflection. And, of course, to accompany a meal: I either drink wine or nothing at all! Perhaps because, as Pasteur said, wine is the healthiest and most hygienic drink...you increasingly see recommendations about the virtues of drinking wine with meals and health benefits if drunk in moderate quantities. So if one is eating a meal alone, why deprive yourself of the pleasure of drinking a glass of wine?

My experience with wine began well after I became an adult and initially without great enthusiasm. But over the years I have learnt to appreciate the different aromas and flavours, become familiar with the different grape varieties and select wines according to the type of meal. It was a learning process and I shared many enjoyable moments learning with my partner, who is a great wine aficionado. He even has a collection of over 400 bottles. However, this does not stop me from savouring a glass of wine alone, while reading a book or magazine, or while reflecting upon the events of the day or memories of life...it even has an advantage: drinking alone means drinking less, because you don't have an interlocutor with whom to exchange opinions and views about the drink in question. I reiterate, being alone doesn't mean having to deprive yourself!

I am not in any way defending drinking on your own. I am just trying to demonstrate that the subtlety of wine and the entire cultural dimension accompanying it make wine the most suitable drink for any moment or circumstance: as an individual act, sharing or enjoying other people's company, as a celebration, paying homage or at more stressful times, wine is a drink which, whether drunk alone or in company, has accompanied the history of mankind and thousands of opinions have been voiced about its virtues. Including a quote I would like to cite here, attributed to Helder Câmara, a Brazilian Catholic bishop and great defender of human rights:

"Now that my old age has begun, I need to learn how to age like wine, improving as I grow older and, above all, escaping the terrible danger of becoming vinegar as I age."

Júlia Cardoso

O vinho é um prolongamento de uma boa refeição. E uma boa refeição precisa de companhia. O prazer de um vinho alimenta-se da cumplicidade que cria. Entre nós e quem nos acompanha. É uma espécie de ritual em que o outro confirma pelo prazer da degustação o sentimento que inicialmente nos desencadeia o reconhecimento de que estamos perante um bom vinho.

Um vinho para ser bom precisa também de uma boa conversa. Sozinho é impossível. E sem uma boa conversa o sabor do vinho como que se desvaloriza. Ele está lá mas não alcança toda a pujança que o pode caracterizar.

Um bom vinho precisa de um bom ambiente. É o modo de o respeitarmos. De respeitarmos a sua origem, a apanha da uva que o gerou, as operações a que foi sujeito, o tempo que teve de viver engarrafado até ser aberto e mostrar todo o seu esplendor. Um ato que carece de testemunhas. Que não pode sobreviver a um simples reconhecimento individual.

Um vinho não merece que deixemos uma parte dele por beber. Que o desperdicemos. Ou que criemos o risco da sua adulteração não o bebendo após a abertura da garrafa. Sozinho é difícil. Seria porventura beber de mais. Guarda o resto um risco. Desperdiça-lo um crime.

Um vinho é sempre a resposta a um desafio: o de saber escolher. Sozinho quem comunga dessa opção. A quem podemos perguntar: gosta? Com quem podemos partilhar o prazer da bebida? O vinho bebido em companhia contraria a velha tese do Marquês de Sade de que "todo o prazer enfraquece quando é partilhado". É precisamente o contrário.

Um vinho é sempre um momento especial: do prato que o tem por cúmplice. E de quem nos faz companhia. Quantas vezes não bebemos um mesmo vinho e temos sensações de gostos distintas? Imaginamos que o problema é do vinho. Mas não. Por vezes está no contexto em que o bebemos. O prazer só o é, porque não se banaliza. Porque deixa sempre o traço de um momento especial. De um momento que se quer repetir.

Um vinho é como o beijo. Nem sempre produz a mesma sensação. O mesmo prazer. E ninguém beija sozinho.

José Manuel Constantino



Um vinho para ser bom precisa também de uma boa conversa. Sozinho é impossível. E sem uma boa conversa o sabor do vinho como que se desvaloriza.

To be good a wine also requires good conversation. That's impossible alone. It's almost as though the flavour of a wine dissipates without good conversation.

Wine is an extension of a good meal. And a good meal needs company. The pleasure of a wine is enhanced by the complicity it creates. Between us and those in our company. It's a kind of ritual in which others confirm the pleasure of savouring a wine, the feeling it initially elicits and the recognition of tasting a good wine.

To be good a wine also requires good conversation. That's impossible alone. It's almost as though the flavour of a wine dissipates without good conversation. The wine is there but does not quite achieve the impact it could have.

A good wine requires a good ambience. It's a way of respecting wine, respecting its origin, the harvesting of the grapes, the different processes, the time it spent in a bottle until it was uncorked to reveal its splendour. An act which requires witnesses and cannot be fully appreciated by mere individual recognition. A wine does not deserve having a part of it left still to be drunk. Or being wasted. We risk adulterating a wine if it is not drunk after the bottle is opened. Alone, it's difficult. It would perhaps be too much to drink an entire bottle. Keeping the rest is a risk. Wasting it a crime.

Wine is always the answer to a challenge: that of knowing how to choose. Alone, who shares that choice with you? Who can we ask: did you like it? With whom can we share the pleasure of the wine? Wine drunk in company contradicts the words of the Marquis de Sade that, "All pleasure is undermined when shared". Quite the contrary.

A wine is always a special moment: for the dish it accompanies and for the people drinking it. How often have we drunk the same wine and experienced different flavours? We think that it's the wine that's the problem, but it isn't. Sometimes it's the context in which we drink the wine. The pleasure of drinking wine is a pleasure because it is not banal. Because it always leaves a trace of a special moment: a moment which you want to repeat. A wine is like a kiss. It does not always produce the same feeling, the same pleasure. And nobody kisses alone.

José Manuel Constantino



CARLOS MORGADO,
VICE-PRESIDENTE DA CÂMARA MUNICIPAL DE OEIRAS
DEPUTY MAYOR OF THE OEIRAS TOWN HALL

"SER AUTARCA TAMBÉM
É TER A CAPACIDADE
DE CRIAR, DE IMAGINAR,
DE MOTIVAR"

"BEING THE DEPUTY MAYOR ALSO MEANS HAVING THE CAPACITY
TO CREATE, TO IMAGINE, TO MOTIVATE PEOPLE AND INSTITUTIONS
SO THAT WE CAN DO MORE WITH FEWER RESOURCES."

CARLA ROCHA } *Entrevista . Interview*
CARLOS SANTOS } *Fotografia . Photos*



mais certo é ver Carlos Morgado, vice presidente da Câmara Municipal de Oeiras (CMO), a andar numa cadência lenta: estanca para cumprimentar todos por quem passa. Pergunta como estão e espera pela resposta. Tem todo o tempo do mundo para as pessoas porque são as pessoas e as suas vidas que lhe interessam. Preocupa-se com as suas vidas. Conhece grande parte delas. Conhece Oeiras como a palma da sua mão. Não é Oeirense de gema, mas é como se fosse. Nascido em Lisboa oriundo de uma família humilde da Beira Alta, veio para Oeiras por causa da praia de Santo Amaro que o pai tinha, por questões de saúde, de frequentar. Chegou no ano da Revolução dos Cravos, como se de uma epifania se tratasse. Nunca teve aspirações políticas, apenas foi aceitando fazer um caminho de dirigente associativo e, mais tarde, de presidente de junta quando entendeu que podia ajudar. Di-lo, sempre, de forma humilde, que nunca se colocou em bicos de pés, que é como quem diz que não se impõe, não se exige aos outros. Os oito anos que esteve como presidente de Junta ajudaram-no para este novo desafio como numero dois da autarquia. Porque no fundo 'trata-se de estar atento e ajudar as pessoas', diz. Com as pastas das Finanças, Educação, Urbanismo, Desporto entre outras (pode ver mais em www.cm-oeiras.pt) podemos concluir que não tem uma tarefa fácil pela frente. Mas deu-nos uma certeza, 'quando achar que não sou útil, que não estou cá a fazer nada, saio. A Política só deve servir enquanto damos de nós à causa pública e não o contrário'.

You are most likely to see Carlos Morgado, deputy mayor of the Oeiras Town Hall (CMO), walking around at a leisurely pace and greeting everyone he meets along the way. He asks them how they are and waits for a reply. He has all the time in the world for people because he is interested in people and their lives. He takes a genuine interest in their lives. He knows most of them. He knows Oeiras like the back of his hand. He was not born here but it's almost as though he had been. Born in Lisbon, originally from a humble family from the Beira Alta province, he came to Oeiras for the Santo Amaro beach. His father had been advised to go regularly to the beach for his health. He arrived in the same year as the Carnation Revolution, as though it were an epiphany. He never had political aspirations, he merely accepted helping out with managerial services and later joined the parish council when he saw that he could help. He always modestly affirms that he never pushed himself forward or asserted himself, he never demanded anything of others. The eight years he spent as the head of the parish council helped him in his current role as the deputy mayor at the town hall. It essentially means "paying attention and helping people", he says. Holding the portfolios of Finance, Education, Urban Planning and Sports, among others (further details at www.cm-oeiras.pt) one can conclude that his workload is not an easy one. However, he stated confidently, "When people feel that I am not useful, that I am not doing anything here, I will leave. Politics only works when we give ourselves over to public causes and not the contrary".

Gostava de começar esta entrevista por uma ação sua na altura do natal, quando foi de serviço em serviço ter com os funcionários a desejar um feliz Natal. Porque o fez?

Antes de ser autarca sou funcionário da Câmara Municipal de Oeiras. Como tal, sei colocar-me do outro lado. E sei que, às vezes, pequenos gestos valem muito. Entendo que deve haver, ainda mais numa situação difícil como a que estamos a atravessar em termos de conjuntura económica e social, alguma proximidade entre os eleitos e os funcionários. Tendo em conta este contexto entendi ter esta atitude.

Ainda houve quem comentasse que esta atitude foi por ser o primeiro ano.

Não é por ser o primeiro ano. Irão ver no futuro que eu gosto de estar muito próximo das pessoas. Que gosto de as ouvir. De ouvir os seus problemas, as suas sugestões porque acho que só assim é que, efetivamente, podemos contribuir para uma comunidade mais coesa e mais feliz.

Esta característica de proximidade que diz possuir, advém dos tempos em que foi eleito presidente de junta, ou sempre teve essa noção da importância da proximidade entre eleitos e eleitores?

Há qualidades inatas, que nascem connosco. Mas, a verdade é que a vida também nos molda, nos altera alguma maneira de ser. E mentiria se não dissesse que, realmente, a experiência que tive durante 8 anos na Junta de Freguesia de Oeiras e São Julião da Barra, não me mudou, porque mudou. E olhando para trás, creio que se mudou a maneira de se relacionar com o facto de me tornar ainda mais ligado às pessoas.

E essa experiência de oito anos como presidente de junta tem-no ajudado neste papel de Vice-Presidente?

Tem e bastante. Quando fui desafiado para me envolver neste projeto independente do Isaltino Oeiras mais à Frente (IOMAF), e é engraçado porque a primeira pessoa que falou comigo foi precisamente o Dr. Paulo Vistas, e quando me lançou o desafio, eu só lhe disse: "Deve estar a brincar comigo, com certeza". Mas o certo que ele mais tarde voltou a falar e aí parei e refleti. Vi que me identificava com as pessoas, com



o projeto. E à medida que fomos falando, com a experiência que tinha já ao nível associativo, achei que podia dar do meu humilde contributo.

Que passado é esse ao nível associativo?

Nessa altura, já estava há uns como Presidente da Associação Desportiva de Oeiras (ADO), estive seis anos como Dirigente do Centro de Cultura e Desporto da Câmara Municipal de Oeiras e Serviços Municipalizados (CCD), estive nos Bombeiros, também estive num clube desportivo (que entretanto, já não existe), o Esperanças Futebol Clube. Toda esta experiência acumulada foi extremamente importante para a entrada na política. E digo-lhe uma coisa, para mim não havia nada ou pouca coisa havia de diferente. Porque aquilo que eu perceciono é de que para o êxito de qualquer projeto, para o êxito de qualquer ideia, tem de haver uma grande proximidade, tem de haver uma grande articulação de todos os intervenientes.

Percebo pelas suas palavras que, acima de tudo, gosta desta política de proximidade. Se lhe dessem um desafio a nível nacional, você diria que não?

Nunca podemos dizer a palavra "nunca", mas, muito dificilmente aceitaria, porque eu revejo-me é no contacto com as pessoas e com as instituições.

I'd like to start this interview by asking why you went from department to department during the holiday season meeting all staff and wishing them a Happy Christmas. Why did you do that?

Even though I am deputy mayor, I am first and foremost a member of the town hall's staff. As such, I can easily be on the other side of the fence. I know that sometimes small gestures matter a lot. I believe that there should be proximity between elected representatives and staff members, especially in a difficult situation such as the current economic and social scenario. In this context I felt it was the right thing to do.

Some people commented that this attitude was only because it was your first year in office.

It's not because it's the first year. You will see in the future too that I like to be in close touch with people. I like to listen to them, to hear their problems and suggestions because I think that's the only way we can effectively contribute towards a more cohesive and happier community.

This characteristic of proximity which you say you have, does it date from the time you were elected as the head of the parish council or were you always aware of the importance of proximity between electors and the elected?

There are some innate qualities with which you are born. However, it is also true that life moulds us, it changes our way of being. I would be lying if I said that my experience over 8 years at the Oeiras and São Julião da Barra parish council didn't change me, because it did. Looking back, I believe that if a change took place it was because I became more connected with people.



Numa altura de grave crise económica que extravasa para crises sociais, nem sempre um político consegue dizer que ‘sim’ a uma necessidade, a um pedido de alguém, não obstante da necessidade real do que se pede. Com essa política de proximidade, como consegue gerir essa frustração?

É complicado. Ainda agora, por exemplo, acabamos de ter aqui na Câmara uma reunião com um clube desportivo do concelho, que veio reclamar o facto de a Câmara lhe ter diminuído o apoio financeiro este ano e pondo, inclusive, em risco a continuidade do Clube. É óbvio que para um responsável autárquico custa muito ouvir isto. Mas, por outro lado, temos que ser racionais. Hoje o orçamento da CMO (2014) é menos 66 milhões de euros que em 2010. E portanto, quer queiramos, quer não, isto tem repercussão na qualidade de vida das pessoas e nas próprias instituições. Não há volta a dar.

Os seus pelouros são Finanças, Património, Urbanismo, Desporto e Educação. Tem aqui um osso duro de roer.

(risos) Nesta crise em que vivemos, não é fácil gerir seja aquilo que for.

Tem de se priorizar.

Precisamente. Hoje, mais do que nunca, nós temos que pensar nas pessoas, e essencialmente aquelas que estão a passar por dificuldades. Hoje a principal prioridade da CMO centra-se na parte social. O que não quer dizer que descuremos as outras áreas. Até porque, no fundo, o trabalho das outras áreas vai entroncar também na área social.

Praticou futebol, e tem uma vida ativa. De que forma é que acha que o desporto é importante na vida?

O Desporto, seja ele qual for, é uma grande escola de valores.

Fundamental numa sociedade?

Claro. Ao longo da minha vida vi, no desporto, um conjunto de valores extremamente importantes para o dia a dia. Desde o respeito pelo árbitro, pelo adversário, pelo treinador, pelo dirigente. Independentemente de não concordarmos com determinadas decisões não nos dá o direito de cortarmos radicalmente. Temos que ser compreensíveis, temos que viver dentro de um deter-

”

Ao longo da minha vida vi, no desporto, um conjunto de valores extremamente importantes para o dia a dia. Desde o respeito pelo árbitro, pelo adversário, pelo treinador, pelo dirigente.

Over the course of my life I have seen a set of values in sports which are extremely important. From respect for referees, opponents, trainers, managers.

Did your eight years of experience as the head of the parish council help you in your current role as the deputy mayor?

Yes it has. Quite a lot. I was asked to get involved in this independent project “Isaltino Oeiras mais à Frente (IOMAF)” and it’s funny because the first person who spoke with me was precisely Dr. Paulo Vistas. When he challenged me to join I first said to him “You’ve got to be joking!” But he came back to talk with me again and then I stopped and reflected about it. I found that I identified with the people, with the project. As we continued to talk I thought I could contribute my mite, with the experience I had gained in terms of associations.

Could you describe this experience?

At that time I had already been the head of the Oeiras Sports Association (ADO) for some years. I had spent six years as the director of the Oeiras Town Hall and Municipal Services Sports and Cultural Centre (CCD), I was part of the fire brigade and was also a member of a sports club (which no longer exists), the Esperanças Football Club. All this accumulated experience was extremely important for entering the political arena. To be honest, I wouldn’t change anything. I believe that there has to be great proximity and articulation among all elements for the success of any project or any idea.

From your words it seems that, above all, you like being in proximity with people. If you were asked to take up a post at a national level, would you accept?

Never say “never”! But it would be difficult to accept because I am at my best when in close touch with people and institutions.

At a time of a serious economic crisis, which has spilled over into a social crisis, politicians cannot always say “yes” to requests even when they can see there is a real and pressing need. With this policy of proximity how do you manage this frustration?

It’s complicated. Right now, for example, we have just had a meeting here at the town hall with a sports club, which



minado conjunto. E, por vezes, a forma de dar a volta a situação, não é virarmos as costas. É enfrentarmos o problema de frente, trabalharmos ainda mais, com mais afinco, com mais dedicação, com mais empenho, para que o nosso trabalho venha a ser recompensado.

Entra na Câmara como funcionário em 1986, e a dada altura vai para os corpos sociais da direção do CCD, acha que já era o bichinho de uma vida política a entrar-lhe no sangue?

Acho que não. Apenas o fiz porque me lançaram esse desafio e achei que podia dar da minha dedicação a essa causa. Não tive pensamentos futuristas ou de ambição política.

Acha que as pessoas viram em si qualidades de dirigente antes mesmo de você ter consciência delas?

Não sei o que os outros veem em mim. Se há pessoas que se metem em bicos de pés para participar em determinados projetos, eu não sou desses. Faço o meu trabalho e se as pessoas entenderem que eu posso ser útil, muito bem, vamos falar e abraço os projetos e abraço as ideias.

Há 20 anos atrás não deu por si a pensar: “Um dia vou ser Vice- Presidente da Câmara”?

Nunca. De todo (risos)

Quando aceitou fazer parte da lista do Dr. Paulo Vistas, aceitou como se aceita quando se vai a jogo: pode-se ganhar ou perder. Se perdesse...

Perdia. Aí está um dos valores que advém do desporto: quem vai a jogo, tem duas hipóteses ou ganha ou perde. São estas as regras do jogo e aceita-se a derrota, se for esse o caso.

Mas ganhou. No que pensou quando, sozinho só com os seus pensamentos tomou consciência que iria ter um papel fundamental nesta autarquia?

Saboreei o momento sem descurar os planos que tinha arquitetado para caso ganhássemos. O trabalho foi imediato. Foi arregaçar as mangas e trabalhar.

E a família, aceita bem este marido e este pai que tem uma relação visível da sociedade onde elas vivem com as ausências inerentes ao cargo?

Tenho que reconhecer que, em face desta minha

complaint that the annual subsidy had been reduced and was so meagre that it even endangered the club’s existence. It’s obvious that for a responsible municipal representative it is hard to hear something like this. But on the other hand we have to be rational. Nowadays, the CMO’s budget (2014) is 66 million euros less than it was in 2010. So no matter how much we would like to help, this has repercussions on the quality of life of our inhabitants and institutions. There’s no getting around it.

Your portfolios are Finance, Patrimony, Urban Planning, Sports and Education. You are indefatigable.

(laughs) In the context of the current crisis it’s not easy to manage anything at all.

You have to prioritise.

Precisely. Nowadays, more than ever, we have to think of people, especially those who are experiencing difficulties. Today, the CMO’s main priority is the social element. That doesn’t mean we are neglecting other areas. Also because activities in other areas are linked to the social area.

You’ve played football and have an active life. How do you think sports are important in our lives?

Irrespective of which modality, sports are a great way of learning values.

Fundamental for society?

Of course. Over the course of my life I have seen a set of values in sports which are extremely important. From respect for referees, opponents, trainers, managers. Even if

trajetória, a família foi e é fundamental. Mas também foi um pouco penalizada pelas ausências que tive e que tenho. Porque quando me envolvo em qualquer projeto tem de ser a 100%.

Tem que mergulhar de cabeça?

Não sei ser figura decorativa. Tenho que dominar tudo aquilo que está sob a minha alçada. Porque senão, não vale a pena. E obriga-nos a um esforço a estar com as pessoas, a visitar determinadas instituições, a ir a determinados eventos. Por isto a minha família tem sido o meu pilar, uma grande base de apoio mas reconheço que elas têm algumas razões de queixa. Mas elas compreendem. E vou até contar um episódio engraçado, que houve um hiato de tempo entre a minha saída como dirigente do CCD, e a minha entrada na ADO, de um ano e tal e na altura dedicava mais tempo a família, ficava mais tempo em casa. Mas eu não era o mesmo, não era a mesma pessoa, faltava qualquer coisa. E a dada altura, quando surgiu esta hipótese de entrar na ADO, foi a minha esposa que me incentivou e disse: “Vai” (risos) Isto no fundo tem a ver com a maneira de ser de cada um.

Assistiu em primeira mão ao desenvolvimento do Concelho, às grandes transformações que ocorreram em Oeiras. É importante conhecer-se bem o terreno que se pisa?

É. É importante ter conhecimento e ter uma visão do que se pretende. Quando eu vim morar para Oeiras, fui morar para a zona da Figueirinha, mais concretamente na Avenida do Ultramar. Existia o Bairro Augusto de Castro, e existia meia dúzia de prédios o resto eram terras. Da Figueirinha para Porto Salvo não havia nada, e ainda recordeo o dia em que foi inaugurada a fonte, na rotunda do Oeiras Parque. E as pessoas questionavam-se: “Mas o que é isto? Vai aparecer aqui no meio do nada?” Só que já fazia parte de um planeamento. As pessoas não percebiam que era uma obra que fazia parte de um projeto que estava a ser feito e muito bem feito.

As pessoas são resistentes à mudança.

São, seja qual for a mudança. Deixe-me dar-lhe um bom exemplo disto mesmo: o Passeio Marítimo. Quando começou a sua construção havia muitas pessoas que diziam que a praia de Santo Amaro de Oeiras iria ser estragada, que não sa-

biam o que se estava a fazer. E o certo é que hoje há apropriação desse lugar por grande parte dos nossos munícipes. E eu até costumo dizer que aquilo é a principal infraestrutura de desporto do Concelho, pois há milhares e milhares de pessoas que fazem ali as suas atividades físicas (correm, caminham, andam de patins, de bicicleta). E é fundamental para o bem-estar das pessoas. Quando temos um plano ele tem de ser pensado, amadurecido, e neste ponto fizemos tudo o que estava ao nosso alcance para que tudo corresse pelo melhor, que é o melhor caminho. E é aí que temos que ser determinados. Não podemos vacilar às primeiras vozes de discórdia.

Vamos falar da pasta das Finanças, que é a pasta que mexe com todos. Qual é o nosso orçamento?

Neste momento é na ordem de 127 milhões de euros. Num quadro económico e social que não é muito favorável a nível nacional, Oeiras não é nenhum oásis. E apesar de ter uma situação financeira invejável, não é fácil gerir um orçamento que há 4 anos tinha mais 66 milhões de euros. Ser autarca também é ter a capacidade de criar, de imaginar, de motivar as pessoas e as instituições para que possamos fazer mais com menos recursos. E aqui temos bons exemplos. Existe uma cultura organizacional e empreendedora nos funcionários da Câmara Municipal de Oeiras que é de assinalar. E a nós, responsáveis, cabe-nos (neste quadro em que se têm verificado sucessivos cortes nas remunerações) manter esta equipa motivada, dando bons exemplos, estando junto das pessoas, dando uma alavanca e um ânimo para que o trabalho possa prosseguir.

Imagino, pelas suas palavras, que dê muita importância ao que se chama hoje o “salário emocional”, que não se oferece dinheiro, mas que se mostra o reconhecimento pelo bom trabalho.

São os pequenos gestos que fazem a diferença.

Ainda nas Finanças, dizia-me há pouco que a prioridade são as pessoas, e que não pode falhar.

Nós sabemos hoje que existe uma faixa da nossa população, a classe média, que tem sido muito penalizada. Eu já sentia isto enquanto Presidente de Junta, e aqui na CMO esta situação mantém-se.

we might not agree with some decisions it doesn't give us the right to make a radical break. We have to be understanding, to work within a given context. Sometimes the best solution isn't to turn your back on a problem. It is tackling a problem head on, working even harder, with greater dedication, so as to reap the fruits of our efforts.

You joined the town hall in 1986 as a staff member and at a certain point you became part of the CCD's managing bodies. Were you already bitten by the political bug?

I don't think so. I only did it because I was asked to and I thought I could contribute to this cause. I did not have political ambitions or thoughts of the future.

Do you think people saw managerial qualities in you even before you did?

I don't know what others see in me. If there are people who jockey to participate in certain projects, I'm not one of them. I do my job and if people think that I can be useful, great! We speak and I embrace all projects and ideas.

20 years ago did you ever think: “One day I'll be the deputy mayor”?

Never. Not at all (laughs).

When you accepted the invitation to be part of Dr. Paulo Vistas' list, did you look at it like a match: you could win or lose? If you had lost...

I would have lost. That is one of the values you can learn from sports: anyone who plays a game has two possibilities, winning or losing. Those are the rules of the game and you learn to accept defeat, as the case may be.

But you won. What were your thoughts when you realised that you were going to play a fundamental role in this municipality?

I savoured the moment, without overlooking the plans I had chalked out in case we won. There were pressing tasks at hand. We had to roll up our sleeves and get to work.

What about your family? Do your wife and children accept that you have such a visible relationship with the society in which they live, coupled with the absences inherent to your job?

I must acknowledge that my family has been and is fundamental to my career. But they have also suffered due to my absences. Because when I get involved in any project I give it my all – 100%.

You dive in head first?

I don't know how to be a figurehead. I have to master everything that falls within my purview. Because otherwise it isn't worth it. It forces us to be with people, to visit certain institutions, to go to certain events. That is why my family has been a tower of strength and a huge support. I do recognise that they have reason for complaint. But they understand. I'm even going to tell you a funny story. There was a hiatus between the time I was the head of the CCD and when I joined the ADO. A gap of about a year and du-

Mas há algo que o nosso Presidente tem dito e que, efetivamente, não pode acontecer: não há razões para as pessoas passarem fome aqui no Concelho de Oeiras. A implementação de determinados projetos, como o Fundo de Emergência Social, que serve para fazer face a resolução de determinados problemas sociais; A política da comparticipação dos medicamentos, entre outros projetos, é foco da nossa reação face a esta crise. Não estou a dizer que no passado não houvesse preocupação, mas hoje a conjuntura é diferente. Hoje o paradigma não é a realização de grandes obras, ao ritmo que aconteciam até há bem pouco tempo.

Quer com isto dizer que o facto de se canalizar as verbas para esta emergência social vai impedir que se realizem projetos inovadores?

Há uma coisa que os autarcas que estiveram em Oeiras, nomeadamente o Dr. Isaltino de Moraes, e agora o Dr. Paulo Vistas, sempre habituaram as pessoas: é que mais cedo ou mais tarde a obra sempre acontece. Podemos não começar este ano uma obra, mas não deixaremos de realizá-la só pelo facto de termos determinada prioridade.

Relativamente ao Urbanismo, há uma discussão em cima da mesa sobre se Oeiras deve manter a parte rural ou se se deve assumir como um espaço cidadão. Esta discussão faz algum sentido?

Não faz sentido e uma prova disto é o trabalho que tem sido feito ao longo dos últimos 30 anos. Oeiras, quer se queira ou não, é um espaço urbano. Mas, independentemente disto, têm sido respeitados determinados parâmetros no desenvolvimento urbanístico. Oeiras é um dos Concelhos com maior densidade de Espaços Verdes. Não se justifica tanto burburinho à volta desta questão. Como vemos o Parque dos Poetas, depois de terminado, será um dos maiores parques verdes da Europa. A Estação Agronómica, onde a CMO também investe, entre outros bons exemplos. Para mim, esta é uma falsa questão. Deve haver equilíbrio neste concelho que é urbano, mas falar de Oeiras rural nos dias de hoje não faz sentido.

O desporto consegue ter, em Oeiras, atividades e iniciativas para todas as faixas etárias (dos 0 aos 80+). A importância para a prática do exercício físico vai con-



tinuar a ser dada aqui em Oeiras, ou estamos num patamar em que tudo já foi feito, e agora é manter?

Não foi tudo feito. Temos a continuidade do Passeio Marítimo para realizar. Haverá, também em mente a construção de outras infraestruturas, como por exemplo, será inaugurado muito em breve o complexo desportivo de Porto Salvo. Depois, há que prestar apoio total às coletividades/associações, que através delas temos em movimento cerca de 10 000 praticantes. É fundamental este apoio a estas associações que desenvolvem um papel importantíssimo em termos de integração no plano social, na transmissão dos valores que são cruciais para o desenvolvimento de qualquer sociedade. Depois temos, também como responsabilidade, a organização dos vários eventos desportivos, que hoje atingiram uma notoriedade tal, que já são uma referência: a Corrida do Tejo, a Marginal à Noite, Mexa-se Mais, Corrida das Localidades são eventos que além de promoverem o nome de Oeiras, têm também como objetivo sensibilizar as pessoas para a prática desportiva.

Há associações no Concelho que precisam dos apoios da CMO para sobreviverem. O facto de não serem autossustentáveis cria uma dependência eterna. O que pode a CMO fazer para se reverter esta situação?

O ideal seria elas serem autossustentáveis, mas isto é impensável. Porque o papel das autarquias é alavancar e estimular o papel destas associações. É um papel que o Estado deveria desempenhar. A autarquia tenta criar condições para que

ring that period I dedicated more time to my family, I spent more time at home. But I wasn't the same, I was a different person, something was missing. Then when the opportunity to join the ADO appeared, it was my wife who encouraged me, saying “Go for it!” (laughs). It's essentially got to do with the way we are.

You have witnessed the development of the district first-hand, the significant changes which have taken place in Oeiras. Is it important to be very familiar with the ground we tread?

Yes it is. It is important to have practical knowledge and a vision of what you want to achieve. When I first came to live in Oeiras, I lived in the area of Figueirinha, more specifically on the Ultramar Avenue. There was the Bairro Augusto de Castro neighbourhood and half a dozen buildings. The rest was just empty land. There was nothing between Figueirinha and Porto Salvo. I still remember the day when the fountain at the Oeiras Parque roundabout was inaugurated. People asked: “What's this? Is it just going to spring up here in the middle of nowhere?” But it was part of the urban plan. People didn't understand that it was an element which was part of a project being implemented and a project which was implemented very well.

People resist change?

Yes they do, irrespective of what kind of change. I can give you a good example of this: the coastal boardwalk. When construction began many people said the beach would be ruined, that we didn't know what we were doing. Nowadays, the majority of our residents use this space. I even say that is the main sports infrastructure of Oeiras, since thousands and thousands of people carry out their physical activities there (they run, walk, skate, cycle). It's essential for people's wellbeing. When we have a plan it has to be well thought out, it needs to mature and in this regard we did everything we could so that everything went well, which is the best way. You have to be determined. You cannot vacillate at the first murmur of discord.

Let's talk about the Finance portfolio, which is something that has an impact on all of us. What is our budget?

as pessoas, através das práticas desportivas estejam mais preparadas para o futuro (os mais jovens), e para enfrentar os problemas com que são confrontados (os mais adultos).

E vê estes subsídios de auxílio às Associações como uma forma de apoio à sociedade?

Precisamente. E devo realçar o excelente trabalho que tem vindo a ser desenvolvido pelos técnicos da Divisão de Desporto, que fazem um acompanhamento permanente das várias instituições. Até porque o que está em causa é a atribuição de dinheiro público. A CMO, enquanto instituição que está a apoiar as coletividades e os clubes, deve verificar no terreno se justifica o apoio que estamos a conceder.

Relativamente à Educação: temos escolas excepcionais, mas não temos os melhores alunos da área metropolitana de Lisboa. O que falta para que os nossos alunos sejam os melhores?

Este é um problema com que nos debatemos. Os serviços da Educação da autarquia tem vindo a trabalhar neste sentido para se dar a volta a esta situação. Não se compreende como é que no Concelho de Oeiras, com os indicadores que tem, com o maior número de licenciados, com os grandes parques empresariais e polos de ciência e tecnologia que tem, se verifica esta situação. Faz parte de um trabalho que tem que ser feito em articulação com os vários agrupamentos. Na educação há um desafio pela frente, que é saber que tipo de sistema educativo e escola pretendemos. Definir, claramente, quais são as competências do Município e do Ministério da Educação. E enquanto isto não estiver claro, é difícil o sistema educativo singrar. Nós somos apolo-gistas da descentralização das competências na área da Educação, do Poder Central para o Poder Local mas deve vir acompanhado do respetivo pacote financeiro. Temos investido bastante nos últimos anos na requalificação do parque escolar, pré-escolar e escolas do 1º ciclo. Foram construídas 3 escolas que integram o pré-escolar e o 1º ciclo com todas as condições para professores e alunos. Torna-se fundamental o envolvimento de todos os atores para que possamos ter uma educação que dê mais e melhores resultados. Por exemplo, os professores têm sido considerados os maus da fita. Mas hoje a escola, até pelo facto de estarmos a viver na conjuntura social em que nos encontramos, e aliado ao facto das famílias estarem a passar por dificuldades



das mais variadas ordens (não só a financeira, mas também social), o professor perde muito tempo a Educar em vez de Ensinar. O professor faz o papel de psicólogo, por vezes substitui o papel dos pais ou encarregados de educação. E isto é uma situação que não se verificava há 20 ou 30 anos. Hoje, a escola tem um paradigma completamente diferente, por isso é que eu repito: todos nós devemos encontrar o melhor caminho para que as crianças possam ter um melhor resultado

Notei que quando chega à Câmara e sai do carro e perfaz o percurso até ao seu gabinete, fala com todas as pessoas de forma atenta e pausada.

E é assim que quero continuar a chegar à CMO. Claro que falo com as pessoas afinal quem é que me elegeu? E quando eu não me estiver a sentir bem, e útil, tenho humildade suficiente para dizer “para mim acabou, é melhor cada um seguir o seu caminho.” Não me serve de nada eu ser feliz, se tiver gente a minha volta infeliz. Não me serve de nada a infelicidade dos outros. }

At the moment it is about 127 million euros. In an economic and social scenario which is far from favourable at a national level, Oeiras is not an oasis. Despite having an enviable financial position it is not easy to manage a budget which had 66 million euros more just 4 years ago. Being the deputy mayor also means having the capacity to create, to imagine, to motivate people and institutions so that we can do more with fewer resources. We also have good examples of this. There is an organisational and entrepreneurial culture among our staff at the town hall which is worthy of note. It is our task, that of the managers (in a context in which salaries have been progressively slashed), to keep this team motivated, setting a good example, accompanying people, giving a boost and raising spirits so that work can proceed.

I imagine, by your words, that you give a great deal of importance to what you call an “emotional salary”, which does not translate into money but rather offers recognition for good work. Small gestures make all the difference.

Getting back to Finance, you told me a while back that people are the priority and that you cannot fail.

