



# ARRIBA

Nº. 17

Associação de Moradores dos Capuchos

Junho 2023



CAPUCHOS  
um lugar ao sol  
(da Caparíca)

Capa: “Capuchos - um lugar ao sol (da Caparica)” – Fotografia de Ferrer Asturiano

## Sumário

<b>Diário de Bordo</b>	Pag. 2/4
Informação aos sócios	
<b>O Almoço que foi... e a Música que vai acontecer.</b>	Pag. 5/6
Por José Carlos Rodrigues Nunes (Presidente da Direção)	
<b>Jacques Brel</b>	Pag. 7
<b>Os Capuchos nas minhas memórias (5ª parte)</b>	Pag. 8/10
de Eduardo Gomes	
<b>Um Lugar ao Sol</b>	Pag.11/13
Um conto de Paulo Figueiredo	
<b>Capuchos – Uma aguarela e um poema</b>	Pag. 14
de Carlos Canhão	
<b>A Cidade dos 15 minutos</b>	Pag.15/17
de João Paulo Curto	
<b>A Rendição</b>	Pag. 18
Cartoon de Ferrer Asturiano	

O “ARRIBA” é propriedade e edição da **Associação de Moradores dos Capuchos**  
Publicação trimestral gratuita. Distribuição por e-mail

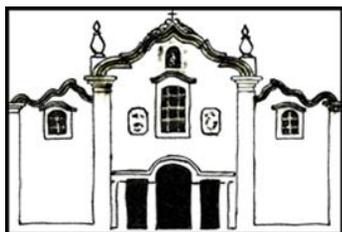
Contactos: <https://moradorescapuchos.wixsite.com/capuchos>

Facebook: <https://www.Facebook.com/AMC-Associação-de-Moradores-dos-Capuchos-426610328116880/>

E-mail: [associacaomoradorescapuchos@gmail.com](mailto:associacaomoradorescapuchos@gmail.com)



[Visite o nosso site!](#)



# Associação de Moradores dos Capuchos

## Diário de Bordo

### Informação aos sócios

**25/Março**

#### **Assembleia Geral Ordinária**

Da ata da Assembleia destacamos os seguintes pontos:

1 – Foi aprovado por unanimidade o Relatório e Contas do ano de 2022;

2.1 – Foi aprovada por unanimidade a atualização do montante da quota mensal, passando o valor de 1€ para 1,25€ e da quota anual de 12€ para 15€;

2.2 – Mereceu a concordância unânime da AG a iniciativa de efetuar uma intervenção junto dos moradores (visitas porta a porta) com a finalidade de captação de novos associados e a manutenção dos atuais;

2.3 - Foi ratificada por unanimidade pela AG o sorteio através da venda de

rifas, de uma serigrafia gentilmente cedida pelo pintor Carlos Canhão;

3 – Foi aprovado por unanimidade o Plano de Atividades para 2023;

4 – Foi aprovado por unanimidade o Orçamento para 2023.

#### **Visitas porta a porta Março, Abril e Maio**

Na sequência das decisões tomadas



na reunião de direção de 18/2, foi constituído um grupo de trabalho para desenvolver esta ação de proximidade, a realizar antes da AG de 25/3/2023, com o objetivo de dar a conhecer a existência da AMC, prestar informação sobre a sua atividade e captar novos sócios.

Para o efeito foi elaborado um desdobrável com um convite para a Assembleia Geral, uma síntese do Plano de Atividades para 2023, uma menção ao Arriba e os nossos contactos.

Foram marcados os dias 9, 11 e 16 de Março para iniciar esta ação.

Posteriormente foram englobadas nesta ação de proximidade, a inclusão, no verso do folheto, de um pequeno e simples inquérito, a recolher posteriormente, e a venda das rifas da serigrafia de Carlos Canhão.

### **1ª. Ronda**

Antes da Assembleia.

Entre os dias 9 e 17 de Março foi percorrido todo o bairro falando com os moradores, incluindo os sócios, distribuindo folhetos, diretamente ou deixando na caixa do correio.

Ao todo, foram entregues 230 folhetos e 20 fichas de inscrição a moradores que mostraram interesse em se associar.

### **2ª. Ronda**

Após a Assembleia Geral.

Nova ronda, que terminou em 20 de Abril, para recolha de fichas de inscrição e de inquéritos e para a venda de rifas.

### **Conclusões**

Esta ação foi muito bem recebida por parte de todos os moradores contactados e permitiu:

O enriquecimento das nossas propostas e de novas formas de abordagem das mesmas junto da Autarquia e de outras Entidades; O melhor conhecimento do território (necessidades) e dos moradores (anseios), com realce para a crescente preocupação e indignação com a degradação do espaço público, com a contínua e recorrente ausência de medidas relativas à mobilidade segura, com o desleixo da limpeza urbana, das matas e dos terrenos, com a ausência de política de conservação do património da Arriba Fóssil, com o atraso nos cuidados com os animais errantes (alguns gatos atropelados na EN10-1 e ataques da matilha de cães assilvestrados a animais de companhia e a gatos) e com a falta de policiamento que põe alguns espaços públicos muito vulneráveis e impossibilita a sua fruição (mata traseira ao Convento e miradouro dos Capuchos).

Permitiu, sobretudo, o reforço da nossa organização com a entrada de mais 12 sócios, atingindo um total de 98.

**20 de Maio**

Almoço de Confraternização e  
Recepção aos Novos Sócios.



ASSOCIAÇÃO  
de  
MORADORES DOS CAPUCHOS

**Almoço de Confraternização  
e Recepção aos Novos Sócios**



**No Café Capuchinhos, em 20/5 às 13H00**

Inscrevam-se até dia 12/5 – O preço é de €17 p/pessoa

Do Menu constam: Pão, azeitonas, queijinhos; Pernil no Forno;  
Fruta ou doce; água, sumos, vinho e café.

**Venham confraternizar com os Vizinhos**

Durante o almoço foi entregue ao associado com a rifa vencedora a serigrafia oferecida por Carlos Canhão, cujo sorteio proporcionou à nossa Associação um encaixe de €470.



[https://video.wixstatic.com/video/eb87b2\\_6e30b0e3eae4b1eb92636a70d59f0cc/1080p/mp4/file.mp4](https://video.wixstatic.com/video/eb87b2_6e30b0e3eae4b1eb92636a70d59f0cc/1080p/mp4/file.mp4)

Clique no link para ver o vídeo

**De Março a Maio**

**Carris Metropolitana:**

Subsiste ainda a falta de informação sobre percurso e horários da carreira 3028 (Lazarim circuito) e sobre o desenvolvimento da nossa pretensão de haver uma carreira do género do “Bus Saúde”, a circular por dentro do território, a qual foi apresentada recorrentemente desde Março de 2022.

**Requalificação do Espaço da Antiga Escola Primária, da R. Lourenço Pires de Távora, R. dos Capuchos, R. do Alto dos Capuchos, do Miradouro e EN-10-1:** A 10 de Maio, nova carta enviada à Sra. Presidente da C.M.A. Sem qualquer desenvolvimento; A 20 de Abril e 18 de Maio, sobre a necessidade urgente de acrescentar pequenas obras à repavimentação da EN-10-1, já há muito solicitadas e acordadas com os serviços, enviámos novos emails, sendo o ultimo com conhecimento a toda a Vereação. Sem qualquer resposta.

