

Dê nova vida a esta revista.
Coloque-a para reciclagem
no ecoponto azul.

Janeiro 22

Penha

jf-penhafranca.pt

69

Junta de Freguesia da Penha de França

A Piscina está de volta
Pág. 4-6

Irmã Ângela, 90 anos de vida
pág. 9-10



Penha
de França
do rio à colina



Sofia Oliveira Dias
Presidente

Pelouros:
Segurança e Proteção Civil | Recursos Humanos | Marca, Comunicação e Informação | Gestão Territorial | Desporto

Atendimento ao público:
3.ª feira, entre as 10h00 e as 12h00, na Sede, sem marcação prévia

✉ presidente@jf-penhafranca.pt



Maria Capitolina Marques
Vogal

Pelouros:
Desenvolvimento Social | Saúde | Educação | Habitação

Atendimento ao público:
4.ª feira, às 10h00, no Polo de Desenvolvimento Social e Saúde, com marcação prévia

✉ capitolina.marques@jf-penhafranca.pt



Maycon Santos
Vogal

Pelouros:
Administração Geral | Cidadania e Participação | Associativismo | Atividades Económicas | Diversidade e inclusão

Atendimento ao público:
4.ª-feira, às 15h00, na Sede, com marcação prévia

✉ maycon.santos@jf-penhafranca.pt



Manuel Duarte
Tesoureiro

Pelouros:
Finanças | Património

Atendimento ao público:
2.ª feira, às 16h00, na Sede, com marcação prévia

✉ manuel.duarte@jf-penhafranca.pt



Fátima Gil
Secretária

Pelouros:
Bem-Estar Animal

Atendimento ao público:
2.ª feira, às 10h00, na Sede, com marcação prévia

✉ fatima.gil@jf-penhafranca.pt



Manuel Ferreira
Vogal

Pelouros:
Cultura

Atendimento ao público:
3.ª feira, às 15h00, na Sede, com marcação prévia

✉ manuel.ferreira@jf-penhafranca.pt



Filipe Cunha
Vogal

Pelouros:
Modernização Administrativa | Transição Digital e Climática

Atendimento ao público:
3.ª feira, às 19h00, no Espaço Multiusos, com marcação prévia

✉ filipe.cunha@jf-penhafranca.pt



Propriedade
**Junta de Freguesia da
Penha de França**

Diretora
Sofia Oliveira Dias

Subdiretor
Manuel dos Santos Ferreira

Coordenadora
Teresa Oliveira

Design e Grafismo
WL Partners

Fotografia
André Roma

Impressão
Soartes – Artes Gráficas, Lda

Tiragem
23.500 exemplares

Distribuição Gratuita
Depósito Legal 408969/16

EDITORIAL



Sofia Oliveira Dias
Presidente da Junta de Freguesia da Penha de França

Começamos 2022 ainda com a covid-19 em pano de fundo, mas com a esperança de que o pior, da pandemia esteja a ficar para trás.

Mas o final de 2021 trouxe uma boa despedida para a nossa freguesia: a piscina.

Há muito devida e sempre querida, a piscina da Penha de França está de novo ao serviço de todos, renovada, dotada de medidas de segurança e com um corpo de profissionais habilitado a garantir a prática da natação nas diferentes modalidades à população.

Desde o uso em regime livre, apenas para nadar, até as aulas para bebés e para todos os que queiram aprender natação ou melhorar as suas competências.

Estão ainda disponíveis aulas de hidroginástica

e de aquafitness – que têm a vantagem de reduzir o impacto sobre as articulações e de apresentar menor risco de lesões face aos mesmos exercícios praticados no solo.

Já pensou inscrever-se?

Deixo uma palavra final para um dos mais ilustres membros da nossa comunidade: a irmã Ângela, do Centro Social e Paroquial São João Evangelista, que acabou de celebrar 90 anos de missão social junto de quem mais precisa, com quem sempre partilhou a vida. Um exemplo que nos torna humildes e inspirados por uma mulher aparentemente frágil, mas com uma vontade de ferro. Um enorme obrigada, Irmã Ângela. E muitos parabéns.

A todos, um excelente e esperançoso Ano Novo!


SEDE DA JUNTA DE FREGUESIA


Travessa do Calado 2
1170-070 Lisboa

Telefone: 218 160 720

Email: geral@jf-penhafranca.pt

Secretaria: 2.ª a 6.ª feira, das 9h às 18h

 www.jf-penhafranca.pt

 [www.facebook.com/
FreguesiaPenhadeFranca](https://www.facebook.com/FreguesiaPenhadeFranca)

 www.instagram.com/jfpenhafranca

ESPAÇO MULTIUSOS

Avenida Coronel Eduardo Galhardo
(sob o viaduto da Avenida General
Roçadas)

Telefone: 218 100 390

Email: multiusos@jf-penhafranca.pt

Horário: 2.ª a 6.ª feira, das 9h às 21h30

Sábado, das 10h às 13h

Secretaria: 2.ª a 6.ª feira, das 9h às 18h

POLO DE DESENVOLVIMENTO SOCIAL E SAÚDE

Quinta do Lavrado, Avenida Marechal
Francisco da Costa Gomes

Telefone: 210 532 377

Email: desenvolvimento.social@jf-
penhafranca.pt

Horário: 2.ª a 6.ª feira das 9h30 às
13h e das 14h às 17h30

Posto médico

Telefone: 218 144 291

Email: posto.medico@jf-penhafranca.pt

Horário: 2.ª a 6.ª feira, das 9h30 às
17h30

Posto de Enfermagem | 2.ª a 6.ª, das 9h
às 13h e das 14h às 17h

A piscina está de volta com aulas para todos

A partir de segunda-feira, 10 de Janeiro, a Piscina está aberta a todos os que desejem aprender a nadar, aperfeiçoar o seu estilo ou utilizar a piscina para nadar livremente.