We nowadays know that there is a section of our population, the middle class, which has been greatly penalised. I already felt that when I was the head of the parish council and the situation has continued here at the CMO. But our mayor has said there is something which effectively can-

not happen: there is no reason for people to starve of hunger here in Oeiras. The implementation of certain projects, such as the Social Emergency Fund, which serves to solve some social problems, the policy of subsidising medicines, among other projects, has been the focus of our reaction to this crisis. I’m not saying these aspects weren’t a concern in the past, but today it is a different scenario. Nowadays, the paradigm is not doing vast construction projects at the same pace as happened until very recently.

Do you mean that channelling funds towards this social emergency will prevent innovative projects from being implemented?

Recent mayors in Oeiras, viz. Dr. Isaltino de Moraes and now Dr. Paulo Vistas, always accustomed the people to one thing: that projects are finished sooner or later. We might not start a project this year but we will not cease to implement it simply because we have certain priorities.

In terms of Urban Planning, there is a debate going on as to whether Oeiras should maintain its rural nature or whether it should affirm being an urban space. Does this debate make any sense?

It doesn’t make sense and proof of this is the work which has been done over the past 30 years. Whether we like it or not, Oeiras is an urban space. However, irrespective of this, certain parameters have been respected in the course of urban development. Oeiras is one of the districts in Portugal with the highest density of green areas. This issue does not merit such a kerfuffle. As we can see, once the Poets Park is completed it will be one of the largest parks in Europe. The Agricultural Station, in which the CMO has invested, is another good example. In my view this is a false issue. There should be a balance in this district, which is urban, but speaking of a rural Oeiras in today’s times makes no sense.

In Oeiras sports facilities offer activities and initiatives for all age groups (from 0 to 80+). Are we going to continue to emphasise practising physical exercise here in Oeiras or have we already reached a level where everything has been done and now we need to maintain it?

Everything has not been done. We have the continuation of the coastal boardwalk to build. Other infrastructure is also on the cards, such as the soon to be inaugurated sports complex in Porto Salvo. Then we have to provide complete support to collectives/associations, which account for about 10,000 athletes. This support is fundamental for these associations, which play an important role in terms of integration at a social level and transmitting values which are crucial for developing any society. We are also responsible for organising various sports events, which are quite well known nowadays, a reference on the sports landscape: the Tagus Marathon, the Boardwalk at Night, Get Active! and local races are events which, apart from promoting the name of Oeiras, also raise awareness among people to practice sports.

There are associations in the district which need CMO support to survive. The fact that they are not self-sufficient creates a perpetual dependence. What can the CMO do to reverse this situation?

Ideally they would all be self-sufficient, but that is not

possible. The role of municipal authorities is to boost and encourage their activities. And the role they play. It is a role the State should play. The municipality tries to create the necessary conditions so that, through sports, people are better prepared for the future (youths) and to overcome challenges they face (adults).

Do you see these subsidies supporting associations as a way of supporting society?

Precisely. I must emphasise the excellent work which has been done by the staff of the Sports Department, who have permanently accompanied various institutions. What is at stake is the attribution of public funds. As an institution which is supporting collectives and clubs, the CMO must verify on the ground whether the support we are providing is justified.

In terms of Education: we have outstanding schools but we do not have the best students in the Lisbon Metropolitan Area. What is lacking for our students to be the best?

This is a problem we are grappling with currently. The municipal education services have been working to try and solve this situation. It is baffling why this should be, given the indicators in Oeiras, the highest number of graduates, large corporate parks and hubs for science and technology. This task is being carried out in articulation with various groups. We face a challenge in the field of education, which is identifying the educational system and schools we want and clearly defining the competences of the municipality and the Ministry of Education. Until this is not clarified it is difficult for the educational system to have the desired level. We believe in the decentralisation of competences in the area of education, from central powers to local authorities, but this has to be accompanied by the respective financial package. We have invested a lot in recent years to upgrade kindergartens, pre-schools and primary schools. Three schools have been built which integrate pre-school and primary education, with all the necessary conditions for teachers and students alike. It is essential to involve all interlocutors, so as to have an educational system which produces more and better results. For example, the teachers have been deemed to be the bad guys. But nowadays, especially because we are living in the social scenario in which we find ourselves, where families are facing diverse difficulties (not just financial but also social), teachers lose a lot of time educating rather than teaching. Teachers play the role of psychologists and sometimes substitute the role of the parents or guardians. This situation did not happen 20 or 30 years ago. Nowadays schools have a completely different paradigm. That is why I reiterate: all of us must find the best path for children to have better results.

I noticed that when you arrive at the Town Hall, when you get out of your car and walk to your office, you speak to everyone you meet along the way in a leisurely and attentive manner.

And that’s how I want to continue arriving to work at the CMO. Of course I speak with people. After all, who elected me? And when I don’t feel sufficiently useful I am humble enough to say, “It’s over for me, it’s best everyone goes their separate ways”. There’s no use my being happy if the people around me are unhappy. I don’t want people to be unhappy. }



PEQUENO QUESTIONÁRIO
LOREM IPSUM

Nome: Carlos Alberto Ferreira Morgado

Idade: 53

Família: Esposa: Rosa de Jesus
Filhas: Daniela - 25 anos e Bárbara - 16 anos

Hobbies: Ler, andar a pé, correr e jogar ténis.

Sítio favorito de Oeiras para correr:
Passeio Marítimo

Musica favorita: Gosto de todos os tipos de música.

Prato favorito: cozido à portuguesa

Complete a frase: Acho que Oeiras é..., não acho, tenho a certeza que Oeiras é a Nossa Casa.

Name: Carlos Alberto Ferreira Morgado

Age: 53

Family: Wife: Rosa de Jesus
Daughters: Daniela - 25 years and Barbara 16 years.

Hobbies: Reading, walking, running and playing tennis.

Favourite place in Oeiras to run: Coastal boardwalk

Favourite music: I like listening to all kinds of music

Favourite dish: Traditional Portuguese stew

Complete the following sentence:
"I think that Oeiras is..."

I don’t think, I know that Oeiras is our home.



Os Espacialistas em Entrevista

"O CONCELHO DE OEIRAS É O NINHO DOS ESPACIALISTAS"

AN INTERVIEW WITH THE "ESPACIALISTAS"
THE DISTRICT OF OEIRAS IS THE HOME
OF THE "ESPACIALISTAS"

CARLA ROCHA } *Entrevista . Interview*
OS ESPACIALISTAS } *Fotografia . Photos*

Agradecemos ao centro de alto rendimento do Jamor

De cada vez que coloco a palavra Espacialista ela fica, automaticamente, sublinhada de vermelho mostrando o erro. E não devia porque, em Oeiras, os Espacialistas já se mostram há cerca de oito anos. Tudo começou com um artigo na Oeiras Imaginária sobre 'O Peso do Ar' onde nos pudemos deparar com uns tipos enfiados numa bolha de ar no hangar K7. O que era aquilo? O assombro do que nunca se viu, fez-nos estranhar. Nasciam Os Espacialistas, rapazes (sobretudo rapazes) que utilizam o corpo num determinado espaço para fazerem esboços fotográficos. Vamos a uma linguagem mais coloquial: Os Espacialistas invadem o espaço, refletem-no e com o seu corpo desenham o que a fotografia, feita no momento certo, vai mostrar. Há, neste processo, um estudo do Espaço, dos corpos, dos movimentos que perfazem uma nova imagem. Do Hangar K7 até aos dias de hoje cresceram, amadure-

ceram, fizeram outros projetos. Pelo caminho vão entrando outros Espacialistas, amigos destes. Um deles é o Gonçalo M Tavares. O seu último livro 'Atlas do Corpo e da Imaginação' é um exemplo desta parceria. E porque Oeiras foi o berço dos Espacialistas, e a Oeiras em Revista a publicação que primeiramente os publicou, não quis ficar de fora e convidamo-los para uma conversa. Quiseram saber o tema desta edição. O Desporto levou-nos para o Jamor, nomeadamente para o Centro de Alto Rendimento. Eles são quatro, todos arquitetos, todos homens, todos bastante calados, todos de branco: o Luis, o João, o Sérgio e o Diogo, mas isto não importa. Podiam ser outros. Podia ser um de nós, dizem eles, basta que olhemos para o que nos rodeia. Não é bem assim. Verificamos um olhar único e apurado. Assistimos ao processo criativo e podemos afiançar que tudo decorreu com o mínimo de barulho e a máxima de eficácia.



Every time I write the word "Espacialista" it is automatically underlined in red to show the mistake. And this shouldn't happen because the "Espacialistas" have been around in Oeiras for about eight years. Everything began with an article in Oeiras Imaginária about 'The Weight of Air' which showed a few guys stuffed into air bubbles at the K7 hangar. What was that? While astonished at what had not been seen before, we thought it strange. The "Espacialistas" were thus born: lads (especially lads) who use their body in a given space to produce photographic sketches. To use more colloquial terms: The "Espacialistas" invade space, they reflect it and with their bodies they draw what the photograph (taken at the right moment) will depict. This process entails a study of the Space, the bodies, the movements which create a new image. From Hangar K7 to present times they have grown, matured and done other projects.

Other "Espacialistas" join them along the way, friends of theirs. One of them is Gonçalo M Tavares. His latest book 'Atlas do Corpo e da Imaginação' is an example of this partnership. Because Oeiras was the crucible of the "Espacialistas" and "Oeiras em Revista" the publication which first published them, we invited them for a chat. They wanted to know this issue's theme. Sports took us to Jamor, namely to the High Performance Centre. There are four of them, all architects, all men, all quite reserved, all dressed in white: Luis, João, Sérgio and Diogo, but this doesn't matter. They could be different people. They could be one of us, they say, you just need to look around you. That's not quite the case. We can see a singular, clear gaze. We witnessed the creative process and we can assure you that everything happened with minimum noise and maximum efficacy.



Como é que vocês quase não falando conduzem o vosso processo criativo? Falando neste caso concreto: vocês tinham duas coisas, o Jamor como espaço, e o desporto como tema, e depois como se processa a vossa atuação?

Os Espacialistas têm uma vocação desportiva na sua própria génese, que é a questão do exercício. Há duas dimensões de exercício que é o exercício ginástico de espaço e é o exercício conceptual, e hoje tiveste oportunidade de observar os dois: a dimensão física da prática do espaço mas ao mesmo tempo também houve essa tentativa do desenho através da forma como o corpo aparece no espaço ou como se coloca na relação que estabelece com ele (com linhas, com enquadramentos, com determinadas circunstâncias e com determinadas situações). Isso dá origem àquilo que nós chamamos os esboços fotográficos. O que estiveste a ver hoje, ao longo do nosso processo, foi exatamente essa questão do desenho. Muitas vezes a situação vai nascendo do improvisado de cada um. E também por tentativas, por vezes temos uma coisa e depois altera-se, ou alguém faz um movimento diferente...

Ou seja, é sempre um processo em aberto. Vocês têm uma ideia mas quando chegam a

um espaço pode haver algo naquele espaço que vos leve a fazer uma outra fotografia?

Sim, é sempre uma coisa orgânica, não muito planeada mas também tem a ver com o sítio e com as situações específicas.

E algumas vezes vocês estiveram em algum sítio que fosse inócuo, que não vos inspirasse de todo? Ou vocês conseguem-se sobrepor ao espaço?

De início o espaço natural era complicado, como não há bases geométricas nem há muitas intervenções humanas era mais difícil a leitura das situações encontradas, mas tivemos outros projetos que foram experiências mais agradáveis e começámos a descobrir quais as lógicas do sítio e as maneiras de intervirmos.

A fotografia, depois de ser pública, já não se mexe, vocês são, à posteriori, muito críticos em relação ao que fizeram e pensam que deviam ter feito de forma diferente ou gerem bem esse processo?

Não, normalmente não há esse cuidado, por exemplo, ainda há pouco estávamos a ir embora de ao pé das balizas e estava-se a tentar perceber que as balizas davam um determinado enquadramento engraçado e, de repente, um de nós

How do you go about your creative process almost without speaking? In this concrete case: you had two things, Jamor as a space and sports as a theme, so how do you go about your activities?

The "Espacialistas" is inclined towards sports in the group's genesis, which is rooted in the question of exercise. There are two dimensions of exercise, which is gymnastic exercise in space and conceptual exercise. Today you had the opportunity to observe both: the physical dimension of practising in space while at the same time there was this design element in the way the body appears in space or is related to other elements (with lines, contexts, circumstances and situations). This gives rise to what we call photo-sketches. What you were seeing today, over the course of our process, was precisely this question of design. Often the situation evolves due to the improvisation of each member, as well as by attempts. Sometimes we have one thing and then it changes, or someone does a different movement...

So it is always an ongoing process. Do you have an idea when you come to a space whether there is something in that space which could cause you to create another photograph?

Yes, it is always an organic thing, not planned but it also has to do with the site and specific situations.

Have you ever been in a space that was innocuous, which didn't inspire you at all? Or do you manage to always make your mark on a space?

Initially natural spaces were complicated, since there are no geometric bases nor are there very many human interventions, so it was more difficult to interpret the



disse “vai lá mais para o centro”, e percebemos que estava uma baliza dentro da outra. E realizamos uma daquelas estratégias que é colocar os espaços dentro dos espaços que é um exercício de escala que muitas vezes nós fazemos. Ou seja, basicamente, já há uma série de estratégias de ocupação do espaço que depois são praticadas nestas circunstâncias. Mas depende, porque se há imagens que não voltamos a fazer uma segunda vez, há outras em que vamos para casa e quando vemos a imagem temos a necessidade de voltar ao mesmo sítio e fazer a imagem de acordo com aquilo que pensámos A posteriori.

Mas já vos aconteceu vocês publicarem alguma imagem com a qual não estivessem satisfeitos?

Normalmente somos nós que escolhemos as imagens que são publicadas, mesmo as nossas imagens também dão muita discussão. Como somos quatro, completamente diferentes, então cada um tem o seu gosto pessoal e há sempre uma insatisfação da parte de um ou outro.

Não sentem falta da figura feminina?

Ajuda ter uma mulher porque é sempre um elemento que acrescenta qualquer coisa até porque fisicamente é diferente, tem posições,

tem gestos e outro tipo de estar que nós não temos, e não estamos habituados a ter. Mas temos-las, pontualmente.

E não sentem que faz falta ter uma mulher entre os quatro?

Seríamos cinco, e quatro já é muito complicado. E era uma função difícil aturar quatro homens.

É difícil aturar-vos?

É.

Eu, de alguma forma, acompanhei o vosso início, na Oeiras em Revista. Vocês tinham noção do sucesso que iam ter passado oito anos?

O que foi engraçado é que isto começou com aquela situação de fazer o Oeiras Imaginária para a revista, há oito anos. Houve a possibilidade de fazer imagens naquele espaço da Fundação. E tu nessa parte, Carla Rocha, e a Cristina Amaro, foram duas pessoas fundamentais no processo porque tu publicaste-nos o primeiro artigo com “o peso do ar” com as imagens feitas na fundição, onde tinha estado o K7 que é uma das grandes referências da arte nacional ou da arte contemporânea. E o que foi muito engraçado nisso é que de repente nós estávamos ali a fazer quase uma

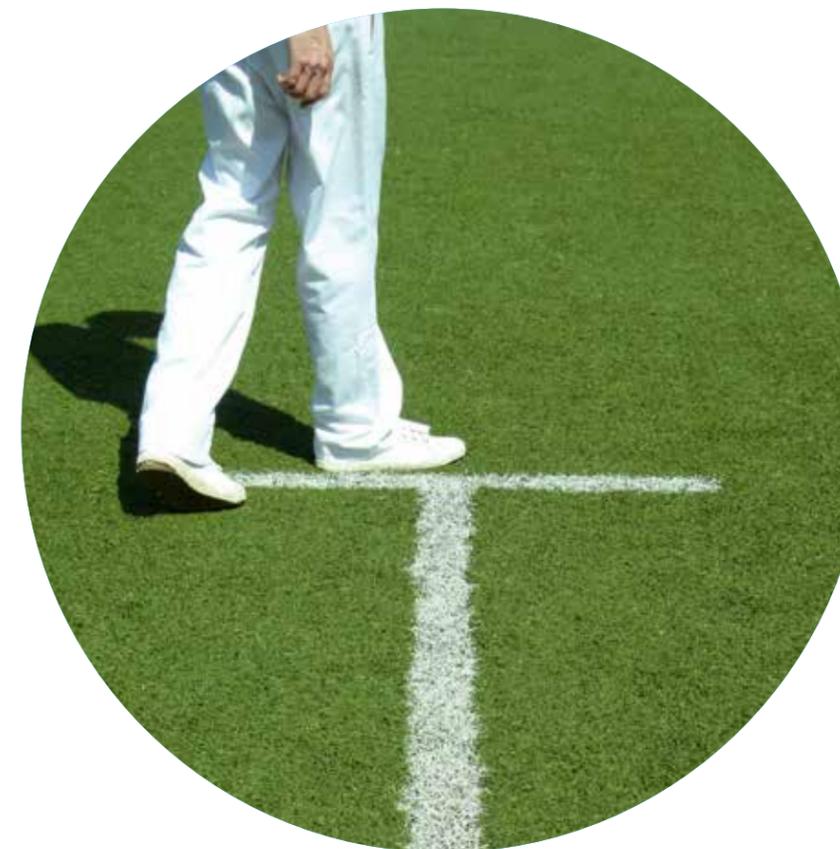
situations we found. But we had other projects which were more pleasant experiences and we began to discover the logic of a site and the ways in which we could intervene.

After being made public, a photo cannot be changed. Are you very critical, afterwards with regard to what you did and think you could have done things differently? Or do you manage this process well?

No, normally this concern is not there, for example, just a while back we were going towards the goalposts, having realised that the goalposts provided an interesting sort of frame and, suddenly, one of us said “go more towards the centre” and we then realised that there was one goalpost inside the other. We used one of those strategies which is to place spaces inside spaces, which is an exercise of scale which we often do. In other words, basically, we already have a set of strategies to occupy space which are later implemented in different circumstances. But it depends, because while there are images which we will not do again, there are others where we come home and when we see the image we feel the need to return to the same site and redo the image according to what we thought afterwards.

But have you ever published an image with which you weren't satisfied?

Normally we are the ones who choose the images which are published, even our own images give rise to intense discussion. As there are four of us, and each of us is completely different, we each have our own personal taste and one member or the other always feels dissatisfied. Don't you feel the absence of a female figure?



It helps to have a woman because she is always an element which adds something, simply on account of being physiologically different. Women have postures, gestures and other ways of being which we don't have and we are not used to. But we do include women on occasion.

Don't you feel you lack having a woman among the four of you?

We would then be five and four is already very complicated. It would also be difficult for her to put up with four men.

Is it difficult to put up with you?

Yes it is.

In a certain way I witnessed your creation, at the “Oeiras em Revista” magazine. Did you ever imagine how successful you would become over these past eight years?

The funny thing is that this all began with that situation of doing “Oeiras Imaginária” for the magazine, eight years ago. It was possible to take pictures inside that space at the foundry. The two of you, Carla Rocha and Cristina Amaro, were fundamental in the process because you published our first article on “The Weight of Air” with the images taken at the foundry, where K7 had been, one of the great references of national or contemporary art. The

despedida daquele espaço com as nossas intervenções e com a nossa passagem pontual a propósito do artigo. Desse artigo nasce a primeira exposição dos Espacialistas comissariada pela Cristina no Lagar de Azeite.

E depois dessas fotografias vocês estiveram no Palácio [do Marquês de Pombal] a realizar mais um bloco de esboços.

Essa relação com a Quinta do Marquês foi fundamental porque lá confirmamos o símbolo do infinito, no teto do salão da sala principal do Palácio, e desenvolveram-se os conceitos Espacialistas, os principais. Portanto, o aparelho reprodutor artístico que está numa imagem célebre dos Espacialistas, a clínica e os exercícios de ginásio que nós fazíamos todos reabilitação artística, ou seja, aquela consciência dos objetos encontrados e objetos transportados que também fazem parte do nosso processo de trabalho, isso também se consciencializou ali porque a Quinta não tinha lixo e tínhamos que levar de repente objetos artificiais



De início o espaço natural era complicado, como não há bases geométricas nem há muitas intervenções humanas era mais difícil a leitura das situações encontradas, mas tivemos outros projetos que foram experiências mais agradáveis e começámos a descobrir quais as lógicas do sítio e as maneiras de intervirmos.

Initially natural spaces were complicated, since there are no geometric bases nor are there very many human interventions, so it was more difficult to interpret the situations we found. But we had other projects which were more pleasant experiences and we began to discover the logic of a site and the ways in which we could intervene.

que fizessem sentido para nós, que na altura eram cinzeiros que pareciam peças de lego. Além disso, levamos as folhas azuis que é uma cor muito importante para nós, que é o Azul Klein de um artista da década de 1960 que tínhamos trazido do K7, foi engraçado porque tínhamos reciclado uma resma de folhas azuis que depois serviu para emoldurar o lago da casa da pesca. E foi aí também que começámos a perceber que podíamos transportar de uns sítios para as outras memórias de outros espaços. Nós costumamos partir de espaços sem grande vocação estética e a Quinta do Marquês já era muito fotogénica, era um espaço controlado, ou seja não era um espaço que estivesse largado ou abandonado. A Quinta tem uma coisa importante, foi lá que nós desenvolvemos a metodologia Espacialista, o processo de trabalho foi consciencializado nesse primeiro projeto.

Quando vos questionam o que é que vocês fazem, o que é que vocês dizem? Por exemplo, numa repartição de finanças em que

têm que por a profissão colocam arquiteto. Mas quando conhecem alguém na noite, o que é que dizem: sou um Espacialista?

Dizemos que temos formação em arquitetura e fica o assunto arrumado.

Essa ligação que vocês têm com Gonçalo M. Tavares, ele também é, de certa forma um Espacialista. Ele começou por participar num projeto vosso que é o “Piscocenho”, não é assim?

Anterior ao Piscocenho houve um outro projeto que se chamava as “Vanguardas Ruminantes” produzido pela editora do Gonçalo M. Tavares, a Isabel Garcez, e ela propôs-nos desenvolvermos um projeto que estivesse envolvido com o Gonçalo e daí surgiu o projeto dos Espacialistas no Bairro, que foi dos primeiros projetos que nós fizemos com ele. Depois, de uma forma mais profissional, foi na RedBull, comissariada por Delfim Sardo, a RedBull House of Art, e ele colaborou connosco, ou seja escreveu um texto que fez um mote da própria armadilha que era o “Piscocenho” e que era o mote dessa residência artística onde nós fizemos laboratório, que aí também nos permitiu uma nova maneira de desenvolver algumas das novas estratégias Espacialistas e explicar como é que os Espacialistas podiam funcionar enquanto ateliê. Não podemos esquecer que isto nasce num contexto académico e isso é fundamental porque tem a ver com o tema da pesquisa artística, e principalmente esta relação entre arte e arquitetura que é o que nós neste momento tentamos fazer, e esta área abrange a literatura, abrange as artes plásticas, a paisagem, e uma série de outras disciplinas que têm a ver com a possibilidade de um arquiteto hoje em dia não ser o arquiteto que só constrói edifícios mas que de repente é alguém que domina uma série de outros segredos e que por ser arquiteto, melhor que ninguém os consegue trabalhar.

Desconstrói aquela ideia que normalmente se tem do arquiteto como especialistas em construção...

Mas o arquiteto não é só especialista em construção, é especialista naquilo que nos suporta que é o espaço e todo o tipo de relações que nós construímos uns com os outros tem exatamente a ver com o espaço, daí o arquiteto ser hoje cada vez mais necessário numa série de outras áreas para

as quais antes não era chamado. Nós estamos a tentar reabilitar a disciplina da arquitetura, não estamos a fazer uma coisa que seja fora da disciplina, mas às vezes é estranho.

Não há ciúmes entre vocês?

Há sempre uma sobreposição entre nós e com o passar do tempo começámos a perceber o que é que cada um faz melhor, em termos de postura, em termos de cara, em termos de habilidade. Temos gestos próprios e isso identifica-se também nas fotografias, nós sabemos identificar quem é quem sabemos quem é melhor para fazer aquele tipo de postura ou posição.

Vocês jogam com a vossa estética? Ou seja, vocês são todos homens bonitos, jovens, com bom físico, isso foi propositado ou aconteceu por acaso?

Aconteceu, mas acho que há aqui uma dimensão

funniest part of this is that suddenly we were all almost bidding farewell to that space with our interventions and our sporadic presence there, due to the article. That article resulted in the first exhibition of the “Espacialistas” curated by Cristina at Lagar de Azeite.

And after those photos you were at the [Marquês de Pombal] Palace creating yet another set of photo-sketches.

That relationship with the Quinta do Marquês estate was fundamental because that’s where we confirmed the infinity symbol, on the roof of the Palace’s main hall, and the main “Espacialistas” principles were chalked out. Hence, the artistic reproduction mechanism which appears in a celebrated image of the “Espacialistas”, the clinic and the gym exercises which we all used to do were a sort of artistic rehabilitation. In other words, that awareness of the found and transported objects which are also part of our work process, all crystallised there because the Quinta did not have any trash and we suddenly had to take artificial objects which made sense to us, which at the time were ashtrays that looked like Lego blocks. Apart from that we took the blue sheets, blue being an extremely



”

O arquiteto não é só especialista em construção, é especialista naquilo que nos suporta que é o espaço e todo o tipo de relações que nós construímos uns com os outros tem exatamente a ver com o espaço, daí o arquiteto ser hoje cada vez mais necessário numa série de outras áreas para as quais antes não era chamado. Nós estamos a tentar reabilitar a disciplina da arquitetura, não estamos a fazer uma coisa que seja fora da disciplina, mas às vezes é estranho.

Architects are not just specialists in construction. They are specialists in what supports us, i.e. space and all kinds of relationships which we construct with each other, which have precisely to do with space. Hence, nowadays, architects are increasingly necessary in a series of other areas for which they were used in the past. We are trying to rehabilitate the discipline of architecture. We are not doing something which is outside the discipline, but it’s sometimes strange.

infantil que achamos que é engraçada no corpo, ou seja, não são corpos de homens adultos, pelo que há uma dimensão quase intemporal neste sentido, e uma dimensão quase lúdica do corpo, não é tanto a dimensão da idade do corpo, mas sim à dimensão lúdica do corpo devido à possibilidade de gestos que ainda existe em todos nós. Não sabemos como é que os Espacialistas serão daqui a 20 anos, porque o corpo altera-se, teremos os movimentos mais reduzidos e mais precisos.

Sim, vocês parecem crianças grandes e eu acho isso bonito, mas eu tinha uma ideia diferente, tinha ideia que vocês se divertiam imenso a fazer as coisas e de repente chego aqui e vocês quase que não falam, são todos muito focados, parece que têm um guião que vos faz fazer as coisas.

O Guião é o espaço. Mas a certa altura isso pode não ser bom porque já temos os nossos tiques quando chegamos ao espaço, e depois aí acontecem as surpresas. Temos o nosso método, em que sabemos o que temos que fazer, e depois aparecem as coisas que se observam. Por isso é que é importante às vezes haver outros espacialistas e outras pessoas que interferem e que mostram outro tipo de situações que normalmente não veriam.

Vocês sentem que o geral das pessoas vos compreende?

Achamos que aqui entra a dimensão artística, que também tem o seu valor, porque também não é necessário que as pessoas entendam como nós entendemos. É bom que consigam atingir mas se não atingirem e tirarem alguma coisa de lá também não há mal nenhum em terem a sua própria interpretação.

Houve fotografias em espaços do Concelho que eu passei a olhar de maneira diferente a partir daí. Como é que vocês conseguem pensar fora da caixa?

É ao contrário. Imagina que vais a casa de um de nós, que vivemos lá todos os dias, e vives a nossa casa de outra maneira que se calhar nós nunca pensámos viver.

Acho é que nenhum de nós consegue ver as coisas como vocês vêem. Acho que nem todos conseguem ser Espacialistas, porque vocês têm um olhar diferente.

É uma questão de exercitar, nós tentamos passar a mensagem de que as pessoas devem exercitar, treinar todos os dias o olhar, fazer aparecer a vocação artística das situações. As pessoas também já não dão valor ao espaço que habitam, do ponto de vista em que é o suporte de quase todas as memórias que nós temos. E o nosso trabalho é tentar mostrar que aquilo é importante, por exemplo a História de Amor entre o Romeu e Julieta não

important colour for us, viz. Klein Blue, from an artist from the 1960s whom we brought to K7. It was funny because we had recycled a ream of blue sheets which later served to frame the fishing hut lake. It was also there that we began to understand that we could transport memories from other spaces from one place to another. We used to set out from spaces which didn’t have much to offer aesthetically and the Quinta do Marquês was already very photogenic itself, it was a controlled space, i.e. it wasn’t a space which had been abandoned or become run down. The Quinta has one important element. That’s where we developed the “Espacialista” methodology, our work process crystallised during that first project.

When you are asked what you do, how do you answer? For example, at the tax office you have to state your profession as “architect”. But when you meet someone at night, what do you say: I’m an “Espacialista”?
We say we are trained architects and that’s that.

This connection you have with Gonçalo M. Tavares, he is also in a certain manner an “Espacialista”. He began by participating in one of your projects, entitled “Piscocenho”, correct?

Prior to Piscocenho there was another project, which was called the “Ruminant Vanguardas”, produced by Gonçalo M. Tavares’ editor, Isabel Garcez, and she was the one who proposed we develop a project which could involve Gonçalo. That’s how the “Espacialistas in the Neighbourhood” project came about, which was one of the first projects we did with him. After that, in a more professional manner, was the Red Bull project, curated by Delfim Sardo, the Red Bull House of Art, and he collaborated with us. That is to say he wrote a text which referred to the trap which was “Piscocenho”, it was the motto of that artistic residence where we made a laboratory. It also enabled us to conceive a new way of developing some new “Espacialista” strategies and how “Espacialistas” could function as an atelier. We cannot forget that this emerged in an academic context and that is fundamental because it has to do with the theme of artistic research, and primarily the relationship between art and architecture, which is what we are trying to do at this time. This area encompasses literature, plastic arts, landscape, a series of other disciplines which have to do with the possibility of an architect nowadays not being an architect who just constructs buildings but who is suddenly someone who dominates a series of other skills and manages to use them better than anyone else simply by being an architect.

It deconstructs that idea one normally has of architects being specialists in construction...

But architects are not just specialists in construction. They are specialists in what supports us, i.e. space and all kinds of relationships which we construct with each other, which have precisely to do with space. Hence, nowadays, architects are increasingly necessary in a series of other



podia acontecer sem uma varanda e não se dá importância à varanda, portanto há que ter cuidado com o espaço e há que saber exercitar a maneira como olhamos para ele.

Quem é a Nossa Senhora do Espaço [é o nome da empresa que gere os Espacialistas]?

É uma entidade que acabava por aparecer sempre que íamos tirar fotografias, figuras religiosas que apareciam, por exemplo uma imagem circular de uma santa que apareceu na água a boiar, outra a flutuar... Em todos os projetos há sempre, qualquer coisa de religioso que nos aparece.

Isto tem mesmo uma componente religiosa aqui no meio?

Sem dúvida. Uma componente de Benquerença!

Qual é a vossa relação com o Concelho de Oeiras?

O Concelho de Oeiras é o berço dos Espacialistas. Basicamente foi aqui que demos os primeiros passos do ponto de vista da existência física deste projeto. A própria roupa branca também foi em Oeiras, a questão é usarmos uma cor só, como o branco, que faça aparecer forma e dê valor ao corpo. É a folha de trabalho, ou seja a

areas for which they were used in the past. We are trying to rehabilitate the discipline of architecture. We are not doing something which is outside the discipline, but it's sometimes strange.

Do you ever get jealous of one another?

There is always an overlapping among us and with the passage of time we have begun to understand what each of us does best, in terms of posture, face, ability. We have our own gestures and this can also be identified in the photographs, we know how to identify who is who. We know who is better at doing that kind of posture or position.

Do you take advantage of your looks? I mean, you are all handsome young men, with good physiques. Was that on



folha em branco no fundo é o corpo, nós escrevemos com o corpo. É o corpo o próprio suporte dessa escrita que fazemos, e o branco também está relacionado com o papel dos arquitetos, em último caso a folha A4, ou o formato com que os arquitetos trabalham, e o corpo é um formato branco, é um suporte no fundo. A clínica, o fazer aparecer a vocação artística do espaço - (favae), o aparelho reproduzidor artístico, os exercícios ginástico conceptuais de espaço e o Kit Espacialista, todos promulgados pelo Diário do Espacialista, foram conceitos ou ideias consciencializadas todas em Oeiras. Foi a primeira vez que fizemos algo com tempo, com conta e medida, e criámos a nossa metodologia.

Quando eu disse ao Luís que vos vinha fazer a entrevista ele disse "Por favor não uses a palavra modelos". O que é que vos incomoda tanto na palavra "modelo"?

O modelo é alguém que atribui as proporções aos espaços que nós desenhamos e nesse sentido eles são modelos. Neste caso somos todos modelos à procura de um Modulor privado. Agora o modelo da moda...

Modelo no sentido de serem pessoas que estão num espaço e me conseguem transmitir qualquer coisa, podem ser instrumentos, atores, modelos..

O problema é que a palavra modelo associamos sempre a uma perspectiva consumista, mas se calhar na sua essência a palavra até é boa. Por isso modelo, enquanto corpo como instrumento, que atribui uma escala de medi(a)ção ao próprio espaço, adequa-se mais a nós. }

purpose or did it happen by chance?

It happened, but I think there is a childlike dimension here which we think is interesting in the body, i.e. they are not the bodies of adult men, so there is an almost timeless dimension in this sense, it is an almost playful dimension of the body, it isn't so much the dimension or age of the body but rather the playful aspect of the body due to the possibility of gestures which still exist in all of us. We do not know how the "Espacialistas" will be 20 years from now, because bodies change, we will have more limited and precise movements.

Yes, you look like grown-up kids and I think that's great, but I had a different idea. I had the impression that you used to have a lot of fun doing things and all of a sudden I get here and you almost do not speak, you are all extremely focused. It almost seems like you have a script which makes you do things.

The script is the space. But at a certain point this might not be a good thing because we have our own quirks when we reach a space and then surprises begin to happen. We have our method, in which we know what we have to do, and then things arise which are observed. That is why it is important to sometimes have other "Espacialistas" and other people, who interfere and show another type of situation, which would not normally have been seen.

Do you feel that most people understand you?

We think that there is an artistic dimension here, which also has its value, because it isn't necessary for people to understand things as we understand them. It is good that they manage to get there but even if they don't, if they subtract something from it, there is no harm in having their own interpretation.

There were photographs in places around the district which I began to look at differently from then on. How do you manage to think outside the box?

On the contrary. Imagine that you visit one of our houses, where we live every day, and then you see our house in another way which perhaps we had never thought of like that.

I think that none of us manage to see things as you do. I think not everyone can be an "Espacialista", because you have a different gaze.

It's a question of practising, we try to transmit the message that people should practise, train their gaze every day, discern the artistic possibilities in situations. People no longer attribute value to the spaces in which they live, from the point of view that it is the setting for almost all the memories we have. Our task is to try and show that is important. For example, the love story between Romeo and Juliet would not have happened without a balcony but nobody pays any attention to the balcony, so you need to be careful with the space and you need to know how to practise the way in which we look at space.

Who is Our Lady of Space [the name of the company which manages the "Espacialistas"]?

It's an entity which ended up by appearing whenever we went to take photographs, religious figures which would appear, for example, a circular image of a saint which appeared bobbing in the water, another floating by...On all our projects there is always something religious which appears before us.