**Limpeza do território e de espaços abandonados:** O mail enviado em 22/11/2022 à Vereadora com o pelouro da Higiene Urbana, solicitando reunião para debate de aspetos relacionados com a Higiene Urbana, com os Espaços Verdes e com o Arvoredo nunca teve resposta.

\*\*\*

# O Almoço que foi... ...e a Música que vai acontecer.

Por **José Carlos Rodrigues Nunes** (Presidente da Direção)

Com o objetivo de promover mais um encontro de associados, a Direção da AMC realizou um novo almoço de confraternização que teve lugar no dia 20 de Maio num restaurante nosso vizinho. E foi uma agradável surpresa o elevado número de participantes, entre os quais alguns dos mais recentes associados.

Como se esperava, decorreu num ambiente muito agradável e foi possível concretizar os objetivos do encontro, nomeadamente, fomentar o diálogo informal e aberto entre os associados presentes e os corpos sociais da AMC, reforçando o conhecimento mútuo e, no fluir das conversas, serem destacados os aspetos do espaço público dos Capuchos que carecem de atenção e melhoramentos para que a nossa vivência aqui, neste lugar tão tranquilo, possa vir a ser ainda mais agradável.

Na sua intervenção, o Presidente da Direção aproveitou a oportunidade para realçar a importância da aproximação dos moradores à sua Associação, tornando-se associados e reforçando assim a capacidade de atuação desta junto das entidades que detêm a competência para resolver os problemas que vão surgindo no espaço público dos Capuchos, sobretudo a Câmara Municipal de Almada e a Junta da União das Freguesias da Caparica e Trafaria.

E acrescentou que não basta tornarem-se associados; é fundamental que participem na atividade da Associação, estando atentos a situações que requeiram reparação ou qualquer outro tipo de melhoria, as reportem à Direção, indicando soluções que considerem adequadas.

Não menos importante é tomarem a iniciativa de comunicarem esses casos às entidades públicas responsáveis pelas decisões retificativas.

Afirmou ainda que estas considerações não se destinam apenas aos associados da AMC; elas são extensíveis a todos os moradores dos Capuchos. Não basta morar... perante os problemas existentes, há que intervir. O espaço público é de todos. Colaborar na sua manutenção é dever cívico.

Nesse contexto, elencou as principais situações carecidas de melhoramentos na zona dos Capuchos pelas quais a Direcção da AMC se tem batido frequentemente e desde há muito tempo (anos...) junto da Câmara Municipal de Almada, entidade principal responsável pela gestão e manutenção do espaço público, incluindo infraestrutura viária. As respostas conseguidas têm sido muito vagas, remetendo para planeamento “algures no tempo”.

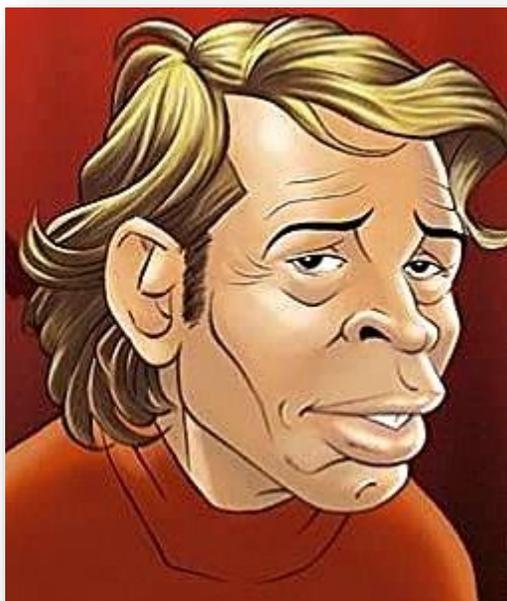
Mas a Direcção da AMC não desiste de fazer ouvir a nossa voz. Quanto mais formos mais força teremos!

E vamos à música...

Esta bela localidade onde vivemos tem o privilégio de integrar uma relíquia arquitetónica do concelho de Almada – o Convento dos Capuchos, mandado edificar em 1558 por Lourenço Pires de Távora. Pertença da Câmara Municipal de Almada desde 1950, o velhinho e mui nobre convento está consignado à cultura e, à semelhança de anos anteriores, promove o Festival de Música dos Capuchos. Este ano, está a decorrer desde 25 de Maio até 23 de Junho.

Aproveitem. É aqui mesmo ao lado!





[https://youtu.be/znTA1t\\_2\\_kA](https://youtu.be/znTA1t_2_kA)

# Jacques Brel

Jacques Brel (8 de abril de 1929 - 9 de outubro de 1978) foi um cantor, compositor, poeta, ator e realizador belga.

Jacques Brel é um dos maiores cantores e compositores da canção francesa, graças a títulos como *Ne me quitte pas*, *Amsterdam*, *Quand on n'a que l'amour*, *La Valse à mille temps*, *Ces gens-là*, *Vesoul*, *Les Bourgeois*, *Madeleine ou Mathilde*. No auge de sua popularidade, Brel abandonou os espetáculos em 1967. Embora ainda tenha gravado alguns álbuns e subido ao palco com *L'Homme de la Mancha*, dedicou-se então ao cinema, participando como ator numa dúzia de filmes, incluindo dois que escreveu e dirigiu, *Franz* e *Far West* (presentes na seleção oficial do Festival de Cannes de 1973).



<https://youtu.be/O6MGGh8WUco>

## As Canções de Brel

Jacques Brel não era apenas um cantor das suas próprias poesia e música. Era muito mais do que isso. Era, acima de tudo, um ator. Cada canção era interpretada em palco (melhor seria dizer representada) com o rigor e o dramatismo duma peça de teatro. A arte de Jacques Brel é um misto de sensibilidade, lucidez e intensidade. Um apurado sentido de observação, de ironia e de humor, associado à sua capacidade poética, permitiam-lhe

criar canções emocionantes que transmitiam mensagens profundas e dolorosas.

Quando, em 1967, abandona os palcos musicais, fá-lo para os trocar pelos palcos teatrais e pelo cinema. Em 1977 desloca-se a Paris, onde grava discretamente, em estúdio, doze canções que virão a integrar o seu último álbum, esperado há mais de 10 anos, e chamado, simplesmente, "Brel".

## Quand on n'a que l'amour



<https://youtu.be/1y3LoYTISW0>

## Os Capuchos nas minhas memórias (5ª. Parte)

Por **Eduardo Gomes**

Conforme escrevi no Arriba nº 13: “A vivência nos Capuchos marcou-me para sempre! A minha relação com os Capuchos tem início na primeira metade dos anos cinquenta do século XX”.

Desta vez quero salientar outras realidades e memórias, não só do período a que me referi, mas também do anterior.



30 - COSTA DA CAPARICA (Almada) — Convento dos Capuchos, antes da restauração

Convento dos capuchos antes da restauração, ed. Passaporte, 30, c. 1950. Imagem: Delcampe, [Oliveira](#)

Sem dúvida que antepassados meus, bisavós paternos, tiveram uma relação direta, curiosa e interessante, com o Convento dos Capuchos, até à década de quarenta do século XX.