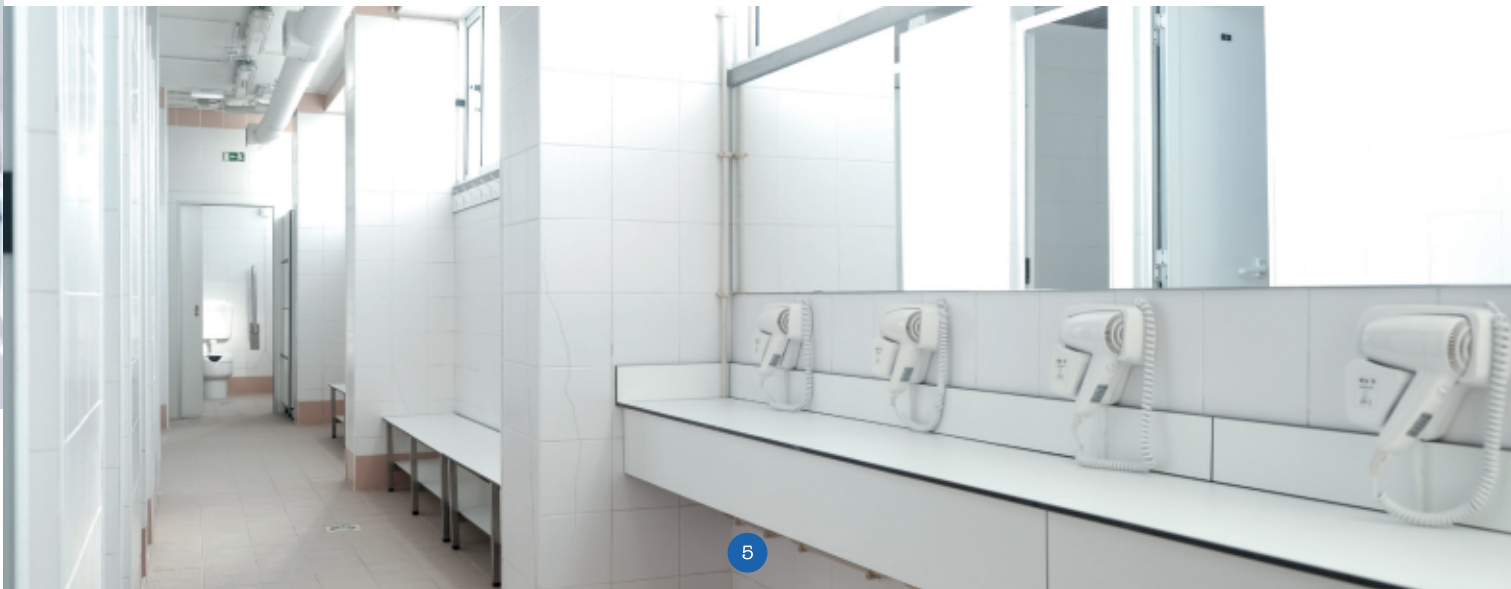
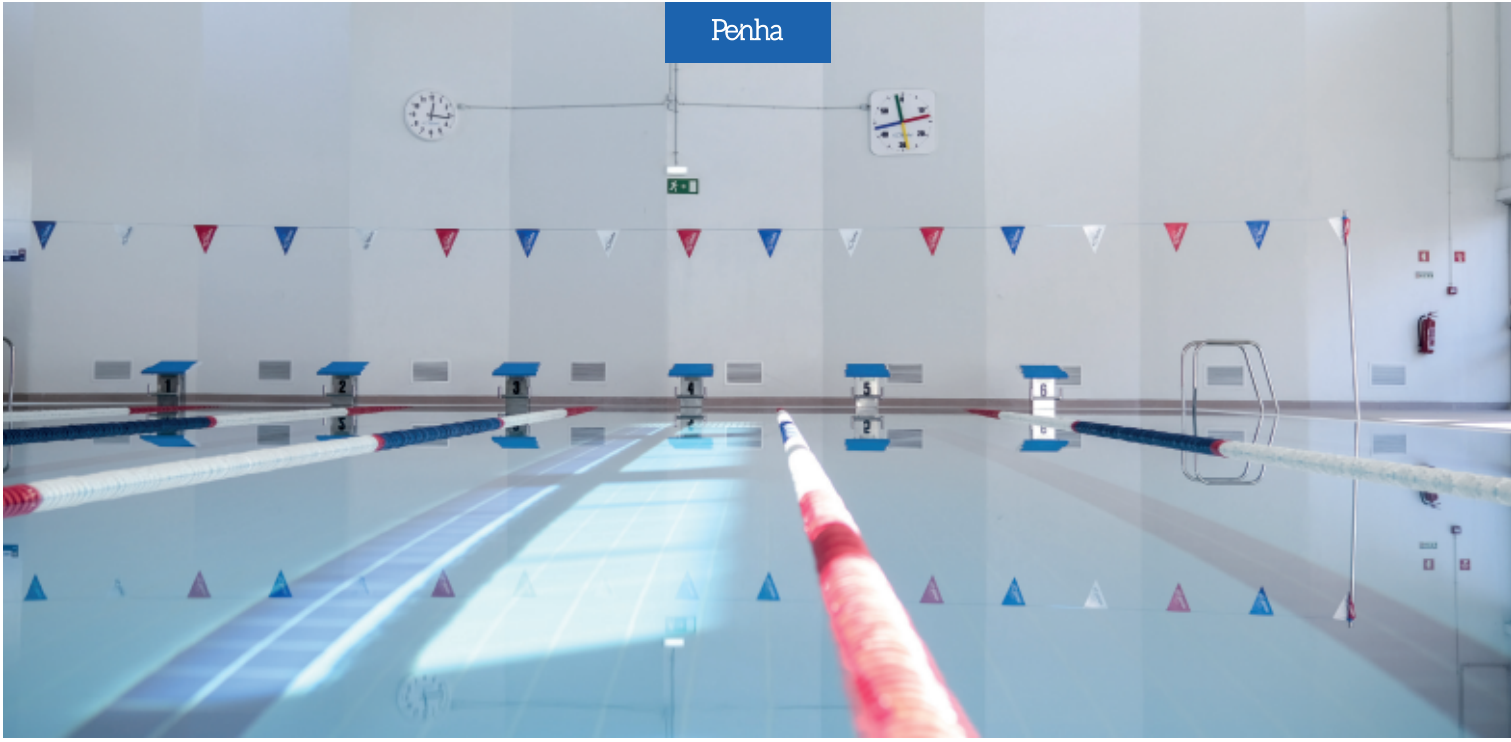
A piscina tem ao seu dispor um variado número de atividades, desde os bebés aos adultos seniores.

Os horários e os preços praticados na piscina podem ser consultados nestas páginas.

De acordo com a legislação em vigor, a entrada está sujeita a apresentação de certificado digital de vacinação contra a covid-19.

Venha conhecer a Piscina e inscrever-se!








Penha

PISCINA PENHA DE FRANÇA

Para mais informações:

-  Calçada Poço dos Mouros, nº 2
-  210 455 083
-  piscina@jf-penhafranca.pt

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	MANHÃ				
8h15	Natação Adultos	Natação Adultos	Natação Adultos	Natação Adultos	Natação Adultos
9h00	Hidroginástica	Aquafitness	Hidroginástica	Aquafitness	Hidroginástica
9h45	Natação Adultos	Natação Adultos	Natação Adultos	Natação Adultos	Natação Adultos
10h30	Aquafitness	Hidroginástica	Aquafitness	Hidroginástica	Aquafitness
11h15	Natação Adultos	Natação Adultos	Natação Adultos	Natação Adultos	Natação Adultos
12h00	Hidroginástica	Aquafitness	Hidroginástica	Aquafitness	Hidroginástica
12h45					
13h00	Natação Adultos	Natação Adultos	Natação Adultos	Natação Adultos	Natação Adultos
14h00	TARDE				
15h45	Hidroginástica	Aquafitness	Hidroginástica	Aquafitness	Hidroginástica
16h30					
17h00	AMA 1	AMA 1	AMA 1	AMA 1	AMA 1
	AMA 2	AMA 2	AMA 2	AMA 2	AMA 2
17h45	Hidroginástica	Aquafitness	Hidroginástica	Aquafitness	Hidroginástica
	AMA 2	AMA 2	AMA 2	AMA 2	AMA 2
	Nível 1	Nível 1	Nível 1	Nível 1	Nível 1
	Nível 2	Nível 2	Nível 2	Nível 2	Nível 2
18h30	AMA 2	AMA 2	AMA 2	AMA 2	AMA 2
	Nível 3	Nível 3	Nível 3	Nível 3	Nível 3
	Nível 4	Nível 4	Nível 4	Nível 4	Nível 4
19h15	Natação Adultos	Natação Adultos	Natação Adultos	Natação Adultos	Natação Adultos
	Aquafitness	Hidroginástica	Aquafitness	Hidroginástica	Aquafitness
	Sábado				
	MANHÃ				
9h30	Bebés 6-9	AMA 1	AMA 2		
10h00	Bebés 9-12	AMA 1			
10h15			AMA 2		
10h30	Bebés 12-24	AMA 1			
11h00	Bebés 24-36	AMA 1	AMA 2		
11h30	Bebés 12-24	AMA 1			
11h45			AMA 2		
12h00	Bebés 24-36	AMA 1			