Does this really have a religious component to it?

Absolutely. A component of wishing everybody well!

What is your relationship with the district of Oeiras?

The district of Oeiras is the crucible of the "Espacialistas". Basically it was here that we took our first steps in terms of the physical existence of this project. The white clothes were also another Oeiras element. We use just a single colour, such as white, which highlights shapes and enhances the body. It's a blank page, i.e. essentially, the body is a blank page, we write with our bodies. The body itself is the support for our writing and the white is also related to the paper used by architects, eventually an A4 sheet, or the format in which architects work. The body is a blank format, it is a support. The clinic, bringing out a space's artistic elements (FAVAE), the artistic reproduction kit, the conceptual gymnastic exercises for the space and the Espacialista Kit, all promulgated by the Espacialista newspaper, were concepts or ideas which all came about here in Oeiras. It was the first time we did something in an organised manner, measuring and counting, and we created our own methodology.

When I told Luís that I was coming to interview you he said "Please don't use the word models". What makes you so uncomfortable about the word "model"?

A model is someone who attributes the proportions to the spaces we design and they are models in this sense. In this case we are all models looking for a private Modulor. Now fashion models...

Model in the sense of being people who are in a space and transmit something to me, they can be instruments, actors, models...

The problem is that we always associate the word "model" with a consumer perspective, but perhaps the word is even essentially good. Hence model, as a body as a tool, which attributes a scale of measurement to the space itself, is more suitable for us.}

O DESPORTO ESTÁ NO NOSSO ADN

SPORTS IS IN OUR DNA

Texto . Text: Carla Rocha

OEIRAS DOS 0 AOS 100 SEMPRE A MEXER

OEIRAS: FROM 0 TO 100 ALWAYS ACTIVE

Fotografias . Photos: Carlos Santos

QUANDO, HÁ TRÊS DÉCADAS, UMA TRÍADE DE HOMENS, COMO O MÁRIO MACHADO, JOSÉ MANUEL CONSTANTINO E O VEREADOR DO DESPORTO DE ENTÃO, MELO DE CARVALHO, SE JUNTARAM, ESTAVAM LANÇADOS OS DADOS PARA QUE O DESPORTO, QUE ATÉ ENTÃO ERA (QUASE) INEXISTENTE, PASSASSE A FAZER PARTE DO DIA-A-DIA DESTE CONCELHO.

WHEN, THREE DECADES AGO, THREE MEN, NAMELY MÁRIO MACHADO, JOSÉ MANUEL CONSTANTINO AND MELO DE CARVALHO (THE ALDERMAN HOLDING THE SPORTS PORTFOLIO IN OEIRAS AT THE TIME) GOT TOGETHER, THE DIE WAS CAST FOR SPORTS - WHICH VIRTUALLY DID NOT EXIST THEN - TO BECOME A PART OF DAILY LIFE IN THIS DISTRICT.



Natação
Swimming
Afonso Maria
Oeiras Viva E.M.
(Piscinas Municipais)

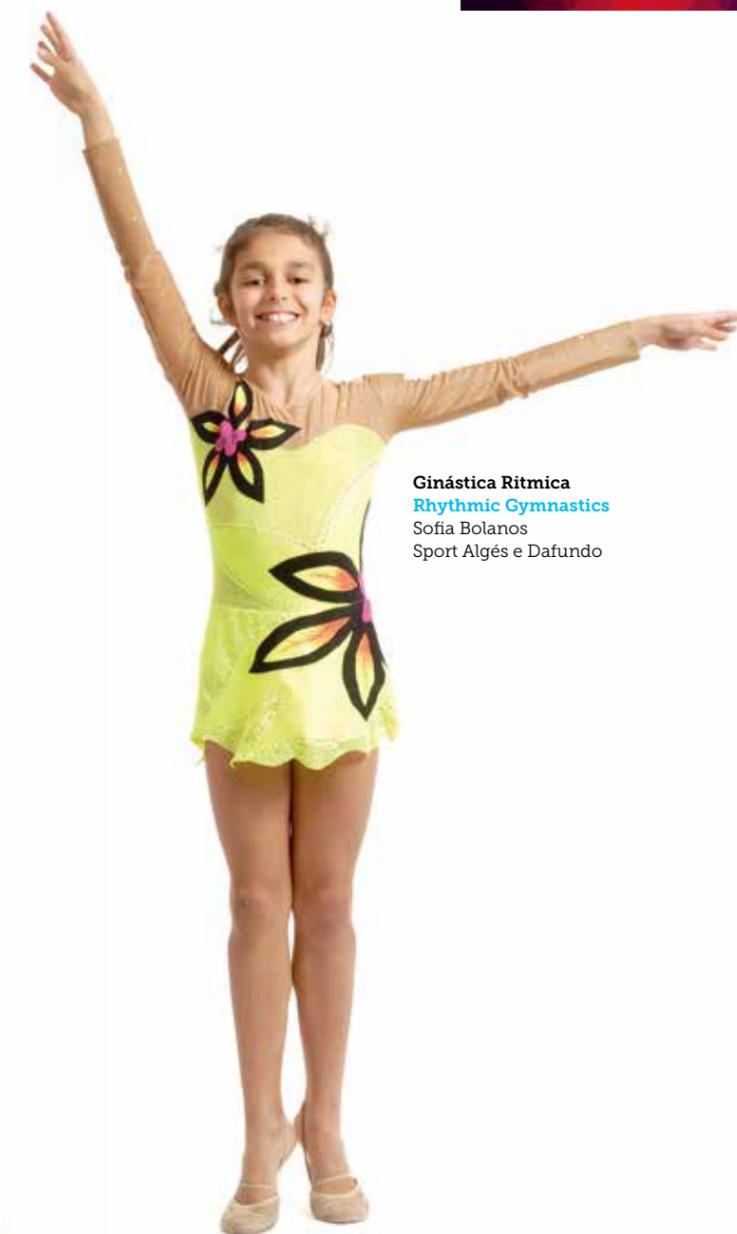
Patinagem Artística
Artistic Skating
Constança Leite e
Madalena Neves
Liga de Algés



Jiu-Jitsu
António Dias
Academia da Vila



Ginástica Ritmica
Rhythmic Gymnastics
Sofia Bolanos
Sport Algés e Dafundo



Começou com uma corrida. Uma simples corrida, na altura chamada de corrida pirata por não estar inserida nas corridas organizadas pela federação, as únicas permitidas. Este facto levava a que fosse possível participar quem quisesse participar. Simples. E de tão simples ainda confunde mais não se entender porque é que não era possível a prática da corrida por quem não tivesse a quarta classe ou não fosse federado. Esta

introdução começou mal. Deveria começar assim: Era uma vez, como nas histórias de encantar, três homens que tiveram o propósito de dar estrada a quem a desejasse. Que permitiram que quem assim quisesse pudesse fazer uma corrida. Bastava que tivessem chão para andar. Fecharam umas ruas de Oeiras. Fizeram a primeira meia maratona a sair da frente do Palácio do Marquês de Pombal, subir umas ruas, descer

It began with a race. A simple race which, at the time, was called a renegade race because it was not part of the schedule organised by the federation, the only races allowed in that age. This fact enabled anyone who wanted to participate to join the race. Simple. It is so simple that it is even more confusing as to why, at that time, only people who had completed their level four studies and were part of the federation could run in races. Actually, this introduction hasn't been written quite right. It should start something like this: Once upon a time, like in

a fairy tale, three men wished to enable anyone who wanted to run to be able to participate in a race. All they needed was a space to run. They closed a few streets in Oeiras. They had the first half marathon leave from the entrance of the Marquis of Pombal's erstwhile palace, go up a few streets and come down some other streets. The following year they managed to hold the run on the coastal highway. For the first time ever the highway was closed off to allow people to run. The idea was to use the district's physical spaces for sports. More



Futebol
Soccer
Filipe Campina e Gabriel Castro
Associação Desportiva de Oeiras



Hóquei patins
Roller hockey
Afonso Amaro
Associação Desportiva de Oeiras



Vela
Sailing
Vanessa Gonçalves
Clube do Mar Costa do Sol



Basquet cadeira Rodas
Wheelchair basketball
Angélica Pinto da Costa
GRD Joanita

outras e feito. No ano seguinte já conseguiram fechar a Marginal. Pela primeira vez aquela estrada única deixava de sentir os carros para sentir as pessoas. A ideia era permitir que os espaços físicos do concelho servissem para a prática desportiva. Vamos mais além, a ideia era por os Oeirenses a mexerem-se. Era o início do Desporto para Todos. As bases ficaram bem fundeadas de tal forma que três décadas depois, este concelho é reconhecido pelo cuidado, pela

atenção, pelos programas, pela capacidade de proporcionar a quem assim desejar condições para a prática desportiva desde os 0 anos de vida até aos 80 +. Em três décadas, geraram-se parques infantis, pavilhões desportivos, piscinas, jardins, várias fases do Passeio Marítimo, entre outros lugares para a prática desportiva. Criaram-se vários programas e iniciativas tais como o 55+, a Corrida das Localidades, a Corrida do Tejo, a Marginal à Noite, a promoção do

than that, the idea was to get the people of Oeiras moving. This was the beginning of the concept of "Sports for Everyone". The foundations were laid so well that three decades later this district is recognised for its care, attention, programmes and facilities which enable anyone who wishes to practise sports to be able to do so, from babies to senior citizens. In three decades the district has built children's playgrounds, sports facilities, swimming pools, gardens and several stages of the coastal boardwalk, among other spaces for sports. Various programmes and initiatives have been created

such as the 55+ programme, the Neighbourhood Run, the Tagus Run, the Coast Road at Night, promoting a Sporting Spirit, Get Active!, Coastal Highway Without Cars, Outdoor Activities, Get Active in the Holidays!, the Oeiras Triathlon, 10000 Steps, WEIGHT (1, 2 and 3), PEOPLE... are you confused already? It's easily explained when we say that the idea was always to allow all residents, irrespective of their age or socioeconomic condition, to access sports facilities in the widest sense. Each programme has a purpose. Every initiative was aimed at a target age group. They were implemented thanks



Paddle Surf
Isa Sebastião
SUP Addiction Portugal



Atletismo
Athletics
Alcino Ramos
Clube Desportivo Juventude
União de Vila Fria



Ténis
Tennis
António Eira
Cooperativa de Habitação
Económica Nova Morada



Hidroginástica
Water aerobics
Maria Alice Serrão
Município de Oeiras
(Programa de Atividade Física 55+)

Espirito Desportivo, o Mexa-se Mais, Marginal sem carros, Atividades de ar livre Mexe-te nas Férias, o Triatlo de Oeiras, os 10000 passos, o PESO (1, 2 e 3), o PESSOA... confusos? É fácil de explicar se dissermos que a ideia sempre foi proporcionar a todos os munícipes, independentemente da idade ou condição socioeconómica, o acesso à prática desportiva no seu sentido mais abrangente. Cada programa tinha um intuito. Cada iniciativa pretendia atingir determinada faixa da população. Con-

seguiu-se fruto da vontade política, da parceria feliz entre a autarquia e a Faculdade de Motricidade Humana, o tecido associativo desportivo, as entidades públicas e privadas de Oeiras e, acima de tudo, porque os Oeirenses entenderam o propósito e aceitaram o repto. É por um conjunto de atitudes que derivaram em medidas concretas que Oeiras é, atualmente, um dos concelhos mais ativos de Portugal. Hoje, uma criança que nasça nestes 46km² terá, certamente, o desporto no seu ADN.

to political will and a partnership between the municipal authorities and the Faculty of Human Motricity, a network of sports clubs and associations and public and private entities in Oeiras. Above all, they were achieved because the residents of Oeiras understood their purpose and embraced them whole-heartedly. It is thanks to this attitude and the resulting concrete measures that Oeiras is currently one of the most active districts in Portugal. Nowadays, when a child is born in these 46km², he or she will no doubt have sports in their DNA.



É por um conjunto de atitudes que derivaram em medidas concretas que Oeiras é, atualmente, um dos concelhos mais ativos de Portugal. Hoje, uma criança que nasça nestes 46km² terá, certamente, o desporto no seu ADN.

It is thanks to this attitude and the resulting concrete measures that Oeiras is currently one of the most active districts in Portugal. Nowadays, when a child is born in these 46km², he or she will no doubt have sports in their DNA.



INDICADORES

INDICATORS

ASSOCIATIVISMO DESPORTIVO EM OEIRAS SPORTS ASSOCIATIONS IN OEIRAS

 **66 clubes**
66 clubs

 **655 dirigentes associativos**
655 association managers

 **555 técnicos**
555 trainers

 **53 modalidades**
53 sports

 **10.044 praticantes**
10,044 athletes

 **+ 5200 atletas federados**
+ 5200 federation athletes

 **+ 4 milhões de euros de receita**
+ 4 million euros in revenues

Fonte: Relatório Associativismo Desportivo de Oeiras 2013, Divisão de Desporto
Source: Sports Associations of Oeiras Report 2013, Sports Department

ESPAÇOS DE DESPORTO E LAZER SPACES FOR SPORTS AND LEISURE

23 pavilhões desportivos
23 sports pavilions

18 piscinas cobertas
18 covered swimming pools

57 campos de ténis
57 tennis courts

62 polidesportivos
62 multipurpose sports facilities

16 campos de futebol
16 football fields

Passeio Marítimo
Coastal boardwalk

Parque dos Poetas
Poets Park

Centro náutico de Paço de Arcos
Paço de Arcos Nautical Centre

Marina de Oeiras
Oeiras Marina

Fonte . Source: Oeiras Factos e Números

NO INÍCIO ERA A CORRIDA

IN THE BEGINNING THERE WAS A RACE

Fotografias . Photos: Carlos Santos

Este ano Oeiras está a 'correr' o XXXII Troféu CMO - Corrida das Localidades bem como a 34ª Corrida do Tejo. É o concelho com mais antiguidade em provas de atletismo ininterruptas. Mas os Oeirenses não saíram à rua num dia de sol, porque sim, porque lhes apeteceu, porque foram invadidos por uma vontade (in) comum de correrem. Nada mais errado. O passado não é longínquo, é já ao virar da esquina e quem nos conta como tudo começou é o Mário Machado, nome inquestionável no que às corridas de estrada (leia-se Corrida das Localidades) diz respeito.

This year Oeiras is 'running' the XXXII CMO Trophy – Neighbourhood Run, as well as the 34th Tagus Run. It is the district which has the longest history of athletics contests. But the residents of Oeiras did not go out into the street only because it was a sunny day but rather because they felt like it, because they were overcome with a(n) (un)common desire to run. The past is right around the corner and telling us how it all began is Mário Machado, an unforgettable name inextricably linked with road races in Portugal (read the Neighbourhood Run).



MÁRIO MACHADO

O PAI DA CORRIDA DAS LOCALIDADES

THE FATHER OF THE 'NEIGHBOURHOOD RUN'

Correr, correr, correr é a palavra de ordem de Mário Machado, e se assim não fosse o mais provável é que a Corrida das Localidades e a Corrida do Tejo não fossem o que são hoje. Ou, pelo menos, não teriam o passado consistente que têm.

Running is an intrinsic part of Mário Machado's personality. If this wasn't the case it is likely that the Neighbourhood Run and the Tagus Run would not have been what they are today. Or at least they would not have had the consistency they do.

Vamos recuar trinta anos e diga-nos como é que a Corrida das Localidades começou? Na altura não havia nenhuma prova organizada aqui em Oeiras? Absolutamente nada, nem aqui nem em nenhuma parte do território Português. Até ao 25 de Abril só podia fazer desporto quem tivesse a 4ª Classe e estivesse inscrito numa Federação Desportiva, ou seja, era tudo virado para os campeões. Olhe o meu exemplo, quando comecei a correr fui a um Torneio ao Sporting, como era dos últimos não me quiseram; fui, de seguida, a um Torneio ao Benfica, como era dos últimos não me quiseram e, portanto, automaticamente eu não podia entrar no Atletismo. Era este o esquema, e depois tinham de ter a 4ª Classe.

Quando diz que não podia fazer atletismo quer dizer que não podia entrar em nada?

As únicas corridas eram organizadas

pela Federação de Atletismo, portanto, ou eu tinha um cartão da Federação ou então não era possível participar. Felizmente que na altura, tinha eu 11 ou 12 anos, e havia um clube elitista que não tinha estes torneios de escolha de atletas. A única escolha que tinham era serem universitários, que era o CDUL – Centro Desportivo Universitário de Lisboa. Por isso, já que não podia ir para mais lado nenhum decidi que ia para o CDUL. Cheguei lá com onze anos, e disse: "Eu quero fazer desporto", e por graça, esta é que é a razão, acharam piada um miúdo querer pertencer ao CDUL quando eram todos estudantes universitários. Ou seja, deixaram-me entrar por favor e como o CDUL não era um dos Clubes que entrava em competição direta com o Benfica e com o Sporting, consegui um cartão de federado como se cumprisse o mínimo de condições... (Mário respira fundo) mas não tinha



condições nenhuma. Era um Clube elitista, só para universitários, e o que era bom e o que dava estatuto eram as provas de velocidade e de saltos de tal forma que não havia ninguém para as provas longas. Por isso, se apareceu lá um rapaz que gostava de correr e até era pequenininho e era mascote do clube, que fazia 1500, 5000 metros, mesmo ficando em ultimo, ele pode ficar.

Como é que evolui na corrida?

A dada altura já fazia provas, provas longas, e os meus pais continuaram a assinar as revistas estrangeiras onde se abordavam as questões do atletismo. Comecei a verificar que havia, provas abertas a todos, provas de estrada, em França, por exemplo. E ficou sempre aquele bichinho “isto em Portugal é que era bom mas não há hipótese”. Em 1971 tenho um acidente de automóvel, e eu costumo dizer que foi a melhor coisa que me aconteceu. O meu irmão já era um bom saltador em altura, teve outro percurso, eu continuava sempre nas corridas. Ele já era atleta internacional, nesse dia tivemos o acidente às 8h da manhã quando íamos para o treino. Fui para o hospital. Tinha ficado com vidros nos olhos, tinha cegado de um e no outro os médicos não queriam mexer porque receavam que cegasse também. E vivi nessa indefinição uns três ou quatro dias e os meus pais quiseram que eu fosse para a Suíça onde achavam que eu teria melhores hipóteses de ser bem acompanhado.

Que idade é que tinha?

Tinha 21 anos. E como deixei de ver ao fim de dois dias comecei a ouvir conversas ao longe e as conversas eram do género “Coitadinho, infeliz, estragou a vida”. Estavam a transformar o doente numa pessoa cada vez mais fraca. Cheguei à Suíça e lá estava, num quarto, onde me fartava de tocar à campainha porque estava sempre a queixar-me. Queria comprimidos para as dores. Queixava-me imenso. Um dia disseram-me que ao meu lado estava um tipo que tinha partido as pernas, os braços e que nunca se queixava e eu comecei a ter pudores em cha-

mar o enfermeiro para as dores se ao meu lado estava alguém pior que eu e que não se queixava. Soube depois que não estava lá ninguém.

Como foi o processo de recuperação?

Durante o processo de recuperação conheci o Dr. Heineken que era um fisiologista alemão, muito famoso na altura, e uma das primeiras perguntas que eu fiz ao fim de seis meses sem ver, foi: “Será que eu posso voltar a correr?” e ele disse “Claro”. Esse Heineken era fisiologista mas também era treinador da federação alemã portanto teve campeões e atletas olímpicos que ganharam medalhas. Simplesmente o esquema que ele tinha não era o esquema que tínhamos cá.

Quais eram as diferenças?

Cá faziam o treino intervalado que era 6 vezes 200m em grande velocidade e depois ‘vai tomar banho’. E o esquema na Suíça era correr uma hora ou duas devagarinho e ir ganhando resistência. E eu regresso, corro como aprendi a correr, mas sempre com a ideia naquelas provas piratas que já se faziam em França, na Alemanha. Por isso, sempre que podia, lá ia ao estrangeiro participar numa corrida.

Estamos um pouco antes do 25 de Abril, certo?

Sim.

Até parece que correr era pernicioso. Para quem não viveu esses tempos, como eu, tudo isso soa a estranho.

Mas era assim. Via-se receio em todo o lado. Tudo o que metia um aglomerado de pessoas ou organizações fora do governo era, pura e simplesmente, proibido. Nessa altura, andava na faculdade, na FMH - Faculdade de Motricidade Humana, e comecei a pensar em organizar em Portugal uma prova de estrada. E lá organizei uma maratona que na altura não se chamava assim mas sim Grupo de Estrada Nacional - GEN, e era uma prova que ia de Cascais a Lisboa. Fiz umas cartilhas para virem estrangeiros participar. Na

Let's go back thirty years. Tell us how the Neighbourhood Run began. At that time no races were being organised here in Oeiras?

There was absolutely nothing, not here nor anywhere else in Portugal. Until the 25 April Revolution only those who had completed the 4th grade and were enrolled in a sports federation could practise sports. In other words everything was oriented towards champions and the elite. Look at my example. When I began to run I went to an entrance test at the Sporting club. Since I came in almost last they didn't want me. I then went to a test in Benfica. Since I came in almost last there they didn't want me either and hence I was automatically excluded from athletics. That was the way things were. Apart from that you also had to have completed your 4th grade schooling.

When you say that you couldn't do any athletics does that mean you couldn't enter anywhere?

The only races were organised by the Federation and hence you either had to have a Federation card or otherwise it was impossible to participate. Fortunately at the time – I must have been 11 or 12 years old – there was an elitist club which did not have competitions to choose athletes who could join. The only choice available was for university students, namely the Lisbon University Sports Centre (CDUL). So since I couldn't go anywhere else I decided to go to the CDUL. I arrived there aged 11 years and said “I want to do sports”. The sole reason they accepted me was because they thought it was quirky to have a kid who wanted to be part of the CDUL when all the other members were university students. In other words they let me in as a favour. Since the CDUL was not one of the clubs which was in direct competition with Benfica and Sporting I managed a Federation card and thus fulfilled a basic condition (Mário takes a deep breath). However, in reality, there were no conditions at all. It was an elitist club, just for university students. It was known for sprinters and jumpers. So much so that nobody attempted longer races. So if a kid turned up at their doorstep who liked to run and even though he was small and was the club's mascot, and could run 1500m or 5000m, even when he came in last, the kid was allowed to stay.



So how did you evolve as a runner?

At a certain point I was running races, long distance events, and my parents continued to subscribe to foreign magazines which discussed athletics. I began to see that there were races open to everyone, road races in France for example. I was bitten by the bug which said “Wouldn't it be wonderful if there was something like this in Portugal? But there's no chance of that happening.” In 1971 I was involved in an automobile accident and I often say it was the best thing that happened to me. My brother was already a good jumper at the time, he had a different career, I always stuck with running. He was already an international athlete. That day we had an accident at 8 a.m., while we were on our way to a training session. I ended up in hospital. There were glass splinters in my eyes, which blinded me in one eye and the doctors didn't want to touch the other for fear that I could lose the other eye as well. I lived in this limbo for three or four days until my parents decided to take me to Switzerland, where they thought I would have better medical treatment.

How old were you?

I was 21. And since I had lost my sight at the end of two days I began to hear conversations from far away and they were always muttering things like “Poor chap. His life is ruined”. They were transforming the patient into an increasingly frail person. I arrived in Switzerland and there I was, in a room, ringing the bell all the time because I only wanted to complain. I wanted pills for the pain. I complained a lot about everything. One day they told me that next to me was a guy who had broken his arms and legs and never complained and I began to be embarrassed to call the nurse for my aches if there was someone beside me who was worse than I was and didn't complain. I later learnt that there was nobody next to me.

How did you recover?

During the recovery process I met Dr. Heineken who was a German physiologist, very famous at the time. One of the first questions I asked him, after having been blind for 6 months, was: “Will I ever be able to run again?” and he replied “Of course!”. Dr. Heineken was a physiologist but he was also a trainer at the German federation and hence rubbed shoulders with champions and Olympic athletes who won medals. Simply, the structure they had there was quite different from what we had in Portugal.

What were the differences?

Here they used to do interval training, which was to sprint 200m 6 times and then ‘go have a bath’. In Switzerland athletes would run an hour or two slowly and gain strength. So I continued to run, I ran like I had been taught to run, but I always wanted to participate in the renegade races which were already being organised in France and Germany. So I would go abroad whenever I could to participate in races.



segunda-feira anterior à prova, o Engenheiro Correia da Cunha que era presidente da Federação, e que era deputado na Assembleia na chamada Ala Esquerda, chamou-me e perguntou-me o que é que eu queria fazer e eu “ah, era uma maratona”. E ele disse “Quem organiza provas é a federação, portanto, se volta a organizar uma maratona contactamos a PIDE”. Foi um balde de água fria. E quando se dá o 25 de Abril pensei “ agora é que é”.

Teve noção que o 25 de Abril podia ser uma janela de oportunidade?

Sim, senti isso. Dá-se o 25 de Abril e eu penso que tenho de fazer uma meia-maratona. Portanto, qual era o sítio mais simples, eu tinha um amigo que era da Nazaré. E quando penso em organizar uma prova de estrada penso que tenho de ter, um mínimo de 100 indivíduos quando as provas organizadas pela federação tinham, na altura, uns 20 indivíduos e já era muito. Escrevi a toda a gente e consegui reunir 123 pessoas. Isto em novembro de 1975. E foi uma prova para quem quisesse correr, sem precisar de ter a 4ª classe, pertencer à federação...

Sentiu que as pessoas estavam à espera dessa oportunidade?

Não, não estavam. Porque correr mais do que 10km era desumano, portanto se eu estava a propor 21km para homens e mulheres... Depois houve o 2º ano, o 3º ano, e a prova sempre a crescer mais.

Sempre na Nazaré?

Sempre na Nazaré. Nos primeiros três anos depois da Nazaré eu organizava 20, 30 provas...

E sentia que cada vez mais havia pessoas interessadas?

Cada vez mais pessoas interessadas, porque descobriram que a corrida é fácil e pode ser o desporto mais simples para todos. Ora bem, nessa altura eu sou convidado para a Direção Geral de Desportos e estava lá o Melo de Carvalho [Alfredo Melo de Carvalho nasceu em Lisboa, em 1937 e licenciou-se em Educação Física pelo I.N.E.F. Mais tarde será vereador da Câmara Municipal de Oeiras], e a minha missão era

This was just before the 25 April Revolution, right?
Yes.

It seems that running was considered to be pernicious. It sounds really strange to someone like me, who never experienced those times.

But that's exactly what it was like. You could feel fear everywhere. Anything which meant a concentration of people outside the government was banned, pure and simple. At the time I was enrolled in university, at the Faculty of Human Motricity, and I began to think of organising a road race in Portugal. I organised a marathon, which at the time wasn't called a marathon. It was known as a Group Road Race and it went from Cascais to Lisbon. I wrote some letters inviting foreigners to participate. The Monday before the event Correia da Cunha, who was the president of the federation at the time and an MP, part of the so called Left Wing, called me and asked what I wanted to do. I replied, "A marathon." He said, "The Federation is the body which organises races. If you organise a marathon again we will contact the Political Police (PIDE). It was a bucket of cold water. When the 25 April Revolution happened I thought, "Now is the time."

Did you think the 25 April Revolution could be a window of opportunity?

Yes, I did. When the revolution happened I thought of organising a half-marathon and reflected about where it could be organised easily. I had a friend from Nazaré. Thinking of a road race I thought it would have to have at least 100 individuals, whereas at the time the races organised by the Federation only had about 20 participants at most. I wrote to a lot of people and managed to get 123 people to participate. This was in November 1975. And it was a race for anyone who wished to run, without having to have completed your schooling or be part of the Federation ...

Did you feel that people were waiting for this opportunity?

No, they weren't. Because to run more than 10km was inhuman. So if I was proposing 21km for men and women... Later the 2nd and 3rd edition of the event were organised and the race continued to grow bigger and bigger.

Always in Nazaré?

Always in Nazaré. In the first three years after the Nazaré event I organised about 20 to 30 races...

Did you feel that people became increasingly interested?

Yes, people became increasingly interested because they discovered that running is easy and could be the simplest sport for anyone. At the time I was invited to join the Directorate-General for Sports and there I met Melo de Carvalho [Alfredo Melo de Carvalho was born in Lisbon in 1937, graduated in Physical Education from INEF and was later an alderman at the Oeiras Town Hall] and my mission was to chalk out a plan for a road race open to everyone.



Dá-se o 25 de Abril e eu penso que tenho de fazer uma meia-maratona. Portanto, qual era o sítio mais simples, eu tinha um amigo que era da Nazaré. E quando penso em organizar uma prova de estrada penso que tenho de ter, um mínimo de 100 indivíduos quando as provas organizadas pela federação tinham, na altura, uns 20 indivíduos e já era muito. Escrevi a toda a gente e consegui reunir 123 pessoas.

When the revolution happened I thought of organising a half-marathon and reflected about where it could be organised easily. I had a friend from Nazaré. Thinking of a road race I thought it would have to have at least 100 individuals, whereas at the time the races organised by the Federation only had about 20 participants at most. I wrote to a lot of people and managed to get 123 people to participate.

fazer um plano de Corrida para Todos. Faço o plano, entrego-o na Direção Geral de Desportos e fui dois meses para a Alemanha. Venho todo entusiasmado, entro no meu Gabinete onde me entregam uma carta que diz “Dispensamos os seus serviços e volte à escola” e aquilo foi uma bomba para mim e pensei “os cães não querem o plano para todos, então está bem. Eu vou fazer o meu plano da corrida para todos”. A Federação continuava a proibir este tipo de provas, a que chamavam de pirata. Atenção, chamavam pirata mas nessa altura já tinha muitas ligações com a polícia e eram os próprios polícias que diziam “okay não está autorizado, mas às oito horas pode aparecer aí com o pessoal, faz a prova na mesma”. Porque tinham filhos, porque tinham amigos... Eu lanço a revista Spiridon, volto à escola para ensinar, entretanto o Diretor Geral de Desportos, Melo de Carvalho, também é chutado da Direção de Desportos e vai para a Câmara de Oeiras como vereador. Quando vai para a CMO, passados uns 3 ou 4 meses, com o Constantino [José Manuel Constantino, atual presidente do Comité Olímpico de Portugal] diz-me “Mário, é agora. Nós não temos muito dinheiro mas queremos fazer um tipo de provas de corridas que seja para todos os que queiram participar”. E dá-se a minha vinda para Oeiras. Nessa altura estava um bocado queimado e pensei que não podia entrar logo à leão, que se calhar o ideal era começar com uma prova aqui e outra ali. E foi isso que fiz. Como já tinha lançado o Troféu Spiridon que era um esquema de provas onde se pontuavam os corredores para irem a Manteigas, a Leiria, a Peniche, a Faro, e o vencedor em cada um dos escalões era um convidado para uma prova. Eu disse “vamos fazer exatamente o mesmo esquema do Troféu Spiridon”. Portanto, quando lancei isso estava a lançar Troféu CMO – Corrida das Localidades.

Em que ano estávamos?

Em 1981.

Mas deixou de ser o Troféu Spiridon?

O Troféu Spiridon era a grande moda na altura, estas provas do Torneio das Localidades foram englobadas no Troféu Spiridon, mas isto só foi um ano. Para que os participantes de Oeiras não precisassem de ir a Manteigas para entrar neste esquema porque as pessoas também não tinham muito dinheiro, começou a ser uma prova que decorria no concelho. Foi um êxito, e a prova de que foi um êxito é que politicamente o país estava a ferver e quem entregou os primeiros prémios foi o Melo de Carvalho e a partir da 4ª ou 5ª prova quem começou a distribuir os prémios foi o Presidente da Câmara.

O Silva Ramos?

Sim. Atenção não fui eu que inventei o Torneio das Localidades, na Suíça isto já estava consolidado.

Sim mas foi o Mário que trouxe para Portugal o modelo. E como é que decidiram ir para a Marginal fazer os 10km?

A Marginal teve origem na primeira corrida que houve que foi a Meia Maratona de Oeiras. Que era uma prova que saía da Câmara, subia a rampa e depois voltava para trás, porque não havia autorização para irmos para a Marginal.

Mas a Corrida do Tejo quando é que ganhou este nome? Foi depois da meia maratona?

Foi no ano seguinte. A meia maratona foi só um ano. O Melo de Carvalho disse 'Para que é que vamos fazer 21km? Para quê copiar o esquema da Nazaré? Nós queremos é ter muita gente. Queremos é pessoas'.

No ano a seguir é a Corrida do Tejo?

É a Corrida do Tejo. Portanto, a ideia da Cor-

rida do Tejo foi minha e do Constantino, mas politicamente foi do Melo de Carvalho. O que é que o Melo de Carvalho queria? Para ele as pessoas podiam fazer patins em linha, ou corrida, ou o pino, ele queria era ocupar a Marginal, porque se ocupasse a Marginal mostrava que o desporto era bom para todos. Já agora, porque é que é o êxito deste esquema de 5, 6 provas numa determinada região? De acordo com o esquema da corrida eu quando tenho 30 anos até aos 34 estou num escalão, quando tenho 35 anos sou o mais novo dos 35 aos 39, ganho nova motivação. E quando tiver 55 sou o mais novo do escalão dos 55-59.

É isso que o motiva ainda hoje?

É o que motiva a maioria do pessoal que corre. Depois este esquema começou a ser copiado um pouco por todo o país.

Ou seja, Oeiras foi o primeiro município a ter noção da importância de pôr as pessoas na rua a correr, dar-lhes espaço exterior para correrem.

Sim.

Olhando para estes 33 anos o que é que sente?

Orgulho, um grande orgulho.

Algum dia conseguia imaginar que isto ia ser um sucesso?

Tinha essa ideia, sim. Nessa altura o exercício era medicina, era sueco, era aquela estratégia sueca do exercício. Esta cena do divertimento nem nos passava pela cabeça. Um individuo ia fazer a maratona para se divertir? Nem pensar, mas quando percebessem que dá para nos divertirmos, que vale pelo prazer, aí a malta ia querer correr.

I prepared the plan, submitted it to the Directorate-General for Sports and went to Germany for two months. I came back full of enthusiasm and walked into my office, where they handed me a letter saying "We no longer need your services, go back to school". That was a bombshell for me. I thought, "These dogs don't want a plan for everyone. All right. I'll make my own plans for a race open to everyone". The Federation continued to prohibit such races, which they dubbed renegade races. They called them renegade races but at the time I had many contacts with the police and the police themselves used to say, "OK, it isn't authorised but you can show up here at 8 a.m. and run the race anyway." Because they had children, because they had friends. I set up the Spiridon magazine and went back to school to teach. In the meanwhile the Director-General for Sports, Melo de Carvalho, had also been kicked out of the Sports Directorate and went to the Oeiras Town Hall as an alderman. At the time, some 3 or 4 months after he joined the town hall, with Constantino [José Manuel Constantino, current head of Portugal's Olympic Committee] he told me, "Mário, this is the time. We don't have a lot of money but we want to organise some kind of race which is open to anyone who would like to participate". That's how I came to Oeiras. At the time I was quite disillusioned from my experiences and thought that one couldn't start with a big splash, that it would be best to organise a race here and another there. That's what I did. I had already launched the Spiridon Trophy, which was a series of races where runners received points for going to Manteigas, Leiria, Peniche and Faro, where the winner of each stage was invited to a final race. I said, "We are going to do exactly the same thing as the Spiridon Trophy". So we started what would become the CMO Trophy - Neighbourhood Run.