Estes meus bisavós chamavam-se Luís Pimentel e Ana Gomes, ele era natural do Ribeiro – Trafaria, a bisavó não tenho ainda ao certo o local de nascimento, foram rendeiros de Virgílio Alves Xavier, proprietário do

Convento e das terras e outras construções de apoio à atividade agrícola, utilizando também as ruínas do Convento para albergar os animais (vacas, porcos, ovelhas, galinhas, entre outros).

Estou certo de que estas informações podem contribuir para a história do Convento dos Capuchos. Por isso, interessará mais pesquisa sobre a questão. Eu próprio vou continuar a fazê-lo. Um dos motivos que me levou a iniciar esta pesquisa sobre os meus bisavós paternos, tem a ver com o conhecimento obtido de crónicas que o professor Alexandre Flores escreveu, sobre a vivência de Norberto de Araújo nos Capuchos, nomeadamente sobre a preocupação que manifestava quanto ao estado de degradação do Convento. Na verdade, sentia uma grande mágoa ao ver aquele monumento quinhentista votado ao abandono e desinteresse do seu proprietário, não obstante a presença de rendeiros, lamentando a atitude e a inércia das autoridades da governação municipal. A este propósito, Norberto de Araújo escreve vários artigos na imprensa a condenar tal estado de coisas. Não resistimos a transcrever um deles (do "Diário de Lisboa", de 31 de agosto de 1936),

em estilo satírico:

« (...) o convento é agora habitação do tal inquilino, um casal humilde e bronco, pejado de filharada, oito miúdos, filhos do rendeiro, esgrouviam por ali; ronca um porco, picam galináceos, ladra um cão horrível - e a paisagem é um deslumbramento! Na Galilé, os míseros rendeiros destas ruínas e terras em redor fazem hoje depósito de tomates e abóboras (...) » In Norberto Araújo (II) - Prof. Alexandre Flores.



Convento dos Capuchos, década de 1900.  
Imagem: [Hemeroteca Digital](#)

Ora o curioso e interessante é que "o casal humilde e bronco, pejado de filharada, oito miúdos, filhos do rendeiro, esgrouviam por ali..." que Norberto Araújo descreve no seu artigo, eram os meus bisavós Luís Pimentel e Ana Gomes e seus oito filhos, sendo um deles a minha avó paterna, Emília Gomes.

A forma como Norberto Araújo se refere ao casal de rendeiros e seus

filhos, na época gente humilde e analfabeta, mostra como a burguesia os tratava com arrogância (ainda hoje trata), como seres inferiores e de baixa condição. Neste caso, Norberto Araújo, sem lhe retirar a importância e o mérito, utilizou, sem necessidade de o fazer, palavras impróprias socialmente, para "convencer" quem de direito a restaurar o convento.



Quinta do Outeiro da Belavista, vendo-se Norberto Araújo com sua mulher Lucrecia de La Cruz Mendez (coleção in "Memorium" 1889/1952)

Depois de ter referido o nome dos meus bisavós - Luís Pimentel, natural de Ribeiro, Trafaria, Freguesia de Caparica (até 1926 a Trafaria era parte integrante do território de Caparica - Monte), onde existem muitos familiares e Ana Gomes - não tenho ainda confirmação de ser natural da Trafaria, uma vez que descendia de famílias que migravam para trabalhar na agricultura, sazonalmente, oriundos do distrito de Coimbra, sendo conhecidos como "caramelos".

Os seus oito filhos tinham nome, por isso vos deixo o que já consegui saber sobre eles:

Florêncio Pereira - foi morador no Funchal (Funchalinho), com a atividade de agricultor;

Rafael - foi morador em Lisboa (tinha também casa na rua da Estrelinha), com atividade de vendedor na praça da Ribeira (Lisboa);

José Pereira - foi morador na Sobreda, com a atividade de agricultor. Pai de Benilde Pereira, moradora na rua da Estrelinha;

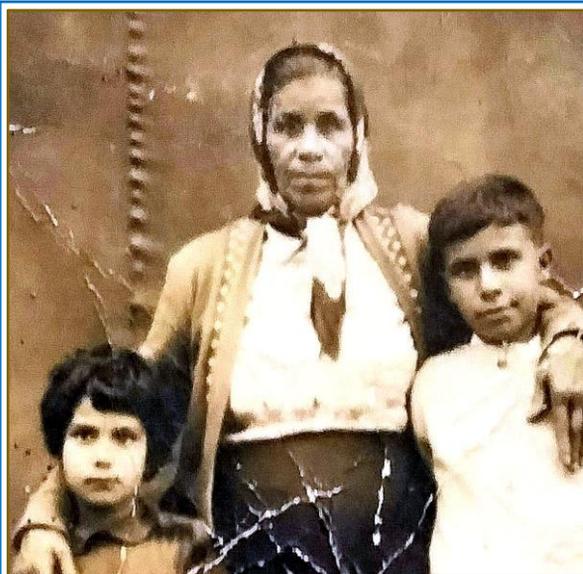
Serafim - com a atividade de vendedor de peixe;

Manuel - com a atividade de sapateiro;

Luísa - foi moradora em Azeitão;

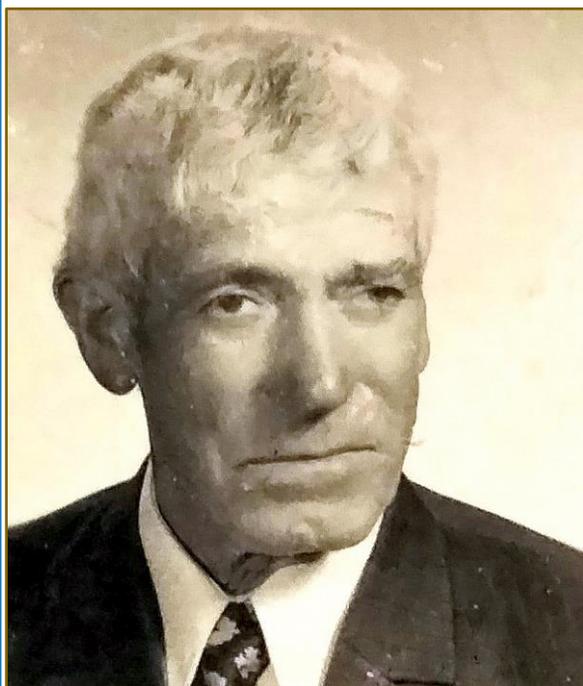
Maria - com a atividade de ervanária;

Emília Gomes – (mãe do meu pai Ângelo Gomes) foi moradora na rua da Estrelinha, no numero 6, com a atividade de trabalhadora rural.



A minha avó, Emília Gomes.

Era casada com José Nunes (meu avô), que foi muitos anos jardineiro no Convento dos Capuchos.



O meu avô, José Nunes

Por fim, pelo que atrás escrevi, é bastante provável que possa voltar a escrever sobre este tema.

Eduardo Gomes  
Abril de 2023

# Um Lugar ao Sol

Um conto de **Paulo Figueiredo**

Lentamente saiu da cama, espreguiçou-se. Do fundo de uma pilha de roupa tirou um velho calção de banho e uma toalha de praia, juntou uma garrafa com água, umas peças de fruta, um livro, os documentos, e enfiou tudo dentro de uma mochila. Saiu de casa, entrou no todo-o-terreno, ligou o motor. Um dia inteiro para vadiar.