Penha
de França
do rio à colina



Calçada do Poço dos Mouros, 2
T 210 455 083
E piscina@jf-penhafranca.pt

HORÁRIO DE FUNCIONAMENTO:

Segunda a sexta-feira,
das 8h00 às 21h00
Sábado, das 9h00 às 13h00

APOIOS PRESTADOS DESDE O INÍCIO DA PANDEMIA:

Desenvolvimento Social:

10 986

Pessoas Apoiadas



Refeições

28 987



Bens Alimentares

15 858



Transporte Solidário

6 212 viagens



Apoio Financeiro

412 pedidos



Farmácia

63 entregas



Alimentação animal e cuidado veterinário

124 pedidos

Gabinete de Inserção Profissional:



Atendimento

2 019 pessoas



Ofertas emprego

936 pessoas encaminhadas

Formação

473 pessoas encaminhadas

Valor do Fundo de Emergência Social:

308 151€ (março 2020 a 30 dezembro de 2021)

Se está a atravessar um período difícil, não hesite: o serviço de ação social está disponível para apoiar através do email desenvolvimento.social@jf-penhafranca.pt ou telefones 210 532 377 ou 969 709 875



Parabéns, irmã Ángela!

A aparência frágil da irmã Ángela López não poderia ser mais ilusória. Os anos passaram, o seu corpo tem menos força e agilidade, mas o essencial permanece: dedicar os seus dias ao serviço dos mais vulneráveis e excluídos.

Há 48 anos que a sua vida se faz no atual território da freguesia, primeiro no bairro da Curraleira, após a sua extinção no Centro Social e Paroquial da Igreja de

São João Evangelista, de que é diretora técnica, e na Quinta do Lavrado, onde até há muito pouco tempo residia.

Cumpriu 90 anos no dia 3 de janeiro e a Junta de Freguesia deixa a sua homenagem e agradecimento a esta mulher corajosa, sempre disponível e inspiradora por tudo o que deu e dá aos membros mais vulneráveis da nossa comunidade.

Datas essenciais de uma vida excepcional

Barcelona, Espanha, 1932

Ángela Fernández López nasce a 3 de janeiro. Em 1936, com o país profundamente dividido, eclode a terrível Guerra Civil espanhola que só terminará 6 anos depois. A pequena Ángela fica marcada para sempre: “ainda hoje nos conta as histórias dos pequenos milagres que assistiu no meio dos horrores da guerra”, relata Soraia Rebelo, assistente social no Centro de São João Evangelista. É também neste período que desperta para a vida religiosa.

Pamplona, Espanha, 1953

Ao atingir a maioridade – à época aos 21 anos –, decide entrar para uma congregação católica. Escolhe o Instituto Franciscanas Missionárias de Maria, que tem a ação social como missão. Prepara (noviciado) o ingresso neste instituto missionário e torna-se franciscana, fazendo votos de pobreza, obediência, castidade e de vivência em comunidade.

Lisboa, 1955

Como contou ao Diário de Notícias, o seu desejo era integrar uma missão que trabalhasse com pessoas afligidas pela lepra, inspirada pelo exemplo do padre Damião – eclesiástico que no final do séc. XIX se dedicou ao cuidado destes doentes no Havai,

segregados na ilha de Molokai, com quem viveu durante cerca de duas décadas e de quem contraiu a doença, que haveria de ser-lhe fatal.

Mas Ángela receberia indicações para ir para mais perto de casa, para Lisboa, mais concretamente para a escola da Nossa Senhora do Patrocínio/ Assistência Infantil Freguesia de Santa Isabel, criada pelas Franciscanas Missionárias de Maria para promover a educação de crianças oriundas de famílias carenciadas.

Ali ficaria 17 anos, trabalhando também no Dispensário Materno-infantil do Casal Ventoso que prestava cuidados de assistência na gravidez, pós-parto e a crianças até aos dois anos naquele bairro caracterizado pela precariedade económica.

Curraleira, 1974

Depois da Revolução de Abril, a Irmã Ángela vem viver para o bairro da Curraleira, composto por barracas de madeira e teto de zinco, um bairro onde as difíceis condições de vida eram a regra e que na altura ainda estava em assinalável crescimento – apenas seria extinto em 2001.

As Franciscanas Missionárias de Maria tinham chegado à Curraleira em 1970, onde criaram a creche Missão

Nossa Senhora para apoiar as famílias e as crianças, promovendo o papel da mulher e dando às mães a possibilidade de trabalharem, criando melhores condições de vida para o seu agregado. A creche ainda existe na Quinta do Lavrado – para onde foram viver várias famílias da Curraleira, bem como as Franciscanas Missionárias –, agora completamente a cargo da Santa Casa da Misericórdia.

A irmã Ângela continuou o seu trabalho que já vinha do Casal Ventoso, mas começou a interessar-se pela difícil vida dos idosos. Ainda em 1974 forma um pequeno convívio “para umas quarenta pessoas”, como recordou em 2018 a esta revista, que rapidamente começou a ganhar uma boa dimensão e progride para o atual Centro Social e Paroquial de São João Evangelista.

A atual configuração do Centro existe desde 1991, criado definitivamente na, à altura, nova igreja de S. João Evangelista (aberta em 1989) tendo arrancado já “com cerca de oitenta utentes”. Pouco tempo depois auxiliava noventa acamados com o apoio da Santa Casa da Misericórdia, mas era da cozinha do Centro que saíam as refeições para as cento e setenta pessoas que, entretanto, ali tinham encontrado apoio.

“E só estavam quatro pessoas na cozinha!”.

Até aos 80 anos a irmã Ângela trabalharia sozinha no Centro Social, onde assegurava toda a gestão do centro de dia e o serviço de refeitório, apenas com ajuda das cozinheiras e pessoal de copa e limpeza. Hoje conta com uma equipa técnica mais vasta. 47 anos depois, o Centro Social e Paroquial de S. João Evangelista é ainda o seu local de trabalho diário, mesmo durante a pandemia em que nunca deixou de apoiar os seniores com alimentação e outros serviços. A covid-19 impediria a irmã Ângela de continuar a servir as refeições presencialmente, mas logo compensava a ausência física com telefonemas diários aos seus velhinhos – como os designa calorosamente com o seu sotaque que nunca abandonou a Espanha –, alguns deles ainda da Curraleira.

“A irmã é como o presidente Marcelo, toda a gente a conhece”, comenta Soraia Rebelo, que a descreve ainda como “um arquivo vivo da Curraleira”, a quem, por exemplo, estudantes universitários recorrem quando fazem trabalhos sobre o antigo bairro.

Muitos parabéns, irmã Ângela! E muito obrigado.