Which year was this?

1981.

But it was no longer the Spiridon Trophy?

The Spiridon Trophy was all the rage at the time. These neighbourhood runs were included in the Spiridon Trophy but only for a year. So participants from Oeiras didn't need to go to Manteigas to have a chance at winning the trophy - because people didn't

have much money - a race began to be held in the district. It was a success. Proof of this was the fact that, at a time when the country was in political turmoil, the person who handed over the trophies for the first races was Melo de Carvalho, while from the 4th or 5th edition the mayor began to distribute the prizes.

Silva Ramos?

Yes. You need to note that I didn't invent the Neighbourhood Run. It was already an established event in Switzerland.

Yes, but you were the one who brought the model to Portugal. So how did you decide to do a 10 km run along the coast road?

The roots of the coast road race can be traced back to the Oeiras half marathon. That was a race which set out from the town hall, went up the slope and then came back, because we didn't have permission to use the coast road.

But when did the Tagus race gain its name? Was it after the half marathon?

In the following year. The half marathon was held for just one year. Melo de Carvalho said "Why do we have to do 21km? Why copy Nazaré? We want lots of people to participate."

The Tagus run was held the following year?

Yes. So Constantino and I came up with the idea for the Tagus run, but politically it was Melo de Carvalho. What did Melo de Carvalho want? In his view people could skate or run or do anything else, he just wanted to use the coast road, because if he did it would show that sports is good for everyone. So why was this system of having 5 or 6 races in a region a success? Based on the event's scheme of things there are age groups for 30 to 34 years, then when one is 35 you are the youngest in the 35 to 39 age group and you become motivated again. At 55 you are the youngest in the 55-59 age group, etc.

Is that what motivates you even today?

That's what motivates most people who run. Afterwards this system was copied all over the country.

In other words, Oeiras was the first municipality to be aware of how important it is to get people running on the streets, to give them outdoor spaces for sports activities?

Yes.

Looking back at these 33 years, what do you feel?

I feel proud. Very proud.

Did you ever think that this would be such a success?

Yes I did. At the time exercise was medicine, it was Swedish, it was that Swedish strategy of exercise. This notion of being enjoyable was something which didn't occur to anyone here. A person was going to run a marathon to have fun? No way! But when people understood that it was fun, that it was worth doing for sheer pleasure, then people began wanting to run.

CURIOSIDADES

"Os abastecimentos eram marmelada que enrolávamos em papel celofane e posto em cima das mesas".
"No dorsal atrás era colado uma etiqueta feita à mão com o nome das pessoas e o escalão. Ao tiro tirava-se o tempo, havia um corredor, portanto as pessoas cortavam a meta e havia 3 pessoas em que um ditava o tempo, o outro ditava o número e o outro escrevia. Depois os funis, eles saíam, era retirada a dorsal e era posto num espeto."

TRIVIA

"Supplies were fruit cheese, which we wrapped in cellophane paper and left on top of the table." Each pack had a label on it with the person's name and age group written by hand. The time was noted when the firing gun went off. There was only one corridor, so people would cross the finish line and there were 3 people there. One called out the time, the other the runner's number and a third person wrote these details down. Then their number tags were taken off and kept on a spike."



'A MARCHA E A CORRIDA DÁ SAÚDE E ALEGRIA'

O INÍCIO DO DESPORTO COM ALFREDO MELO DE CARVALHO, PRIMEIRO VEREADOR DO DESPORTO NA CÂMARA MUNICIPAL DE OEIRAS.

WALKING AND RUNNING ENSURE HEALTH AND HAPPINESS
THE BEGINNING OF SPORTS, WITH ALFREDO MELO DE CARVALHO, THE FIRST ALDERMAN TO HOLD THE SPORTS PORTFOLIO AT THE OEIRAS TOWN HALL

Oeiras é um concelho ativo. Vamos reformular: Oeiras é um dos concelhos mais ativos de Portugal. Neste pedaço de 46 km² de terra, existem ofertas, públicas e privadas, que um qualquer munícipe, desde os primeiros anos de vida até ao limite da sua vida, pode praticar desporto mediante o seu gosto e a sua estrutura física. A importância que se dá ao Desporto em Oeiras não é de hoje, tem cerca de três décadas e meia de existência. Foi há cerca de 35 anos que tudo começou; Que o caminho se traçou quando Melo de Carvalho¹, um homem que pensa o desporto, foi eleito vereador com o pelouro do desporto na Câmara Municipal de Oeiras numa altura em que não se falava, não se pensava

e pouco se praticava: *'Eu conhecia a Europa e tinha trabalhado fora do país, principalmente na Dinamarca. Tinha encontrado situações que não tinham paralelo e ainda hoje continuam a não ter paralelo com a situação em Portugal e portanto, o que me interessava era colocar as pessoas a fazer uma prática desportiva que assumisse um certo tipo de objetivos, não era uma prática desportiva qualquer'*, recorda Melo de Carvalho para quem a prática desportiva tinha de ser integrada naquilo a que ele chama de Cultura Desportiva de cada pessoa. Nesta altura, fins dos anos 70, estava tudo por se fazer no que se referia ao *desporto para todos*. Não havia sequer tradição da intervenção dos municípios nes-

Oeiras is an active district. Let's rephrase that: Oeiras is one of the most active districts in Portugal. In this 46 km² of territory there are public and private facilities where any local resident – young and old alike – can practice sports according to their taste and physical condition. The importance attributed to sports in Oeiras is not something new. It has been this way for about three and a half decades. Everything began about 35 years ago, when Melo de Carvalho¹, a man who lives and breathes sports, was elected as an alderman holding the sports portfolio at the Oeiras Town Hall (CMO), at a time when sport was not a topic of discussion and was not actively practised: "I was familiar with Europe and had worked outside Portugal,



sa matéria. Por esta altura Melo de Carvalho convida o José Manuel Constantino (atual Presidente do Comité Olímpico de Portugal) e mais tarde chama o Mário Machado (ver entrevista mais à frente) e para delinear uma estratégia, que é como quem diz, um caminho, caminho este que Melo de Carvalho intuía que iria ser difícil: *'Nós temos uma tradição histórica e filosófica simultaneamente que se opõe à expressão das coisas do corpo'*. Nessa altura havia preconceitos muito fortes aliados ao facto de as federações desportivas criarem obstáculos às práticas abertas e de características mais informais. A própria Federação de Atletismo levantava objeções às corridas em estrada, ao Atletismo à Por-

ta de Casa: *'Naquela altura a Federação não aceitava essas corridas à porta de casa nem aquelas que o Mário Machado organizava. Consideravam-nas como uma coisa caricata, sem valor e, em alguns casos, até prejudicial. Após o 25 de Abril as pessoas perceberam que tinham direito à prática desportiva, mas a população ainda estava muito condicionada pelos hábitos anteriores, do sistema salazarista-fascista, que era objetivamente contrário ao desporto, a não ser ao futebol que tinha grande interesse por polarizar a atenção da população. No entanto, começa a florir a ideia da prática do desporto, mas aí tínhamos um grande problema: a falta de estruturas. E essa foi uma das preocupações*

mainly in Denmark. I found situations which were nothing like (and continue to be nothing like) the scenario in Portugal and thus I was interested in encouraging people to get involved with sports, with certain objectives, not just to practise sports in a random manner', recalls Melo de Carvalho. In his view, practising sports had to be integrated into what he called each individual's 'sports culture'. At this point, in the late 1970s, a lot still needed to be done in terms of sports for everyone. There was no tradition of municipal authorities intervening in this matter. At the time Melo de Carvalho invited José Manuel Constantino (currently the head of Portugal's Olympic Committee) and later called Mário Machado (see interview later in this issue)

1. Alfredo Melo de Carvalho nasceu em Lisboa, em 1937 e licenciou-se em Educação Física pelo I.N.E.F. Desenvolveu a sua atividade profissional nas mais variadas situações e assumiu responsabilidades do mais alto nível, quer em relação ao desporto nacional quer quanto ao seu desenvolvimento em várias áreas do país.

1. Alfredo Melo de Carvalho was born in Lisbon in 1937 and graduated in Physical Education from INEF. He has had a multifaceted career and has held senior offices, both in terms of national sports as well as developing sports in diverse parts of Portugal.



Começaram por criar um serviço, uma coisa pequena. Foi deste serviço, embrião da divisão de Desporto, que começam por colocar nas freguesias técnicos responsáveis pelo desporto de forma a ajudar quem quisesse começar uma prática desportiva.

They began by creating a department, a small unit. It was this service, the forerunner of the Sports Department, which began to place technical experts responsible for sports in different parishes to assist anyone who wished to get involved with sports.

que tive enquanto vereador na CMO. Pretendi criar estímulos e estruturas para as pessoas saírem de casa e irem para a rua. Assim elaborámos um projeto concebido à corrida que até tinha um slogan que era qualquer coisa do género “ A marcha e a Corrida dá saúde e alegria”. Foi um sucesso porque movimentou muitas pessoas’.

Melo de Carvalho entendia-se com o presidente de então, Silva Ramos, com quem tinha trabalhado na Direção Geral de Desportos, embora fossem de partidos opostos: *‘Em termos pessoais entendíamo-nos bem. Lançamos uma série de projetos que eram únicos à escala do país. A primeira preocupação foi a criação de um serviço que não existia na câmara, um serviço especializado no desporto e é aí que entra o José Manuel Constantino que foi uma pedra essencial no processo, porque sem o seu dinamismo e a sua capacidade de trabalho jamais teria feito o que fizemos num curto espaço de tempo’.* E é desta forma que a equipa ‘vencedora’ está formada. O desporto que ambos já pensavam amiúde, tinha agora de ser colocado

to chalk out a strategy. It was a roadmap, a path which Melo de Carvalho intuitively felt was going to be an uphill task: “We have a simultaneous historical and philosophical tradition which is opposed to expressing things related to the body.” At the time there were deeply entrenched preconceptions linked to the fact that sports federations created obstacles for informal sports and sports accessible to all. The Athletics Federation raised objections to road races and neighbourhood athletics: at the time the federation did not accept neighbourhood races nor the races which Mário Machado used to organise. They considered them to be something ridiculous, worthless and even harmful. After the 25 April revolution people understood that they had the right to practise sports but the population was still highly influenced by past habits, viz. Salazar’s fascist system, which was obviously against sports, except football, which was of great interest to occupy the attention of the population. However, the idea of engaging in sports gradually began to take hold and flourished, but there was still one major problem: a lack of infrastructure. “That was

em prática. Começaram por criar um serviço, uma coisa pequena. Foi deste serviço, embrião da divisão de Desporto, que começam por colocar nas freguesias técnicos responsáveis pelo desporto de forma a ajudar quem quisesse começar uma prática desportiva: *‘De seguida entendemos elaborar o Plano Municipal de Desenvolvimento Desportivo. Era um esforço conhecendo a realidade em que estávamos, assumir objetivos de ação que tivessem os mínimos de coerência e que resultassem em termos de eficácia mínima. Avançamos para a elaboração desse tal plano. Era a primeira vez que se fazia algo do género no país. Nessa altura o Desporto para Todos era a nossa grande preocupação, isto sem se deixar de apoiar o desporto federado, porque tínhamos também as preocupações de apoio aos clubes’,* e tinham o propósito de incentivarem a população para a prática desportiva bem como procuravam que as crianças iniciassem um processo de formação desportiva lançando um projeto de apoio à integração da educação física nas escolas

primárias. Havia uma visão ampla da atuação do município na área desportiva. Vontade e empenho não faltavam. Era um tempo onde tudo estava por fazer. Tinha de se delinear prioridades que se traduziram em desporto para todos, o primeiro ciclo, apoio aos clubes e equipamentos *‘Estas quatro grandes linhas que depois no âmbito do Desporto para todos se desenvolveram numa série de projetos tais como o Troféu das Localidades... Foi daqui que surgiu a Corrida do Tejo que ainda hoje se mantém e onde fui preso’.* Preso?! O vereador do Desporto da câmara municipal de Oeiras foi preso aquando da primeira Corrida do Tejo e tudo porque ele, olhando para a marginal, achou que era uma boa estrada para se correr. Na primeira pessoa *‘Nós decidimos fazer a Corrida do Tejo na Marginal portanto comunicou-se à Polícia como era por lei obrigatório, e a Polícia não responde nem me diz que sim, nem que não. A polícia não responde e avançamos para a Corrida. Nesse Domingo de manhã lá estávamos com imensa gente quando vejo os carros da Polí-*

one of my concerns when I was an alderman at the Oeiras Town Hall. I wanted to create the necessary structures and encourage people to get out of their houses and go out on to the street. So we came up with a hastily conceived project which even had a slogan that went something like ‘Walking and running ensure health and happiness’. It was a success because it encouraged a large number of people’.

Melo de Carvalho made a deal with the then mayor, Silva Ramos, with whom he had worked at the Directorate-General for Sports, even though they were from opposing political parties. “In personal terms we got along well. We launched a series of projects which were unique at a national level. The first concern was to create a service which had not existed in the CMO until then, a specialised sports department. That’s where José Manuel Constantino came into the picture. He was an essential element in the process because without his dynamism and capacity for hard work we would never have done what we did in such a short span of time. This is how the ‘winning’ team was formed. The sports





cia que andavam à minha procura. Quando me conseguem encontrar eu dou o tiro de partida e aquela gente parte toda portanto passa por cima dos carros da Polícia, mas os tipos prenderam-me. Mas aí já não estava preocupado porque a prova estava a realizar-se. Fui preso e o presidente, o Silva Ramos vai em minha defesa. Depois aquilo resolveu-se, porque o próprio chefe da polícia disse “pronto já partiram, já lá vão!”, e foi assim a primeira Corrida do Tejo’. Também nesta altura criam um projeto desportivo para os mais idosos a que deram o nome “As Olimpíadas dos Seniores” e que decorria no Estádio Nacional. Vem desta altura o xadrez que hoje dá o nome de Circuito de Xadrez ‘isto por linhas gerais porque tinha outras ideias, nomeadamente tinha um projeto de mini basquete mas nunca consegui traduzir em termos concretos. Lançou-se os

primeiros trabalhos de elaboração da Carta Desportiva e se tivesse tido mais um mandato teríamos conseguido’. Mas conseguiu-se muito. Conseguiu-se o mais importante: lançaram-se as bases do Desporto em Oeiras, com toda a sua plenitude de foco, com a palavra de ordem de colocar os munícipes fora de casa. Os equipamentos surgiram. Os projetos tiveram sequência. O que fora feito tivera continuidade. Surgiram mais projetos. Continuou-se a pensar o desporto para todos, sem descurar o apoio ao desporto federado e às coletividades. Melo de Carvalho foi para outras paragens, mas José Manuel Constantino continuou. E ensinou. Depois saiu e houve quem ficasse. Quem aprendesse e continuasse. Hoje, Oeiras tem desporto no ADN e isso deve-se a três décadas e meia ininterruptas de apoio continuado ao desporto para todos.

which they both lived and breathed now had to be implemented. They began by creating a department, a small unit. It was this service, the forerunner of the Sports Department, which began to place technical experts responsible for sports in different parishes to assist anyone who wished to get involved with sports. “We then thought it best to prepare a Municipal Sports Development Plan. It was a challenge given the situation we faced. We had to frame objectives which were minimally coherent and effective. We began to prepare this plan. It was the first time something like this had been attempted anywhere in Portugal. At the time “Sport for Everyone” was our primary concern. Of course we also had to continue to support federated sports, because we needed to assist clubs.” Another objective was to encourage the population to practise sports as well as to get kids into sports training programmes. We launched a project to support the inclusion of physical education in primary schools. There was a broad vision for the actions of the municipal authorities in the field of sports. There was no shortage of dedication and enthusiasm. It was a time when everything had to be set up from scratch. It was necessary to chalk out priorities which would result in sports for everyone, primary education, support for clubs and facilities. In the context of ‘sports for everyone’ these four main strategies later developed into a series of projects such as the neighbourhood trophies. That’s when we came up with the idea of the Tagus Marathon, which is still held even today and that’s when I was arrested.” Arrested?! The alderman for sports at the Oeiras Town Hall was arrested during the first Tagus marathon and that was because, looking at the coast, he thought the coastal highway would be a good place to hold the event. In his own words: “We decided to hold the Tagus Marathon along the coast road and so we informed the police, which was obligatory by law. The police didn’t respond, they didn’t say yes and nor did they say no. So we proceeded with the race. That Sunday morning we were there with crowds of people when I suddenly saw police cars out looking for me. When they managed to

find me I fired the starting gun for the race and that entire horde of people set out and totally overran the police cars. But the guys arrested me anyway. By that time I was no longer worried because the race was already underway. I was arrested and the mayor, Silva Ramos, came to defend me. It was all resolved later because the chief of police said, “Well, they’ve already begun the race, let them run!” And that was how the first Tagus Marathon was held”. At this stage they also created a sports project for senior citizens, called the Senior Citizens Olympics, which was held in the National Stadium. The chequered area known as the “Chequered Circuit” was created at this time. “This was just in general terms because I had other ideas. I had a project for mini basketball but never managed to implement it in concrete terms. We did the groundwork for preparing a Sports Charter and if I had had one more term we

would have managed it”. Nonetheless, they still managed to do a lot. They managed to do the most important thing: they laid the foundations for sports in Oeiras, with their unwavering focus, determined to get residents out of their homes and actively engaged in sports. Facilities were created. Projects were implemented, along with the necessary follow-up and continuity. More projects appeared. “We continued to think about sports for everyone, without neglecting support for federated sport and associations.” Melo de Carvalho went on to hold other offices but José Manuel Constantino continued. And he taught. He then left and others stayed on. There were those who learnt from them and continued their efforts. Nowadays Oeiras has sports in its DNA and this is due to three and a half decades of continuous and uninterrupted support for sports for everyone.



Conseguiu-se o mais importante: lançou-se as bases do Desporto em Oeiras, com toda a sua plenitude de foco, com a palavra de ordem de colocar os munícipes fora de casa.

They managed to do the most important thing: they laid the foundations for sports in Oeiras, with their unwavering focus, determined to get residents out of their homes and actively engaged in sports.



JOSÉ MANUEL CONSTANTINO

"A PRIORIDADE ERA A DE AFIRMAR A IMPORTÂNCIA DO PODER LOCAL NA ADOÇÃO DE CONDIÇÕES FAVORÁVEIS AO DESENVOLVIMENTO DESPORTIVO MUNICIPAL"

"THE PRIORITY WAS TO AFFIRM THE IMPORTANCE OF LOCAL AUTHORITIES IN PROVIDING FAVOURABLE CONDITIONS FOR DEVELOPING SPORTS IN THE MUNICIPALITY"

José Manuel Constantino entrou para a Câmara Municipal de Oeiras como técnico do desporto. Foi o segundo a nível nacional a fazê-lo. Viveu, na primeira pessoa, os primeiros tempos de implementação de uma prática desportiva no terreno. Ficou quando Melo de Carvalho deixou de ser vereador e continuou a trabalhar com Celorico Moreira, com Noronha Feio, com Arnaldo Pereira, entre outros vereadores com o pelouro do desporto, a desempenhar cargos de importância no que a esta área diz respeito. Hoje, Presidente do Comité Olímpico de Portugal, fez uma viagem no tempo para nos contar o que viveu, o que sentiu, como era ser-se técnico do desporto há três décadas.

José Manuel Constantino joined the Oeiras Town Hall as a sports specialist. He was only the second person in Portugal to be hired by municipal authorities as a sports expert. He has first-hand experience of the early years of implementing sports policies on the ground. He stayed on even when Melo de Carvalho was no longer an alderman and he continued to work with Celorico Moreira, Noronha Feio and Arnaldo Pereira, among other aldermen who held the sports portfolio. He played an important role in this area. Nowadays the president of Portugal's Olympic Committee, he recalled his years at the town hall, describing his experiences and emotions and what it meant to be a sports expert three decades ago.

Quando é que se deu a sua entrada como técnico do desporto da Câmara Municipal de Oeiras? Por convite de quem?

Em Janeiro de 1981 por convite do vereador do pelouro do desporto na altura, Alfredo Melo de Carvalho. A minha admissão foi antecedida de uma deliberação camarária com votação pública não tendo suscitado a unanimidade de todas as forças políticas.

Como é que as pessoas viram a chegada de um técnico de uma área que não era usual? Entenderam? Teceram comentários?

De modo estranho porque não havia qualquer tradição de desempenho profissional na área do desporto. Recordo-me que houve quem pensasse que a minha função seria o de passar a administrar aulas de ginástica aos traba-

When did you join the Oeiras Town Hall as a sports specialist? Who invited you to join?

I joined in January 1981, on the invitation of Alfredo Melo de Carvalho, who was the alderman responsible for sports at the time. My hiring was preceded by a debate among the members of the town hall, which voted publicly and I was hired even though there was no unanimity among the political parties represented there.

How did people view the arrival of an expert in an area which was not usual? Did they understand? Did they make comments?

It was very strange, because there was no tradition of professional efforts in the field of sports. I recall that there were some people who thought that my purpose was to give gym classes to the town hall staff...! Even some years later, when I had already been doing my job for quite a while,

lhadores do município...e que alguns anos depois, já em exercício de funções, houve quem, tendo responsabilidades autárquicas, se interrogasse sobre o que fazia um professor de ginástica atrás de uma secretária.

Lembra-se qual ou quais foram as prioridades no âmbito do desporto, quando o concelho se lutava com dificuldades em áreas mais prementes da sociedade, como as redes viárias, o saneamento?
A prioridade era a de afirmar a importância do poder local na adoção de condições favoráveis ao desenvolvimento desportivo municipal permitindo o acesso das populações à prática do desporto. E fazê-lo num contexto de um território que tinha naturalmente outras prioridades em matéria de satisfação de necessidades básicas das populações.

Como foi organizar a primeira Corrida do Tejo?

Uma aventura porque nessa altura com exceção da meia maratona da Nazaré não havia tradição neste tipo de iniciativas. E as próprias autoridades policiais responsáveis pela segurança na estrutura viária levantavam todo o tipo de dificuldades. É isso que explica que na primeira edição a partida da prova tenha sido dada contra a vontade das autoridades policiais e na segunda edição tenha sido pura e simplesmente proibida na véspera do fim de semana, obrigando no domingo o vereador e os elementos dos serviços a irem para o local da partida distribuir comunicados aos atletas a explicar que a prova estava proibida.

No seu entender, a que se deve o facto de Oeiras ser, há três décadas, um concelho com cartas dadas no que à promoção do exercício físico diz respeito?

A enorme tradição desportiva do concelho e o facto singular de no exercício de funções camarárias terem estado durante muito tempo pessoas com elevada qualificação profissional na área do desporto e que já tinham exercido funções do maior relevo e importância na política desportiva nacional caso, para além do próprio Alfredo Melo de Carvalho, do Antonio Celorico Moreira e do José Maria Noronha Feio mas também de quem não sendo da área do desporto tinha uma sólida formação intelectual que lhe permitia perceber o papel social do desporto numa sociedade moderna, caso do Arnaldo Pereira.



there were some municipal officials who wondered what a gym teacher was doing behind a desk...

What were the priorities in the field of sports at the time, when the town hall was struggling with difficulties in areas which were more pressing for society, such as roads and sanitation?

The priority was to affirm the importance of local authorities in providing favourable conditions for developing sports in the municipality by creating the necessary means for inhabitants to be able to practice sports. This had to be done in the context of a territory which naturally had other priorities in terms of satisfying the basic needs of the local population.

What was it like to organise the first Tagus marathon?

It was an adventure, because at the time there was no tradition of organising such initiatives (with the exception of the Nazaré half marathon). Even the police authorities responsible for security during the event raised all kinds of difficulties. This is

why during the first marathon the event started against the wishes of the police. During the second edition the marathon was simply banned on the eve of the weekend, obliging the alderman and town hall staff to go to the marathon's starting point on Sunday to explain to the athletes that the event had been banned.

In your view, why is it that for the past three decades Oeiras has been a district which has focused on promoting physical exercise?

This is due to the district's great sports traditions and the singular fact that for a long time there were officials at the town hall who had professional qualifications in the field of sports and had already held important offices in this area at a national level. Apart from Alfredo Melo de Carvalho this was also the case with Antonio Celorico Moreira and José Maria Noronha Feio. Even members of the town hall who did not have a sports background, such as Arnaldo Pereira, had a solid intellectual training whereby they understood the social role sports plays in modern society.

OEIRAS 2014 MEXA-SE MAIS

OEIRAS 2014. GET ACTIVE!

As palavras de ordem são **Mexa-se Mais** pela sua saúde e bem-estar. O município de Oeiras pretende, com os programas que coloca à disposição da população, bem como o apoio que dá às associações, que a sua população seja mais ativa através do aumento de todas as formas de prática de atividade física e desportiva.



Já ouviu falar no Desafio 10.000 Passos?

É fazer com que mais pessoas caminhem regularmente e alcancem a meta de 10000 passos por dia. Pedro Teixeira, Professor na Faculdade de Motricidade Humana na Disciplina de Obesidade e Controlo do Peso - Exercício e Saúde e investigador afirma que já se consideram ativos todos os que perçizerem 7500 passos por dia.

Porquê 10000 passos por dia?

Porque a investigação demonstra que realizar 10000 passos por dia significa ser saudavelmente ativo. E pessoas mais saudáveis diminuem o risco de contrair doenças e vivem melhor! A maioria das pessoas aponta a falta de tempo como a principal razão para não ser mais ativo. Dificuldade no acesso a atividades e falta de recursos são outras razões frequentemente apontadas. Para estes casos, caminhar é a escolha ideal para deixar de ser sedentário: é fácil, é para todas as idades, pode ser feito em quase todos os lugares, não necessita de equipamento especial e, sobretudo, não tem custos!

The words of the day are "Get Active!" for your health and well being. With the programmes it makes available to residents and the support it provides to associations the district of Oeiras aims to ensure that its population is more active, by increasing all forms of physical and sports activities.

Have you heard of the 10,000 steps challenge?

It's aimed at ensuring more people walk regularly and achieve the goal of 10,000 steps per day. Pedro Teixeira, a researcher and professor at the Faculty for Human Motricity, teaching in the area of obesity and weight control - exercise and health, states that even those who manage 7,500 steps a day are considered to be active.

Why 10,000 steps per day?

Because research has shown that walking 10,000 steps a day means being healthily active. And healthier people reduce their risk of contracting illnesses and live better! Most people say a shortage of time is the main reason why they aren't more active. Difficulties in accessing activities and a lack of resources are other frequently cited reasons. In such cases walking is the ideal choice to stop being sedentary: it's easy, accessible to all ages, can be done almost anywhere, does not need special equipment and, above all, costs nothing!

E atingir 10.000 passos por dia não é difícil?

É um desafio, mas não é difícil! Na sua rotina normal, uma pessoa sedentária dá entre 3.000 a 5.000 passos por dia. Por isso, atingir os 10.000 passos precisa da intencionalidade de fazer atividade física adicional.

Isn't it difficult to achieve 10,000 steps per day?

It's a challenge, but it isn't difficult! A sedentary person walks around 3,000 to 5,000 steps per day as part of their normal routine. Hence, achieving 10,000 steps requires a deliberate effort to do additional physical activities.



Tem mais de 55 anos? Já ouviu falar no programa atividade física 55+?

Este é um programa dirigido à população sénior com o objetivo de promover o envelhecimento ativo através da prática regular de exercício físico, não obstante o elo de ligação às políticas de ação social desenvolvidas pelo município de Oeiras. As modalidades desenvolvidas são step adaptado, treino de força, ginástica de manutenção, natação adaptada, hidroginástica e chi kung. As atividades decorrem de Setembro a Junho, com a frequência de 2 aulas por semana, sendo as inscrições em Julho. A participação envolve inscrição prévia e sujeita às vagas existentes.

Are you aged over 55 years? Have you heard of the 55+ physical activity programme?

This is a programme aimed at senior citizens with a view to keeping elderly people active as they age by regularly practising physical exercise, apart from the social action policies implemented by the municipality of Oeiras. The modalities used are adapted step, strength training, maintenance gymnastics, adapted swimming, hydro-gymnastics and chi kung. The activities are held between September and June, with 2 classes a week. Enrolments take place in July. Participation requires prior enrolment and is limited to available places.



Ah, mas o que gosta mesmo é de correr?



Tem ao seu dispor o Troféu de Atletismo. Possui muitas e variadas provas um pouco por todo o concelho que lhe farão o gosto aos pés.

Ah, but you really like to run?

Well you've got the Athletics Trophy up for grabs. It has many varied challenges around the district which will delight your running shoes.

Mas se o seu fito é mais variado, saiba que sozinho ou em família ou mesmo chamando toda a vizinhança, tem o Programa de ar-livre, onde pode fazer Orientação, caminhada, canoagem, vela e passeios de BTT.

However, if you like more varied activities, you can practise path finding, hiking, canoeing, sailing and bicycling - alone, with your family or the entire neighbourhood - as part of the Outdoors Programme. These are just some of the activities the Oeiras Town Hall offers residents.

Motivos para ficar quieto? Nenhum.

Reasons to stay quiet? None.

SABE QUANTOS PASSOS DEVERIA DAR POR DIA?

DO YOU KNOW HOW MANY STEPS YOU SHOULD WALK A DAY?

Fotografias . Photos: Carmo Montanha



Fátima Pereira

Para uma pessoa ser considerada ativa, quantos passos acha que se deve de dar, por dia?

Aqui no Mercado de Algés dou cerca de 5000 passos por dia

E acha que são suficientes?
Acho.

How many steps should a person walk every day to be considered active?

Here at the Algés market I walk about 5000 steps a day.

And do you think that is enough?
Yes I do.



Nuno Guimarães

Para uma pessoa ser considerada ativa, quantos passos acha que se deve de dar, por dia?

Uns 5000.

São 10000.
Oh, fiquei pela metade.

How many steps should a person walk every day to be considered active?

About 5000.

Actually, it's 10 000.
Oh, well I got it half right!



Isabel

Para uma pessoa ser considerada ativa, quantos passos acha que se deve de dar, por dia?

Devem de dar todos passos possíveis.

Mas diga um número.
Uns 30.

Por dia?
Ai, acha pouco? Então uns 200.

São 10000
Ui, tantos? Realmente uma pessoa nem imagina quantos são necessários.

How many steps should a person walk every day to be considered active?

As many as possible.

But tell me a number
About 30.

Per day?
Um, you think that's too little? Well then, 200.

Actually it's 10 000
Wow, so many? Really, we never imagine how many steps are necessary.



Francisco

Para uma pessoa ser considerada ativa, quantos passos acha que se deve de dar, por dia?

Não sei, uns 500, 600?

Mais.
Mais? Uns 1000?

How many steps should a person walk every day to be considered active?

I don't know. About 500 or 600?

More.
More? Maybe 1000?



Maria Amélia

Para uma pessoa ser considerada ativa, quantos passos acha que se deve de dar, por dia?

Não faço ideia, uns 500?

Mais.
Talvez uns 1000.

How many steps should a person walk every day to be considered active?

I have no idea, about 500?

More.
Perhaps 1000?



Cláudio Martins

Para uma pessoa ser considerada ativa, quantos passos acha que se deve de dar, por dia?

Eu ando muito a pé.

E quantos passos acha que dá?
Se cada passo é um metro e faço uns três quilómetros, devo fazer uns 3000 passos por dia. Chega?

Não.

How many steps should a person walk every day to be considered active?

I walk a lot.

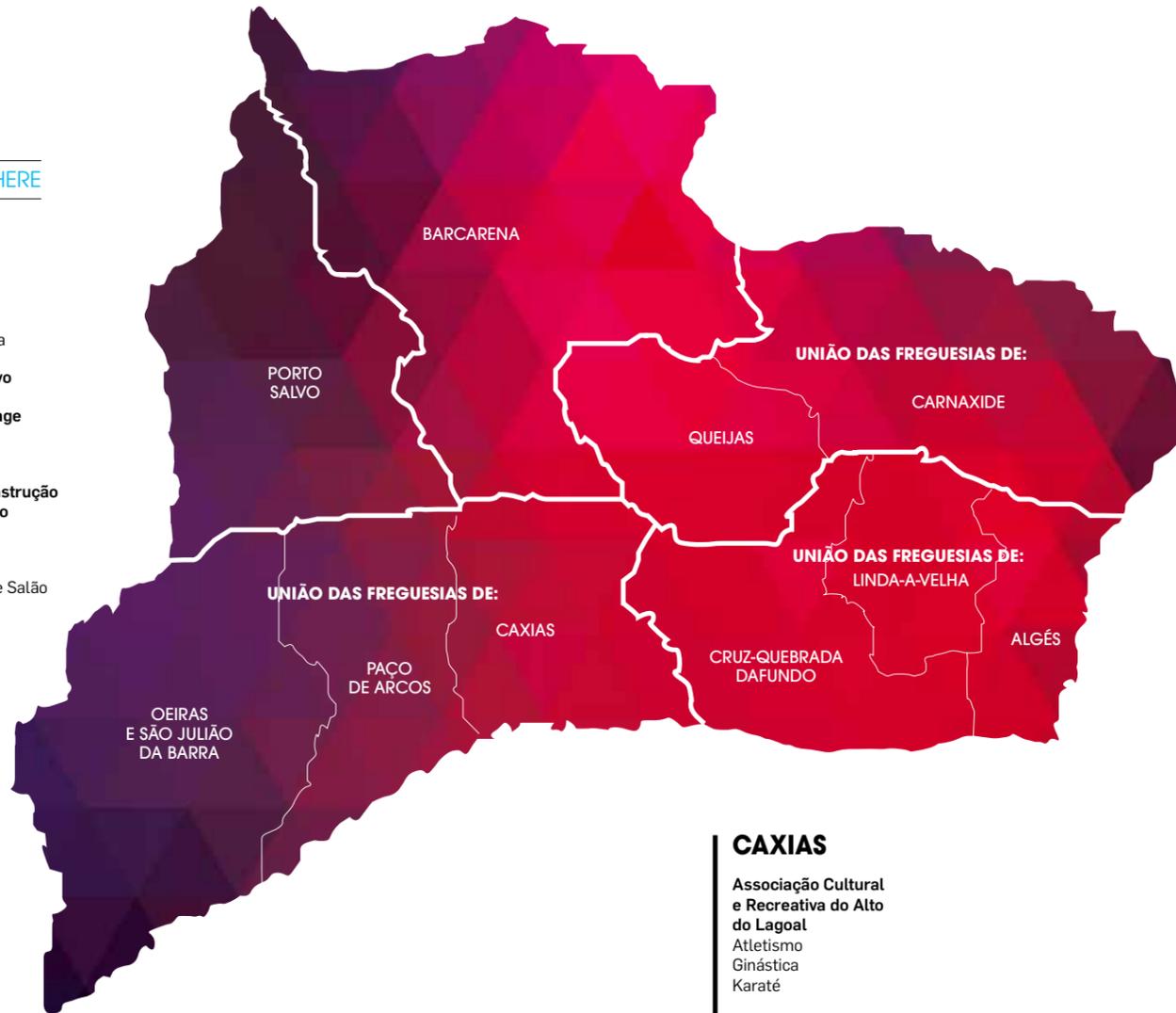
And how many steps do you think you walk every day?

If each step is a metre and I walk three kilometres, I walk about 3000 steps per day. Is that enough?

No.

