

Exmos. Senhores Membros
do Conselho da Medalha de Alvalade,

Carla Adelaide Duarte Diniz, nasceu em 1973, em Lisboa na Freguesia de São Sebastião da Pedreira e reside na Av. do Brasil, freguesia de Alvalade.

Formada em Enfermagem desde 1995, desenvolveu grande parte do seu percurso profissional nos Hospitais de Santo António dos Capuchos e de São José, onde continua a exercer.

Mas o percurso de Carla Diniz vai muito além da sua profissão.

Desde 1996 que presta apoio domiciliário, particularmente no bairro de Alvalade. Durante vários anos, até 2010, colaborou com a extinta Junta de Freguesia de São João de Brito, nomeadamente no apoio ao Grupo Briosos, na dinamização das diversas atividades e passeios realizados. Este trabalho permitiu-lhe conhecer de perto a população idosa da freguesia, com quem ainda hoje mantém contacto e a quem continua a prestar apoio sempre que necessário.

Colabora com a Paróquia de São João de Brito, desde 1998, onde continua ligada a várias atividades, e com diferentes instituições e projetos de solidariedade.

É voluntária na Refood, colabora com as Irmãs Missionárias de São Pedro Claver e integra o projeto Casa UT VITAN, desde 2025.

A Enfermeira Carla é daquelas pessoas que estão sempre disponíveis. De forma discreta, altruísta e sem procurar reconhecimento, está presente junto de quem precisa, especialmente dos mais idosos.

São muitas as histórias que revelam essa dedicação. Telefonemas a qualquer hora, pedidos de ajuda, feridas para tratar, medicamentos para entregar. E a resposta da Carla é quase sempre simplesmente:

“Ainda passo hoje.”

O seu lema é simples, mas traduz na perfeição a sua forma de estar na vida: **“Servir quem necessita.”**

Porque, para a Carla, cuidar não é apenas uma profissão. É uma missão, uma escolha e, acima de tudo, uma forma de estar na vida.

Em conformidade com o previsto na alínea a) do n.º 2 do artigo 3.º do Regulamento da Medalha da Freguesia de Alvalade, cabe ao Conselho da Medalha analisar as propostas de atribuição de Medalhas e emitir parecer prévio fundamentado.

Face ao exposto, temos a honra de propor a atribuição da Medalha de Mérito da Freguesia de Alvalade, nos termos do disposto no artigo 7.º do Regulamento da Medalha da Freguesia de Alvalade, a **Carla Adelaide Duarte Diniz**, em reconhecimento do seu relevante contributo para a melhoria da qualidade de vida da população, bem como da sua generosidade, dedicação e permanente compromisso com a comunidade de Alvalade.

Lisboa, em 18 setembro de 2026

O Vogal da Cultura



Paulo Doce de Moura