

TELHEIRAS - UMA VOZ NA CIDADE

Ontem uma aldeia..., hoje um BAIRRO !

Pedaços de memória sobre Telheiras “uma aldeia na cidade”

Da ruralidade de “uma aldeia na cidade”, Telheiras cresceu como um desenvolvimento urbanístico inicialmente a cargo da EPUL – Empresa Pública de Urbanização de Lisboa. Era o tempo em que na vivência da cidade ainda perduravam hábitos das hortas e quintas com rebanhos, que pelos finais dos anos 80 atravessavam diariamente a via principal de circulação automóvel em Telheiras.

Em finais dos anos 80, discutia-se em reuniões de condomínio, se a porteira deveria ter dispensa horária para poder ir às hortas onde mantinha cultivos. “É um vício que vem da nossa terra”, dizia o marido, “e sempre dá jeito na hora de pôr comida na mesa”.

Essa ruralidade urbana foi sendo conquistada pelo betão, e a progressão urbanística em Telheiras deu origem a um elegante bairro. Desde essa altura, em 1988, os moradores consideraram que deviam ter um papel ativo, no desenvolvimento dos elementos fundamentais para uma adequada vivência e humanização do bairro.

Assim nasceu a ART- Associação de Residentes de Telheiras, a partir de um ativo grupo de moradores, mobilizados e determinados em defender os interesses do bairro.

Volvidos 35 anos, com muitos sonhos e projetos realizados, a ART tem desempenhado um papel fulcral na defesa dos interesses do Bairro, que o mesmo é dizer dos seus residentes. Adaptando-se às necessidades de cada época, a ART teve sempre uma forte presença, ao ser uma agregadora de vontades e iniciativas e quando necessário um papel reivindicativo junto da autarquia e dos decisores políticos.

A Prova evidente da sua importância foi o reconhecimento como Associação de Interesse Público.

Tem também servido de lançamento a muitas iniciativas e atividades, num bairro que conta hoje com uma vivacidade crescente e uma participação significativa dos jovens.

Razões da candidatura

Ser feliz em Telheiras

Promover o Bem-estar psicológico e a saúde mental

Redesenhar o papel da ART para uma resposta atualizada às necessidades dos tempos atuais, sem deixar de valorizar as memórias acumuladas, que permitem a cada geração saber interpretá-las e acrescentá-las.

É sobretudo a partir dos anos da pandemia (Covid), que se torna evidente para todos, o que os especialistas já vinham alertando: a necessidade de se adotarem políticas de prevenção da doença mental.

Com uma crise na saúde, disparam os sinais de sofrimento e desequilíbrios psicológicos sobretudo associados à ansiedade e à depressão. A literacia sobre saúde mental é fundamental para se identificarem os primeiros sintomas que devem ser enfrentados com os instrumentos que a ciência psicológica nos apresenta, evitando o seu disfarce e caminhos alternativos inconsequentes que podem levar à patologia grave mais adiante.

Surge também um novo conceito que se enquadra mais na saúde e menos na doença que é o bem-estar psicológico. Isto significa, em linguagem corrente, o direito a ser feliz.

Esta candidatura propõe-se a desenvolver as condições adequadas para esse efeito.

(Ver: “Tornar o Bairro de Telheiras mais Feliz”)

Para além disso, esta candidatura pretende manter as atividades, de um modo geral, que estão a decorrer na ART. Queremos continuar a promover o desenvolvimento de outras iniciativas, no âmbito de uma participação ativa e responsável, que corresponda aos princípios e objetivos desta Associação. Nomeadamente:

- Manter e aprofundar as redes de convergência comunitária no sentido de valorizar todas as iniciativas que visem os mesmos objetivos, e correspondam a uma mais-valia para o Bairro.
- Criar novas parcerias, com fim a melhorar a qualidade de resposta às necessidades.
- Procurar meios de financiamento e apoios para prossecução de alguns projetos.
- Utilizar todos os recursos existentes no Bairro, rejeitando o princípio do desperdício material e intelectual vigente, numa perspetiva integrativa total de espaços, equipamentos e conhecimento.
- Criar Programas, com valor pedagógico, para grupos específicos de cidadãos.

Muitos são os aposentados neste Bairro, cujos cérebros e experiência acumulada constituem uma riqueza abandonada, e por isso mais exposta e vulnerável à doença e degeneração cognitiva. Queremos contar com eles, para que toda a comunidade beneficie do seu saber pessoal e/ou profissional.

Tornar o Bairro de Telheiras mais Feliz!

O que significa a transformação de **ESPAÇOS, PESSOAS e VIVÊNCIAS**

ESPAÇOS

Espaços Verdes

Limpeza, Ajardinamento, Equipamentos, Envolvimento Comunitário.