PARA NÃO ARRANJAR DESCULPAS, AQUI TEM O QUE PODE FAZER E ONDE

SO THAT YOU HAVE NO EXCUSES, HERE IS A SUMMARY OF WHAT IS AVAILABLE AND WHERE



BARCARENA

Academia Equestre João Cardiga
Equitação
Equitação Adaptada
Horseball
Barcarena

Associação Desportiva NúcleoOeiras - ADNO
Atletismo

Associação Recreativo e Atlético de Queijas
Futsal

Clube Todo-o-Terreno de Oeiras
Todo-o-Terreno

Grupo Desportivo de Barcarena
Atletismo
BTT
Duatlo
Futsal
Hóquei subaquático
Sumo

Grupo Recreativo de Tercena
Body&Mind
Dança/ Dança de Salão
Futsal
Ginástica
Karaté

"Grupo Recreativo e Desportivo "Os Fixes"
Atletismo
Campismo
e Caravanismo
Futsal
Ginástica
Pesca Desportiva

"Sociedade de Educação e Recreio "Os Unidos de Leceia"
Atletismo
Futsal
Ginástica
Karaté

Valejas Atlético Clube
Atletismo
Boxe
Ciclismo
Futsal
Kempo
Kickboxing
Xadrez

PORTO SALVO

Associação Lage em Movimento
Futebol

Atlético Clube de Porto Salvo
Atletismo
Duatlo
Futebol

Clube Desportivo Juventude União de Vila Fria
Atletismo
Futebol

Clube Recreativo Leões de Porto Salvo
Atletismo
Dança
Futsal
Ginástica Manuntenção
Hip-Hop

OEIRAS E SÃO JULIÃO DA BARRA

APCL - Centro Nuno Belmar da Costa
Boccia
Body&Mind
Boxe
Futebol em cadeira de rodas
Ginástica Adaptada

Associação Desportiva de Oeiras
Futebol
Hóquei Patins
Krav Maga
Patinagem Artística
Pólo Aquático
Vela
Xadrez

Centro de Cultura e Desporto - Org. Social dos Trabalhadores da CMO e dos SMAS
Body&Mind
Dança/ Dança de Salão
Duatlo
Futebol
Futsal
Ginástica
Ténis

Karaté
Fitness
Patinagem Artística
Pesca Desportiva
Ténis de Mesa
Xadrez

Grupo Cultural Atletismo Navegadores de Porto Salvo
Atletismo
Futsal
Ténis de Mesa
Xadrez

Grupo Desportivo Joaninhas de Leião
Atletismo

Grupo Recreativo Cultural e Desportivo de Leião
Atletismo

Centro de Educação Física e Desportos de Combate
Karaté
Sumo

Clube de Kung Fu Hong Long
Kung Fu

Clube de Voleibol de Oeiras
Voleibol

Clube Escola de Ténis de Oeiras
Fitness
Ginástica
Karaté
Ténis

Clube Futsal de Oeiras
Futsal

Rugby Clube de Oeiras
Atletismo
Rugby

Futebol
Ginástica
Pesca Desportiva

Grupo Recreativo e Desportivo da Ribeira da Lage
Atletismo
Futebol

Sociedade de Instrução Musical de Porto Salvo
Andebol
Badminton
Dança/ Dança de Salão
Ginástica
Hip-Hop
Karaté
Krav Maga

PAÇO DE ARCOS

Associação de Pára-quedistas Tejo Norte
Atletismo
Pára-quedismo

Clube de Praticantes Paço de Arcos Basquete
Basquetebol
Mix Fitness

Clube Desportivo de Paço de Arcos
Andebol
Boxe
Canoagem
Fitness
Ginástica
Hóquei Patins
Karaté
Patinagem Artística

Pesca
Vela

Clube Olímpico de Oeiras
Atletismo
Mix Fitness
Triatlo

Clube Português de Orientação e Corrida
Atletismo
Corridas de Aventura
Orientação BTT
Orientação Pedestre

Cooperativa de Habitação Económica Nova Morada
Futsal
Karaté
Ténis

QUEIJAS

Grupo Musical 1º Dezembro
Ginástica
Hip-Hop
Andebol
Taekwondo

Linda-a-Pastora Sporting Clube
Atletismo
BTT
Duatlo
Pesca Desportiva
Triatlo

LINDA-A-VELHA

Clube de Golfe de Professores de Educação Física
Golfe

Clube de Péntanca de Linda-a-Velha
Péntanca

Clube do Mar Costa do Sol
Canoagem
Vela

"Grupo Desportivo e Recreativo "A Joanita"
Basquetebol em cadeira de rodas
Body&Mind
Dança/ Dança de Salão
Ginástica Manuntenção
Karaté
Natação

Lis Running Clube de Praticantes de Atletismo
Atletismo

Sporting Clube de Linda-a-Velha
Futebol
Taekwondo

CARNAXIDE

Associação de Solidariedade Social Assomada
Andebol
Boxe
Futsal
Hip-Hop

Associação Sociedade Filarmónica Fraternidade de Carnaxide
Futebol
Futsal
Pedestrianismo
Xadrez

Castelo Forte Futebol Clube
Futebol

"Clube "Os Catedráticos"
Ténis de Mesa

Clube Carnaxide Cultura e Desporto
Body&Mind
Campismo e Caravanismo
Corfebol
Dança/ Dança de Salão
Fitness
Futsal
Ginástica Manuntenção
Judo
Karaté

Clube Corfebol Oeiras
Corfebol

Gimnocracy Ginásio Clube
Ginástica

Sociedade Musical Aliança Operária - Futebol Clube Outurela
Boxe
Futebol

Sociedade Columbófila de Algés
Columbófila

Sport Algés e Dafundo
Aikido
Atletismo
Basquetebol
Body&Mind
Capoeira
Danças de Salão
Fitness
Futebol em cadeira de rodas
Ginástica
Ginástica Manuntenção
Hidroginástica
Jogos Tradicionais

Judo
Karaté
Krav Maga
Kung Fu
Muay Thai
Natação
Natação Sincronizada
Pólo Aquático
Sumo
Taekwondo
Ténis de Mesa
Vela

União Desportiva e Recreativa de Algés
Futebol

CAXIAS

Associação Cultural e Recreativa do Alto do Lagoal
Atletismo
Ginástica
Karaté

Associação de Moradores do Alto Lagoal e Vale da Terrugem
BTT
Futsal

"Grupo de Manutenção Estádio Nacional "Prof. Reis Pires"
Atletismo
Ginástica
Pedestrianismo

Grupo Desportivo Unidos Caxienses
Atletismo
Futsal
Karaté
Kickboxing
Muay Thai
Pesca Desportiva
Rugby

Jose Mira Futsal Clube - JMFC
Futsal

CRUZ-QUEBRADA

Clube de Ténis do Jamor
Sumo
Ténis

Oeiras Sport Clube
Atletismo
Equitação
Trail
Triatlo
UltraTrail

Sociedade Instrução MusicalEscolar Cruz Quebradense
Basquetebol

Fitness
Pesca

União Recreativa do Dafundo
Aikido
Atletismo
Capoeira
Fitness
Ginástica
Karaté
Krav Maga
Pesca Desportiva
Ténis de Mesa

ALGÉS

Associação Desportiva de Carnaxide e Miraflores
Body&Mind
Dança/ Dança de Salão
Fitness
Karaté

Liga dos Melhoramentos e Recreios de Algés
Futsal
Patinagem Artística
Patinagem Velocidade
Maratona Clube de Portugal
Atletismo
Minigolf

<http://ofertadesportiva.cm-oeiras.pt>

QUANDO A MULHER É QUE MANDA

WHEN WOMEN ARE IN CHARGE

Fotografia . Photos: Carlos Santos

O Desporto continua ainda hoje a ser, maioritariamente, um “mundo” de homens. No entanto, o Concelho de Oeiras aparece no panorama desportivo nacional como um bom exemplo de como este paradigma se está a alterar. Ao longo do século XX assistimos progressivamente a um ajustamento da igualdade de oportunidades entre homens e mulheres, tanto em Portugal como no estrangeiro. De facto, as mulheres começam a assumir, cada vez mais, lugares anteriormente ocupados apenas por homens.

Felizmente nos dias que correm já é mais natural vermos mulheres a assumir cargos de gestão e direção desportiva, apesar do sexo feminino ainda estar sub-representado neste aspeto. É importante desmistificar que o facto de se ser mulher não significa que não possua competências para estarem à frente de uma organização desportiva, pelo contrário.

O que pretendemos dar a conhecer é que existe uma grande quantidade de pessoas que dedicam o seu tempo, de forma voluntária e benévola, criando condições para permitir o acesso ao desporto de crianças, jovens e adultos, sendo que entre essas pessoas, existem muitas mulheres.

Decidimos então, dar a conhecer três casos de mulheres Presidentes em Clubes do Concelho de Oeiras, que dedicam grande parte da sua vida, de forma totalmente voluntária, a levar para a frente, e com sucesso, as organizações onde são dirigentes.

Estivemos à conversa com Carolina Mendonça (Clube de Voleibol de Oeiras), Aurora Sá da Bandeira (Liga de Algés) e Isabel Ribeiro (Sport Algés e Dafundo), que pela sua garra e dedicação nos surpreenderam na forma como vivem o Desporto e que conseguem gerir os seus Clubes de forma rigorosa mas, devido à sua feminilidade, valorizando sempre o espírito familiar e as relações afetivas que se vão criando.

Sports still continue to mainly be a “world” of men. However, the Oeiras Town Hall is an excellent example of how this paradigm is changing in the national sports scene. Over the course of the 20th century growing progress has been made towards equal opportunities for men and women, both in Portugal as well as abroad. In fact, women have increasingly begun to hold offices which were once only occupied by men.

Fortunately, nowadays it is quite natural to see women in managerial roles in the world of sports, although women are still under-represented in this area. It is important to understand that the fact of being a woman does not mean being incapable of heading a sports organisation – quite to the contrary!

This article seeks to show that there are many people who dedicate their time completely voluntarily, without any remuneration, to create the necessary conditions so that children, youths and adults can access sports facilities and that many of these volunteers are women.

We thus decided to showcase three women who are directors of sports clubs in the district of Oeiras and who dedicate much of their time on an entirely voluntary basis to successfully managing the organisations they head. We spoke with Carolina Mendonça (Oeiras Volleyball Club), Aurora Sá da Bandeira (Algés League) and Isabel Ribeiro (Algés & Dafundo Sport), who surprised us with their dedication and drive. It was amazing to see how they are so passionate about sports and manage to run their clubs so efficiently, always with a feminine touch, encouraging a family spirit and nurturing emotional ties created over time.



AURORA SÁ DA BANDEIRA
“A NOSSA PREOCUPAÇÃO MÁXIMA
É QUE OS MIÚDOS SEJAM FELIZES”

“OUR MAIN PRIORITY IS FOR THE KIDS TO BE HAPPY”

Aurora Sá da Bandeira recebe-nos na sede da Liga de Algés. Antes da conversa, faz as honras da casa, mostrando-nos os cantos e recantos, com um misto de orgulho pelo espaço, por tudo o que esta associação significa há mais de um centenário, e de tristeza por o espaço já não ser capaz de dar a resposta necessária a todos quanto desejam praticar os desportos aqui vividos ‘sabe, o espaço não estica e a vontade que tenho é de sobrepô-los o que não é possível. Receio o dia em que venha aqui um miúdo e tenha de dizer que não pode inscrever-se porque não tenho lugar’. Com uma ligação à Liga fruto de ter colocado a sua filha Carolina na patinagem, em 1999, nunca passou pela cabeça de Aurora um dia vir a ter funções de dirigente desportivo. Mas a necessidade aguça o engenho e quando, em 2005 não surgiu nenhuma lista candidata às eleições para continuar a gerir o clube, alguns pais de atletas, para que as suas filhas não deixassem de praticar o desporto que praticavam na Liga, juntaram-se e elaboraram uma lista candidata à Direção. Ganharam. Aurora era vice-presidente. Este foi o primeiro embate com o dirigismo desportivo e correu tão bem que quando foi sugerido o

seu nome para presidente, disse que sim. Ganhou e cá está, animada, cheia de garra, como é seu apanágio, desde 2011: 'o primeiro embate já foi como vice-presidente. Quando tomamos posse não fazíamos ideia ao que vínhamos. O primeiro embate foram as contas. Era o deve, que era muito e o haver, que era pouco. Entrámos numa lógica de merceeiro'. Começaram a priorizar, a estudar a fundo o clube, toda a sua história. Leram atas como se de romances se tratassem e hoje o clube corre-lhe no sangue 'hoje temos tudo mais estruturado. Temos um caminho. Desenvolvemos a patinagem porque começou a aparecer cada vez mais gente para praticar. Relativamente ao hóquei, nomeadamente aos escalões de formação, sentimos muitas dificuldades em manter e percebemos que não estávamos no caminho certo. Resolvemos parar um ano para o repensarmos e a verdade é que há tanta oferta e boa para a prática desse desporto que se tornou desnecessário o seu reaparecimento, pelo menos por enquanto'. A compensar está a patinagem artística, com resultados excepcionais de onde se salienta campeã da europa, Daniela Sardinha. Uma grande procura do futsal 'começámos com 7 miúdos em 2012 e neste momento temos 27', afirma Aurora assertivamente. O ânimo não esmorece quando o tema são as dificuldades 'a questão do espaço é difícil mas não baixamos os braços facilmente. Andamos à procura de outros espaços, o que não é fácil especialmente tendo em conta as políticas desportivas que temos. Por exemplo, há países como a Austrália, a França, a Bélgica, a Inglaterra onde os pavilhões servem as escolas no horários escolar e servem os clubes nos horários pós-laborais. Mas aqui não é assim'. Aurora assume-se como assertiva 'se calhar sou um pouco teimosa', sim, parece que sim, mas será esta teimosia que a faz lutar afincadamente por algo que o clu-

be necessita. Mas também assume que se por um lado tem de ser teimosa por outro sabe que tem de dosear essa teimosia com alguma condescendência 'somos um clube pequeno e antigo, aqui temos novos e velhos, gostos distintos, vontades diversas... é fundamental saber ouvir e ser-se condescendente'. Gosta de ser presidente de um clube e diz que não tem sido difícil ser-se mulher num mundo que ainda é de homens 'ainda é um mundo de homens mas a diferença está, muitas vezes na linguagem, mas eu tento ser surda ou, quando sinto que o limite foi atingido digo 'atenção, há aqui senhoras', mas diz tudo isto a rir. Aurora, se calhar vocês não sabem, mas ela é uma mulher que imana força e energia. Há nela uma vitalidade que se sente apenas pelo olhar, pelo andar. Vamos sendo interrompidas. É o 'isto' e o 'aquilo' que a secretaria vai perguntando. Aurora responde e volta, direitinha, ao 'fio da meada'. Focada. Focada no que é melhor para a patinagem artística, o futsal, a patinagem de velocidade não esquecendo a equipa veterana de hóquei e o eterno bilhar. Modalidades que coexistem num espaço histórico, um pouco decadente no sentido físico, mas cheio de personalidade... a personalidade que paredes centenárias conseguem ter. A Liga conta com o apoio da Câmara Municipal de Oeiras que 'sempre teve um papel importantíssimo no crescimento e desenvolvimento da Liga desde o início'. O pavilhão vai tendo remendo aqui e acolá, está com 'cara' de quem precisa uma reforma, mas a importância, no meio da comunidade, é tanta que o entra e sai é constante e os risos das crianças entoam. Aurora olha e diz-nos 'o mais importante, no fim de tudo, é que as crianças sejam felizes. Se daqui saírem campeões, ótimo, senão, que aqui venham e aqui passem um bom bocado'. E o curioso é que da Liga de Algés não só saem campeões como sai malta feliz.

Aurora Sá da Bandeira received us at the Algés League headquarters. Before our conversation she showed us around the different facilities, every nook and cranny, with a mixture of pride in the space and what this association has achieved over a century and sadness because the facilities are no longer big enough for everyone who wants to play sports there. "Unfortunately we can't expand the space we have and even though I would like to do sports simultaneously, it just isn't possible. I dread the day when a kid will come here and I have to say that we don't have enough space to enrol him or her. Aurora became involved in the League after she enrolled her daughter, Carolina, here to skate, in 1999. She never imagined she would one day be managing the facility. However, she stepped up to the plate when, in 2005, no candidate lists emerged during the elections to manage the club. In order for their children to be able to continue their sports activities some parents got together and submitted a list of candidates to the association. They won. Aurora was vice-president. This was the first time she had ever been involved in managing sports activities and it was such a positive experience that when her name was proposed to be president of the club she immediately agreed. She won and here she is, full of her usual enthusiasm, having headed the club since 2011: "The first struggle was when I was vice-president. When we submitted our proposal we had no idea what

we were getting into. Our first challenge was the accounts. We had a lot of debts and very little income. We began to think like shopkeepers." They began to prioritise and studied the club and its history in-depth. They read articles of association and rules as though they were novels and today they know the club inside out. "Nowadays we are far more structured. We are following a path we have charted out. We developed skating because lots of people would come here wanting to skate. In the case of hockey, we found it very difficult to maintain the different levels of ability and training and we believed it was not the right path to follow. We decided to see how it went for a year, to think things through, but in reality there are so many excellent facilities available for this sport that we didn't feel the need to include it again, at least for the time being". The disappearance of hockey is amply compensated for by artistic skating, with outstanding results, including a European champion, Daniela Sardinha. There is also a great demand for futsal, "We began with 7 kids in 2012 and we currently have 27" says Aurora assertively. She remains undeterred when we discuss the challenges the club faces. "The question of space is difficult but we never throw in the towel easily. We are looking for other facilities, which is not easy, especially considering the sports policies we currently have. For example, there are countries like Australia, France, Belgium and England where sports facilities are used for schools during school hours and can be used by clubs in the evenings. But that isn't the case here". Aurora acknowledges that she is assertive. "Perhaps I'm a bit stubborn", she says. Yes, it would seem so, but her stubbornness is what helps her fight tooth and nail for something the club needs. She also recognises that while on the one hand she has to be stubborn on the other she also has to be amenable and diplomatic, "We are a small club with a long history. We have young and old alike here, different tastes, different ways of thinking ... it is essential to listen and to be flexible". She likes being the president of the club and says it hasn't been difficult being a woman in a world which is still very masculine. "It is still a man's world, but the difference is often in the language. But I try to ignore it or when I feel it has reached a limit I'll say "Attention, there are ladies here!"But she says all this



A Liga conta com o apoio da Câmara Municipal de Oeiras que 'sempre teve um papel importantíssimo no crescimento e desenvolvimento da Liga desde o início'.

The League is supported by the Oeiras Town Hall, "Which has always played an extremely important role in the League's growth and development from the outset".

with a broad smile. In case you don't know her personally, Aurora is a woman who radiates strength and energy. She has a vitality which can be felt in her look, in the way she walks. We are continuously interrupted. Her secretary keeps asking "this" and "that". Aurora answers and comes straight back to the point where we had stopped. She is extremely focused. Focused on what is best for artistic skating, futsal, speed skating...without forgetting the veteran hockey team and the enduring billiards facilities. Sports which coexist in a historic space, which might be decadent in physical terms but oozes charm and personality ... a personality which only century old walls manage to exude. The League is supported by the Oeiras Town Hall, "Which has always played an extremely important role in the League's growth and development from the outset". Aurora does not use the town hall's subsidy for any sport in particular. "Every sport has to be self-sufficient, if they aren't we have to decide whether to keep them. The subsidies are for repairs and maintenance which are always necessary. These funds help us ensure facilities which meet the basic requirements". In truth the sports pavilion has been repaired here and there. It looks like it needs a facelift but it is so important for the local community that there is a constant flow of people coming and going, amidst the laughter of children. Aurora looks at us and says, "The most important thing at the end of the day is that the children are happy. If we produce champions here, wonderful, but the main thing is that they can come here and enjoy themselves". The curious thing is that not only does the Algés League produce champions, it also produces happy kids.



CAROLINA MENDONÇA

“EU GOSTO DE VER SEMPRE AS PARTES NEGATIVAS COMO ALGO QUE EU TENHO QUE TRABALHAR, NUNCA VEJO AS COISAS COMO DIFICULDADES.”

“I LIKE TO VIEW NEGATIVE THINGS AS SOMETHING I HAVE TO WORK ON AND NEVER SEE THEM AS DIFFICULTIES”

Fotografia . Photos: Carmo Montanha

Fomos até à Confederação de Treinadores, atual local de trabalho de Carolina Mendonça, onde nos recebeu com um sorriso largo e pronta a partilhar a sua rica experiência na área do Desporto. É a Presidente do único Clube de Voleibol do Concelho de Oeiras, e do Clube com mais federados da zona centro e sul do país, na modalidade. Com grande entusiasmo começa por nos contar a ideia do seu novo projeto do Voleibol sentado, com o intuito de alargar a prática da modalidade a um maior número de pessoas, tais como pessoas com deficiências ou idosos, mostrando-nos a sua preocupação com a inclusão no desporto.

O Clube de Voleibol de Oeiras (CVO) surge na vida de Carolina aos 14 anos, quando decide por vontade própria abandonar o ballet e começar a praticar Voleibol, por influência de dois irmãos e de várias amigas que já eram atletas no Clube. A paixão pelo Voleibol e pelo Clube manteve-se por muitos anos em que foi distribuidora na equipa principal. Mesmo quando deixou de integrar a equipa principal manteve-se ligada aos treinos. Considera que numa equipa fazem falta pessoas positivas e alegres que, por vezes não tendo tantas oportunidades em termos de equipa principal, são fundamentais por serem um elemento de coesão e incen-

tivo. Além de atleta, ao longo dos anos foi sempre colaborando com algumas funções administrativas, sendo que foi responsável pelo jornal do clube e chegou também a ser secretária da Direção.

Mais tarde, por já estar a terminar a sua carreira de voleibolista e por motivos profissionais, esteve afastada do Clube algum tempo. Em 2010, teve a oportunidade de voltar a estar mais presente na vida do CVO, sendo que é nesse ano que é desafiada a assumir o cargo de Presidente. Sabendo que ia conseguir conciliar o atual trabalho com a Presidência não hesitou em aceitar o desafio, “senti que estava na altura certa, até porque eu sou hoje o que o Clube me deu e achei que estava na altura de retribuir”. Confessa que ao chegar ao cargo teve algumas surpresas em relação à forma como as coisas funcionavam, no entanto salienta o seu carácter persistente ao dizer que “mesmo as surpresas são desafios, significa que têm que se por as coisas a funcionar, tem que se inovar, pelo que encaro sempre os desafios de forma positiva”. E foi exatamente este seu espírito positivo que lhe permitiu conseguir duplicar o número de atletas do CVO, que hoje ronda os 300 atletas federados, tendo sempre o objetivo de reforçar as classes de formação pois para si a formação é “o que sempre fizemos de melhor e é isso que nos diferencia dos outros”. Desta forma, Carolina conseguiu com o seu espírito lutador e determinado colocar todos os escalões a competir (exceto os cadetes masculinos) e ainda ter três equipas não federadas a jogar no Campeonato Inatel.

Para si um ponto positivo nos dias que correm é o facto de existir uma vasta oferta de modalidades desportivas para as crianças e “os pais perceberem melhor as qualidades do desporto, os valores, o tipo de educação, ou o simples facto de não estarem dentro de casa ligados ao computador e sem fazer nada”. E desengane-se quem pensa que Carolina abandonou a prática da modalidade por ser a Presidente do Clube, continua a jogar na equipa feminina não federada por não resis-

tir a esta paixão que já lhe é inerente, “treino duas vezes por semana e depois tenho os jogos (...) além disso aos Domingos, eu e os mais antigos da minha geração lá do Clube juntamo-nos e ainda jogamos entre todos”. Para si fazer desporto não se prende primordialmente com a questão da competição ou de ter que ganhar, mas sim com o facto de ser algo que nos faz sentir bem, descontraídos e que nos permite estabelecer amizades para a vida. É esta visão mais maternal e feminina que pretende passar para os atletas e colaboradores do CVO, que adjectiva como “um clube muito saudável e muito familiar, no qual as pessoas que gostam de voleibol gostam bastante de estar envolvidas no nosso projeto”.

Ao ser questionada sobre qual a maior dificuldade do Clube afirma que esta está relacionada sobretudo com os espaços de treino e instalações que pela sua escassez, neste momento, não lhes permitem crescer mais. Refere ainda a questão das deslocações como uma dificuldade, apesar de salientar o apoio da Câmara Municipal de Oeiras e da União das Freguesias de Oeiras e São Julião da Barra, Paço de Arcos e Caxais, para algumas das deslocações do CVO a jogos fora, através das suas carrinhas. Confessa que é difícil a gestão do espaço pois em termos de números este não permite ao Clube crescer mais, quando o seu principal objetivo é apostar na formação e poder integrar e formar todas as crianças que queiram praticar Voleibol. Mas as contrariedades não a assustam, pelo contrário, “sempre fui de arregaçar as mangas e sou muito dedicada nesse aspeto”, e é por isto mesmo que confessa ainda estar apaixonada pelo Clube e pela sua função devido ao facto de ainda haver muitas coisas para fazer e para melhorar.

Ser uma mulher num mundo maioritariamente masculino, como é o desporto, não lhe causa qualquer transtorno, ao que sublinha “não luto pelo igualdade de género porque nós não somos iguais, eu luto pela

We went to the Confederation of Trainers, where Carolina Mendonça currently works, where she received us with a broad smile, ready to share her wealth of experiences in the world of sports. She is the president of the only volleyball club in the district of Oeiras and this club has the most number of members in this sport in all of south and central Portugal. She enthusiastically began to describe her idea for a new ‘seated volleyball’ project, so as to expand the sport to more people, including the disabled and elderly, reflecting her concern for including as many people as possible in the sport.

Carolina first became involved with the Oeiras Volleyball Club (CVO) when she was 14, after she decided of her own volition to leave ballet and play volleyball, thanks to the influence of her two brothers and various friends who were athletes at the club. Her passion for volleyball and the club endured for many years, while she was part of the main team. Even when she left the main team she still continued to follow training sessions. She believes it is essential for a team to have positive and happy people who, even if they don't have so many opportunities in terms of the main team, are essential as an element for encouragement and cohesion. Apart from being an athlete, over the years she helped out with some administrative tasks, being responsible for the club's newsletter. She even worked as a secretary to the managing board.

Later, she was away from the club for a while since she was ending her career as a volleyball player and due to professional reasons. In 2010 she again had the opportunity to play an active role at the club, when she was asked to be president. Knowing that she would be able to reconcile her current job with the responsibilities of being president of the club she accepted the challenge without hesitation. “I felt it was the right time, because I am what I am today thanks to my years at the club and I thought it was time to give something back”. She confesses that when she took up the post she faced quite a few surprises in terms of how things worked. However she emphasises her determined nature, saying that, “Even surprises are challenges, it means we have to make things work, we have to innovate, so I always view challenges in a positive way”. It was precisely this positive spirit which enabled her to double the number

igualdade de oportunidades porque muitas vezes ainda há muitas oportunidades que são vedadas às mulheres o que é uma injustiça”.

Quanto à Câmara Municipal de Oeiras apelida-a de “uma parceira excepcional desde o princípio” do Clube, que nasceu em 1974. Logo no ano de 1982 a Câmara concedeu um direito de superfície para a sede do CVO, e atualmente refere a importância financeira dos contratos-programa que anualmente apoiam os Clubes, sem a qual nos anos iniciais teria sido muito complicada a gestão desportiva. Embora hoje já não sejam dependentes dos apoios da Câmara, “eles continuam a ser cruciais para umas áreas de negócio”.

Com um brilho nos olhos e uma expressão de orgulho no seu Clube de coração, considera que o melhor do CVO é a enorme família que foi construída ao longo do tempo e que faz parte da própria filosofia de desenvolvimento do Clube. Prova disto é que no primeiro mandato Carolina apostou no “reencontro de gerações” para trazer de volta sócios mais antigos que estivessem afastados da vida social do clube. Com um sentimento de missão cumprida, avançou para o segundo mandato com o mote “convívio de gerações” para fomentar as relações entre os mais velhos e os mais novos. Considera que um dia que tenha que se ir embora alguém continuará o trabalho, pois uma das suas preocupações é transmitir às gerações mais pequeninas as fundações do Clube e motivá-los para que se envolvam e para que mais tarde possam ser elas a integrar as futuras Direções do CVO.

of athletes at the club, which today has about 300 members who are part of the federation. She has always striven to reinforce training sessions, since in her view, “Training was what we always did best and that’s what makes us different from the rest”. In this manner, with her indefatigable spirit and determination, Carolina managed to have all levels competing (except for the novice boys) and she even managed to have three non-federation teams play at the Inatel Championship. Carolina believes that one positive element nowadays is that a large number of sports activities are available for children and parents “to better understand the qualities of the sport, values, the type of education sports offer or simply the fact of not being at home addicted to the computer or doing nothing”.

If you think she no longer plays volleyball because she is the president of the club, you would be mistaken. She still plays on the non-federated women’s team since she is unable to resist this inherent passion, “I train twice a week and then I play matches (...) apart from that, on Sundays I and other people from my generation at the club get together and play among ourselves.” For her sports is not primarily about competitions, or winning, but is rather something that helps us feel good, relax and establish lifelong friendships. It is this feminine and maternal vision which she tries to transmit to athletes and staff at the CVO, which she describes as, “A very healthy club and a familiar environment, in which people who like volleyball enjoy being involved in our project”.

When asked about the greatest challenges the club faces, she replies that the biggest difficulties are related to training spaces, since the club is unable to expand because of a shortage of facilities. She also highlighted the question of transport, while mentioning the support provided by the Oeiras Town Hall and the parish councils of Oeiras, São Julião da Barra, Paço de Arcos and Caxias, which lend the club minivans on occasion, thus enabling the CVO to participate in matches in other areas. She confesses that it is difficult to manage the facilities, since the lack of space prevents the club from growing further,

while her main objective is to promote training and integrate and train all children who would like to learn volleyball. Nevertheless, she remains undeterred by obstacles. Quite to the contrary.

“I was always someone willing to roll up my sleeves and work and I am very dedicated in this regard”. It is for precisely this reason that she also confesses she is devoted to the club and her role, since a lot needs to be done and improved. Being a woman in a mainly masculine world such as sports does not bother her in the least. Carolina emphasises that she is not fighting for gender equality because we are not equal. Rather, she strives for equal opportunities because, “There are still many opportunities which are denied to women, which is unfair”.

As for the Oeiras Town Hall, Carolina affirms that it has been “an outstanding partner from the beginning”, from the time the club was founded, in 1974. In 1982 the Oeiras Town Hall granted the CVO use of the premises where it is currently headquartered and provides important financial support through annual funding programmes for clubs, without which it would have been very difficult to manage the sports facilities during the early years. Although nowadays the CVO no longer depends on support from the Town Hall, it continues to be crucial for some business aspects. With a twinkle in her eye and great pride in her favourite club, Carolina affirms that the best thing about the CVO is the enormous family which has developed over the course of time and which is part of the club’s core philosophy. This was evident when, during her first term, Carolina focused on a reunion of different generations to bring back older members who no longer participated in the club’s social activities. Having accomplished this mission she began her second term with the motto of “generations hand-in-hand” to promote ties between older and younger members.

Carolina believes that when she leaves one day someone will continue her work. She takes great care to transmit the club’s history and values to younger generations and encourages them to be involved in its activities so that they can be part of the CVO managerial board in the future.



ISABEL RIBEIRO UMA VEZ SPORT ALGÉS E DAFUNDO, SEMPRE SPORT ALGÉS E DAFUNDO

ONCE SPORT ALGÉS & DAFUNDO,
ALWAYS SPORT ALGÉS & DAFUNDO

Fotografia . Photos: Carmo Montanha

Assim, à primeira vista, parece um contrassenso: a presidente do maior clube do concelho de Oeiras e um dos maiores de Portugal é uma mulher franzina, tímida e reservada, no entanto é a presidente do Sport Algés e Dafundo desde 2009. Isabel Ribeiro está ligada a este clube desde os 4 anos ‘uma vez do SAD sempre do SAD’, parece ser o lema. Começou na natação quando entrou para o jardim Infantil do Clube. Mais tarde, frequentou o Colégio até à 4ª classe, sempre com a vertente desportiva (e cultural) bem presente. Foi atleta da SAD até aos 15 anos e quando saiu, porque a faculdade exigiam outra atenção que não lhe permitia a prática desportiva, os pais continuaram a pagar as cotas. Depois de uns anos mais ausente, regressa ao clube, inicialmente para que os filhos praticassem basquetebol. Foi desta forma familiar e maternal que Isabel restabelece a relação com o clube. Aos 40 anos, a andar de patins em linha, cai e

parte o braço e o médico sentenciou que o pulso jamais voltaria a fazer os movimentos que fazia. Isabel não se limitou a acreditar nesta pesada sentença e voltou a vestir o fato de banho, a touca e passou a ir, todos os dias, para a piscina da SAD. Nadou, nadou, nadou como se tivesse novamente os 4 anos e de dia para dia viu os movimentos do pulso danificado retomarem. Com estas idas para o clube todas as manhãs, também passou a ser um elemento constante por aqueles corredores ‘a consequência de ir lá todos os dias, embora seja caladinha e tente passar o mais despercebido possível, acaba por dar nas vistas e numa fase crucial do clube, em que este estava a passar por um período complicado, abordaram-me se eu não queria constituir uma nova direção’. Isabel não responde de imediato. A dimensão do Algés é gigantesca ‘muitos atletas, muitas pessoas a trabalhar em regimes diferentes e senti o peso da responsabilidade e



"Muitas vezes quando saio de casa de manhã já fiz o jantar, pus a mesa e deixei tudo pronto para quando eles chegarem terem tudo como se eu estivesse em casa. Isso é uma das diferenças entre ser mulher e ser homem, mas a área do desporto ainda é um mundo masculino. No entanto, em termos de decisões elas estão certas ou estão erradas, ou aparecem ou não aparecem, não tem a ver com ser homem ou ser mulher'.