Enquanto conduzia, lembrou-se da sua solitária condição de viúvo, veio-lhe à memória a felicidade de um tempo que não volta. Ao choque da perda, respondeu com a fuga, já nada o prendia. Tinha chegado a terras de Cabo Verde havia decorrido dois anos. No princípio, não foi fácil, habituado que estava a uma vida de conforto e estatuto, mas agora sentia-se satisfeito com a escolha que fez. Agora só tinha que viver um dia de cada vez. Continuou a levar o carro pelo mesmo percurso, feito vezes sem conta, da cidade do Mindelo à Baía das Gatas.

Assim que chegou ao destino, saiu do carro e caminhou até à praia. Estendeu a toalha, sentou-se e olhou uns minutos para o feliz encontro de céu e mar. O tempo foi passando, deixou o corpo tomar-se pela preguiça, estendeu-se na toalha, fechou os olhos e vadiou pela saudade.

\*\*\*

A jovem desligou o motor, saiu do todo-o-terreno e caminhou até à praia. Estendeu a toalha nova na areia, instalou o chapéu de praia, colocou os seus pertences debaixo daquele e correu para as águas cristalinas da praia da Laginha. Quando finalmente desejou entregar-se ao sol, saiu da água e estendeu-se na toalha. Fechou os olhos e imaginou que sempre estaria ali, sem

passado nem futuro.

Quando abriu os olhos não teve a noção do tempo decorrido. No lugar das paredes do escritório, viu antes um branco areal e um mar sem tamanho e sentiu-se estranhamente despreocupada. Sentiu também fome, levantou-se, arrumou tudo e partiu em direção a Mindelo.

\*\*\*

Embora gostasse de ficar pelos bares e restaurantes da Baía das Gatas, apeteceu ao velho homem saciar a fome num restaurante do Mindelo, fazendo também uma visita ao proprietário, amizade feita ao longo da sua aventura cabo-verdiana.

Assim que foi visto a entrar no estabelecimento, foi recebido como se de família chegada se tratasse.

- Olhó Quim! Há quanto tempo! Tudo bem?

- Tudo bem e vocês?

- Tudo bem, graças a Deus. O teu lugar favorito está vago.

Joaquim agradeceu e sentou-se no seu lugar favorito, escolheu e fez o pedido. Enquanto esperava, reparou numa jovem sentada noutra mesa que não parava de mexer no telemóvel e que dava mostras de alguma impaciência.

\*\*\*

Duas horas da tarde. Uma mulher ainda jovem entra apressadamente num carro estacionado junto a um restaurante; um homem já avançado na idade caminha devagar para um outro carro estacionado no mesmo sítio. Sem pressas, Joaquim entra, senta-se e liga a ignição e quando se prepara para sair do local repara que a

jovem não consegue ligar o motor. Vendo-a gesticular e praguejar após várias tentativas sem êxito, dirigiu-se a ela.

- Boa tarde. Posso ajudá-la?
- Boa tarde. Se conseguir, agradeço.
- Dê à chave mais uma vez, se fizer favor.

A mulher deu à chave. Nada, nem sequer uma luz acesa no tablier.

- A bateria descarregou. Vou buscar uns cabos.

Com os cabos ligados à bateria do carro de Joaquim, a jovem conseguiu ligar o motor.

- Muito obrigado!
- Agora tem que andar cerca de meia hora sem parar para carregar a bateria, se ainda estiver boa.
- Já agora, sabe dizer-me se a Baía das Gatas fica longe?
- Fica a dezoito minutos daqui, se quiser pode vir atrás de mim e assim posso ajudá-la se ainda for preciso.

Depois de algumas voltas para carregar a bateria, as duas viaturas chegaram à Baía das Gatas. Joaquim encostou à beira da estrada e fez sinal para a jovem encostar também.

- Eu vou ficar naquele bar ali mais à frente, mas a menina pode ir à sua vida.
- Importa-se que eu lhe faça companhia? A não ser que tenha compromisso.
- Não me importo nada, não tenho compromisso nenhum. Mas aviso-a já que não é sítio fino.
- Não faz mal.

\*\*\*

Joaquim despejou um pouco do conteúdo da garrafa no copo da jovem.

- Isto é o quê?
- Ponche, é feito com tamarindos, mel e grogue. Não aconselho a beber grogue puro

é como a aguardente. E também é melhor não abusar do ponche.

A moça provou.

- Isto é bom. E muito obrigada pela sua ajuda, senhor...?
- Joaquim. E a menina chama-se ...?
- Carla.
- O senhor vive aqui ou está de férias? Eu vim de férias, precisava de fugir uns dias da minha vida profissional, queria conhecer um país africano e umas amigas aconselharam-me a ilha do Sal, mas achei muito turístico, escolhi S. Vicente.
- Escolheu bem. Mas isto não é um país africano típico, é bastante mais seguro. Eu vim viver para Cabo Verde há dois anos, estou reformado. De vez em quando vou a Portugal, matar saudades de alguma comida e passear pelo interior.

- Sozinho?

- Viúvo, também foi por isso que fugi para aqui. Não tenho filhos, o resto da família não é lá muito interessante. Sozinha ...?

- Sim, tinha namorado, mas acabámos. Era daquelas pessoas pouco preocupadas com o futuro, vivia só para o presente, está a ver? Eu sou ao contrário, quero ter uma boa carreira, como se costuma dizer, quero um lugar ao sol.

- Estou a ver ... Em que é que a Carla trabalha?

- Sou Marketing Manager numa multinacional.

- No meu tempo chamava-se diretor... bem, isso não interessa. Posso contar-lhe uma coisa?

- Com certeza.

- Era uma vez um quarentão bem-parecido, muito ambicioso, que subiu a diretor de vendas e passados uns anos entrou para o conselho de administração. Durante algum

tempo a minha falecida esposa tentou convencer-me a adotarmos uma criança, ela era estéril, mas eu não quis, estava focado na carreira, havia mesmo a possibilidade de chegar a Administrador, CEO, como agora lhe chamam, um lugar ao sol como nenhum outro. Ela acabou por se conformar, não queria estragar a minha carreira. Julgo que isso se chama amor, e embora eu a tivesse tratado como uma rainha, não quis ouvir a tristeza que ela trazia calada dentro de si. Acabei mesmo por chegar a CEO, mas depois outro gajo ainda mais ambicioso do que eu fez-me a folha. Depois de algumas peripécias, saquei uma boa indemnização e aqui estou. Tenho dinheiro mas estou só. O cancro que matou a minha querida mulher... se calhar contribuí para ele. Há lugares ao sol que podem queimar.

Carla permaneceu em silêncio alguns instantes com olhar esquecido no horizonte.

- Lamento pela sua esposa... nunca vi as coisas por esse prisma.

- Deixe lá, isto é conversa de velho. Mas é bom fugir do trabalho de vez em quando, não vá a vida fugir da gente.

Aos poucos a conversa foi tomando cores mais vivas, tomando rumos diversos mais felizes, ao som das mornas e das coladeiras que enchiam de leveza a atmosfera do bar e a alma de quem lá estivesse. Assim a tarde se passou.