“A irmã Ângela não espera reconhecimentos nem agradecimentos porque se coloca na pele do próximo, sente a sua dor e necessidade e dá o seu amor, dá o seu pão, dá a sua refeição, dá o seu tempo, dá tudo. Ultrapassa a sua dor física e entrega-se espiritualmente à sua Missão. É a nossa inspiração, a nossa grande vencedora, o nosso milagre diário”

Centro Social e Paroquial de São João Evangelista



Novas atividades no Espaço Multiusos

Janeiro traz muitas novidades nas atividades do Espaço Multiusos, com mais seis propostas muito diferentes, para quase todos os dias da semana, e várias delas destinadas a crianças. Conheça-as e venha abrir horizontes, divertir-se ou relaxar.



Iniciação à Informática

Aulas para adultos para aprender a utilizar ferramentas básicas para saber navegar no mundo virtual.

Segundas-feiras, às 15h00

Quartas-feiras, às 11h00

Laboratório de Criação

O espaço para os maiores de 14 anos poderem experimentar uma prática artística e um (ou vários) processos criativos, da ideia à concretização, incorporando a arte no quotidiano.

Segundas-feiras, às 18h30

Aulas de Iniciação ao Canto

Destinadas a quem se quiser iniciar no mundo do canto ou pretender melhorar sua técnica vocal.

Quartas-feiras, às 19h00

Yoga para bebês

Aulas onde é estimulada a integração sensorial dos bebês dos 2 aos 9 meses através de movimentos suaves e adaptados a esta faixa etária. Uma prática de partilha e conexão entre a mãe/pai e o bebê, centrada essencialmente no seu desenvolvimento psicomotor e emocional.

Quinta-feira, às 10h30

Yoga para crianças

A prática de yoga ajuda ao equilíbrio e harmonia da criança trazendo-lhe mais calma e autoconfiança, ao trabalhar-se a sua autoestima, a sua flexibilidade e agilidade.

Sextas-feiras

4 aos 6 anos, às 17h00

6 aos 9 anos, às 18h00

Manhãs Criativas

Uma proposta para ocupar o tempo livre das crianças e pré-adolescentes com criatividade, arte, descobertas, aprendizagens e diversão, através de ferramentas e metodologias distintas, a par de vários artistas e linguagens (pintura, desenho, escrita, escultura, entre outros).

Sábados

3 aos 6 anos, às 10h00

7 aos 12 anos, às 11h15

Mais informações diretamente no Espaço Multiusos ou em www.jf-penhafranca.pt/servicos/atividades-desportivas-culturais-e-ludicas

Av. Coronel Eduardo Galhardo
T. 218 100 390 | E. multiusos@jf-penhafranca.pt



O que sabe sobre fatores de risco cardiovascular? E sobre Saúde Mental?



Mensagem de reflexão

Em primeiro lugar, em nome da equipa da USF Oriente, gostaria de agradecer o apoio prestado pela Junta de Freguesia da Penha de França, em especial durante a pandemia, permitindo melhorar os cuidados prestados aos nossos utentes.

A USF Oriente é uma Unidade de Saúde Familiar modelo B, com autonomia organizativa, funcional e técnica, que atribui Equipa de Família a quase catorze mil utentes, maioritariamente residentes na sua área de influência.

Formada em 2012, a nossa equipa foi sofrendo algumas alterações ao longo dos anos e também amadurecendo, o que permitiu uma evolução progressiva nos cuidados

prestados aos seus utentes. Assim, atingimos o final de 2019 com os melhores resultados de desempenho do Agrupamento de Centros de Saúde de Lisboa Central.

A pandemia por COVID-19 alterou drasticamente a rotina de todos e a USF Oriente não foi exceção. Fomos afastados da nossa forma de trabalhar, dos nossos utentes, uns dos outros e isto teve um impacto enorme na equipa e na população. Se no início havia compreensão e até agradecimento dos utentes às limitações impostas, rapidamente a situação se inverteu e deixaram de compreender o motivo pelo qual a USF Oriente se mantinha inacessível. A retoma da maioria das atividades aconteceu, antes de conseguirmos garantir a acessibilidade a que os nossos utentes estavam habituados na USF Oriente. Apesar do nosso esforço em informar a população relativamente aos compromissos que assumimos no Atendimento de Doentes Respiratórios, Centros de Vacinação COVID e vigilância de utentes com suspeita ou diagnóstico de COVID-19, não existiu uma campanha por parte

das instâncias superiores comunicando esta necessidade. Pelo contrário, promovia-se a retoma dos cuidados de saúde primários, apesar de, na realidade, esta não existir.

À data de hoje, mantêm-se as restrições ao funcionamento da USF Oriente, felizmente menos abruptas, mas ainda assim muito limitativas. Além do impacto direto pela pandemia ou agravamento de outras patologias, houve uma perda de confiança na acessibilidade aos Cuidados de Saúde Primários, que é um fator primordial no sucesso do SNS.

Urge a necessidade de pensar no futuro! É imperativo recuperar a confiança dos utentes, a rotina e voltar a ter as Equipas de Família com as portas abertas para os utentes. A USF Oriente mantém a sua resiliência de zelar pela melhor oferta assistencial que lhe for permitida, reiterando que o compromisso que assumiu com os seus utentes se deverá sobrepor a outras necessidades assumidas como temporárias, mas que até ao momento se revelam definitivas.

Pelas limitações impostas pela pandemia, este ano não nos foi possível, uma vez mais, celebrar o aniversário da nossa unidade junto dos nossos utentes. No entanto, não descuramos o nosso compromisso com a literacia em saúde dos nossos utentes. Assim, saímos uma vez mais da nossa zona de conforto, tal como no ano passado, com a criação das redes sociais da unidade, e apresentamos o presente suplemento. Esta edição tem como premissa a apresentação de um texto por Equipa de Família, sobre temas relacionados tanto com fatores de risco cardiovascular, como com a saúde mental.

Dr. João Marques Santos
Coordenador da USF Oriente



O coração e a saúde

O coração é um órgão muito importante do nosso organismo. Este "bomba" sangue para todo o corpo através dos vasos sanguíneos, fornecendo nutrientes e oxigénio a todos os órgãos. A junção do coração e vasos forma o sistema circulatório e, por terem estas funções importantes, é fundamental tomar conta dele, para viver com a melhor qualidade de vida possível.

As doenças deste sistema têm origem, frequentemente, na deficiente irrigação sanguínea, isto é, na presença de algum obstáculo que impede o sangue de chegar aos órgãos. Geralmente esse obstáculo são placas de gordura que se acumulam na parede das artérias (aterosclerose) e afetam mais comumente o coração (provocando 'Enfartes'), o cérebro (provocando 'AVCs'), o rim e as pernas.

Mas como manter o coração e os vasos saudáveis?

- Controlando as doenças crónicas, nomeadamente a hipertensão arterial, a diabetes, o colesterol e a obesidade, tomando os medicamentos conforme prescritos;
- Tendo um estilo de vida saudável, isto é, manter uma alimentação saudável, praticar exercício físico, não fumar, evitar beber bebidas alcoólicas e vivendo uma vida com pouco stress e ansiedade.

Precisa de algumas dicas?

O que é uma alimentação saudável?

- É importante comer regularmente, não saltar refeições e evitar petiscar entre elas, ou seja, comer de 2 em 2h ou de 3 em 3h - pequeno almoço, lanche da manhã, almoço,

lanche da tarde, jantar e ceia.