"Very often, when I leave the house in the morning I have already made dinner, laid the table and left everything ready so that when my family gets home they find everything done as though I were home. This is one of the differences between being a man or a woman."

como tal, antes de aceitar ou não, resolvi ir falar com várias pessoas mais entendidas na área, nomeadamente o Dr. Paulo Vistas, que na altura era vereador com o pelouro do desporto na Câmara Municipal de Oeiras, também fui falar com o atual vice-presidente, Carlos Morgado que tinha tido uma grande experiência enquanto presidente da Associação Desportiva de Oeiras. Quis conhecer as pessoas que fariam parte da direção, que não conhecia e na verdade ponderei bastante porque é uma responsabilidade muito grande em termos profissionais, familiares e patrimoniais. Por fim, aceitei'. E foi assim que em 2009 Isabel Ribeiro toma o lugar de presidente do Sport Algés e Dafundo, numa altura em que o clube passava uma fase complicada em termos financeiros, e nas mãos dela ficou o futuro de cerca de 2500 atletas. Desde 2009 que reúnem todas as semanas. Inicialmente as reuniões duravam das 19h30 até às 01h00, tal era a quantidade de problemas para resolverem. Hoje os problemas estão mais contidos. A direção mostrou ser um conjunto de pessoas com grande empatia entre elas, com uma boa dinâmica que foi fundamental quando estavam em contante situação de emergência. Quando a questão

é a diferença entre ser uma mulher ou homem na presidência, Isabel ri. 'Muitas vezes quando saio de casa de manhã já fiz o jantar, pus a mesa e deixei tudo pronto para quando eles chegarem terem tudo como se eu estivesse em casa. Isso é uma das diferenças entre ser mulher e ser homem, mas a área do desporto ainda é um mundo masculino. No entanto, em termos de decisões elas estão certas ou estão erradas, ou aparecem ou não aparecem, não tem a ver com ser homem ou ser mulher'. Entretanto Isabel foi eleita para mais um mandato de 4 anos. Uma meta mais suave do que o primeiro mandato, embora com dificuldades que explica na primeira pessoa 'as dificuldades continuam a ser financeiras, embora estejam mais esbatidas. O passivo do clube está, substancialmente, reduzido, mas os resultados desportivos subiram tanto e foram tão altos que nos obrigaram a uma fasquia mais alta. Não podemos esmorecer. Por exemplo, o ano passado a equipa feminina ganhou a Liga, a Super Taça e a Taça de Portugal e fomos conseguindo ultrapassar os obstáculos, agora temos uma equipa nova de sub16 e sub19 a jogar nas Seniores porque as outras todas foram para outras equipas por isso quase que estamos

At first sight it seems a startling contradiction: the president of the largest club in the district of Oeiras, which is also one of the largest in Portugal, is a diminutive, shy and reserved woman, who has nonetheless been the president of the Sport Algés & Dafundo (SAD) club since 2009. Isabel Ribeiro has been associated with this club since she was 4 years old. "Once a member of SAD, always a member of SAD" seems to be the leitmotif. She first came here for swimming classes as part of the club's children's programmes. Later, she attended primary school, always with an emphasis on sports and cultural activities. She was an athlete at the club until the age of 15, when she left because her studies required her attention and left no time for sports. However, her parents continued to pay her membership fees. After a few years away she returned to the club, so that her children could play basketball. It was this family and maternal relationship which brought Isabel back to the club. One day, aged 40, she fell and broke her arm while skating and her doctor said her wrist would never be the same again. Isabel did not believe this depressing verdict. She got back into her swimming costume and began to go to the SAD swimming pool every day. She swam and swam as though she were 4 years old again and saw the movements of her damaged wrist improve day by day. Thanks to these trips to the club every morning she also became a familiar figure in the club's hallways and "even though I was quiet and reserved, as a result of going there every day I ended up being visible at a crucial time in the club's history, when it was going through a complicated period. I was asked to form a new managing committee". Isabel did not answer immediately. The club was huge, with "many athletes, many people working to different schedules and it was an enormous responsibility. So before deciding whether to accept or not I decided to speak with some people in the area, especially Dr. Paulo Vistas, who was responsible for the sports portfolio at the Oeiras Town Hall. I also spoke with the current vice-president, Carlos Morgado, who had a lot of experience as the president of the Oeiras Sports Association. She wanted to become better acquainted with the people who would be part of the managing committee, whom she didn't

a começar de novo, e os rapazes a mesma coisa, agora temos duas equipas a jogar a nível nacional, o que também implica um maior esforço'. Relativamente à relação da SAD com a câmara municipal (CMO), Isabel afirma que no início sentiu que havia, dentro da Câmara, quem não tivesse noção da dimensão do clube que preside: 'No início do mandato eu senti que a própria Câmara não tinha a noção do número de atletas nem daquilo que se fazia e gradualmente está a ter a noção daquilo que se faz. Também acho que é nossa obrigação mostrarmos o que fazemos. Nota-se que é a CMO que nos apoia, não é a nível nacional que temos apoio. É óbvio que podia haver mais ajudas, ajudávamos ter um pavilhão municipal em condições para fazermos os nossos jogos no concelho, porque por exemplo, quando são jogos de Basquete contra o Benfica temos que ir jogar ou ao Benfica ou no Belenenses, ou nos Lombos, porque em Oeiras não há um campo com as condições exigidas para os Jogos da Liga. Assim como nós temos atletas que já atingem determinado patamar, esse patamar às tantas não se consegue enquadrar nos equipamentos que existem neste momento. É pena porque tem havido alguns investimentos, mas que são pequenos. Eu penso que a Câmara terá avançado mais no desporto para todos, como o passeio marítimo e corridas na marginal, travessia Bessone Basto, e essa é uma opção. Agora também penso que criar equipamentos só para um Clube não seja economicamente viável, mas se for um pavilhão que dê para todos jogarem em condições acho que faz falta'. Para já, Isabel dedica todas as manhãs ao Algés e quer por lá manter-se enquanto entender que querem e que pode fazer a diferença. Quando tiver de sair, sai 'espero continuar a ir lá nadar, levar os meus filhos e voltar à vida que tinha. Vejo este lugar como uma missão que aceitei e que terá um fim. Antes de mim estiveram lá outras pessoas e depois outras pessoas virão. É assim e é bom se assim for'.

know very well. "In truth I mulled it over a lot because it was a huge responsibility in professional, family and financial terms. Finally, I accepted." This was how Isabel Ribeiro became the president of Sport Algés & Dafundo in 2009, at a time when the club was going through an extremely complicated phase in financial terms. She held the future of about 2500 athletes in her hands. Weekly management meetings have been held since 2009. At first the meetings often lasted from 19.30 to 01.00, there were so many problems to solve. Nowadays, things are under control. The managing committee proved to be a set of people who get along very well with each other and the excellent dynamics played a fundamental role at a time when the club was living in a constant state of emergency. When asked about the difference between a woman or a man being at the helm, Isabel laughed. "Very often, when I leave the house in the morning I have already made dinner, laid the table and left everything ready so that when my family gets home they find everything done as though I were home. This is one of the differences between being a man or a woman. The world of sports is still very much a male world. However, in terms of whether decisions are right or wrong, or whether results are achieved, that has nothing to do with being a man or a woman". In the meanwhile Isabel has been elected for another 4 year term. The club's situation has improved since her first term, although it still faces difficulties, which she explained first hand. "The main difficulties are still primarily financial, although things are under control now. The club's debts have been reduced considerably but our sports results have improved so much that additional expenditure is perforce necessary. We can't let the fruits of our efforts wither away. For example, last year our women's team won the League, the Super Bowl and the Portugal Cup and we overcame a lot of obstacles along the way. Now we have a new under-16 and under-19 team playing in the seniors because many players are now with other teams. We almost had to start from zero. It's the same thing with the boys. Now we have two teams playing at a national level, which also entails greater efforts". With regard to the club's relationship with the Oeiras Town Hall (CMO), Isabel states that in the beginning she felt

there were people at the town hall who had no idea how large the club was: "At the start of my term I felt the CMO did not know the number of athletes involved and it has gradually become more aware of the club's activities. I think it is also our duty to show what we do. It must be emphasised that it is the Oeiras Town Hall which provides us support. We have no support at a national level. Of course we could do with more assistance. It would help to have a municipal pavilion with the necessary facilities to hold our matches in the district. For example, when we play basketball matches against Benfica we have to go and play at Benfica, or at the facilities of the Belenenses or Lombos clubs, because Oeiras does not have the sports facilities necessary for league games. Similarly, we have athletes who have already reached a certain level and we can no longer cater for this level in our current facilities. It's a pity because some investments have been made, but they are still relatively small. I think the town hall focused more on sports for the masses, such as the coastal trail and running tracks along the shore, the Bessone Basto crossing etc. and that is one option. I also think that creating facilities just for one club is not viable economically, but if it's a pavilion which can offer a lot of people the necessary conditions to play then I think it is something which is needed." For now, Isabel dedicates every morning to the club and wants to stay as long as she can see she is making a difference. When she is no longer part of the management she hopes, "To swim here, bring my kids here and return to the way life used to be. I see this job as a mission I accepted and that it will come to an end one day. Other people were presidents before me and yet others will be presidents after me. That's the way it is and I think it is a good thing."

INQUÉRITO

QUESTIONNAIRE

Acha que é uma pessoa ativa?
Então assinale as iniciativas em que já participou:

- Já participei no Triatlo de Oeiras (se o fez com a bicicleta do seu filho, marca 2 pontos)
- Já participei na Corrida das localidades
- Dou 10.000 passos, por dia, ou mais
- Caminho no Passeio Marítimo, pelo menos, três vezes por semana
- Já fiz a Marginal à Noite (se o tiver feito a correr de costas, conta a dobrar!)
- Já fiz a Corrida do Tejo
- Participei na Marginal sem Carros
- Aproveito os parques urbanos de Oeiras e caminho, durante a semana, ou na hora de almoço
- Participo regularmente no Circuito de Xadrez de Oeiras
- Este ano, já participei em três ou mais atividades do Programa de Ar Livre
- Conheço o Parque dos Poetas como a palma da minha mão
- Sei dizer de cor todas as piscinas municipais do Concelho

So you think you are an active person?
Tick off the initiatives in which you have participated

- I've participated in the Oeiras Triathlon (if you did it with your son's bicycle add 2 points)
- I've participated in the neighbourhood run
- I walk 10,000 or more steps a day
- I use the coastal boardwalk at least thrice a week
- I've already run the Coast Road at Night race (if you did it running backwards you get double points)
- I've already done the Tagus Run
- I've participated in the 'Coast Road Without Cars' initiative
- I use the urban parks in Oeiras and walk during the week or during my lunch hour
- I regularly participate in the Chess Circuit in Oeiras
- This year I've already participated in three or more activities of the Outdoor Programme
- I know the Poets Park like the back of my hand
- I can recite from memory all the municipal swimming pools in the district

RESULTADOS / RESULTS

Não assinalou nenhuma atividade: Deve mudar de concelho.
Assinalou uma atividade: Ainda há esperança para si, mas tente mais uma, vá lá!
Assinalou duas atividades: Se uma delas foi o torneio de xadrez, leia a 'nossa sentença' no resultado anterior
Assinalou três ou mais: Você tem ADN de Oeiras no corpo.

Didn't tick even one activity: You need to live in another district.
Ticked one activity: There is still hope for you, but try another, go on!
Ticked two activities: if one of them was the chess tournament read the verdict for the previous result.
Ticked three or more: You have Oeiras DNA!

Recortar e meter na porta do frigorífico. Cut out and stick on your refrigerator door



PORTUGAL, A DECADÊNCIA E A FÉNIX

PORTUGAL: THE DECLINE AND THE PHOENIX

Francisco Rocha Gonçalves

Membro do SOCIUS-ISEG e estudante de doutoramento da Faculdade de Direito da Universidade de Lisboa

Member of SOCIUS-ISEG and Ph.D. student at the Faculty of Law of the University of Lisbon

Quando, em 1415, o Portugal de então conquistou a praça marroquina de Ceuta, iniciava um percurso único enquanto ator central da história. O império, mais do que quimera ou sonho, representava individualmente a salvação da miséria metropolitana e coletivamente a manutenção da independência do reino.

Depois de muitas tormentas, o fim do império, em 1975, e o regresso à exiguidade peninsular, tem naturalmente de ser causador de trauma num País que (ainda) não se habituou a ser irrelevante (ou quase). Convenhamos, mais de meia Era em dimensão imperial dá a qualquer País a mania das grandezas.

A entrada nas comunidades europeias, servida ao Povo como passaporte para a "normalidade" (nas liberdades e qualidade de vida), revelou ter, ao fim de poucas décadas, uma séria fatura a pagar: a solidariedade europeia não é mais do que um mero discurso oco. Depois da recuperação das guerras que conduziram ao fim do euromundo, a Europa voltou a ser o que sempre foi: uma manta de retalhos da *realpolitik*. Hoje, novamente, porque manda quem paga; e, porque quem paga é a Alemanha reunificada, a UE não faz mais do que o papel de instrumento para uma nova visão da *Mitteleuropa*.

Em que fica Portugal nisto? Como ovelhas ao meio de lobos, na encruzilhada de saber se se resigna à condição da irrelevância, continuando, como está, governado por agentes externos e subservientes servidores de interesses estrangeiros, ou se assume a sua condição de País antigo, capaz de enfrentar as suas debilidades e superá-las com sacrifícios coletivos e visão estratégica nacional; sendo certo que, para ser possível esta segunda alternativa, há

que estar conscientes de que os centros de interesses portugueses com maior capacidade de influência são aliados da primeira alternativa, por isso o discurso dominante, e por isso os sacrifícios serem sobre quem são.

A opção pela UE não pode ser encarada como um determinismo cego. O projeto europeu apenas serve se também aos portugueses servir. Muito foi feito em Portugal nas últimas décadas resultante desse projeto e muito esse projeto tem feito nos últimos anos para destruir o seu património junto dos portugueses (e demais europeus). Se a UE pós-Maastricht revelou o gigante económico e o anão político, a UE pós reunificação alemã revelou-se um instrumento de um Estado só.

No mundo plano de hoje esta UE e esta Alemanha estão entre um anacronismo e uma distopia. A recuperação da imagem alemã, muito alicerçada no seu *soft power* de condição da potência benigna pós-II Guerra, foi desbaratado na prepotência como tratou a últimas crises europeias. O poder, para além de gosto é fardo, os alemães têm de suportar o fardo para continuarem a saborear o gosto – nesta condição reside a chave para as recuperações da União e de Portugal.

A pacificação, crescimento e desenvolvimento de países como o Brasil, Angola e Moçambique, aliada à necessidade dos EUA e da UE serem capazes de estabilizar e aprofundar as trocas comerciais e financeiras (sob pena do desenvolvimento asiático tornar o Atlântico um oceano periférico), dão a Portugal um novo papel a desempenhar na articulação do tempo novo. A geografia e a experiência histórica e cultural assim o possibilitam. Tenha Portugal os líderes que assim projetem o País. }

When Portugal conquered the town of Ceuta in Morocco in 1415, it embarked upon a singular destiny where it played a key role in history. More than a chimera or a dream, to individuals the empire represented salvation from misery in the homeland and in collective terms it meant maintaining the kingdom's independence.

After many tribulations the empire came to an end in 1975 and returning to the scale of mainland Portugal naturally caused trauma in a nation which was not (yet) used to being irrelevant (or almost irrelevant). Having an imperial scale for more than half a millennium would give any country a mania of greatness.

Joining the European community, presented to the people as being a passport to "normalcy" (in terms of freedoms and quality of life), resulted in a serious bill to pay after a few decades: European solidarity is no more than hollow discourse. After recovering from the wars leading to the end of the euroworld, Europe went back to being what it always was: a patchwork of *realpolitik*. Today, once again, because those who have money call the shots, and because a reunited Germany has the money, the EU does little else apart from being a tool for a new vision of *Mitteleuropa*.

So what is Portugal's position in all this? We are like sheep amidst wolves, at the crossroads of having to decide whether we should resign ourselves to a condition of irrelevance, continuing, as we currently are, to be governed by external agents and be subservient subjects of foreign interests, or whether we should assume our status as an ancient nation, capable of being able to face challenges and overcoming them with collective sacrifices and a strategic national vision. There is no doubt that for this second alternative to be possible, we need to be aware that the Portuguese centres of interest which have the greatest influence are allied to the first alternative. Hence the dominant discourse and why the sacrifices are falling on the shoulders of those who are obliged to make the sacrifices.

The choice of being part of the EU cannot be viewed as a blind determinism. The European project only works if it serves the Portuguese as well. A lot has been done in Portugal in recent decades as a result of this project and this project has done a lot in recent years to destroy its patrimony among the Portuguese (and other Europeans). If the post-Maastricht EU has proved to be an economic giant and a political dwarf, the EU after German reunification has proved to be an instrument of just a single State.

In the flat world of today, this EU and this Germany are between an anachronism and a dystopia. The recovery of the German image, greatly based on its *soft power* as a benign post-World War II power, has been shattered due to the prepotency with which it has handled the recent European crises. Apart from being savoured, power is a burden. The Germans have to bear this burden to be able to continue to savour power – this is the key for the recovery of the EU and that of Portugal.

The pacification, growth and development of nations such as Brazil, Angola and Mozambique, coupled with the need for the USA and the EU to be capable of stabilising and deepening commercial and financial exchanges (on pain of Asian development transforming the Atlantic into a peripheral ocean), mean that Portugal can play a new role in the dynamics of this new age, especially due to geography and historic and cultural experiences. Should Portugal have the statesmen who project the country in this light. }



EM OEIRAS
VERÃO
RIMA COM
MÚSICA

In Oeiras, summer rhymes with music!



OEIRAS SEM BARREIRAS

OEIRAS WITHOUT BARRIERS

CAROLINA SÁ DA BANDEIRA } *Texto . Text*

GABINETE DE COMUNICAÇÃO . PRESS OFFICE } *Fotografia . Photos*

“Oeiras Sem Barreiras” é uma das grandes metas a que o Município se propõe, e pela qual tem trabalhado atentamente nos últimos anos.

A evolução dos modelos de abordagem de deficiência e incapacidade tem contribuído para que as políticas levadas a cabo sejam mais integradas e, assim, mais ajustadas à realidade. No entanto, persistem estereótipos e estigmas que comprometem os direitos e a igualdade de oportunidades e mantêm-se lacunas no que respeita à existência de respostas sociais e serviços que respondam às necessidades destas pessoas e suas famílias. Estes constrangimentos são, pois, patentes nas dificuldades que os indivíduos enfrentam no seu quotidiano e na prossecução do seu projeto de vida.

O Município de Oeiras tem-se empenhado em combater estas lacunas, empreendendo uma estratégia de ação que pretende garantir uma maior qualidade de vida a estes cidadãos.

De acordo com o Decreto-Lei n.º 163/2006 de 8 de Agosto, que aprova o regime da acessibilidade aos edifícios e estabelecimentos que recebem público, via pública e edifícios habitacionais, as acessibilidades constituem uma condição essencial para o pleno exercício dos direitos das pessoas com deficiência e de todas as outras pessoas que experimentam uma situação de limitação funcional ao longo das suas vidas. Por outro lado, a legislação determina, ainda, “a promoção de uma sociedade para todos através da eliminação de barreiras e da adoção de medidas que visem a plena participação da pessoa com deficiência.”

Infelizmente são ainda inúmeras as barreiras urbanísticas e arquitetónicas que dificultam a acessibilidade e mobilidade dos cidadãos, limitando a integração social das pessoas com mobilidade reduzida. Sem dúvida que a acessibilidade e a mobilidade sem barreiras são

“Oeiras without Barriers” is one of the primary goals of the district of Oeiras and the municipal authorities have striven to achieve this in recent years.

The evolution of models to approach disabilities has contributed towards ensuring that the policies being implemented are more integrated and thus more suitable for actual conditions. However, stereotypes and stigmas still persist, which compromise rights and equal opportunities, and there are still lacunas in terms of the existence of social responses and services which can meet the needs of disabled individuals and their families.

These constraints are evident in the difficulties individuals face in their daily life and in achieving their life goals.

The municipality of Oeiras has sought to overcome these lacunas, implementing an action plan aimed at ensuring a better quality of life for disabled residents. As per Decree-Law No. 163/2006 of 8 August 2006, which approved the regulations for access to public buildings and establishments, public roads and residential buildings, access constitutes an essential condition to enable disabled individuals to fully exercise their rights, as well as all people facing functional limitations at any time during their lives. On the other hand, the legislation also stipulates, “The promotion of a society for all by eliminating barriers and adopting measures aimed at the full participation of the disabled.” Unfortunately, there are still innumerable urban and architectural barriers hindering access and mobility, limiting the social integration of individuals with impaired mobility. There is no doubt that accessibility and mobility without barriers are essential conditions for residents to



condições de excelência para a participação dos munícipes, pelo que devem ser entendidas como um princípio da intervenção municipal.

Há que destacar que a promoção da inclusão social é, de uma forma global, o ponto-chave que orienta toda a intervenção camarária. Assim, a Câmara pretende ser, neste campo, um elemento promotor da igualdade de oportunidades e de uma boa qualidade de vida generalizada a todos seus munícipes, evitando situações de exclusão social.

O trabalho da autarquia tem-se pautado, sobretudo, pelo estudo das necessidades, pela promoção e participação em projetos de intervenção comunitária e, ainda, pela promoção ou incentivo da criação de novos equipamentos e respostas sociais. Desta forma, inovar na criação de serviços e estruturas de apoio aos grupos mais vulneráveis, como os cidadãos com qualquer tipo de deficiência, destaca-se como um objetivo primordial.

Acreditamos plenamente que “a solidariedade social não é uma responsabilidade exclusiva do Estado, mas de toda a sociedade, onde se integram as empresas”.

Foi no âmbito desta nossa visão “mais à frente” que nasceu o projeto “Oeiras Sem Barreiras”, integrado no Programa Oeiras Solidária (serviço público municipal de informação, análise e avaliação de projetos sociais, que o município presta a entidades com fins lucrativos).

Este é um ambicioso projeto que teve início com a assinatura de um protocolo celebrado entre o Município de Oeiras e a Fundação Manuel António da Mota, do Grupo Mota-Engil. Destina-se a viabilizar, no concelho de Oeiras, a realização de obras de adaptação de habitações de famílias de baixos rendimentos e cujos agregados familiares integrem pessoas com mobilidade condicionada. Pretendemos, sobretudo, que estas obras de adaptação permitam a eliminação das barreiras arquitetónicas no interior das habitações, concedendo maior conforto e qualidade de vida aos seus beneficiários.

Nos termos definidos no protocolo, o município deve definir, anualmente, um plano de intervenções nas habitações identificadas, ficando a cargo da Fundação financiar a sua execução com base na dotação orçamental anualmente fixada para o efeito. As intervenções a efetuar são objeto de um trabalho conjunto de referência e análise das situações apresentadas, o que demonstra, uma vez mais, a importância que o Município confere à

fully participate and hence this is a fundamental principle for municipal actions.

Promoting social inclusion in general is a key guideline for the Town Hall’s actions. Thus the Oeiras Town Hall aims to promote equal opportunities and a good quality of life for all its residents, avoiding situations of social exclusion.

The town hall’s efforts have included studying needs, promoting and participating in community intervention programmes as well as promoting or encouraging the creation of new facilities and social responses. The primary objective is to innovate and create services and structures to support more vulnerable groups, such as residents with disabilities.

We fully believe that “Social solidarity is not the exclusive responsibility of the State but rather that of society as a whole, including companies”. The “Oeiras without Barriers” project emerged within the scope of this “looking beyond” vision, as part of the Oeiras Solidarity Programme (a public municipal service for disseminating information, analysing and evaluating social projects, which the municipal authorities provide to commercial entities).

This is an ambitious project which began with the signing of an agreement between the district of Oeiras and the Manuel António da Mota Foundation, part of the Mota-Engil Group. The project aims to carry out works to adapt low income housing units in Oeiras for families with disabled members. The idea is, above all, for these adaptations to eliminate architectural barriers inside these housing units, providing greater comfort and quality of life for beneficiaries.

As per the terms of the agreement, the district will every year identify a plan for adapting duly identified residences while the Foundation will fund the necessary works based on an annual budget established for this purpose. The proposed adaptations are jointly analysed, thus underscoring the importance the town hall attributes to promoting strategic partnerships with companies

promoção de parcerias estratégicas com empresas que apresentam a mesma visão que a nossa ao nível de problemas existentes no município e que precisam de ser solucionados, como é o caso. Destaca-se ainda o facto, do Grupo Mota-Engil ter um dos seus principais escritórios no concelho de Oeiras, o que facilita a cooperação entre as duas organizações e, conseqüente, permite atingir melhores resultados.

O Projeto “Oeiras Sem Barreiras” já começou a dar os seus frutos, sendo que em Novembro de 2013 se realizaram adaptações a duas casas, beneficiando duas munícipes com mobilidade condicionada. Numa das casas foi adaptada a cozinha, e noutra, além da cozinha, foi também adaptada uma porta de despensa e de casa de banho. Com toda a certeza que contribuímos, juntamente com o Grupo Mota-Engil, para a felicidade e qualidade de vida destas munícipes que deixaram de ter “barreiras” dentro da sua própria casa.

Continuaremos a trabalhar de forma dedicada nestes casos que tanta importância tem para alcançarmos, a cada dia que passa, uma maior igualdade de oportunidades entre todos os nossos munícipes. }

sharing a similar vision with regard to problems in the district which need to be solved, as in this instance.

It is important to note that one of the Mota-Engil Group’s main offices is located in the district of Oeiras, which facilitates cooperation between the two organisations and thus makes it possible to achieve better results.

The “Oeiras without Barriers” project has already begun to bear fruit. In November 2013 two houses were adapted, benefiting two of the district’s residents with limited mobility. The kitchen was adapted in one of the houses while at the second house a pantry door and bathroom were adapted, in addition to the kitchen. There is no doubt that this joint initiative between the town hall and the Mota-Engil Group has contributed towards improving the quality of life of these residents, who no longer face “barriers” within their own homes. We shall continue to work wholeheartedly on such cases, so important for ensuring greater equality for all the district’s residents. }



O PERCURSO ATÉ À (RE)VITALIDADE

REGENERAÇÃO URBANA: UMA ABORDAGEM INTEGRADA ENTRE EDIFÍCIOS, PESSOAS E ATIVIDADES

THE PATH TO (RE)VITALITY URBAN RENEWAL: AN INTEGRATED APPROACH TO BUILDINGS, PEOPLE AND ACTIVITIES

SÓNIA PAULO CARDOSO } *Texto e Fotografias . Text and photos*

Regenerar concertadamente, permite alcançar uma Imagem Urbana valorizada, com edifícios com novas funções, culturais ou outras de interesse para a comunidade local, promovendo a coesão e a inclusão sociais; atrair um maior número de visitantes, promovendo a Economia Local; e potenciar os níveis de autoestima dos cidadãos.

Todo o património construído é um testemunho do nosso modo de vida, um legado que temos orgulho em preservar. E hoje, a abrangência do conceito corresponde, para além do "monumento", ao património intangível, considerando os saberes, as práticas culturais, assim como as funções e as atividades históricas da cidade. Mantê-lo, conservá-lo, reabilitá-lo são atos de cidadania, traduzem o reconhecimento da nossa memória coletiva.¹

Reconciliar os cidadãos com a cidade é conseguir resgatar o sentimento de pertença.

No entanto, a atratividade de um território depende da sua competitividade. O desenvolvimento de uma cidade depende das capacidades e da diversidade da sua população, da qualidade dos espaços urbanos e respetivas instalações, incluindo as que possibilitam atividades culturais, de uma identidade local, e, finalmente, da criação de redes. São estas as novas ferramentas da competitividade urbana.

E, em resultado de um novo tipo de economia, surge o conceito das "Cidades Criativas", aquelas capazes de atrair empresas e pessoas criativas e inovadoras que, segundo Richard Florida, serão os aglomerados urbanos que maior relevância assumirão.

Vários são os locais que promovem a economia criativa. A população criativa tende a agrupar-se, procurando usufruir dos benefícios dos encontros, das trocas de informação e das sinergias, fundamentais para o avanço do conhecimento.

Regenerating spaces in a concerted manner makes it possible to achieve an enhanced urban image, with buildings serving new purposes, whether cultural or other purposes which are of interest to the local community. This promotes social cohesion and inclusion, attracts more visitors, boosts the local economy and raises the self-esteem of residents.

All built up patrimony is a testament to our way of living, a legacy which we are proud to preserve. Nowadays, this concept also corresponds, beyond "monuments", to intangible patrimony, considering the knowledge, cultural practices, functions and historic activities of cities. Maintaining this patrimony, preserving it and rehabilitating it are acts of citizenship. They reflect recognition of our collective memory.¹

Reconciling citizens with the city means managing to redeem a sense of belonging.

However, the attractiveness of a territory depends on its competitiveness. The development of a city depends on the capacities and diversity of its population, the quality of urban spaces and the respective facilities, including those which enable cultural activities, a local identity and the creation of networks. These are the new tools for urban competitiveness.

The concept of "Creative Cities" emerged as a result of a new type of economy, capable of attracting creative and innovative companies and people. According to Richard Florida, these will be the most relevant urban agglomerations.

Various places promote a creative economy. Creative people tend to group together, seeking to make the most of their encounters, exchanges of information and synergies, fundamental elements for advancing knowledge.



O Puls 5, construção industrial utilizada como oficina desde 1975, foi outrora uma fundição, função que o fez erigir em 1898. Hoje, alberga uma zona comercial, escritórios e habitação e é um dos edifícios mais emblemáticos da zona oeste, sendo, muitas vezes, o cenário de várias exposições de arte.

Puls 5, an industrial construction used as a workshop since 1975, was once a foundry, the reason why it was originally built, in 1898. Nowadays it has a commercial area, offices and residences and is one of the most emblematic buildings of the west zone, often being the setting for various art exhibitions.

Mas o que é afinal a Criatividade?

Não só os artistas são criativos. A criatividade não está apenas nas novidades, mas na forma inovadora como lidamos com o existente.²

A revitalização da zona histórica do Funchal ganhou uma "nova" imagem depois de uma vaga de artistas aí ter sediado as suas pequenas indústrias criativas. Aproveitando este furor de criatividade, foi desenvolvida uma iniciativa de arte pública - *Portas Pintadas*. Vários artistas elaboraram pinturas nas portas da rua mais antiga da cidade, com o intuito de a transformar numa galeria de arte a céu aberto. Foi criado um novo polo de atratividade a partir de uma "pequena" iniciativa que fez dinamizar a "Zona Velha" e as atividades económicas aí existentes.

Uma Cidade Criativa implica uma população instruída e diversa, mas também uma dinâmica cultural e as mais avançadas infraestruturas tecnológicas. Estas cidades, na perspetiva de Charles Landry, têm-se afirmado autênticas, informais, e vibrantes, potenciadoras de estímulos sociais, culturais e económicos. A inteligência humana, os desejos, aspirações, motivações, imaginação e criatividade determina o sucesso destas cidades.

A zona oeste de Zurique beneficia hoje da criatividade na revitalização do seu "património", criando uma nova identidade. Fábricas desativadas e armazéns industriais, foram transformados em edifícios com novas funções. O bairro que já testemunhou a revolução industrial é hoje um ponto de referência na arquitetura e na

arte em geral, na cultura, na gastronomia, e até no comércio, numa atitude mais vanguardista, "trendy". O processo de regeneração mescla o "velho" uso industrial com a elegância da sociedade moderna.

Novos caminhos há a trilhar para promover o nosso território.

A Vila de Oeiras caracteriza-se pela sua componente histórica aliada a um símbolo. E, habitar neste lugar, ou poder fruir dele, é apropriar-se, de forma legitimada, dessa carga simbólica.

So what is Creativity after all?

Artists aren't the only ones to be creative. Creativity doesn't just mean novelty but rather is the innovative manner in which we interact with what already exists.²

The revitalisation of the historic area of Funchal gained a "new" image after a wave of artists established their small creative industries there. A public art initiative – called "Painted Doors" was developed, making the most of this fervid creativity. Various artists created paintings on the doors of the city's oldest street, with a view to transforming it into an open air art gallery. A new hub of attraction was created based on a "small" initiative which dynamised the historic centre and its economic activities.

A Creative City implies a diverse and educated population, as well as cultural dynamics and cutting-edge technological infrastructure. In Charles Landry's view, these cities have proved to be authentic, informal and vibrant, capable of social, cultural and economic stimulus. Human intelligence, desires, aspirations, motivations, imagination and creativity determine the success of these cities.

The western zone in Zurich is today benefiting from the revitalisation of its 'patrimony', creating a new identity. Disused factories and industrial warehouses have been transformed into buildings serving new purposes. The neighbourhood which witnessed the industrial revolution is today a reference in the world of art, architecture, culture, gastronomy and even commerce, with a trendy, vanguard feel. The process of revitalisation has blended the "old" industrial use with the elegance of modern society.

It is necessary to tread new paths to promote our district.

The town of Oeiras is characterised by its historic heritage, linked to a symbol. Living here or being able to use what Oeiras has to offer is to legitimately appropriate this symbolic value.

1 COUTINHO, Leonor (1998) - "Prefácio", in COUCEIRO, João (Coord.), *Urbanidade e Património*. Lisboa: Instituto de Gestão e Alienação do Património Habitacional do Estado (IGAPHE).

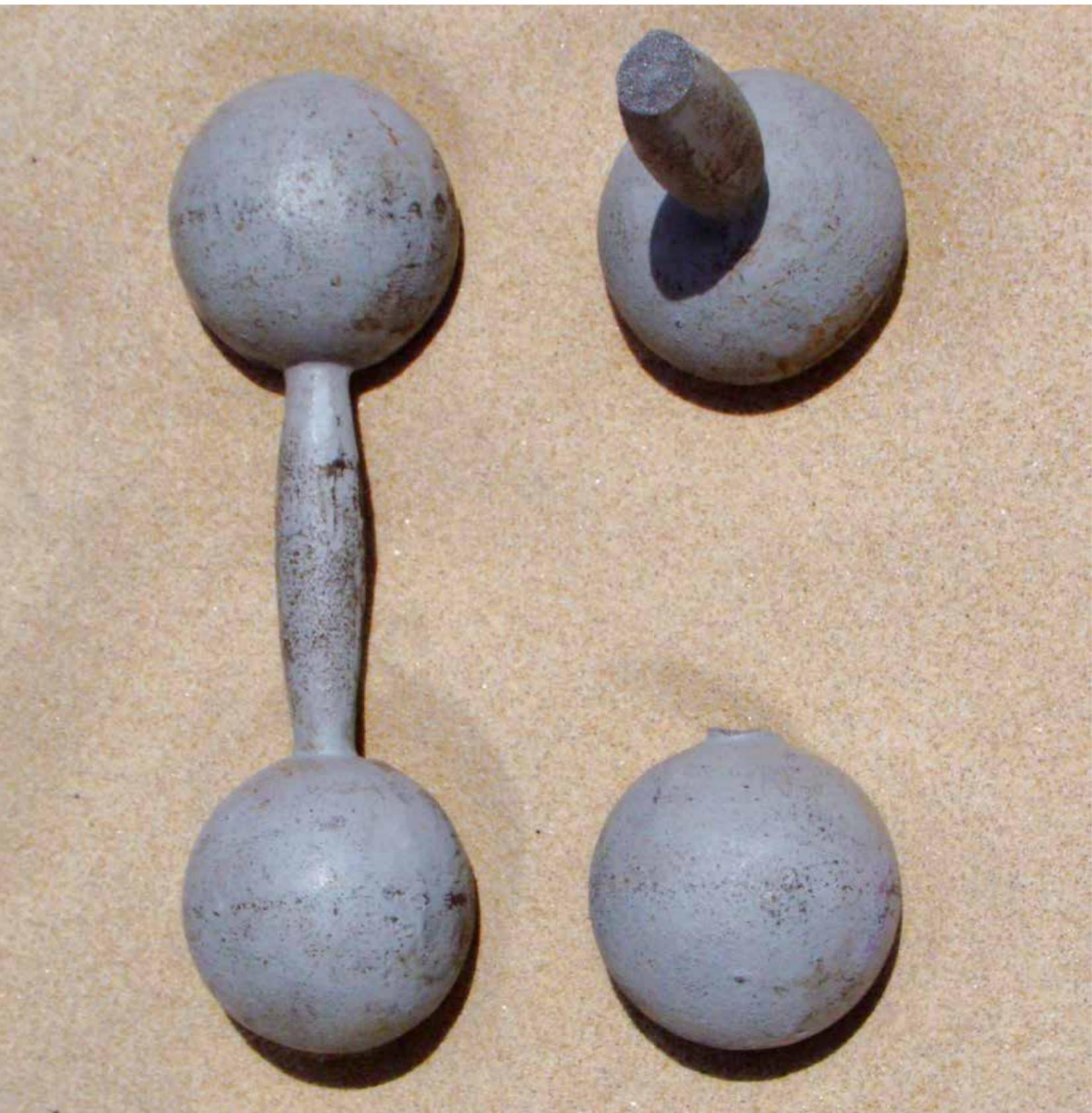
2 LANDRY, Charles (2000) - *The Creative City: A Toolkit for Urban Innovators*. London: Earthscan.