\*\*\*

Carla fechou os olhos por um momento. Quando os abriu, em vez do branco areal e do mar sem tamanho, viu de novo as paredes do escritório. Fingindo-se interessada naquela reunião de empresa, lembrou-se das conversas com o novo amigo que ficou longe e sentiu-se triste

como se a solidão dele pudesse também ser sua. Olhou para toda aquela gente e para aqueles gráficos apresentados como se fossem a coisa mais importante do mundo e tomou uma decisão.

\*\*\*

Num dos raros dias em que ligava o computador, Joaquim foi diretamente à caixa de email, apenas para se certificar de que não tinha recebido nada de importante. Um dos mails despertou-lhe a atenção:

*“Olá Joaquim, tudo bem?”*

*Quando vieres a Portugal tens que visitar o hotel que abri na Lousã. Diz-me qualquer coisa. A localização, etc, está em anexo. O hotel chama-se Lugar ao Sol.*

*Beijinhos*

*Carla”*

Joaquim desligou o computador. Arranjou a mochila, e com um sorriso, saiu de casa. Um dia inteiro para vadear.

Nota: Este conto foi inspirado na canção “Tarde em Itapuã” de Vinicius de Moraes e Toquinho.

**Paulo Figueiredo**  
**Capuchos, Maio de 2023**



Clique na imagem para ver o vídeo

# CAPUCHOS

Uma aguarela e um poema  
de **Carlos Canhão**



## TORRE ÍNTIMA

Janela

Miradouro

Romeu e Julieta

Infinita

Torre de vigia

Alfabeto, sol poente

Interrogação

Pergunta

Amor ausente

# A Cidade dos 15 minutos

De **João Paulo Curto**

Dos vários problemas urbanos há um que está sempre presente: o tempo que despendemos nas nossas deslocações diárias. E nem precisamos de percorrer longas distâncias para sermos afetados pelas demoras e congestionamentos de trânsito. Este problema, apesar do alargamento da rede de transportes públicos, tem tendência a agravar-se porque as pessoas vão viver para cada vez mais longe do seu local de trabalho. E o comércio e serviços que necessitam estão mais distantes.

Agora imagine um conceito revolucionário que promete resolver este e outros problemas para uma grande quantidade de pessoas que vivem e trabalham nas cidades. A ideia é conseguir aproximar o que as pessoas precisam do seu local de habitação, para reduzir a amplitude das deslocações que realizam.

Bem-vindo à cidade dos 15 minutos.

A "cidade dos 15 minutos" é um conceito urbanístico que propõe a criação de comunidades, nas quais os moradores têm acesso a todas as necessidades básicas a uma distância máxima de 15 minutos a pé, de bicicleta ou por transporte público. A ideia é que as pessoas possam viver, trabalhar, estudar, fazer compras e divertirem-se, sem necessidade de percorrerem grandes distâncias, diminuindo a dependência do carro e melhorando a sua qualidade de vida. Esta proximidade implica ideias cada vez mais raras nas grandes cidades: o bairro como célula da vida urbana, o enriquecimento do tecido social, a noção de vizinhança, o usufruto do espaço público. Tornar o bairro não apenas uma associação de prédios, mas também uma rede de relações sociais.



Popularizado pelo urbanista colombiano Carlos Moreno, professor de urbanismo da Universidade de Paris, o conceito da “Cidade dos 15 minutos” apoia-se numa mudança de paradigma: ao invés de investir em novas formas de mobilidade, teoricamente menos poluentes, deve-se reduzir ao máximo o tempo e amplitude das deslocamentos no dia-a-dia. Com a disponibilização de serviços e equipamentos de proximidade, o carro e outros meios de transporte poluentes, são dispensados. Para além da conquista do espaço urbano pelas pessoas, significa menos emissões de CO2, ar mais limpo e ruas mais verdes. Um quinto das emissões de gases com efeito de estufa são da responsabilidade dos transportes e, deste quinto, 40% são dos automóveis de passageiros. Um dos objetivos é retirar espaço e protagonismo ao automóvel.

O resultado seria uma cidade mais equilibrada e sustentável, promotora de uma maior proximidade entre as atividades diárias dos moradores. Isso significa que os bairros devem ser planeados de forma a abrigar uma variedade de serviços, como escolas, supermercados, hospitais, parques e locais de trabalho, todos a uma distância acessível.

Ao adotar a ideia da cidade dos 15 minutos, busca-se reduzir o congestionamento do tráfego, melhorar a mobilidade urbana, diminuir a poluição do ar, aumentar a interação social e promover um estilo de vida mais saudável. Além disso, o conceito pode contribuir para o desenvolvimento de economias locais, com mais oportunidades de emprego e negócios nas proximidades.

Vale a pena ressaltar que a implementação

desse conceito requer planeamento urbano adequado, investimento em infraestruturas, cooperação entre poder central e local, setor privado e comunidades locais, além de uma mudança de mentalidade em relação à forma como nos deslocamos e interagimos com a cidade.

### **O exemplo de Paris**

Existem várias cidades e bairros ao redor do mundo que estão planeando ou implementando a criação de áreas ou bairros que seguem o conceito da cidade dos 15 minutos. A cidade de Paris é o exemplo mais conhecido de aplicação desta ideia.

A presidente da Câmara de Paris, Anne Hidalgo, reeleita na primavera de 2020 com base nesta ideia, tem promovido a sua aplicação como parte da visão de uma cidade mais sustentável. O objetivo é garantir que os moradores tenham acesso a serviços essenciais, como escolas, parques, supermercados e centros de saúde, a uma distância máxima de 15 minutos caminhando ou de bicicleta. Para tal existem muitas iniciativas urbanísticas que estão a mudar a cidade de Paris, começando pela modificação das suas principais praças e rotundas, com a redução do espaço para os automóveis e devolução do espaço urbano aos peões.

O ponto-chave da estratégia foi a transformação dos estabelecimentos de ensino, já presente em cada bairro, num equipamento multiusos e multigeracional para toda a comunidade. As escolas deixaram de estar fechadas e abriram-se ao público em geral, sobretudo à noite e ao fim de semana, tornando-se um ponto de encontro de toda a comunidade que progressivamente tem aderido a múltiplas iniciativas. Os seus

anfiteatros tornaram-se espaços de representação e de reunião e as ruas envolventes foram libertadas de trânsito.

Paris tem também apoiado financeiramente o comércio local, modernizando-o e apetrechando-o para competir com as grandes superfícies comerciais. Numa cidade onde o preço das rendas é elevadíssimo, a manutenção de determinado tipo de comércio é incompatível dentro de uma visão estritamente economicista e liberal. Por exemplo, a manutenção de uma livraria de bairro, numa zona central, seria incompatível com os preços atuais das rendas.

Para ultrapassar este obstáculo a Câmara de Paris comprou mais de 60 mil lojas a privados e pô-las a concurso, para determinados usos, a preços muito abaixo dos preços de mercado. Reforça assim a malha do comércio e serviços de proximidade, favorece a produção local, a criação de emprego nos bairros e circuitos curtos de bens alimentares. Inclusive, criaram um selo que identifica e protege a produção local: fabricado em Paris.



Mesmo a produção agrícola foi incentivada na cidade. Nos terraços, nas paredes, em espaços transformados e terrenos abandonados criaram-se mais de 100 hectares (mais de 100 campos de futebol) para agricultura urbana. Sem esquecer as colmeias.