É relevante comer todos os dias vegetais, fruta e cereais. Prefira peixe e modere o consumo de carne e queijos. Não coma enchidos e bolos e evite o sal e a manteiga. Evite consumir bebidas alcoólicas.

- O tabaco faz assim tão mal?
- O tabaco é dos principais inimigos da sua saúde e parar de fumar vai beneficiá-lo a si e à sua família. Já pensou em parar de fumar e tem dificuldade? Fale com o seu médico de família para o ajudar.
- "Não tenho tempo / não tenho força para praticar exercício físico intenso..."

Não é preciso muito tempo, uma caminhada de 30-50 minutos por dia vai beneficiar imenso a sua saúde. Para além disso, opte por fazer pequenas alterações no seu dia a dia que não consumam tempo, mas que ajudem a sua saúde, como por exemplo, utilizar escadas em vez de elevador e usar menos o automóvel.

Pode sempre falar com a sua equipa de família, particularmente se:

- Fumar e pretender ajuda para parar o consumo;
- Por qualquer motivo se aperceber que a sua tensão arterial está elevada (ou seja, superior a 140/90mmHg);
- Se tiver dúvidas sobre como ter um estilo de vida mais saudável.

EQUIPA DE SAÚDE FAMILIAR: Dr.^a Ana Filipe Pinheiro, Dr.^a Benedita Abreu Lima, Dr. Alexandre Vasques, Enf.^a Filipa Martins, Sec. Clín. Conceição Condez

Alimentação saudável

Sabemos que a base de vida saudável passa por uma alimentação saudável. Sabe-se, também, que existe uma relação direta entre o tipo de alimentação e algumas doenças bastante prevalentes na nossa sociedade (enfarte do miocárdio, AVC, hipertensão arterial, diabetes ou problemas gastrointestinais como a obstipação).

Não é necessário ter dietas muito complexas para alcançar uma alimentação saudável! Como conselhos gerais, sabemos que: é mais saudável ingerir alimentos cozidos, grelhados ou confeccionados no forno, ao invés de fritos; devemos ingerir alimentos com pouco sal e que não excedam no teor de açúcar; devemos privilegiar o peixe em vez da carne e devemos consumir pão integral e leguminosas, de modo a ingerir fibra dietética suficiente.

Existem também alguns conselhos mais dirigidos



ao tipo de patologia que pretendemos tratar ou prevenir, como por exemplo: doentes com colesterol elevado devem evitar a ingestão de manteiga e de margarina e devem utilizar azeite com moderação, enquanto os doentes com HTA devem consumir no máximo 6 gramas de sal por dia (uma colher de chá, aproximadamente).

Se necessitar de mais conselhos ou tiver dúvidas acerca da sua alimentação, pode consultar um nutricionista ou o seu médico de família, de modo a conseguir otimizá-la ao máximo!

Equipa de Saúde Familiar: Dr.^a Maria José Valente, Dr. Diogo Evangelista, Sec.Clín. Rute Batista

Fumar ou não fumar - qual a questão?

Apesar das inúmeras campanhas de sensibilização e dos estudos que provam os malefícios do tabaco, o número de fumadores continua a ser preocupante. Infelizmente, toda a informação tem-se revelado insuficiente, particularmente nos mais jovens – em que o tabaco mais contribui para as mortes prematuras e em que se registam maiores benefícios da cessação tabágica.

- Prevê-se que em 2025 o tabaco venha a ser principal causa de morte e de incapacidade no mundo.

- Em média os fumadores morrem dez anos mais cedo do que os não fumadores.
- O consumo de tabaco é o fator de risco cardiovascular evitável mais importante.
- O risco de ter cancro é o dobro nos fumadores, e o risco de desenvolver doenças respiratórias é cerca de 4 vezes superior.
- Mesmo pequenos consumos diários e a exposição ao fumo ambiental têm efeitos nocivos significativos.

A cessação tabágica tem sempre benefícios, imediatos e a longo prazo, sendo tanto maiores quanto mais precoce for.

Tomar a decisão de deixar de fumar, pode ser difícil. Para deixar de fumar, o fumador tem que querer mudar comportamentos e o médico de família só poderá ajudar caso haja motivação.

Se tiver dúvidas acerca dos malefícios do tabaco ou quiser ajuda para deixar de fumar, fale com o seu médico de família.

Equipa de Saúde Familiar: Dr. André Tavares, Dr. José Miguel Chaves, Enf.^a Mariana Mota, Sec.Clín. Rute Batista





Tensão alta - sabe o que é?

A tensão arterial é um fenómeno essencial à vida. É o valor de pressão que o nosso sangue exerce nas paredes das veias e artérias, fundamental para fazer o sangue chegar a todos os órgãos do corpo. Contudo, alguns fatores genéticos e outros adquiridos pelas escolhas que fazemos durante a nossa vida podem contribuir para uma desregulação desta pressão, levando à Hipertensão Arterial. Em Portugal 2 milhões de pessoas sofrem desta condição.

Quando mede a pressão arterial obtém 2 valores, a tensão arterial sistólica ou máxima e a tensão arterial diastólica ou mínima. A primeira é a pressão que o sangue exerce nas paredes das artérias quando é bombeado pelo coração. A segunda indica-nos a pressão que o sangue exerce nas artérias, quando o coração está relaxado.

A Hipertensão Arterial é um problema de saúde silencioso, que raramente dá sinais ou sintomas, mas que se mantida por longos períodos de tempo aumenta o risco de ter um evento cardiovascular grave como Insuficiência Cardíaca, Enfarte Agudo do Miocárdio ou o Acidente Vascular Cerebral que podem trazer risco de vida ou incapacidades permanentes para o indivíduo.

A sua prevenção é fundamental. Para isso deve adotar as seguintes recomendações para ter um estilo de vida saudável e assim evitar ou adiar o seu aparecimento:

1. Evite o sal. Tenha uma alimentação saudável e deixe de utilizar sal de mesa (se ainda o faz) e substitua-o por condimentos alternativos, como

ervas aromáticas ou sumo de limão;

2. Evite também todos os alimentos naturalmente salgados ou aos quais tenha sido adicionado sal durante a sua preparação: caso dos enchidos, enlatados, comidas pré-preparadas, aperitivos ou águas minerais com gás.

3. Pratique atividade física: Escolha exercícios que compreendam movimentos cíclicos (como a natação, a marcha, a corrida ou a dança) e evite esforços físicos bruscos que aumentam a pressão arterial durante o esforço como por exemplo levantar ou empurrar objetos pesados;

4. Deixe de fumar, evite as bebidas alcoólicas e controle o seu peso;

5. Avalie periodicamente a sua tensão arterial sentado com os dois pés bem assentes no chão num local tranquilo, após 15 minutos de repouso. Deve evitar realizar exercício e ingerir substâncias estimulantes, como café, álcool ou tabaco, até 30 minutos antes da medição;

No caso de obter frequentemente valores superiores a 140mmHg de tensão sistólica ou de 90mmHg de tensão diastólica deve agendar consulta com o seu médico de família pois pode estar indicado iniciar tratamento farmacológico para ajudar a normalizar a tensão arterial e assim minimizar o impacto desta na sua saúde futura.