A partir de investigações e estudos desenvolvidos, surgiu em 1982 a Teoria das Janelas Quebradas, desenvolvida por dois cientistas, James Wilson e George Kelling (Universidade de Stanford, EUA). Esta interessante investigação veio demonstrar que uma janela quebrada é capaz de desencadear os mesmos comportamentos de violência roubo e vandalismo, independentemente dos bairros em que se encontrem.

Uma janela quebrada, sem a devida reparação ou responsabilização, transmite uma imagem de deterioração e negligência que leva ao desprezo da lei e das normas de convivência, convocando outros comportamentos de destruição e desleixo, e reafirmando a ideia de um lugar “sem lei”, gerando-se assim um ciclo vicioso.

Ficou provado que a qualidade do ambiente em que vivemos tem grande influência sobre os nossos comportamentos e atitudes. E que todas “as janelas quebradas” precisam de ser consertadas de forma rápida e efetiva. Nova Iorque é um exemplo em que a adoção destas estratégias resultaram numa enorme redução da delinquência e do crime na cidade.

Em Telheiras torna-se imperioso cuidar dos bens públicos, com limpeza, jardinagem e manutenção do equipamento público, nomeadamente os bancos de jardins, as placas de nomenclatura de ruas, entre outros.

Promover o envolvimento da população ajuda a desenvolver um sentimento de pertença e de ação comum para uma cidadania mais ativa e responsável que pode ter especial impacto nas faixas etárias mais jovens e nos aposentados. Propomo-nos:

- Criar um Clube ou Grupos de Jardinagem que seguindo as orientações da Autarquia possam colaborar, na manutenção e ajardinamento de alguns canteiros. Pretende-se também, valorizar o valor da ética do cuidar do bem comum e do outro.

PESSOAS

Promoção da **SAÚDE MENTAL** (Em parceria com Universidades Portuguesas e estrangeiras, e outros afins).

- **Crianças**
Programas sobre a regulação emocional e desenvolvimento do foco.
(Pais, professores e crianças).
Colaboração na recuperação de aprendizagens escolares.
- **Pais e cuidadores**
A educação e o papel dos pais no desenvolvimento e maturação neuronal da criança.
- **Adolescentes**
Programas de desenvolvimento social e emocional dos jovens.
Ações de formação.
- **Idosos**
Programa de apoio aos idosos (relacionamento terno em: casa, café, cinema, consultas, entre outros).
Voluntariado Jovem (formação prévia em parceria com universidade).

Prevenção

- Sinais de stress emocional, ansiedade e depressão.
- Como evitar o agravamento dos primeiros sintomas.

Prevenção da disfunção cognitiva ao longo da vida (memória, mobilidade, isolamento)

- Programas específicos
- Passeios Terapêuticos (Jardins de Telheiras)

VIVÊNCIAS

Iremos desenvolver esforços junto da autarquia para a instalação de um Quiosque, próximo da ART. A colocação de pequenas bibliotecas de troca em algumas zonas do jardim e placares informativos. A utilização de edifícios da autarquia que se encontram devolutos, neste bairro, e que são de interesse público.

Consoante as características do espaço, desenvolver:

- Atividades para a comunidade-Apoio às famílias jovens, crianças, adolescentes e idosos.
- Ações In/formativas para uma cidadania ativa e responsável.

QUEM SOMOS

Lista A

DIREÇÃO

PRESIDENTE	Rosa Maria Marques de Almeida – CC 309955 – Sócio - 548
VICE-PRESIDENTE	António Andrade – CC 7713192 – Sócio - 537
VICE-PRESIDENTE	Pedro Luís de Castro – CC 966278 – Sócio 577
SECRETÁRIO	Inês Machado – CC 11904659 – Sócio - 346
TESOUREIRO	Ana Amaro – CC 8969401 – Sócio - 562
SUPLENTE	Rita Morais – CC 13466893 – Sócio - 575
SUPLENTE	José Manuel Pereira e Silva Labareda - CC – 02202486 - 576

MESA DA ASSEMBLEIA GERAL

PRESIDENTE	Manuel António T. Silva – CC 1391695 - Sócio - 142
SECRETÁRIO	Mariana Amélia Carrega de Sousa – CC 0503127 – Sócio 40
SECRETÁRIO	Diogo Barreiras – CC 8806126 – Sócio 186

CONSELHO FISCAL

PRESIDENTE	Manuel Batista Figueiredo – CC 5230362 – Sócio 283
SECRETÁRIO	José Luís Sobreda Antunes - CC 2062359 - Sócio 219
VOGAL	Vítor Manuel Soares Dias – CC 13471 – Sócio 71