*Horta no telhado da Ópera de Paris, na Bastilha*

Outro dos objetivos é ter Paris 100% ciclável. Atualmente possui mais de 1000 km de ciclovias protegidas e dedicadas para se poder circular com segurança.

Grandes avenidas, onde antes circulavam milhares de automóveis diariamente, agora apenas circulam peões e bicicletas, como por exemplo Rue de Rivoli, nas margens do Sena, que anteriormente contava com sete faixas de rodagem.

Muitas outras iniciativas foram tomadas por Paris para implantar este conceito que pretende revolucionar a vida urbana. E revolucionar é solucionar.

Para além de Paris, outros exemplos estão a aparecer, inclusive Lisboa. E vozes discordantes.

Mas fica para um outro artigo.

**João Paulo Curto**

**Capuchos, maio de 2023**

**Nota:** este artigo foi escrito com a colaboração do Chat GPT 4.0

# A RENDIÇÃO

Irmão!  
Que faremos quando  
eles nos arranjam  
as estradas?

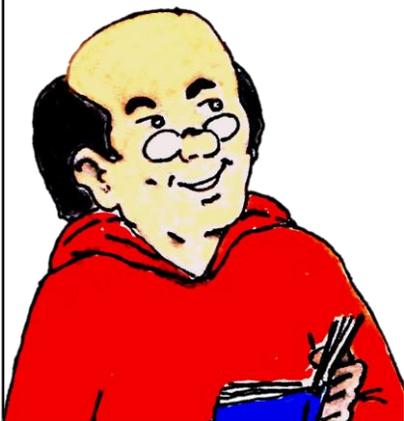
Sím!  
E também o nosso  
jardim...

Póis!  
E ainda nos pagam  
uma festa!

Todas?  
Com passeios, lombas  
e tudo?

Aaaah!!!...  
E o resto? Arranjam  
tudo?

Bem, nesse caso...  
Rendemo-nos!



ferrer/maio23

# O "ARRIBA" faz 4 anos...

**ARRIBA**  
Associação de Moradores dos Capuchos Junho 2019

**Sobre a Arriba**  
**Freente ao Mar**

José Carlos Rodrigues Nunes

A meu respeito, não acredito que esteja na Área de Proteção Ambiental de Capuchos. O Conselho Municipal de Meio Ambiente, em 2017, aprovou o Plano de Gestão Ambiental de Capuchos, onde se prevê a criação de uma Unidade de Conservação de Capuchos.

No meu caso, gostaria de saber se a Associação de Moradores dos Capuchos tem algum papel a desempenhar neste processo. Estou a aguardar a resposta do senhor José Carlos Rodrigues Nunes.

Com respeito ao caso Capuchos, tenho muito interesse por parte da Associação de Moradores dos Capuchos, nomeadamente da Direção Municipal de Ambiente, Urbanismo e Obras Públicas, relativamente ao caso da respectiva Unidade de Conservação. Não sei se a Associação de Moradores dos Capuchos tem algum papel a desempenhar neste processo. Estou a aguardar a resposta do senhor José Carlos Rodrigues Nunes.

É verdade, eu não sou proprietário de um terreno em Capuchos. No entanto, gostaria de saber se a Associação de Moradores dos Capuchos tem algum papel a desempenhar neste processo. Estou a aguardar a resposta do senhor José Carlos Rodrigues Nunes.

**SUMÁRIO**  
A palavra ao leitor... Pág. 2  
O ponto de encontro de gerações... Pág. 3 e 4  
"Democracias"... Pág. 5  
Estatutários... Pág. 6

**ARRIBA**  
Associação de Moradores dos Capuchos Setembro 2019

**UM PROJETO DE ASSOCIATIVISMO DE BASE PARA OS MORADORES DOS CAPUCHOS**

José Carlos Rodrigues Nunes

Na sequência da criação da A.M.C. - Associação de Moradores dos Capuchos, em 2015, e do seu desenvolvimento, estamos a definir o nosso plano de trabalho. Para o cumprimento da Direção da A.M.C. apresentamos neste número da revista o seguinte documento:

1. **Organização e estrutura organizativa**  
A A.M.C. é uma associação sem fins lucrativos, com o objetivo de promover o bem-estar dos seus associados e a melhoria da qualidade de vida dos residentes em Capuchos.

2. **Objetivos e prioridades**  
A A.M.C. tem como objetivos principais a defesa dos interesses dos seus associados, a promoção da coesão social e a melhoria da qualidade de vida dos residentes em Capuchos.

3. **Recursos humanos e materiais**  
A A.M.C. conta com um grupo de voluntários e com recursos materiais provenientes dos seus associados e de outras entidades locais.

4. **Financiamento**  
A A.M.C. é financiada através de contribuições dos seus associados e de outras entidades locais.

5. **Monitorização e avaliação**  
A A.M.C. irá monitorizar e avaliar o seu desempenho através de relatórios periódicos e de outras formas de avaliação.

**SUMÁRIO**  
A palavra ao leitor... Pág. 2  
O ponto de encontro de gerações... Pág. 3 e 4  
"Democracias"... Pág. 5  
Estatutários... Pág. 6

**ARRIBA**  
Associação de Moradores dos Capuchos Dezembro 2019

**Uma mensagem e um apelo**

José Carlos Rodrigues Nunes

Continuando a cumprir um dos nossos objetivos, de índole cultural e informativa, estamos a editar o nosso 3º Jornal. Podemos que o tenham, o divulgarem e o divulgarem tornando a iniciativa de maior visibilidade, nas próximas edições.

Participação em reuniões, incluindo as reuniões públicas da Câmara Municipal. Não obstante os nossos esforços, o reconhecimento da validade das nossas propostas e também, algumas promessas de atendimento a algumas das nossas solicitações, muito pouco se tem concretizado.

Mas não vamos desistir. Progrediremos com todo o nosso empenho!

De suma importância é que mais moradores se associem à A.M.C. e mais participem ativamente.

Quanto a outros objetivos, nomeadamente aqueles que já foram focados nas nossas Assembleias Gerais e que estão diretamente relacionados com o território dos Capuchos, a Direção da A.M.C. continua a lutar pela sua concretização, contactando as entidades responsáveis, nomeadamente a Câmara Municipal de Almada e Junta de Freguesia.

As nossas diligências não são feitas através do envio de cartas e de

**SUMÁRIO**  
Bullfinch País... Pág. 2/3  
Dois Capuchos... Pág. 4/6  
A Palavra ao Leitor... Pág. 5/6  
Vozes da Saúde... Pág. 10/11  
Preço Simples... Pág. 12

**ARRIBA**  
Associação de Moradores dos Capuchos Março 2020

**ADIAMENTO DA ASSEMBLEIA GERAL DA A.M.C. CONVOCADA PARA 21/03/2020**

José Carlos Rodrigues Nunes

Prezados(as) membros(as) da nossa Associação, informamos que a Assembleia Geral convocada para o dia 21 de março de 2020, foi adiada para o dia 21 de maio de 2020.

Este adiamento decorre da situação de emergência declarada pelo Estado português devido à pandemia de COVID-19.

Assembleia Geral convocada para o dia 21 de maio de 2020, às 10h00, no salão de reuniões da A.M.C., Rua da Liberdade, 100, Capuchos, Almada.