Fonte: Fundação Portuguesa de Cardiologia

Equipa de Saúde Familiar: Dr. João Marques Santos, Dr. João Cruz, Enf.ª Mónica Martins, Sec. Clín. Pedro Coelho

O estigma na doença mental

O estigma relacionado com a doença mental provém do medo do desconhecido e dum conjunto de falsas crenças. O preconceito, a discriminação e a marginalização das pessoas com doença mental ainda é um problema da sociedade. Compreender a forma como estas doenças se podem manifestar e como as abordar pode ajudar.

Muitos destes doentes não procuram ajuda e frequentemente evitam ou atrasam o início de tratamento, por preocupações relacionadas com o serem tratados de forma diferente, medo de perder o emprego e prejudicar as relações pessoais.

Há muitos tipos diferentes de doenças mentais, tais como:

- Depressão
- Doença bipolar
- Esquizofrenia
- Perturbações ansiosas, como fobias, perturbação de pânico, perturbação obsessivo-compulsiva, stress pós-traumático;
- Perturbações do comportamento alimentar, como a Anorexia e a Bulimia;
- Perturbações Do Neurodesenvolvimento, como perturbação do espectro do autismo ou hiperatividade e défice de atenção
- Demência
- Perturbações da personalidade
- Somatização
- Comportamentos aditivos

O estigma e a discriminação podem contribuir para o agravamento dos sintomas das doenças mentais e os efeitos negativos podem

também incluir:

- Diminuição da esperança e da autoestima
- Isolamento, pela sensação de que se é diferente ou por afastamento dos outros;
- Relutância em procurar ajuda médica ou abandonar o tratamento para evitar ser associado ao rótulo de "doente mental";
- Falta de compreensão por parte da família, amigos, colegas de trabalho;
- Desigualdades na escola, emprego, atividades sociais e de lazer;
- Bullying, violência física ou assédio;
- Pior recuperação da doença

Como parar o estigma?

Tornando-nos mais atentos às doenças mentais, a sociedade pode proporcionar as merecidas oportunidades a estas pessoas, permitindo-lhes levar uma vida normal e um regresso à comunidade como membros produtivos, autoconfiantes e capazes de desenvolverem todo o seu potencial.

Como indivíduos podemos ajudar a reduzir o estigma da doença mental:

- Falar abertamente sobre saúde mental;
- Educarmo-nos a nós próprios e aos outros
 - responder a comentários negativos e preconceitos partilhando factos e experiências;
- Ser consciente da linguagem - lembrar as pessoas que as palavras importam
- Encorajar a igualdade entre doença física e mental;
- Normalizar o tratamento da doença mental, tal como o tratamento de qualquer outra doença.

DIGA FRASES QUE DEMONSTREM EMPATIA:

- "Obrigada por te abrires comigo."
- "Como posso ajudar?"
- "Lamento ouvir isso. Deve ser duro."
- "Estou aqui para ti quando precisares de mim."

NÃO DIGA FRASES QUE DESVALORIZEM OS SENTIMENTOS DO OUTRO:

- "Podia ser pior."
- "Tens de saber lidar com isso."
- "Sai dessa."
- "Toda a gente sente isso às vezes."

Equipa de Saúde Familiar: Dr.^a Ana Isabel Esteves, Dr.^a Marta Barroso, Enf.^a Isabel Cunha Sec.Clín. Luzia Correia



Depressão e papel da família na recuperação

Se está a ler este artigo é provável que conheça alguém que tenha sofrido de uma doença do foro psiquiátrico como a Depressão. É possível também que já tenha ou, esteja até, a vivenciar uma situação desta natureza. Atualmente ainda existe um estigma importante no que toca às perturbações da saúde mental que muitas vezes leva os que sofrem deste tipo de patologias a não procurar ajuda médica, além do desconhecimento acerca do tratamento destas perturbações.

A depressão é um estado de tristeza extrema que leva a pessoa a sentir-se incapaz de estar feliz, de tomar decisões ou mesmo de ter vontade de se levantar da cama e cumprir a sua própria higiene. Caracteriza-se por pensamentos circunscritos à volta das mesmas temáticas, habitualmente negativas, pela sensação de insatisfação pessoal, desespero ou culpa, e também pode dar sintomas como falta de apetite e alterações do sono. Por vezes estes sentimentos levam a que a pessoa recorra a substâncias como o álcool ou outras substâncias aditivas. Em casos extremos podem surgir sintomas psicóticos e delírios – crenças falsas mesmo perante provas do contrário.

A depressão é uma doença cujo tratamento assenta em psicoterapia e farmacoterapia e que geralmente tem boa resposta ao tratamento. A medicação atua no sistema nervoso central normalizando o humor sem causar adição. O efeito destes medicamentos não é imediato sendo necessário esperar algumas semanas para que se comecem a notar os seus efeitos. Em casos de recorrência da doença os fármacos além de constituírem uma forma de tratamento são também uma maneira de prevenir novos episódios de depressão.

A psicoterapia capacita a pessoa através de estratégias que ajudam a reduzir e tratar os sintomas da doença. A combinação de farmacoterapia e psicoterapia irá provavelmente traduzir-se numa melhor abordagem, mais eficaz e com maiores vantagens a longo prazo. Esta é uma doença que afeta toda a família no sentido em que o apoio dos vários membros familiares é crucial para o tratamento. É muito importante que os familiares consigam providenciar um ambiente de carinho e apoio ao familiar com depressão.

Apesar do desejo de rápida melhoria dos sintomas de depressão é necessário compreender que cada doente terá o seu próprio ritmo de progressão. Uma pessoa deprimida não tem vontade própria pelo que não é útil apelar ao esforço uma vez que só acentua a angústia sentida. Bem como não se deve pressionar a pessoa doente a tomar decisões ou tentar mostrar-lhe que a sua visão negativa está errada. Os pensamentos negativos irão melhorar ao longo do tratamento. Os pensamentos de morte e ideações suicidas devem ser discutidos abertamente. Falar sobre estas questões não aumenta o risco de suicídio podendo até diminuí-lo.

Um familiar de um paciente com Depressão deve adotar uma postura ativa na toma da medicação incentivando a pessoa doente a tomá-la e supervisionando. A medicação só deve ser descontinuada após orientação médica. Durante todo o período de convalescença envolva-se de forma amigável mostrando apoio e fazendo parte assim da recuperação.

Equipa de Saúde Familiar: Dr. João Lima Gabriel, Dr.^a Carolina Medo, Enf.^a Mariana Pateiro, Sec. Clín. Cristina Pinho

Ansiedade

A ansiedade é uma reação humana adaptativa e, na verdade, muito útil para nos manter mais alerta. Quando a ansiedade dura muito tempo, tem uma grande intensidade, não tem uma causa aparente e afeta as atividades normais da vida diária, poderemos estar perante uma ansiedade patológica, que deve ser devidamente orientada.

Em Portugal 16.5% da população sofre de perturbação da ansiedade.

O que se pode fazer?

- Fazer uma lista das preocupações: são todas assim tão importantes para 'agora'? Programar o seu dia permite uma maior sensação de controlo.
- Rever a rotina diária: tem arranjado tempo para cuidar de si? Consegue fazer algum exercício físico? Faz alguma atividade que lhe dê prazer? Tem tido tempo com aqueles que lhe são mais queridos?



- Não guardar tudo para si: partilhe os seus receios com alguém de confiança. Aprenda e pratique técnicas de relaxamento.
- Não passar o dia a ver notícias alarmantes: mantenha-se atualizado, mas limite o número de vezes que acede a informação. Não acredite em tudo.... Siga fontes oficiais de informação.