NOTE: This article is based on a project submitted to obtain a Master's degree in "Metropolises, Strategic Planning and Sustainability", published at the New University of Lisbon

1 COUTINHO, Leonor (1998) - "Prefácio", in COUCEIRO, João (Coord.), *Urbanidade e Património*. Lisboa: Instituto de Gestão e Alienação do Património Habitacional do Estado (IGAPHE).

2 LANDRY, Charles (2000) - *The Creative City: A Toolkit for Urban Innovators* London: Earthscan.

NOTA: Este artigo é baseado no Trabalho de Projeto apresentado para cumprimento dos requisitos necessários à obtenção do grau de Mestre em Metropolização, Planeamento Estratégico e Sustentabilidade, publicado no Repositório da Universidade Nova de Lisboa.



PROJECTO:
**GINÁSIO (MULTIMÉDIA)
DE MANUTENÇÃO
ARTÍSTICA**

THE (MULTIMEDIA) GYMNASIUM FOR ARTISTIC
MAINTENANCE PROJECT

LUIS MARIA BAPTISTA } *Texto . Text*
OS ESPACIALISTAS } *Fotografia . Photos*

Autor . **Author:** Os Espacialistas
Localização . **Local:** Porto de Recreio de Oeiras

A palavra ginásio deriva do grego, de *gymnásion*. Significava os exercícios do corpo, o lugar para os exercícios, e também a escola. Origina-se do verbo *gymnazo* (exercitar-se, fazer exercícios ginásticos) e este por sua vez tem sua origem em *gymnós* (tema *gymnad*) que quer dizer ágil, exercitado, atleta. Muitos que conhecem alguma "tintura" do grego, pensam que se relaciona com o tema *gynaiko* (mulher), mas em nada lhe diz respeito. A palavra *gymnás* é também sinônima de *gymnós* (nu, despojado, inerte, desarmado). Pode ser que a origem de *gymnásion* se baseie no conceito de nudez (*gymnós*), porque os lutadores contendiam nus, mas ainda pode ser porque *gymnós*, significando também desarmado, a luta com que se exercitavam era sem armas. *Gymnásion* teve alterações semânticas, até certo ponto, análogas a *palaistra*, pois significou também o lugar dos exercícios intelectuais e morais, a escola, etc. Mas o adjetivo dela derivado, e depois substantivado, conservou o sentido à base do primitivo. Assim temos "ginástica". Não são de se estranhar tais mudanças: os Gregos, enquanto procuravam educar a mente, não se descuidavam do corpo. A escola exercitava ao mesmo tempo os alunos, tanto intelectual como corporalmente. Seguiam o princípio por que hoje nos guiamos: "mens sana in corpore sano". Por isso os Gregos se interessavam pelos exercícios corporais: havia a *palaistra* e o *gymnásion*. A primeira não era pública: era privada e mantida pelos próprios mestres. O segundo era público e destinado aos jovens e aos adultos, e além disso não era somente o lugar para os exercícios ginásticos: nele havia banhos, estádios e salas em que se reuniam e conversavam homens maduros, filósofos, etc. Os rapazes participavam de corridas, saltos, lutas, arremessos de discos e dardos, etc.

The word 'gymnasium' is derived from the Greek *gymnásion*, which meant exercises for the body, a place for exercises as well as a school. It is derived from the verb *gymnazo* (to exercise, do gymnastic exercises), which in its turn is rooted in the term *gymnast*, which means agile, exercised, athlete. Many who are vaguely acquainted with Greek think the word is related to the term *gynaiko* (woman), but that is not the case. The word *gymnás* is also a synonym for *gymnós* (nude, stripped, unarmed). It could be that the origin of *gymnásion* is based on the concept of nudity (*gymnós*), because fighters used to compete in the nude, but it could also be because *gymnós*, which also meant unarmed, was a form of combat exercise without weapons. *Gymnásion* underwent semantic changes, like the word for lectures, *palaistra*, also signifying a place for intellectual and moral exercises, school, etc. But the adjective derived from it, which was also transformed into a noun, maintained the primitive meaning. Hence, we today have "gymnastics". These changes are not surprising: while the Greeks sought to educate the mind they did not neglect the body. Schools developed students mentally and physically. They followed the principle of what we would today call: "mens sana in corpore sano". That is why the Greeks were interested in corporal exercises: they had the *palaistra* and the *gymnásion*. The former were not public: they were private and maintained by the masters. The latter were public and were aimed at young and old alike. They were not just areas for gymnastics exercises: they had baths, stadiums and rooms where mature men met and conversed, philosophised etc. Boys participated in races, jumps, combat, discus, javelin, etc.

Em conclusão, *ginásio* e *palestra* eram sinónimos: hoje talvez sejam antónimos porque durante as aulas no ginásio não se pode palestrar."

"... Os gregos (atenienses) idealizaram um currículo que mesclava a educação e a cultura. Visando a formação do homem integral, implementaram sessões de ginástica para a formação do corpo (domínio motor), aulas de filosofia e de ciências para a formação das habilidades mentais e aulas de música e de artes para a formação do senso estético e moral (domínio sócio - afectivo).

O ambiente dos ginásios culturalmente não podia ser melhor: eram utilizados para a preparação física dos efebos e dos atletas, exibiam obras dos melhores artistas (que tinham como modelos os próprios atletas) e reuniam os filósofos, que precisamente ali ensinavam as suas doutrinas (como Platão na Academia e Aristóteles no Liceu, dois dos principais ginásios atenienses). O ginasiarca encarregava-se de dirigir o ginásio, e o ginaste, treinador, ensinava os exercícios físicos. Este último tinha também uma formação completa em medicina, fisiologia e dietética. "

(Definição de Ginásio, recolhida de ambiências bibliográficas diversas.)

In conclusion, *palaistra* and *gymnasion* were synonyms: nowadays perhaps antonyms because one cannot lecture during gym classes.

"... The Greeks (Athenians) idealised a curriculum which combined education and culture. With a view to forming a well rounded man they implemented gymnastics sessions to train the body (motor skills), philosophy and science classes to train mental abilities and music and arts classes to train aesthetic and moral sensibilities (social-affective skills).

The ambience of gymnasiums could not have been better culturally: they were used to physically prepare youths and athletes, exhibited the works of the finest artists (who used the athletes as their models) and brought together philosophers who taught their doctrines there (such as Plato at the Academy and Aristotle at the Lyceum, two of the main gymnasiums in Athens). The gymnasium was supervised by a director and a trainer oversaw the physical exercises. The latter was also comprehensively trained in medicine, physiology and nutrition".

(Definition of gymnasium, compiled from diverse bibliographical sources)

INFORMAR, SIGNIFICA MUDAR DE FORMA. INFORMING, MEANS CHANGING FORM.

O ginásio à semelhança do que aconteceu em outras épocas da História, voltou a ser o espaço-palco de todas as transformações / alterações / construções / conquistas / "aparências" humanas. O corpo e a sua objectualização / mercantilização / estetização / hipervalorização / padronização são temas principais da vida contemporânea quotidiana. A ida ao ginásio transformou-se numa prática das actuais preocupações humanas com o corpo. Vai-se ao ginásio para dotar o corpo de novas capacidades e desempenhos físicos solicitados pelas rotinas e exigências quotidianas da profissão e da vida privada. Conceitos de beleza e saúde competem entre si. O belo e o bom voltam a ser sinónimos. Ser dono de um corpo certo (não-perfeito) é possuir mais possibilidades de escolha e a ilusão de mais tempo aparente de vida. Ser dono de um corpo certo é ter mais atenção sobre si próprio e perceber que as novas estratégias globais da política económica da atenção, passam essencialmente pelo corpo : pelo seu aspecto e pelos seus conteúdos.

Nunca como nesta época que agora vivemos se falou tanto da multiplicidade de corpos-layers que todos nós carregamos, sobrepomos, simbolizamos, representamos e simulamos. A cada acção da vida humana e social fazemos corresponder um determinado tipo / conceito de corpo que a ilustre. No entanto o nosso corpo biológico é sempre o mesmo, a sua evolução / adaptação / transformação biológica é invisível aos olhos humanos, durante o período de vida que está destinada a cada um. Tudo em redor dele se altera abruptamente excepto a sua natureza biológica, se salvaguardada de qualquer manipulação técnica. Individualmente sobre ele, apenas podemos agir sobre a sua aparência física, sobre a qualidade do seu desempenho e sobre os conteúdos que o essencializam, animam e diferenciam de todos os outros. Exercitando-o ou operando-o.

O Ginásio é o novo espaço de cultivo. O pagamento da prestação no ginásio é equivalente ao pagamento do feudo medieval. O ginásio é o novo espaço da Cultura.

À semelhança do que aconteceu nas civilizações clássicas onde o espaço do ginásio era um espaço de práticas de educação física, cultural e intelectual do corpo, o espaço do ginásio, pela importância que assume nas sociedades contemporâneas, pelo tempo que se passa nele, pode e deve voltar a assumir conscientemente esse papel, de grande

As happened in other historical epochs, the gymnasium once again became a stage for all human transformations/changes/constructions/conquests/"appearances". The body and its objectification/ commercialisation/ aesthetics/ overvaluing/ standardisation are the main themes of contemporary everyday life. A visit to a gym has become a current practice for contemporary human preoccupation with the body. One goes to the gym to provide the body with new physical capacities and performances required by the everyday routines and needs of professions and private lives. Concepts of health and beauty compete with each other. The beautiful and good are once again synonyms. To have the correct (not perfect) body is to have more possibilities of choice and the illusion of a longer life span. Having the correct body means paying more attention to oneself and understanding that the new global strategies of economic policies essentially include the body: its appearance and contents.

Never before our age has there been talk of multiple body layers - which we all possess, juxtapose, symbolise, represent and simulate. Each action of human and social life corresponds to a given corporal concept which illustrates it. However, our biological body is always the same, its evolution / adaptation/ biological transformation is invisible to the human eye, during each individual's destined life span. Everything around the body changes abruptly except its biological nature, if safeguarded against any technical manipulation. In terms of an individual's body, we can only act upon its physical appearance, the quality of its performance and its characteristic contents, which animate it and differentiate it from others. Exercising it or operating it.

The gymnasium is a new cult space. The payment of gym fees is equivalent to the payment of medieval taxes. The gym is the new home of culture. In much the same manner as happened in classical civilisations, where the space of the gymnasium was a space for practices aimed at the physical, cultural and intellectual education of the body, the space of a gym, for the importance it is attributed in contemporary societies, and the time spent in gyms, can and must consciously assume this role, as a great space for rehabilitation, change and transformation, particularly



espaço de reabilitação, de alteração e de transformação em particular do corpo físico e intelectual de cada um e em geral da Vida.

O Ginásio é o espaço por excelência para a criação de hábitos de cultura, porque a estrutura mecânica de repetição, imitação e insistência que caracteriza os exercícios físicos que aí se praticam, são na sua essência os mesmos mecanismos estruturais / essenciais da aprendizagem e da criatividade que desenvolvem a aptidão / a vocação / o gosto / a predisposição natural pela cultura ou qualquer outra virtualidade / qualidade / capacidade / potencialidade / possibilidade do corpo e da vida que queiramos desenvolver / exercitar. Se consciencializarmos tal facto a prática cultural passará a ser tão natural e indispensável à vida como a prática desportiva.

"Aparência e Essência", encontram no ginásio o melhor lugar para se efectivarem e tomarem no mesmo, através dos sistemas de repetição constante que aí se praticam, repletos de pequenas variações / diferenças acrescentadas ao longo do tempo.

A cultura artística pode desempenhar um papel fundamental nesse processo se for devidamente / estrategicamente integrada em espaços desta natureza. Os suportes tecnológicos, mediáticos, informativos já lá estão, fazem parte da natureza infra-estrutural e arquitectónica de qualquer ginásio contemporâneo. Dispositivos de imagem, de som e de publicidade proliferam no ambiente desses espaços. Ouve-se música e veem-se imagens colectivamente e de modo individual, em estado descontraído, distraído e até atento ao longo da duração de cada exercício que se repete insistentemente.

"Há só" que direccionar / converter / alterar programaticamente os conteúdos desses sons e imagens e criar gradualmente (à semelhança de qualquer exercício físico de resistência) estratégias e hábitos culturais nos seus utentes. Exercitar a Forma da Vida pode passar a ser o lema!

of each individual's physical and intellectual body and life in general.

The gym is a space par excellence for creating habits of culture, because the mechanical structure of repetition, imitation and insistence which characterises the physical exercises practised there are essentially the same structural/essential mechanisms for learning and creativity which develop aptitude/ vocation/ likes / natural predisposition towards culture or any other virtual element/ quality/ capacity / potential / possibility of a body and the life we wish to develop / exercise. If we look at it this way cultural practices will become as natural and indispensable to life as practising sports.

"Appearance and Essence" find the gym to be the best place to take effect, by means of the systems of constant repetition practised there, replete with small variations / differences added over the course of time. An artistic culture can play a fundamental role in this process if duly / strategically integrated into such spaces. The technological, media, IT resources already exist, they are part of the infrastructure and architecture of any contemporary gym. Sound, image and publicity devices proliferate in these spaces. You can hear music and see images collectively and individually, in a relaxed, distracted or even attentive state, over the duration of each exercise, which is repeated insistently. "One would only have to" direct/ convert/ programmatically change the contents of these sounds and images and gradually create (like any physical resistance training exercise) cultural habits and strategies in users. The theme could be "Exercise: A Way of Life"!



A relação de mimetismo e de fusão entre os espaços construídos e naturais, os espaços vítreos iluminados pelo luz natural e eléctrica, e os conceitos “light” contemporâneos de materialização / construção do corpo humano são o mote conceptual estruturante de todo o projecto.

The relationship between mimicry and fusion between the constructed and natural spaces, vitreous spaces illuminated by natural and electric light, and the contemporary “light” concepts for materialising / constructing the human body are the structural conceptual hallmark of the entire project.



GINÁSIO (MULTIMÉDIA) DE MANUTENÇÃO ARTÍSTICA é um projecto de arquitectura que se constitui como um dispositivo vítreo sensível de alteração arquitectónica e programática do Porto de Recreio de Oeiras. Organizado ao longo de cinco módulos de exposição / workstations / plataformas de manutenção física e artística e pela Palestra - sala polivalente de enquadramento da paisagem. Elege o vidro transparente como matéria estruturante de toda a ideia de projecto, pela multiplicidade de pontos de vista contextuais de síntese e de mimetismo que este material permite estabelecer com o sítio de intervenção. Converte os tradicionais dispositivos de imagem e som existentes no ginásio em suportes artísticos. A tentativa conceptual de construir uma paisagem natural vítrea, que pela sua transparência se funde na natureza envolvente, é a mais valia da utilização do vidro transparente, na criação dos ambientes propostos para esta zona do Porto de Recreio de Oeiras.

O vidro transparente permite construir, conceptualizar e fundir ambientes que se pretendem próximos aos da natureza e simultaneamente criar uma nova natureza de carácter vítreo espectral.

A relação de mimetismo e de fusão entre os espaços construídos e naturais, os espaços vítreos iluminados pelo luz natural e eléctrica, e os conceitos “light” contemporâneos de materialização/ construção do corpo humano são o mote conceptual estruturante de todo o projecto.

É um dispositivo vítreo sensível, “por-táctil”, de confronto conceptual entre a Natureza Natural e a Natureza Vitral projectada. É um dispositivo de alteração programática do espaço e do corpo; de alteração da realidade perceptiva do corpo e da vida; de simulação conceptual da Natureza; de natureza vitral, que a luz solar atravessa, do mesmo modo magnífico que atravessa o vitral de uma igreja ou a clareira de uma floresta; de confronto conceptual entre Arte e Natureza; de leitura do espaço onde se insere e de instrução do corpo de quem o percorre.

Criador / iniciador / despoletador de um Percurso de Manutenção Artística, capaz de contaminar todo o Porto de Recreio de Oeiras, é um projecto de arquitectura e de arte contemporânea laboratorial, resultante de um conceito lato de exposição e contacto público entre o espaço e o corpo humano. Contempla e divulga expressões artísticas como a arquitectura, o vídeo, a fotografia, a música, a instalação, a dança, a body-art, a performance, entre outras, tendo sempre como principal suporte artístico o corpo humano. Paralelamente ao espaço público, das plataformas de ginástica e do espaço natural organizado entre elas, é ocupado não só com os resultados artísticos / objectos de arte dessas práticas artísticas, mas também com o corpo “in loco” dos artistas e dos intérpretes dos trabalhos criados para a zona.

Altera as relações de fusão e limite entre o espaço, o corpo humano e a obra de arte. Questiona, reformula e cria / inventa novos conceitos / conteúdos / programas temáticos de reconversão do uso e da ocupação do espaço de um ginásio. Reabilita e activa novos espaços de encontro com novos programas lúdicos de encontro e debate. Cria espaços públicos de debate e reflexão sobre a validade e a natureza conceitual do projecto. Descentraliza a arte contemporânea dos habituais espaços de exposição e possibilita que um maior número de pessoas entre em contacto de forma desprevenida com conceitos de cultura e arte contemporânea.

Enquanto dispositivo vítreo sensível de mediação, de captura e reflexão dos espectros humanos e da paisagem, da Ponte sobre o Tejo, do Farol do Bugio e do Passeio Maríti-

THE (MULTIMEDIA) GYMNASIUM FOR ARTISTIC MAINTENANCE is an architectural project constituted by a vitreous device sensitive to architectural and programme changes at the Oeiras recreational port. It is organised over five modules of exhibitions / workstations / platforms for physical and artistic maintenance and a palaistra – a multipurpose hall framing the surrounding landscape. The transparent glass is the structural material for the project’s entire idea, due to the multiple contextual points of view and the synthesis and mimicry that this material establishes with the site of the installation. It converts the traditional sound and image devices in a gym into artistic resources. The conceptual attempt to build a natural vitreous landscape, which merges with the surroundings due to its transparency, is the key benefit of using transparent glass to create the environments proposed for this area at the Oeiras recreational port.

The transparent glass makes it possible to construct, conceptualise and blend environments aiming to be close to nature while simultaneously creating a new nature with spectral vitreous characteristics.

The relationship between mimicry and fusion between the constructed and natural spaces, vitreous spaces illuminated by natural and electric light, and the contemporary “light” concepts for materialising / constructing the human body are the structural conceptual hallmark of the entire project.

It is a tactile sensitive vitreous device, which conceptually compares natural nature and the projected vitreous nature. It is a device which changes the programme of space and the body; alters the perceptive reality of bodies and life; conceptually simulates nature; the vitreous nature, traversed by solar light, in the same magnificent way sunlight streams through stained glass windows in a church or a clearing in a forest; a conceptual comparison between art and nature; the interpretation of the space in which it is located and the instruction of the body of anyone passing through.

The creator/ initiator / trigger of an Artistic Maintenance Project, capable of infecting the entire recreational port in Oeiras, this is an architectural project which simultaneously serves as a laboratory for contemporary art, derived from a broad concept of exhibition and public contact between the space and human bodies. It contemplates and disseminates artistic expressions such as architecture, video, photography, music, installations, dance, body-art and performances, among others, always using the human body as the main artistic support.

Alongside the public space, the gym platforms and the organised natural space among them, it is occupied not just by the artistic results / art objects of these artistic practices but also by the “in loco” bodies of artists



mo de Oeiras, faz a mediação perceptiva, arquitectónica e paisagística entre os espaços construídos e os espaços naturais existentes.

É um dispositivo de experiência do espaço arquitectónico construído, da paisagem natural existente e do corpo humano utilizador; de narração conceptual, histórica e cultural entre o homem e a paisagem que o rodeia, construído a partir da combinação de um conjunto de espaços arquitectónicos, que formam um abecedário arquitectónico de marcação, observação, experiência e transformação do lugar onde se inserem, contextualizados e identificados através de uma mesma matéria - vidro transparente - e do aparecimento criativo de espaços e programas próprios do espaço de um Porto Marítimo. É um dispositivo de incentivo ao movimento físico e ao pensamento (artístico); de revelação da imobilidade e do silêncio; de construção cinematográfica e espacial da paisagem; de manipulação aleatória e uso pessoal da paisagem que integramos; de valorização de cada um dos pontos de intervenção propostos para requalificação e invenção, alteração ou consolidação programática; de intensificação ou alteração programática da vivência da área de intervenção e de intensificação dos sentidos. Na sua qualidade de dispositivo vítreo sensível portátil possui na sua génese qualidades e significados flutuantes que lhe permitem combinações programáticas individuais ou colectivas conforme estratégias de programação curatorial do Porto de Recreio, onde a água, o rio ou o mar podem ser a razão da escolha de obras e artistas.

Estação de tratamento do corpo formado por um conjunto de espaços modulares, que desempenham funções concretas do programa a que se destinam e ao qual devem o seu aparecimento. Combinados ou individualmente, pretendem qualificar o espaço onde se inserem e simultaneamente, evidenciar e permitir o usufruto das condições naturais que estão na origem do seu aparecimento. Constituem esses espaços: bancos de deitar luminosos, bancos-vitrina, vitrinas multimédia de passagem e exposição, módulo / plataforma de ginástica e manutenção artística, vitrinas multimédia de vídeo, de som e de realidade virtual, vitrinas de leitura, de exposição e espaços-palco polivalentes.

Espaço de aparecimento, informação e exposição do corpo humano e da vida; de dupla exposição do corpo físico e mental / intelectual. Espaço dispositivo de alteração do corpo humano e dos seus conteúdos, que tira partido dos dispositivos de imagem e de som que existem no espaço habitual do ginásio, servindo-se deles como suporte artístico.

É um espaço de divulgação da cultura em geral e da cultura contemporânea; iluminado, luminoso e “light” de acordo com os padrões do corpo e da vida quotidiana. É um percurso que se constrói como um caminho, com espaços de paragem (estações de trabalho) onde se pode praticar exercícios físicos e culturais. É um lugar contemporâneo, onde o som / a música ambiente predomina, associada a imagens, notícias e publicidade; onde se procederá à substituição / conversão programática dos conteúdos dos media: tv e hi-fi que povoam o ginásio por temas da cultura (clássica e contemporânea). Espectro e espelho do corpo e da vida quotidiana. Projecto de alteração dos estados humanos.

and interpreters of the works created for the area. It alters the relationships of fusion and limits between the space, the human body and a work of art. It questions, reformulates and creates/ invents new concepts / contents / thematic programmes to reconvert the use and occupation of the space of a gym. It rehabilitates and activates new spaces for an encounter with new educational programmes for debates and meetings. It creates public spaces for debate and reflection on the validity and conceptual nature of the project. It decentralises the contemporary art of habitual exhibition spaces and enables a larger number of people to come into unexpected contact with concepts of contemporary art and culture.

As a vitreous device sensitive to mediation, it captures and reflects human and landscape spectrums, the bridge over the Tagus River, the Bugio lighthouse and the Oeiras coastal boardwalk, ensuring a perceptive, architectural and landscape mediation between existing built up spaces and natural spaces.

It is a device to experience built up architectural space, the existing natural landscape and the human body using it; it has a conceptual, historic and cultural narration between man and the surrounding landscape, constructed on the basis of a combination of a set of architectural spaces, which form an architectural manual to mark, observe, experience and transform the place where they are located, contextualised and identified through the same material – transparent glass – and the creative appearance of spaces and programmes typical of the context of a maritime port.

It is a device which encourages physical movement and (artistic) thought; passion; revealing immobility and silence; the cinematographic and spatial construction of the landscape’s random manipulation and personal use of the landscape of which we are a part; the evaluation of each of the points of intervention proposed for requalification and invention, to alter or consolidate programmes; to intensify or alter programmes to experience the area of intervention and an intensification of the senses.

Its quality as a sensitive portable vitreous device its genesis includes fluid qualities and meanings, which enable individual or collective programme combinations according to the port’s curatorial programming, where the water, the river or the sea can be the reason for choosing works and artists.

It is a station to treat the body, formed by a set of modular spaces, which serve the respective programme’s purposes, moulding its appearance. Whether combined or individually, they aim to qualify the space in which they are located and simultaneously demonstrate and permit the use of the natural conditions which engender their appearance. The spaces include: luminous benches on which to lie down, showcase benches, multimedia showcases for passers-by and exhibitions, platform / module for gymnastics and artistic maintenance, multimedia showcases for video, sound and virtual reality, showcases for reading, exhibitions and multi-purpose stage spaces.

It is a space for the appearance, information and exhibition of the human body and life; the dual exhibition of the physical and mental / intellectual body. It is a space to change the human body and its contents, which makes use of the image and sound devices that exist in the habitual space of gyms, using them as an artistic support.

It is a space to disseminate culture in general and contemporary culture; illuminated, luminous and “light” according to the patterns of the body and everyday life. It is a trajectory constructed as a path, with spaces to stop (work stations) where one can practise physical and cultural exercises. It is a contemporary place where sound / ambient music predominates, associated with images, news and advertising; where one can substitute / convert the programmes of media contents: TV and hi-fi, which populate the gym with (classic and contemporary) cultural themes. A spectrum and mirror of the body and everyday life. A project to alter human states.



IDEIA DE ARQUITECTURA NA GÉNESE DO GINÁSIO (MULTIMÉDIA) DE MANUTENÇÃO ARTÍSTICA

IDEA OF ARCHITECTURE IN THE GENESIS OF THE (MULTIMEDIA) GYMNASIUM OF ARTISTIC MAINTENANCE

A proposta apresentada parte do pressuposto conceptual de aliar a prática desportiva à prática cultural e artística, juntando-as no mesmo espaço à semelhança do que acontecia na Antiguidade Clássica. Resulta da análise realizada ao sítio de intervenção e da detecção de duas situações de impasse, que se encontram por resolver quando nos passeamos pelo passeio marítimo em direcção ao Porto de Recreio. Essas duas situações são as entradas principais de aproximação do Porto de Recreio de Oeiras. Para quem lhe acede do lado norte / nascente, assim que dobra a primeira esquina do Forte de Catalazete, o cenário / enquadramento visual que encontramos é a fachada posterior de serviço de uma das alas comerciais do Porto de Recreio. Para quem acede do lado Sul / Poente, vindo da marina pelo passeio em deck de madeira o que encontra pela frente é uma esplanada que desvirtua o enfiamento natural caracterizado pelo enfiamento rochoso, suporte do Forte já referido e a quebra na continuidade do passeio, sugerida visualmente, mas não construída arquitectonicamente.

O maciço rochoso a norte e as suas diversas camadas tectónicas; adjacentes ao passeio marítimo; as pedras desarrumadas entre o passeio marítimo e a rua de serviço; a diferença de cotas entre ele e essa rua; a muralha maciça / espessa e afunilada a nascente

The proposal sets out from the conceptual assumption of combining sports practices with artistic practices, bringing them together in the same space as used to happen in Classical Antiquity. It is the result of an analysis of the site and the identification of two situations of an impasse, which need to be solved when going from the coastal boardwalk towards the recreational port. These two situations are the main entrances approaching the Oeiras recreational port. For anyone approaching from the north/east side, as soon as they round the first corner of the Catalazete Fort, the visual framework / scenario we find is the rear façade and service entrance of one of the commercial wings of the recreational port. Those accessing from the south/west side, coming from the marina, along the coastal boardwalk, in wooden decking, will encounter an esplanade which ruins the natural landscape characterised by a rocky outcrop, supporting the aforesaid fort, and a break in the continuity of the boardwalk, suggested visually but not constructed architecturally.

The rocky mass to the north and its diverse tectonic layers; adjacent to the coastal boardwalk; the scattered stones between the coastal board-

do Forte Catalazete, os diversos públicos do passeio marítimo, o modo como cada um se apropria deles; o atravessamento constante a nascente na diagonal por cima das pedras desarrumadas e nos muros limite na zona de acesso à pousada da juventude e a investigação histórica levada a cabo relativamente à evolução e organização funcional do espaço do ginásio até aos nossos dias, formaram todo o corpo conceptual da solução encontrada. Estruturada desde o início a partir da vontade clara de relação com os materiais naturais do sítio de intervenção: o maciço rochoso e a sua vegetação, as pedras desarrumadas e a água. Dessa vontade surgiu a ideia de arrumação e organização das pedras em função da sua dimensão, das maiores para as mais pequenas, à medida que nos afastamos do mar, no intuito de criar um plano nivelado, como se de uma outra camada geológica se tratasse. A vontade de que aquilo que aí se viesse a construir não cobrisse essa ideia inicial, estruturante do projecto e a vontade paralela de construção de um percurso, a partir do pretexto que este programa propunha, levou à construção de uma dupla situação de continuidade e fragmentação simultaneamente e à escolha do vidro como matéria-ideia de todo o projecto.

Surgiu assim neste contexto a ideia de construção de um módulo que resolve programaticamente a vocação de permanência desportiva e expositiva / artística do espaço, com três funções distintas : de banco, de plataforma de ginástica e de espaço lúdico de exposição ou de criação, colocado repetidamente 5 vezes, de modo intervalado e com funções programáticas concretas ao longo de todo o sítio de intervenção, com o principal objectivo de criar relação entre as duas cotas existentes : a do passeio marítimo e a da rua de serviço. Apareceu assim ao longo do limite sul do terreno de intervenção, ao longo dessa rua, um duplo percurso a lado e paralelo entre si, a cotas distintas que permite não só passear nessa rua de serviço bem como paramos e sentarmo-nos ao longo dela em bancos especialmente construídos no módulo vitrine, para viabilização programática de outras situações de permanência neste local. Este percurso a cotas distintas liga-se nas extremidades, agora transformadas em portas principais de todo este espaço, por rampas de acesso que permite não só o atravessamento e usufruto destes espaços, mas também resolver o atravessamento que entretanto se vulgarizou pelo hábito quotidiano.

O percurso que atravessa o espaço ao ar livre e o espaço coberto, constitui-se como o grande espaço corredor / galeria de ligação , que conduz às duas extremidades do sítio de intervenção, onde assim podemos encontrar as duas novas portas de acesso ao Porto de Recreio de Oeiras, caracterizadas de modos distintos a de Sul / Poente, por uma rampa de acesso na continuidade do novo passeio da rua de serviço e por uma zona infantil, onde as pedras são mais pequenas e a Norte Nascente por um espaço polivalente denominado de Palestra, de enquadramento da paisagem e de realização de práticas artísticas e desportivas diversas.

A luz natural e artificial é o material por excelência que tornará todo este espaço num grande vitral e num grande candeeiro à escala da paisagem, tornando-o numa referência luminosa de todo este estado / novo lugar que ajudará a construir. }

walk and the service lane; the difference in between the two; the solid / thick wall to the east of the Catalazete Fort, the diverse crowds on the coastal boardwalk, the way in which each individual appropriates it, the constant crossing eastward along the diagonal over the jumbled stones and to the walls which delimit access to the youth hostel and the historic research regarding the evolution and functional organisation of the gym's space in our times were all part of the conceptual body of the identified solution.

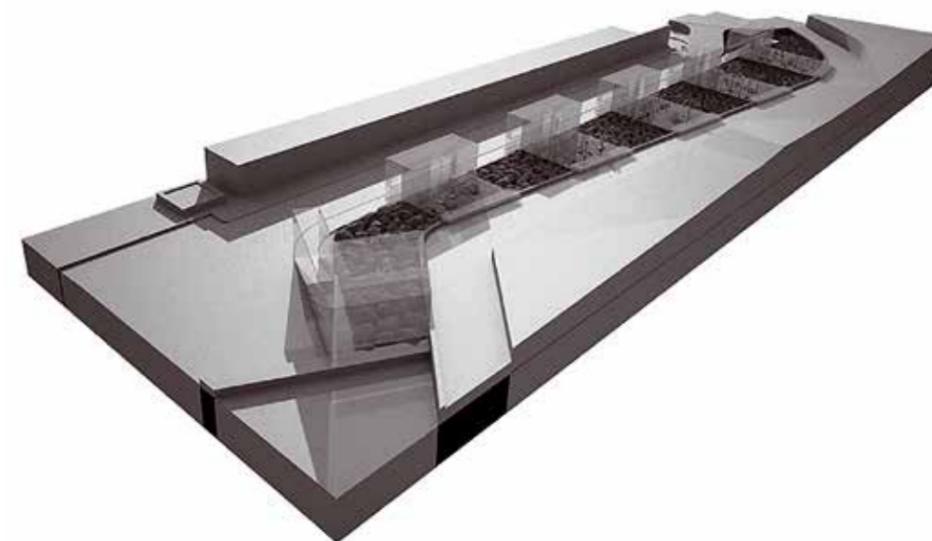
The project was structured from the outset on a clear desire to relate to the natural materials at the intervention site: the rocky massif and its vegetation, the jumbled stones and the water. This gave rise to the idea of organising the stones according to their dimensions, from the largest to the smallest, as one moves away from the sea, with a view to creating a levelled plan, as though it were yet another geological layer. The concept of what would be built there did not encompass this initial idea, which was of structural importance for the project, along with a parallel desire to build a trajectory based on the pretext this programme proposed. This resulted in the construction of a dual situation of simultaneous continuity and fragmentation and the choice of glass as an idea-material for the entire project.

This was the context in which the idea emerged of constructing a module to programmatically resolve the vocation of the sports and exhibition / artistic permanence of the space, with three distinct functions: a bench, a gym platform and a recreational space for exhibits or creation, repeated 5 times, placed at intervals, and with concrete programme functions throughout the intervention site, with the main objective of creating a relationship between the two existing axes: that of the coastal boardwalk and the service lane.

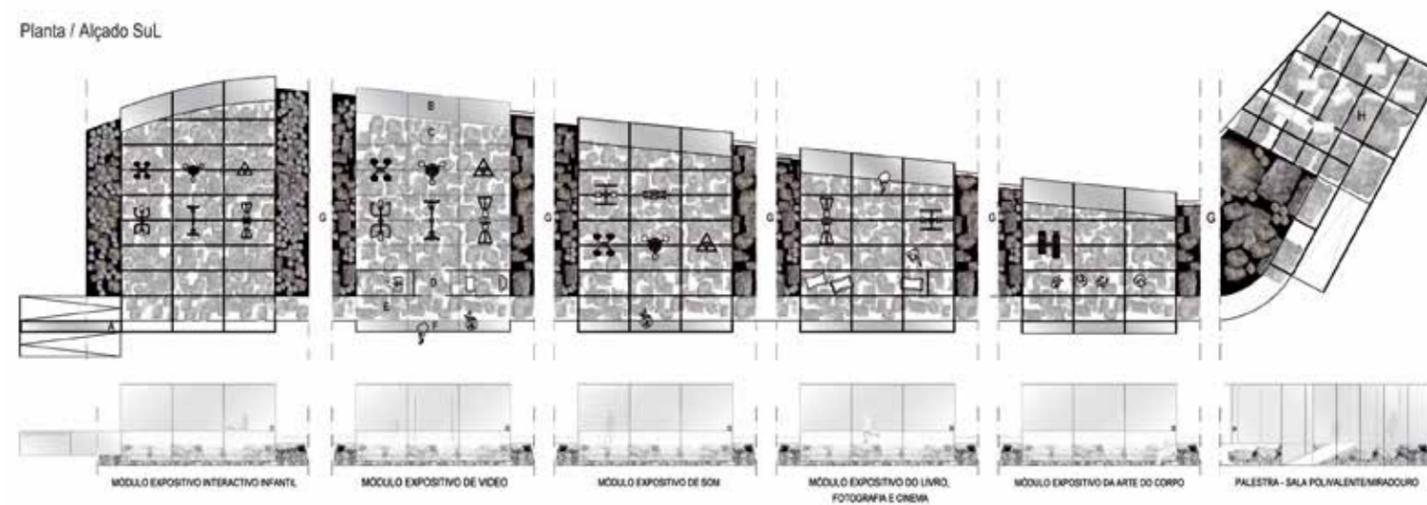
It thus appeared along the southern edge of the intervention space, along the service lane, a double and parallel trajectory, with different levels which not only allows strolling through the service lane but also allows passers-by to stop and sit along it on benches specially built in the showcase module, to make other situations of permanence at this site viable. This trajectory is linked at the ends, now transformed into the main entrances for this entire space, through access ramps which not only enable one to cross and use these spaces but also solve the crossing which has become an everyday habit.