Com este adiamento, pretendemos garantir a participação dos associados e a realização de uma Assembleia Geral com o devido rigor e transparência.

Com os melhores cumprimentos,  
José Carlos Rodrigues Nunes  
Presidente da Direção da A.M.C.

**SUMÁRIO**  
A Palavra ao Leitor... Pág. 2  
O ponto de encontro de gerações... Pág. 3 e 4  
"Democracias"... Pág. 5  
Estatutários... Pág. 6

**ARRIBA**  
Associação de Moradores dos Capuchos Junho 2020

**EDITORIAL**

José Carlos Rodrigues Nunes  
Presidente da Direção

Considero o jornal da A.M.C. - "ARRIBA" - um projeto bem sucedido e de grande importância para a comunidade dos Capuchos. Este projeto tem sido desenvolvido com o máximo cuidado e com o apoio de todos os associados.

O projeto global de desenvolvimento para 2020, aprovado em 21 de março de 2020, prevê a criação de uma Unidade de Conservação de Capuchos, o que é uma medida essencial para a proteção do território e da qualidade de vida dos residentes.

A minha forma de entender a sociedade da atualidade é de "dois mundos". Um mundo onde a tecnologia e a inovação são fundamentais para o desenvolvimento e a melhoria da qualidade de vida. Outro mundo onde a natureza e o ambiente são essenciais para a nossa sobrevivência e bem-estar.

É neste contexto que a A.M.C. atua, promovendo a coesão social e a melhoria da qualidade de vida dos residentes em Capuchos.

**SUMÁRIO**  
A palavra ao leitor... Pág. 2  
O ponto de encontro de gerações... Pág. 3 e 4  
"Democracias"... Pág. 5  
Estatutários... Pág. 6

**ARRIBA**  
Associação de Moradores dos Capuchos Setembro 2020

**UM PONTO DE ENCONTRO DE GERAÇÕES**

José Carlos Rodrigues Nunes

Este projeto analisa por ser apresentada em Capuchos, promovendo a coesão social e a melhoria da qualidade de vida dos residentes.

O projeto global de desenvolvimento para 2020, aprovado em 21 de março de 2020, prevê a criação de uma Unidade de Conservação de Capuchos, o que é uma medida essencial para a proteção do território e da qualidade de vida dos residentes.

A minha forma de entender a sociedade da atualidade é de "dois mundos". Um mundo onde a tecnologia e a inovação são fundamentais para o desenvolvimento e a melhoria da qualidade de vida. Outro mundo onde a natureza e o ambiente são essenciais para a nossa sobrevivência e bem-estar.

É neste contexto que a A.M.C. atua, promovendo a coesão social e a melhoria da qualidade de vida dos residentes em Capuchos.

**SUMÁRIO**  
A palavra ao leitor... Pág. 2  
O ponto de encontro de gerações... Pág. 3 e 4  
"Democracias"... Pág. 5  
Estatutários... Pág. 6

**ARRIBA**  
Associação de Moradores dos Capuchos Dezembro 2020

**SOLIDÃO SOLIDARIEDADE ESPERANÇA**

José Carlos Rodrigues Nunes  
Presidente da Direção da A.M.C.

Este projeto analisa por ser apresentada em Capuchos, promovendo a coesão social e a melhoria da qualidade de vida dos residentes.

O projeto global de desenvolvimento para 2020, aprovado em 21 de março de 2020, prevê a criação de uma Unidade de Conservação de Capuchos, o que é uma medida essencial para a proteção do território e da qualidade de vida dos residentes.

A minha forma de entender a sociedade da atualidade é de "dois mundos". Um mundo onde a tecnologia e a inovação são fundamentais para o desenvolvimento e a melhoria da qualidade de vida. Outro mundo onde a natureza e o ambiente são essenciais para a nossa sobrevivência e bem-estar.

É neste contexto que a A.M.C. atua, promovendo a coesão social e a melhoria da qualidade de vida dos residentes em Capuchos.

**SUMÁRIO**  
A palavra ao leitor... Pág. 2  
O ponto de encontro de gerações... Pág. 3 e 4  
"Democracias"... Pág. 5  
Estatutários... Pág. 6

**ARRIBA**  
Associação de Moradores dos Capuchos Março 2021

**O Inverno do nosso descontentamento**

José Carlos Rodrigues Nunes

Este projeto analisa por ser apresentada em Capuchos, promovendo a coesão social e a melhoria da qualidade de vida dos residentes.

O projeto global de desenvolvimento para 2020, aprovado em 21 de março de 2020, prevê a criação de uma Unidade de Conservação de Capuchos, o que é uma medida essencial para a proteção do território e da qualidade de vida dos residentes.

A minha forma de entender a sociedade da atualidade é de "dois mundos". Um mundo onde a tecnologia e a inovação são fundamentais para o desenvolvimento e a melhoria da qualidade de vida. Outro mundo onde a natureza e o ambiente são essenciais para a nossa sobrevivência e bem-estar.

É neste contexto que a A.M.C. atua, promovendo a coesão social e a melhoria da qualidade de vida dos residentes em Capuchos.

**SUMÁRIO**  
A palavra ao leitor... Pág. 2  
O ponto de encontro de gerações... Pág. 3 e 4  
"Democracias"... Pág. 5  
Estatutários... Pág. 6

**ARRIBA**  
Associação de Moradores dos Capuchos Junho 2021

**Para onde vamos?**

José Carlos Rodrigues Nunes

Este projeto analisa por ser apresentada em Capuchos, promovendo a coesão social e a melhoria da qualidade de vida dos residentes.

O projeto global de desenvolvimento para 2020, aprovado em 21 de março de 2020, prevê a criação de uma Unidade de Conservação de Capuchos, o que é uma medida essencial para a proteção do território e da qualidade de vida dos residentes.

A minha forma de entender a sociedade da atualidade é de "dois mundos". Um mundo onde a tecnologia e a inovação são fundamentais para o desenvolvimento e a melhoria da qualidade de vida. Outro mundo onde a natureza e o ambiente são essenciais para a nossa sobrevivência e bem-estar.

É neste contexto que a A.M.C. atua, promovendo a coesão social e a melhoria da qualidade de vida dos residentes em Capuchos.

**SUMÁRIO**  
A palavra ao leitor... Pág. 2  
O ponto de encontro de gerações... Pág. 3 e 4  
"Democracias"... Pág. 5  
Estatutários... Pág. 6

**ARRIBA**  
Associação de Moradores dos Capuchos Setembro 2021

**Previsões Portuguesas**

José Carlos Rodrigues Nunes

Este projeto analisa por ser apresentada em Capuchos, promovendo a coesão social e a melhoria da qualidade de vida dos residentes.

O projeto global de desenvolvimento para 2020, aprovado em 21 de março de 2020, prevê a criação de uma Unidade de Conservação de Capuchos, o que é uma medida essencial para a proteção do território e da qualidade de vida dos residentes.

A minha forma de entender a sociedade da atualidade é de "dois mundos". Um mundo onde a tecnologia e a inovação são fundamentais para o desenvolvimento e a melhoria da qualidade de vida. Outro mundo onde a natureza e o ambiente são essenciais para a nossa sobrevivência e bem-estar.