Se a situação estiver a ficar descontrolada, deve contactar a sua equipa de família. Não está sozinho!

Equipa de Saúde Familiar: Dr.^a Maria Ana Gaspar, Dr.^a Camila Gonçalves, Enf. Sérgio Jorge, Sec.Clín. Alice Saraiva

O isolamento não se combate sozinho

Nestes últimos dois anos, a pandemia da COVID-19 contribuiu para um agravamento do isolamento social, definido pela ausência de contacto social/familiar, de envolvimento com o mundo exterior ou ausência/dificuldade no acesso a serviços, podendo ocorrer em qualquer faixa etária.

O risco de isolamento social é maior em casos de doença mental, doença crónica, pobreza, ausência de cônjuge/amigos, entre outros. Por outro lado, a existência de fatores como a disponibilidade para aceitar apoio de sistemas externos ao seu meio ajudam a evitar o isolamento.

Existem vários projetos na região de Lisboa que combatem o isolamento social. Destacamos alguns exemplos:

- A Avó Veio Trabalhar (hello@fermenta.org): criação de produtos; workshops de serigrafia, bordado criativo e tricot;
- Projeto RADAR (213235237/213263000):

Acompanhamento de pessoas >65 anos em isolamento, proporcionando condições para que possam residir mais tempo nas suas casas;

- Pedalar Sem Idade (210999600): Passeios em Lisboa com pilotos voluntários treinados, em veículos adaptados para o efeito.
- Associação Coração Amarelo (217950055): atividades de enriquecimento pessoal; acompanhamento no domicílio; passeios por Lisboa...
- Associação Mais Proximidade (213425268): Visitas ao domicílio, contactos telefónicos regulares, Passeios e atividades culturais e de convívio...
- Linha SÓS (800204204, gratuito, 24h/dia) – resposta a situações de risco e isolamento.

Promova a sua saúde, combatendo o isolamento!

Equipa de Saúde Familiar: Dr.^a Janine Correia, Dr.^a Inês Sintra, Enf.^a Fátima Almeida, Sec.Clín. Luzia Correia

SABES NADAR?

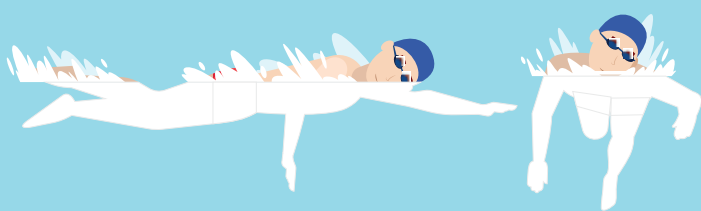
Há muitos, muitos, mas mesmo muitos anos que as pessoas sabem nadar. Ou melhor: aprenderam a estar dentro de água, a não ir ao fundo e a movimentar-se de um lado para o outro para atravessar lagos ou rios. Aliás, há umas pinturas pré-históricas (isto quer dizer que têm milhares de anos) numa gruta no Egito que mostram pessoas a nadar. A natação só começou a ser levada a sério há cerca de 200 anos porque até lá a maioria das pessoas não gostava muito da água - e até havia quem achasse que tomar banho fazia mal :-D

Ao longo do tempo foram-se desenvolvendo vários estilos de natação, mas o que mais se usava na Europa era parecido com **bruços**: os atletas afastam a água com as mãos, enquanto as pernas parecem dar saltos de rã.

Na América, os povos nativos nadavam um estilo mais parecido com o **crawl** (ou crol): os braços rodam um de cada vez dentro e fora de água enquanto as pernas parecem uma tesoura a abrir e fechar. Mais tarde, os nadadores viraram-se ao contrário e começaram a nadar da mesma maneira, mas de **costas**.

Finalmente, foi no século passado que se começou a nadar **mariposa**, o estilo mais difícil, em que o corpo parece um golfinho e os dois braços entram e saem na água ao mesmo tempo.

Estavam finalmente encontrados os quatro estilos de competição na natação, os que são ensinados na piscina da Penha de França e que tu podes aprender. Mas falta o desafio: depois destas explicações, consegues identificar cada um dos estilos de natação do desenho aqui em baixo? Depois desse trabalho de detetive, aproveita e pinta o desenho.



O calor do Natal na Penha



O Natal da Penha foi celebrado em dose dupla na Praça Paiva Couceiro e no Mercado de Sapadores, com animação e mercadinhos, com solidariedade, com cultura e com o calor das ruas decoradas com as tradicionais iluminações. Durante a quadra festiva em que recebemos e oferecemos presentes e amor, a praça central da nossa freguesia voltou a ser ocupada por um mercadinho de Natal com várias opções para as famílias, como produtos de artesanato, design, plantas, entre outros. No Natal do Mercado de Sapadores também foi possível comprar este tipo de produtos, a que se somaram propostas



oriundas da freguesia como a cerveja artesanal da Flor de Lúpulo, o licor de ginja da Cherryoutrip, a comida do Martins Burgers & Fries, as propostas saudáveis do Tarsila e a música da Groovie Records.

Ficando na música, o concerto dos Soul Gospel Project que inundou a Praça Paiva Couceiro com espírito natalício veio demonstrar porque este tipo de música não se explica, sente-se. A música festiva também desceu à rua através do swing do Trio Jazz Natal, composto por músicos da nossa freguesia, e pelo ritmo enérgico dos Original Bandalheira em versão natalícia, que não deixaram ninguém ficar quieto.



O Natal é um período de celebração e solidariedade, por isso todos os anos a Junta de Freguesia dá o seu contributo para que seja um momento de convívio familiar para todos, sem exclusão. Voltaram assim a ser distribuídos cabazes de Natal pelos agregados familiares da nossa comunidade que passam por momentos mais complicados, com os ingredientes para uma ceia de Natal e que complementam o habitual apoio disponibilizado – nomeadamente através da Mercearia Social da Penha. Também como em todos os Natais, às crianças

das escolas públicas da Penha de França foi oferecida uma lembrança, sempre com atenção à vertente cultural. Se habitualmente as meninas e as meninos recebem um livro, este ano o presente foi um colorido e interessante jogo sobre a nossa freguesia, para jogar com a família, amigos e até na escola, o que lhes permitirá, enquanto brincam, conhecer as ruas, os monumentos e as figuras que a marcam. Esperamos que todos se divirtam e que fiquem a conhecer melhor a Penha de França!





Primeira reunião do mandato

Pela primeira vez no presente mandato, reuniu a Comissão no passado dia 14 de dezembro. Foi feito o ponto de situação dos trabalhos e da ação da Comissão.

Um dos assuntos tratados foi a necessidade de alertar os detentores de cães da OBRIGATORIEDADE de recolher os seus dejetos em cumprimento com o Regulamento Municipal.



Apanhe os dejetos do seu cão

Constitui dever de todos os cidadãos contribuir para a manutenção da qualidade de vida e da imagem urbana, através da preservação e conservação do ambiente, da natureza e da salubridade dos espaços públicos e privados, sendo da exclusiva responsabilidade dos proprietários, detentores ou acompanhantes de animais a remoção imediata dos dejetos produzidos por estes animais nos espaços públicos, nomeadamente nas vias públicas e em espaços privados de utilização coletiva ou outros espaços de acesso público.