The trajectory which traverses the outdoor space and the covered space is like a vast corridor space / connecting gallery, which leads to the two far ends of the intervention site, where one can find the two new entrances to the Oeiras recreational port, characterised in different ways as being south/west, by an access ramp which continues the new sidewalk of the service lane and through a children's zone, where the stones are smaller, and the north/east by a multipurpose space called the palaistra, framing the landscape and serving as a space for diverse artistic and sports practices.

Natural and artificial light is the material par excellence which will make this entire space into a vast glass window and a large chandelier on the scale of the landscape, making it a luminous reference in this entire state / new space that it will help build. }



Planta / Alçado SuL



- A - VITRINA DE ENTRADA DO GINÁSIO
- B - BANCO DE DEITAR LUMINOSO (VITRINA HORIZONTAL)
- C - PLATAFORMA DE EXERCÍCIO FÍSICO COM MÁQUINAS DE GINÁSTICA
- D - VITRINA DE EXPOSIÇÃO
- E - CORREDOR
- F - BANCO, VITRINA INTERIOR / EXTERIOR
- G - ESPAÇO EXTERIOR DE EXPOSIÇÃO
- H - ESPAÇO DE CONTEMPLAÇÃO E ENQUADRAMENTO DA PAISAGEM

Venha
"PICNICAR"
em
OEIRAS

Enjoy a picnic in Oeiras



OEIRAS CELEBRA PROTOCOLO
COM CASCAIS, LOURES E SINTRA PARA

PROMOVER ROTA DE VINHOS



O Município de Oeiras, juntamente com Cascais, Loures e Sintra, celebrou no dia 7 de Janeiro, na Adega Cooperativa de Colares (concelho de Sintra), um Protocolo que teve como objetivo implementar, promover e desenvolver uma Rota dos Vinhos de Bucelas, Carcavelos e Colares, pretendendo incentivar o desenvolvimento turístico das regiões. O Município de Oeiras fez-se representar, nesta importante cerimónia, pelo seu Vice-Presidente Carlos Morgado.

Desta forma, começámos o ano de 2014 com o pé direito, apostando em força, através de uma parceria estratégica, em dois importantes recursos da nossa região: o Vinho de Carcavelos e o Turismo.

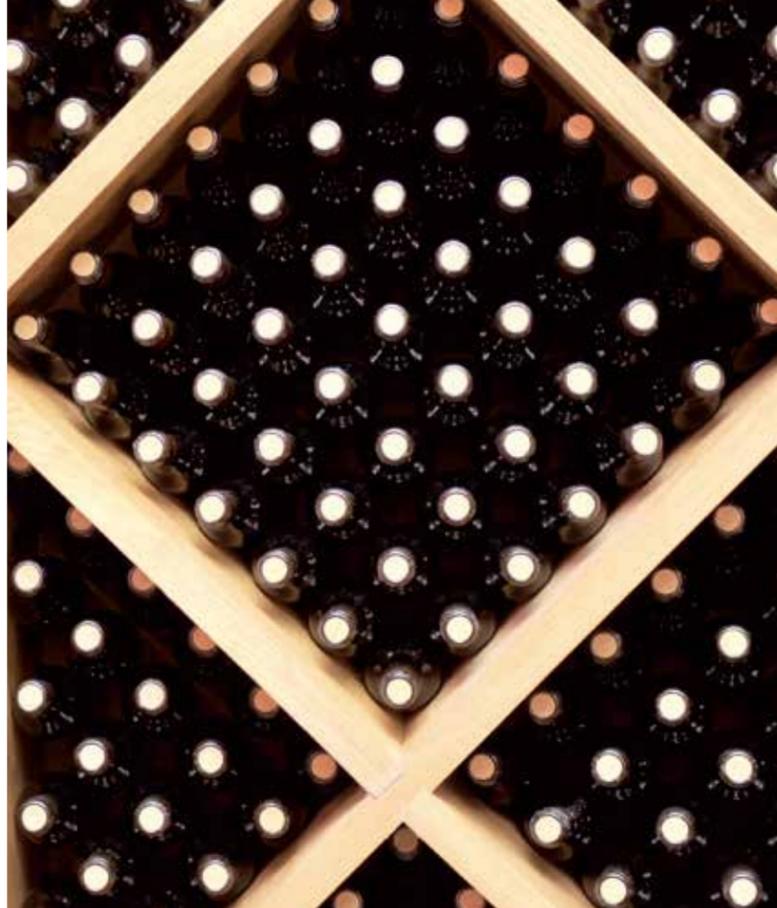
Oeiras acredita que a união de esforços será sempre benéfica para o alcance dos objetivos definidos, e por isso mesmo embarcou neste projeto que conta com a estreita colaboração da Associação dos Municípios Portugueses do Vinho, a Comissão Vitivinícola de Lisboa, o Instituto do Vinho e da Vinha e o Turismo de Portugal, que irão conceder o apoio necessário às iniciativas relacionadas com a sensibilização dos operadores turísticos que visem a defesa e a promoção da cultura do vinho, do território, assim como a qualificação do património enológico.

No âmbito deste protocolo, cada um dos municípios comprometeu-se a estabelecer percursos, itinerários e programas integrados no objetivo "Rota dos Vinhos de Bucelas, Carcavelos e Colares" dentro do seu território, sendo que também terão que ser estabelecidos percursos, iniciativas e eventos comuns.

Não podemos esquecer o trabalho que a Confraria dos Enófilos do Vinho de Carcavelos tem vindo a fazer na divulgação e promoção do vinho de Carcavelos.

As autarquias têm também o dever de disponibilizar informação turística abrangente que inclua tudo o que diz respeito à rota, identificando os seus elementos diferenciadores, e fornecendo elementos como: a localização, produtos e atividades disponíveis, quais os estabelecimentos comerciais e turísticos aderentes, horários de funcionamento, capacidade de acolhimento e acessibilidades, preços praticados, formas de pagamento, contatos.

Convém referir que será efetuado um esforço para que se mantenham contatos com as demais Rotas de Vinhos Nacionais, em especial com as de maior proximidade geográfica, de forma a maximizar as potencialidades deste projeto ambicioso e que associa duas áreas bastante competitivas a nível económico, como são a Vitivinicultura e o Turismo.



OEIRAS SIGNS AN AGREEMENT WITH CASCAIS, LOURES AND SINTRA TO PROMOTE A WINE ROUTE

On 7 January 2014 the district of Oeiras signed an agreement, along with Cascais, Loures and Sintra, at the Colares Wine Cooperative (district of Sintra) with a view to implementing, promoting and developing a Wine Route encompassing Bucelas, Carcavelos and Colares, so as to promote tourism in the region. The district of Oeiras was represented at this important ceremony by the deputy mayor Carlos Morgado. We thus began 2014 on the right foot. This strategic partnership focuses on two important resources our region offers: Carcavelos wine and Tourism.

Oeiras believes that joint efforts are always beneficial to achieve goals and it is for precisely this reason that we engaged in a close collaboration with the Association of Portuguese Wine Districts, the Wine Commission in Lisbon, the Institute for Wines and Vineyards and Portugal Tourism. These organisations will provide the necessary support for initiatives aimed at raising awareness among tourism operators to promote a wine culture and wine producing regions, as well as highlighting Portugal's wine heritage.

Within the scope of this agreement, each of these municipalities pledged to establish integrated trails, routes and programmes in their territories as part of the "Bucelas, Carcavelos and Colares Wine Route" project. Other common initiatives, itineraries and events will also be organised. Municipal authorities are also responsible for providing wide ranging tourist information, including comprehensive details about this route, identifying its singular elements and supplying information such as: locations, available products and activities, commercial and tourism establishments which are part of the initiative, opening hours, capacity, accessibility, prices, forms of payment, contacts etc. Efforts will be made to maintain contacts with other national wine routes, especially those which are nearby in geographical terms, so as to maximise the potential of this ambitious project, which combines two extremely competitive areas, i.e. wine and tourism.

PRÉMIO NACIONAL DE REABILITAÇÃO URBANA PARA HOTEL EM PAÇO DE ARCOS

O Hotel Vila Galé Collection Palácio dos Arcos ganhou o prestigiado Prémio Nacional de Reabilitação Urbana 2014. Com o projeto de arquitetura assinado pelo arquiteto Luis António, esta intervenção foi realizada através de concurso público da Câmara Municipal de Oeiras. Esta unidade de 5 estrelas, resulta de uma ampliação do edifício para obter o número mínimo de quartos para uma unidade deste género, reduzindo o impacto no jardim existente. Importante salientar que o jardim mantém-se aberto ao publico em geral que pode, desta forma apreciar uma das vistas mais belas sobre o rio Tejo na companhia das mais belas estatuas existentes. Esta unidade hoteleira manteve a casa quinhentista tendo criado uma zona nova, recuada, que em nada interfere com o palácio, bem pelo contrario, parece que o novo e o velho se tocam de forma sublime e quase que perfeita.



A HOTEL IN PAÇO DE ARCOS WON THE NATIONAL AWARD FOR URBAN RENOVATION

The Hotel Vila Galé Collection Palácio dos Arcos has won the prestigious National Award for Urban Renovation 2014. An architectural project by Luis António, it was supported by the Oeiras Town Hall's public competition. This 5 star establishment expanded the existing building to achieve the minimum number of rooms for this kind of unit, minimising the impact on the existing gardens. It is important to note that the gardens are open to the general public, offering beautiful views over the river and elegant statues. This hotel has maintained the 16th century residence and created a new area, which does not interfere with the palace. On the contrary the old and the new blend together in a sublimely harmonious manner.



OPTIMUS ALIVE NAS BOCAS DO MUNDO

OPTIMUS ALIVE MAKING HEADLINES AROUND THE WORLD

O Festival Optimus Alive, que decorre em Algé, tem merecido honras de destaque na imprensa internacional. Desde o Sunday Time Travel, ao The Guardian Guide, a Nacional Geographic Traveller, a Time Out entre muitos outros jornais e revistas, muitas são as notícias a dar conta deste festival que é, cada vez mais, irresistível.

The Optimus Alive Festival, which is held in Algés, has been mentioned in the international press. From the Sunday Times Travel to the Guardian Guide, National Geographic Traveller, Time Out and many other newspapers and magazines, this festival has been getting a lot of press coverage. No wonder, because it is irresistible!



LIVROS PROIBIDOS CICLO DE CONVERSAS

Em Fevereiro deu-se início ao projeto Livros Proibidos. As primeiras sessões tiveram como moderador o jornalista Ricardo Costa e para as seguintes esta iniciativa conta com a presença de Nicolau Santos e Maria Flor Pedroso.

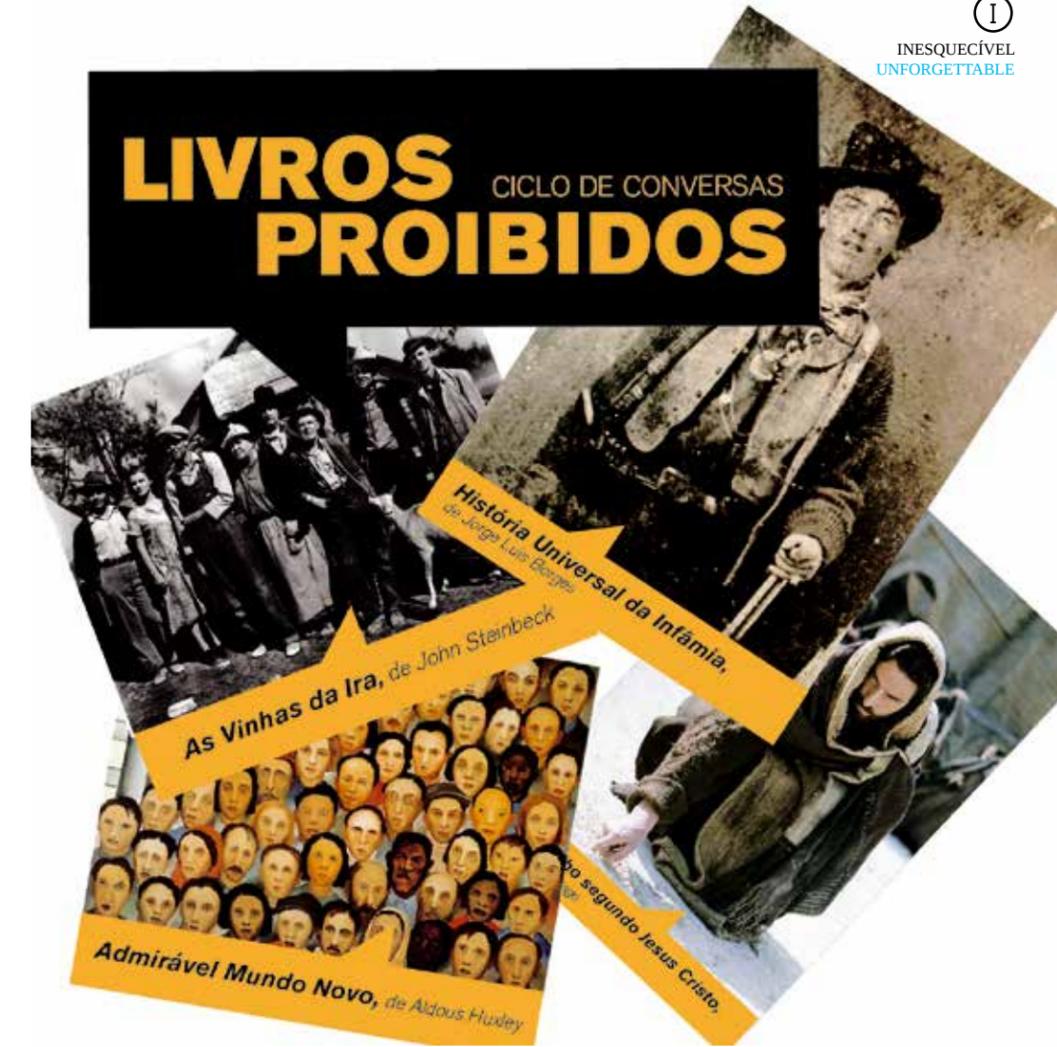
O objetivo deste projeto é refletir sobre um dos temas mais transversais da história do livro e da leitura: a censura. Um tema que espelha apenas um problema comum e milenar: a natureza do Homem e as suas paixões.

A primeira sessão visou o livro *As Vinhas da Ira*, de John Steinbeck, editado em 1939, um épico sobre o sofrimento humano, situado temporalmente na Grande Depressão de 1929. Ricardo Costa convidou Francisco Louça para debater este livro tão importante para a literatura mundial e, em especial, a norte americana.

A segunda sessão visou o livro *Admirável Mundo Novo* de Aldous Huxley e a acompanhar Ricardo Costa, esteve João Lobo Antunes.

Na terceira sessão 'jogou-se' em casa com o debate a verter sobre o livro de Saramago *Evangelho Segundo Jesus Cristo* e o moderador foi Nicolau Santos que teve, a acompanhar, o sempre acutilante Frei Bento Domingues.

Este ciclo continuará nos restantes meses e se perdeu estes três, agende os restantes para que não fique de fora de um dos debates mais interessantes que decorre na Biblioteca Municipal de Oeiras. Saiba mais em www.cm-oeiras.pt



FORBIDDEN BOOKS A CYCLE OF DISCUSSIONS

The "Forbidden Books" project was begun in February. The first sessions were moderated by the well known journalist Ricardo Costa and subsequent discussions will be oriented by Nicolau Santos and Maria Flor Pedroso.

This project's objective is to reflect upon one of the most transversal themes in the history of books and reading: censorship. A theme which reflects a common and age-old problem: the nature of Man and mankind's passions.

The first session examined *Grapes of Wrath* by John Steinbeck, published in 1939, an epic on human suffering, set in 1929 during the Great Depression. Ricardo Costa invited Francisco Louça to debate this work, a milestone for global - and especially US - literature.

The second session examined the book *Brave New World* by Aldous Huxley and João Lobo Antunes accompanied Ricardo Costa.

The third session was a 'home' game with the debate focusing on *The Gospel According to Jesus Christ* by Saramago. The session was moderated by Nicolau Santos, accompanied by the always insightful Friar Bento Domingues.

This cycle of discussions will continue over coming months and if you missed these three sessions, don't miss the rest. These conversations are among the most interesting debates being held at the Oeiras Municipal Library. Further information is available at: www.cm-oeiras.pt



O GATO MALHADO¹ O MOURINHO SABE FALAR INGLÊS?... OU DE COMO TRÊS DEDOS PODEM SIGNIFICAR A GLÓRIA

THE TABBY CAT¹
DOES MOURINHO KNOW HOW TO SPEAK ENGLISH?
... OR HOW THREE FINGERS CAN MEAN GLORY

Nuno Campilho

Gestor Público (ncampilho@gmail.com)

Quem lê o título e se embrenha no tema desta revista, estará a pensar, “lá vem este falar de futebol”. Mas antes que passem à frente, detenham-se em “Chariots of Fire”, um épico do cinema que retrata todo o enquadramento da preparação da equipa de atletismo da Grã-Bretanha, nos Jogos Olímpicos de Paris, em 1924. E que, “last, but not least”, tem uma banda sonora fantástica, de um dos melhores compositores de todos os tempos (para mim, o melhor, neste tipo de registo), o grego Vangelis.

Se Mourinho não soubesse falar inglês, também traduziria “Chariots of Fire”, por “Momentos de Glória”, o título com que o filme foi exibido, em Portugal, nos idos anos 80. Mas, como Mourinho sabe falar inglês e esta crónica até é bilingue, todos perceberão o peso motivacional que carrega a palavra “chariot”, que nos transporta para um “Ben-Hur”, para um “Gladiator”, ou para um “The Hunger Games”. Já deu para perceber que, de entre Desporto e Cinema, venha o Jesus e escolha.

Jesus? Pois é... três dedos que significaram um infortúnio que virou Glória. Mostrados em White Heart Lane, com referência a uma camisola que, afinal, tem o número 4, um “I see fire” Ed Sheeraniano, demasiado precoce, impediu que os três dedos, fossem, afinal, o tal número na camisola que motivou uma alegoria justificativa que ninguém percebeu. Mas a Glória lá chegou, embora testemunhada por uma “chariot” coxa, que quase empancou em plena obra de regime, no vale do Jamor.

O desporto é uma arena para a Liderança.

Nele se materializaram algumas das mais mediáticas figuras da história contemporânea e, não amiúde, a elas sempre se colou um epíteto de força, motivação, conquista, glória... Liderança. Pelé, embaixador honorário do Brasil; Alex Ferguson, feito Cavaleiro Celibatário (e, logo, Sir), em 1999, pela Rainha de Inglaterra; François Pienaar, campeão do mundo de Râguebi sul-africano (1995, no fim do Apartheid) que, como capitão, era um líder corajoso, e como sul-africano se tornou uma lenda, sendo retratado no filme “Invictus”, ao lado de Nelson Mandela. Mas, também há o reverso da medalha, aqueles para quem o “show the finger” se revelou traumático. Lance Armstrong, Diego Armando Maradona, Tiger Woods, Dennis Rodman.

A Liderança é um dos aspetos mais estudados no âmbito da Psicologia do Desporto e está a tornar-se fundamental pelas implicações que possui na obtenção de rendimento desportivo. Joaquín Dosil (2004)² vem-no defendendo há 10 anos e Oeiras, para não variar, assume, com a presença da Faculdade de Motricidade Humana e com a prossecução do extraordinariamente bem sucedido programa “Mexa-se Mais”, um papel preponderante, e Líder, no desenvolvimento de uma cultura de bem-estar associada à qualidade de vida dos cidadãos, contribuindo para o crescimento e consolidação de uma população mais sã, sobretudo junto dos jovens, os Líderes do amanhã.

Mourinho sabe falar inglês, por isso é que três dedos são “three fingers, and not four”... for Jesus sake! }

Anyone reading the title of this article and looking at this magazine’s theme would at this point be thinking, “This guy is going to talk about football”. But before you get ahead of yourselves, think about “Chariots of Fire”, an epic film which captured the preparations of Great Britain’s athletics squad for the 1924 Olympics, held in Paris. Which also, “last, but not least”, has a fantastic sound track, by one of the best composers of all time (in my view the best composer ever for this genre) – the Greek composer Vangelis.

If Mourinho did not know how to speak English, he would also have translated “Chariots of Fire” as “Moments of Glory”, the title with which the film was screened in Portugal during the 1980s. However, since Mourinho knows how to speak English, and this magazine is bilingual, everyone will grasp the motivational impact of the word “chariot”, which transports us back to “Ben-Hur”, “Gladiator” or “The Hunger Games”. It’s already obvious that between sports and cinema, let Jesus come down and make a choice.

Jesus? Well, there it is... three fingers which signified ignominy which was transformed into glory. Shown in White Hart Lane, with reference to a shirt which had the number 4 after all, an overly precocious Ed Sheeran-ish “I see fire” prevented the three fingers from being the number on the shirt which motivated an allegory of justification which nobody understood. However, Glory was attained in the end, although witnessed by a lame “chariot”, which almost toppled over in plain sight at Jamor. Sport is an arena for leadership. It has created some of the most well known media figures in contemporary history and they are often the subject of epithets reflecting strength, motivation, conquest, glory...Leadership. Pelé, honorary ambassador for Brazil; Alex Ferguson, knighted by the Queen of England in 1999 (and hence called Sir); François Pienaar, who captained the South African rugby team which became world champions (1995, at the end of Apartheid), who was a courageous leader and became a legend as a South African, being portrayed in the film “Invictus”, alongside Nelson Mandela. However, there is also the other side of the coin, those for whom the “show the finger” proved to be traumatic. Lance Armstrong, Diego Armando Maradona, Tiger Woods, Dennis Rodman.

Leadership is one of the aspects studied the most within the scope of Sports Psychology and is becoming essential for its role in obtaining revenues from sports. Joaquín Dosil (2004)² has been defending this for over 10 years and Oeiras, as usual, has played a leading role, with the presence of the Faculty for Human Motricity and the implementation of the extraordinarily successful “Get Active!” programme. Oeiras has been a leader in developing a culture of wellbeing associated with the quality of life of its residents, contributing towards the growth and consolidation of a healthier population, especially among the youth – the leaders of tomorrow.

Mourinho knows how to speak English, that’s why three fingers are “three fingers and not four”... for Christ’s sake!

¹ Title adapted from AMADO, Jorge, *O Gato Malhado e a Andorinha Sinhá*, Publicações Dom Quixote, Lisbon, 2007 (15ª ed.).

² Dosil, J. (2004), *Psicología de la actividad física y del deporte*, McGraw-Hill.

INEVITÁVEL PALÁCIO DOS ARCOS A ENCHER-NOS DE MIMO

PALÁCIO DOS ARCOS
THE ART OF PAMPERING

CARLA ROCHA } *Texto . Text*

CARMO MONTANHA } *Fotografia . Photos*



¹ Adaptação de AMADO, Jorge, *O Gato Malhado e a Andorinha Sinhá*, Publicações Dom Quixote, Lisboa, 2007 (15ª ed.).

² Dosil, J. (2004), *Psicología de la actividad física y del deporte*, McGraw-Hill.



O Chef Francisco Ferreira não se intimidou quando soube que ao lado do restaurante do Hotel Vila Galé Collection Paço de Arcos, estavam grandes restaurantes que já deram fama a Paço de Arcos no que à gastronomia (da boa) diz respeito. Pelo contrário, sentiu-se inspirado e cheio de energia para criar um novo espaço para uma outra opção na área da restauração ‘aqui temos uma viva concorrência, mas isso é bom, o que tentamos fazer é fazer diferente para que depois seja o cliente a escolher mediante a sua vontade e o seu gosto’. Pensou no desafio. Pensou na ementa. Refletiu o espaço. Teve de ter sempre presente que o restaurante teria de servir os clientes do hotel bem como todos aqueles que apenas lá quisessem ir comer apenas. A (sua) inspiração vem sempre da comida tradicional portuguesa com um toque de classe ‘quando vou a Itália não procuro arroz de feijão com pataniscas por isso, aqui, faz sentido que a base seja a nossa comida tradicional’, afirma e percebemos logo

que esta gestão, entre clientes que são estrangeiros, muitos deles hóspedes do hotel e os portugueses de gema que procuram apenas o restaurante, é feita com grande equilíbrio.

Francisco, que já anda nestas andanças há 27 anos, começou a sua carreira sem vontade de ir para a hotelaria. O que tinha visto durante o estágio, marcou-o negativamente. Talvez por isso, quando o convite chegou, ao aceitá-lo entendeu fazer diferente ‘não gostei do que tinha vivenciado e quis fazer distinto no Grupo Vila Galé’ e olha para cada hotel de forma distinta ‘Um hotel de 4 estrelas não é um hotel de 5 estrelas. Um hotel inserido no meio de Paço de Arcos é diferente de um no Algarve. E a carta tem de refletir essa diferença’. E reflete. Abertos há um ano neste que é o único 5 estrelas do grupo, e embora cedo para balanços, há quem volte, há quem chame à mesa o Chef para dar os parabéns, há quem se deleite numa das três salas que perfazem o restaurante Inevitável Palácio dos Arcos. E mesmo não sendo um balanço,

Chef Francisco Ferreira was not intimidated when he learnt that in the vicinity of his restaurant at the Hotel Vila Galé Collection in Paço de Arcos there were well known restaurants which had already made Paço de Arcos famous for (good) food. On the contrary, he felt inspired and full of energy to create a new space to offer novel dining options. “We have a healthy rivalry here, but that’s good! We try to do things differently so that clients can choose according to their tastes and preferences”. He thought about the challenge. He thought about the menu. He pondered the space. He had to keep in mind that the restaurant would have to serve the hotel’s clients as well as walk-in customers. He is always inspired by traditional Portuguese food with a touch of class. “When I go to Italy I don’t look for rice and beans with codfish fritters. That’s why it makes sense that our base here be traditional Portuguese food”, he says. We can immediately see that it is a skilful balance catering to clients who are often foreigners, many of them guests at the hotel, and local Portuguese who only wish to eat at the restaurant. Francisco has been in this sector for 27 years and began his career without wanting to join the hotel business, having been put off by what he saw during his internship. Perhaps that is why when he was invited to head this restaurant he decided to do something different when he accepted. “I did

é um sinal que o caminho está a ser bem feito. Se a comida reflete de forma cuidada a gastronomia portuguesa, os vinhos são produção própria, Alentejanos de marca Inevitável. A ideia, sejam clientes do hotel ou apenas clientes do restaurante é ‘*encher de mimo. Temos de dar mimo desde que entrem até que saiam*’. E embora a cozinha seja de inspiração tradicional portuguesa, este é um espaço onde é necessário a reinvenção diária. Talvez por isso os grandes vencedores do lugar sejam o risoto de camarão e o foie gras ‘a cozinha não é nem pode ser um lugar estático. Tem de se reinventar’, afirma o chef Francisco ladeado pelos chefes Tiago e Pedro, mãos direitas quando Francisco anda a correr os restantes restaurantes do grupo. E depois, não podemos esquecer nem deixar de referir o ambiente palaciano que se vive no Inevitável Palácio dos Arcos. Com uma decoração cuidada, sóbria, o rio bem ali ao lado, a verdade é que a vontade de sair dali é nenhuma pouca. }

not like what I had experienced and wanted to do something different at the Vila Galé Group”. He looks at each hotel differently. “A four star hotel is not a five star hotel. A hotel in Paço de Arcos is different from one in the Algarve. The menu has to reflect this difference”. And it does. Inaugurated a year ago in what is the group’s sole five star property, there are loyal customers who keep coming back, there are those who summon the chef to the table to praise the cooking, who enjoy the three halls which comprise the Inevitável Palácio dos Arcos restaurant. Even if this fine equilibrium is still being honed, it is a sign that things are on the right track.

If the food carefully reflects Portuguese gastronomy, the wines are the group’s own produce, made in the Alentejo region and marketed under the “Inevitável” brand. The idea is to thoroughly pamper guests, irrespective of whether they are staying at the hotel or are walk-in customers. “We have to pamper them from the moment they walk in through our doors until the moment they leave”. Although the cuisine is inspired by traditional Portuguese food, this is a space where things need to be reinvented daily. Perhaps that is why the star dishes are the prawn risotto and the *foie gras*. “Kitchens don’t have to be static. We have to constantly reinvent”, says Chef Francisco, flanked by his sous chefs Tiago and Pedro, his right hand men when he is away visiting the group’s other restaurants. Last but not least, one can note the palace ambience at the Inevitável Palácio dos Arcos. Carefully and elegantly decorated, with the river right next door, one has little desire to ever leave this space. }

CONTACTOS

Morada . Address:

Largo Conde das Alcáçovas,
2770-031 Paço de Arcos

Telefone. Phone: (+351) 210 493 200

Horário. Opening hours:

Todos os dias das 12:30 às 14.30,
e das 19:30 às 22:30.

Opening hours: Every day from 12.30
to 14.30 and from 19.30 to 22.30.

Preço médio. Average price:

30 euros por pessoa.
30 euros per person.



Receita SOPA DE MELÃO

Para 4 pessoas:

- 600gr de melão bom
- 250ml de leite de coco
- 50ml de natas
- 30ml de mel
- 5gr de gengibre
- 80gr de lima
- 100gr de salmão fumado

Num copo misturador emulsionar o melão o sumo e a raspa de lima, o mel, o leite de coco e o gengibre. Passar por um passador, e levar ao frio durante 4 horas.

Empratar em prato a sopa, e guarnecer com uma rosa de salmão fumado e três pétalas de hortelã frita. Servir de imediato

Recipe MELON SOUP

For 4 people:

- 600gr of good melon
- 250ml coconut milk
- 50ml cream
- 30ml honey
- 5gr ginger
- 80gr lime
- 100gr smoked salmon

Blend the melon, the juice and zest of the lime, the honey, coconut milk and ginger together till smooth. Strain and cool in the fridge for 4 hours. Serve in soup plates, garnished with a smoked salmon rose and three fried mint leaves. Serve immediately.



Piscinas Municipais e Piscina Oceânica

Mergulhe o seu verão em diversão e desfrute de boa companhia, sol e água fresca. Encontre o equipamento mais perto de si e refresque os seus dias de calor.

<http://www.oeirasviva.pt>

Municipal swimming pools and the salt water swimming pool

Have fun this summer enjoying the sun, cool water and good company. Find the closest facility to where you live and cool off on a hot summer day.



Rede Municipal de Bibliotecas

Em Oeiras, as Bibliotecas são muito mais que um espaço para a leitura. Aqui pode encontrar atividades para todas as faixas etárias, desde os mais pequeninos até aos mais crescidos. Descubra mais em:

<http://bibliotecas.cm-oeiras.pt>

<http://bibliotecas.cm-oeiras.pt/atividades.html>

Municipal library network

In Oeiras, libraries are much more than simply a space in which to read. You can find activities for all age groups, young and old alike. Further information available at: <http://bibliotecas.cm-oeiras.pt> and <http://bibliotecas.cm-oeiras.pt/atividades.html>



Atividades de Ar livre

Caminhada, canoagem, stand up paddle surf são só algumas das atividades de ar livre que Oeiras tem para lhe oferecer. Saiba quando, onde e como participar. Aproveite o melhor do Concelho de Oeiras ao ar livre.

<http://www.cm-oeiras.pt/amunicipal/Desporto>

Outdoor activities

Walks, canoeing and stand up paddle surfing are just some of the outdoor activities which Oeiras has to offer. Learn when, where and how to participate. Make the most of the outdoor life in the district of Oeiras!

Juventude

Já sabes o que é ser jovem em Oeiras? Oferecemos a ti e a teus amigos, as mais variadas atividades e equipamentos para viveres o teu concelho em grande, durante todo o ano. Descobre a nossa oferta para ti e viva OEI!

<http://www.cm-oeiras.pt/amunicipal/Juventude>

Youth

Isn't it great to be young in Oeiras? We offer you and your friends diverse activities and facilities to enjoy life in your district, 365 days a year. Explore all we have to offer and live an Oeiras lifestyle!

Agenda

Todos os dias temos algo agendado para os miúdos ou graúdos. Não há um dia, que não encontre uma atividade para enriquecer a sua vida. Consulte a nossa agenda e preencha a sua.

<http://www.oeirasviva.pt>

Agenda

We have activities scheduled every day for young and old alike. Not a day goes by where you cannot find an activity to enrich your life. Consult our events diary and fill in your social calendar!

SIGA-NOS FOLLOW US



www.facebook.com/municipiooeiras



<http://issuu.com/municipiodeoeiras>



<https://twitter.com/MunicipioOeiras>

OEIRAS É PARA OS FESTIVALEIROS

30 . 31 maio 6 . 7 . 9 . 12 junho
JARDIM MUNICIPAL DE OEIRAS

13 junho
LARGO 5 DE OUTUBRO, OEIRAS

10 . 11 . 12 julho
PASSEIO MARÍTIMO DE ALGÉS

3 . 4 . 6 . 10 . 13 . 26 julho
JARDINS MARQUÊS DE POMBAL

24 julho
PARQUE DOS POETAS, ESTÁDIO

4 . 11 . 18 . 25 julho e 1 . 8 . 15 agosto
FÁBRICA DA PÓLVORA DE BARCARENA

festas de oeiras
30 maio a 15 junho . 14

optimus alive
Oeiras '14

edp cooljazz
cool energy



Aqui esperamos mostrar que caminho se fez. Que benefício trouxe para a população. O que temos à disposição. Acima de tudo, esperamos que quem ainda não fez uma única vez o Passeio Marítimo, quem ainda não mergulhou numa das nossas piscinas, quem ainda não se perdeu por Oeiras a andar, quem ainda não sentiu o cheiro da Serra de Carnaxide, que se sinta impelido a fazê-lo. Que o faça hoje, certos que estamos que não mais vai querer parar. Do nosso lado fica a promessa de continuarmos atentos para que haja oferta desportiva dos zero aos cem anos. Sempre, porque o desporto faz parte do nosso ADN.

Here we hope to show the path traversed. The benefits for the population. What facilities are available. Above all, we hope that those who have not yet experienced the coastal boardwalk, or taken a dip in one of our swimming pools, or got lost walking around Oeiras, or filled their lungs with fresh air at the Serra da Carnaxide hills will be inspired to do all these things immediately. Go try them today! We are certain you will never want to stop. On our part we promise to always strive to ensure that sports facilities are available for everybody - aged 0 to 100 - because sports is part of our DNA.