É neste contexto que a A.M.C. atua, promovendo a coesão social e a melhoria da qualidade de vida dos residentes em Capuchos.

**SUMÁRIO**  
A palavra ao leitor... Pág. 2  
O ponto de encontro de gerações... Pág. 3 e 4  
"Democracias"... Pág. 5  
Estatutários... Pág. 6

**ARRIBA**  
Associação de Moradores dos Capuchos Dezembro 2021

**ELEIÇÕES na A.M.C. 4 de dezembro de 2021**

José Carlos Rodrigues Nunes

Este projeto analisa por ser apresentada em Capuchos, promovendo a coesão social e a melhoria da qualidade de vida dos residentes.

O projeto global de desenvolvimento para 2020, aprovado em 21 de março de 2020, prevê a criação de uma Unidade de Conservação de Capuchos, o que é uma medida essencial para a proteção do território e da qualidade de vida dos residentes.

A minha forma de entender a sociedade da atualidade é de "dois mundos". Um mundo onde a tecnologia e a inovação são fundamentais para o desenvolvimento e a melhoria da qualidade de vida. Outro mundo onde a natureza e o ambiente são essenciais para a nossa sobrevivência e bem-estar.

É neste contexto que a A.M.C. atua, promovendo a coesão social e a melhoria da qualidade de vida dos residentes em Capuchos.

**SUMÁRIO**  
A palavra ao leitor... Pág. 2  
O ponto de encontro de gerações... Pág. 3 e 4  
"Democracias"... Pág. 5  
Estatutários... Pág. 6

**ARRIBA**  
Associação de Moradores dos Capuchos Março 2022

**O Inverno do nosso descontentamento**

José Carlos Rodrigues Nunes

Este projeto analisa por ser apresentada em Capuchos, promovendo a coesão social e a melhoria da qualidade de vida dos residentes.

O projeto global de desenvolvimento para 2020, aprovado em 21 de março de 2020, prevê a criação de uma Unidade de Conservação de Capuchos, o que é uma medida essencial para a proteção do território e da qualidade de vida dos residentes.

A minha forma de entender a sociedade da atualidade é de "dois mundos". Um mundo onde a tecnologia e a inovação são fundamentais para o desenvolvimento e a melhoria da qualidade de vida. Outro mundo onde a natureza e o ambiente são essenciais para a nossa sobrevivência e bem-estar.

É neste contexto que a A.M.C. atua, promovendo a coesão social e a melhoria da qualidade de vida dos residentes em Capuchos.

**SUMÁRIO**  
A palavra ao leitor... Pág. 2  
O ponto de encontro de gerações... Pág. 3 e 4  
"Democracias"... Pág. 5  
Estatutários... Pág. 6

**ARRIBA**  
Associação de Moradores dos Capuchos Junho 2022

**A CURVA NA ESTRADA**

José Carlos Rodrigues Nunes

Este projeto analisa por ser apresentada em Capuchos, promovendo a coesão social e a melhoria da qualidade de vida dos residentes.

O projeto global de desenvolvimento para 2020, aprovado em 21 de março de 2020, prevê a criação de uma Unidade de Conservação de Capuchos, o que é uma medida essencial para a proteção do território e da qualidade de vida dos residentes.

A minha forma de entender a sociedade da atualidade é de "dois mundos". Um mundo onde a tecnologia e a inovação são fundamentais para o desenvolvimento e a melhoria da qualidade de vida. Outro mundo onde a natureza e o ambiente são essenciais para a nossa sobrevivência e bem-estar.

É neste contexto que a A.M.C. atua, promovendo a coesão social e a melhoria da qualidade de vida dos residentes em Capuchos.

**SUMÁRIO**  
A palavra ao leitor... Pág. 2  
O ponto de encontro de gerações... Pág. 3 e 4  
"Democracias"... Pág. 5  
Estatutários... Pág. 6

**ARRIBA**  
Associação de Moradores dos Capuchos Setembro 2022

**Há que fazer-nos ao mar...**

José Carlos Rodrigues Nunes

Este projeto analisa por ser apresentada em Capuchos, promovendo a coesão social e a melhoria da qualidade de vida dos residentes.

O projeto global de desenvolvimento para 2020, aprovado em 21 de março de 2020, prevê a criação de uma Unidade de Conservação de Capuchos, o que é uma medida essencial para a proteção do território e da qualidade de vida dos residentes.

A minha forma de entender a sociedade da atualidade é de "dois mundos". Um mundo onde a tecnologia e a inovação são fundamentais para o desenvolvimento e a melhoria da qualidade de vida. Outro mundo onde a natureza e o ambiente são essenciais para a nossa sobrevivência e bem-estar.

É neste contexto que a A.M.C. atua, promovendo a coesão social e a melhoria da qualidade de vida dos residentes em Capuchos.

**SUMÁRIO**  
A palavra ao leitor... Pág. 2  
O ponto de encontro de gerações... Pág. 3 e 4  
"Democracias"... Pág. 5  
Estatutários... Pág. 6

**ARRIBA**  
Associação de Moradores dos Capuchos Dezembro 2022

**As luzes que brilham no céu**

José Carlos Rodrigues Nunes

Este projeto analisa por ser apresentada em Capuchos, promovendo a coesão social e a melhoria da qualidade de vida dos residentes.

O projeto global de desenvolvimento para 2020, aprovado em 21 de março de 2020, prevê a criação de uma Unidade de Conservação de Capuchos, o que é uma medida essencial para a proteção do território e da qualidade de vida dos residentes.

A minha forma de entender a sociedade da atualidade é de "dois mundos". Um mundo onde a tecnologia e a inovação são fundamentais para o desenvolvimento e a melhoria da qualidade de vida. Outro mundo onde a natureza e o ambiente são essenciais para a nossa sobrevivência e bem-estar.

É neste contexto que a A.M.C. atua, promovendo a coesão social e a melhoria da qualidade de vida dos residentes em Capuchos.

**SUMÁRIO**  
A palavra ao leitor... Pág. 2  
O ponto de encontro de gerações... Pág. 3 e 4  
"Democracias"... Pág. 5  
Estatutários... Pág. 6

**ARRIBA**  
Associação de Moradores dos Capuchos Março 2023

**Pegadas**

José Carlos Rodrigues Nunes

Este projeto analisa por ser apresentada em Capuchos, promovendo a coesão social e a melhoria da qualidade de vida dos residentes.

O projeto global de desenvolvimento para 2020, aprovado em 21 de março de 2020, prevê a criação de uma Unidade de Conservação de Capuchos, o que é uma medida essencial para a proteção do território e da qualidade de vida dos residentes.

A minha forma de entender a sociedade da atualidade é de "dois mundos". Um mundo onde a tecnologia e a inovação são fundamentais para o desenvolvimento e a melhoria da qualidade de vida. Outro mundo onde a natureza e o ambiente são essenciais para a nossa sobrevivência e bem-estar.

É neste contexto que a A.M.C. atua, promovendo a coesão social e a melhoria da qualidade de vida dos residentes em Capuchos.

**SUMÁRIO**  
A palavra ao leitor... Pág. 2  
O ponto de encontro de gerações... Pág. 3 e 4  
"Democracias"... Pág. 5  
Estatutários... Pág. 6

Clique em qualquer das imagens para visionar a revista correspondente. ... e continua!