Sempre que se verifique incumprimento, afetando a qualidade do ambiente, a saúde pública ou a imagem urbana, os respetivos infratores devem ser notificados no sentido de proceder à regularização da situação, sem prejuízo da instauração do competente processo de contraordenação, punível com

coima até €1.000,00.

(nº1 e nº4 do artigo 77º e nº2 do artigo 84º do Regulamento de gestão de resíduos, limpeza e higiene urbana de Lisboa, publicado através do Aviso nº20811-B/2019, de 31/12/2019).

Poderá colocar as suas questões relacionadas com o Bem-estar Animal através do email bemestaranimal@jf-penhafranca.pt.





PRIMEIRA REUNIÃO ORDINÁRIA DA ASSEMBLEIA DE FREGUESIA

A Assembleia de Freguesia reuniu ordinariamente no dia 30 de dezembro, por videoconferência, onde foram discutidos, entre outros assuntos, o Orçamento e as Opções do Plano para o ano de 2022, a ratificação do Contrato de Delegação de Competências, celebrado com a CML no âmbito do desenvolvimento das Atividades de Enriquecimento Curricular e o Protocolo de Cooperação celebrado com a Paróquia da Penha de França. Todas as deliberações e documentos das Sessões da

Assembleia de Freguesia estão disponíveis em www.jf-penhafranca.pt, no menu 'Freguesia', no submenu 'Assembleia de Freguesia'.

Pode acompanhar em direto os plenários da Assembleia de Freguesia no canal de Youtube da Junta de Freguesia da Penha de França.

Pode, também, enviar as suas questões à Senhora Presidente da Mesa da Assembleia de Freguesia através do email assembleia.freguesia@jf-penhafranca.pt.

MAIS PAN NA PENHA

A eleição do PAN para a assembleia de freguesia é importante para a qualidade de vida das Pessoas, dos Animais e da Natureza na Penha de França.

No ano de 2015, crueldades cometidas contra um animal não tinham condenação; hoje, esse tipo de comportamento é crime punido por lei. Os canis municipais eram matadouros legais. Com a aprovação da lei que proíbe o fim dos abates nos canis, essa prática foi abolida introduzindo-se novas medidas para mitigar a sua sobrelotação.

Estes são alguns exemplos de medidas que o PAN fez aprovar a nível nacional. Expressam um desejo crescente de cultura mais próxima das pessoas, com mais compaixão pelos animais, e com mais respeito pela natureza.

No entanto, as propostas e ações devem ser visíveis no quotidiano de cada um de nós. Por isso é importante que medidas do PAN estejam presentes na nossa freguesia.

Queremos mais proteção e defesa dos Animais.

Temos população na Penha de França com poucos recursos económicos para dar os cuidados de saúde ao seu animal de companhia, membro da sua família. Assim, defendemos o estabelecimento de protocolos com veterinários na freguesia no sentido de disponibilizar acesso aos serviços de saúde veterinária, a preços reduzidos.

Queremos mais proteção e defesa do meio ambiente e da Natureza.

Na Penha de França há falta de jardins e de espaços

verdes. Estes lugares são fundamentais para a qualidade de vida dos residentes na freguesia, como para a melhoria da qualidade do ar.

Defendemos a colocação de mais árvores em toda a freguesia, para que cada rua tenha, pelo menos, uma árvore. E vamos querer o uso de todas as áreas da freguesia onde seja possível criar manchas verdes, para usufruto de todos nós.

Queremos mais proteção e defesa das Pessoas.

Parte dos habitantes na Penha de França está envelhecida e necessita de cuidados e atenção específica. Defendemos um serviço de entregas de compras e outros bens essenciais para pessoas idosas e/ou sem autonomia.

Mas precisamos conhecer melhor a nossa realidade, pelo que é importante que se realize o diagnóstico social da freguesia – levantamento do número de pessoas com doença ou deficiência, pessoas idosas que vivem sozinhas, menores em risco e famílias carenciadas –, que permita a criação de políticas de apoio pela junta.

O PAN faz bem à Penha de França.

É pela nossa freguesia que vamos dar o nosso contributo. Para o bem de todos na Penha, vamos procurar que a nossa relação com as pessoas, o meio ambiente e os animais, privilegie a harmonia ecológica. Em 2022 vamos fazer bem à Penha. Um bom ano!



Manter o Espaço Público



Poucas pessoas darão conta, mas todos os dias há equipamentos, sinalética, calcetamentos de passeios ou pequenos arranjos na freguesia.

Ou pelo seu desgaste natural, por causa dos elementos – muito vento ou chuva – ou por utilização desadequada, há algo que se estraga ou se parte. O trabalho da equipa de Gestão Territorial é fazer essas reparações o mais rápido possível desde que a necessidade de arranjo chega ao seu conhecimento.

Há muitos casos em que, porém, estas reparações no Espaço Público não cabem à Junta de Freguesia. O caso mais frequente será o dos buracos nos passeios ou nas vias, que tanto podem ser da responsabilidade de empresas que fazem manutenção de equipamentos no subsolo, de obras em edifícios ou de entidades públicas, como é o caso dos abatimentos causados junto a condutas de saneamento.

Se se aperceber de algo que precisa de ser reparado, entre em contacto com a Junta de Freguesia através do email geral@jf-penhafranca.pt ou de mensagem que pode enviar em www.jf-penhafranca.pt/contactos. Também pode usar a aplicação da CML 'Na minha rua', em www.naminharualx.cm-lisboa.pt



Os eletrodomésticos também são reciclados

A população da nossa freguesia não deve esquecer quais são os bons hábitos de reciclagem. Já sabemos que o contentor amarelo serve para depositar embalagens de plástico, pacotes de bebida, latas ou sacos de plástico; o ecoponto verde destina-se às garrafas, frascos e boiões de vidro; e o contentor azul recebe as caixas de cartão, revistas e jornais, papel de escrita e impressão. Para além desta reciclagem, onde se enquadram a maioria dos resíduos, não podemos esquecer também os materiais eletrónicos. Falamos das lâmpadas, electrodomésticos pequenos (secadores ou torradeiras) ou maiores (forno

ou televisão) e ainda dos computadores e respetivos componentes. Para estes casos, equipamentos maiores, existem os sistemas municipais de recolha, como a recolha de monos da Câmara Municipal de Lisboa, ou o depósito nas loja de equipamentos eletrónicos aquando da compra de um equipamento mais recente. Objetos eletrónicos diferentes dos citados podem também ser enviados para a European Recycling Platform, com milhares de pontos de recolha em todo o País, ou para o Electrão, que possui mais de 4000 pontos de recolha. Não paremos de consciencializar, reciclar e tornar a Penha mais limpa!

PISCINA PENHA DE FRANÇA

Início das aulas - 10 de Janeiro

Para mais informações:

 **Calçada Poço dos Mouros, nº 2**

 **210 455 083**

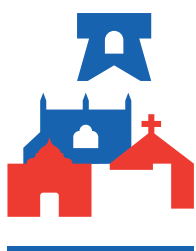
 **piscina@jf-penhafranca.pt**

Horário:

Segunda à Sexta das 8h00 às 21h00

Sábado das 9h00 à 13h00

Entrada sujeita a apresentação de certificado digital de vacinação contra a covid 19



**Penha
de França**

do rio à colina