

Recicle esta revista  
colocando-a no ecoponto azul

Abril 22

# Penha



Jf-penhafranca.pt

72

Junta de Freguesia da Penha de França

## CUIDAR E PROTEGER

Entrevista ao Subcomissário  
da PSP João Lucas  
pág. 4-6

Histórias do 25 de Abril  
na Penha  
pág. 19



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**

Subdiretores  
**Manuel dos Santos Ferreira  
Maycon Santos**

Coordenação  
**Dina Soares**

Design e Grafismo  
**Ricardo Jobling**

Fotografia  
**André Roma  
Cláudio Ivan Fernandes**

Impressão  
**Soartes - Artes Gráficas, Lda**

Tiragem  
**22.500 exemplares**

Distribuição Gratuita  
**Depósito Legal 408969/16**





# Editorial

Há 77 anos, terminava a II Guerra Mundial, a mais sangrenta de que havia memória na Europa, com 85 milhões de mortos. A monstruosidade do conflito fez com que os governantes que o viveram e os que se seguiram decidissem que as nações tinham de se comprometer, sem cedências, com a paz.

É certo que as guerras não acabaram, continuaram a existir no mundo, mesmo na Europa. Mas nenhuma foi motivada por desejos de conquistas territoriais. Voltar a ter na Europa um autocrata expansionista como Vladimir Putin, que decide ditar as regras de acordo com o seu poderio militar e invadir a Ucrânia, um país soberano, é uma realidade que os governantes de hoje não podem permitir que regresse.

Todos os dias nos entram em casa imagens de longas e tristes filas de ucranianos a deixarem o seu país, que nos lembram imagens remotas, mas também deveres de solidariedade bem atuais. A Portugal já chegaram mais de 23 mil ucranianos.

A junta de freguesia da Penha de França, tem feito o que pode. Em colaboração com os Centros Paroquiais e a Cáritas, aliou-se à onda geral de solidariedade na recolha de bens que depois são entregues à associação Ukrainian Refugees UAPT, que acolhe os ucranianos que chegam em busca de segurança, democracia e liberdade.

A democracia e a liberdade são o leitmotiv de russos e ucranianos nesta guerra. Putin não quer ter à sua porta países democráticos, membros da União Europeia, que possam inspirar os russos e exigir outra realidade para o seu país. Os ucranianos provaram a democracia e o gosto da liberdade e não abrem mão, nem que isso lhes custe a vida.

Nós, os portugueses, percebemos bem esse sentimento. Viver sem democracia nem liberdade é, para nós, tão irreal como eram, até há pouco mais de um mês, as cidades destruídas e os milhões de refugiados da Ucrânia. No dia 24 de março completámos 17500 dias de vida em democracia, mais um do que em ditadura. Este mês, celebramos os 48 anos do “Cavalheiresco Golpe de Estado”, como lhe chamou a revista norte-americana Newsweek. O dia de todas as virtudes, o dia que criou condições de bem-estar e de prosperidade como nunca o povo português conhecera.

**Só que o bem-estar e a prosperidade ainda não chegaram a todas as moradas. E a liberdade e a democracia são tão frágeis como o inabalável compromisso com a paz celebrado há sete décadas. Cuidar da democracia e da liberdade dentro e fora das nossas fronteiras deve ser o nosso compromisso sem cedências, para que cada dia possa ser um dia de todas as virtudes.**



**Sofia Oliveira Dias**

Presidente da Junta de Freguesia da Penha de França

## SEDE DA JUNTA DE FREGUESIA

Travessa do Calado 2  
1170-070 Lisboa

Telefone: 218 160 720  
Email: geral@jf-penhafranca.pt

## 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, loja 13

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

-  [www.jf-penhafranca.pt](http://www.jf-penhafranca.pt)
-  [www.facebook.com/FreguesiaPenhadeFranca](https://www.facebook.com/FreguesiaPenhadeFranca)
-  [www.instagram.com/jfpenhafranca](https://www.instagram.com/jfpenhafranca)



# Entrevista ao subcomissário João Lucas

"Acredito que a **PSP** hoje é vista como uma força que ajuda a resolver problemas"

O subcomissário João Lucas está à frente da Esquadra da Penha de França desde fevereiro. Formado pelo Instituto Superior de Ciências Policiais e Segurança Interna há menos de um ano, João Lucas faz parte de uma nova geração de oficiais da Polícia de Segurança Pública que vê a sua missão como uma forma de acompanhar, sensibilizar, proteger e auxiliar as populações.

## Como é que se chega tão jovem ao cargo de subcomissário da PSP?

Já começa a ser uma tendência porque o curso de acesso à carreira de oficiais de polícia, no Instituto Superior de Ciências Policiais e Segurança Interna, em Lisboa, permite que ingressemos a partir dos 18 anos, que foi o meu caso. A formação dura cinco anos e iniciamos logo a nossa carreira como oficiais. A experiência e as competências vão-se ganhando ao longo do tempo e nem sempre o facto de termos 23 ou 24 anos é uma desvantagem.

## Há quanto tempo é que está neste lugar?

Terminei o curso em julho de 2021 e fui logo colocado aqui, na Quinta Divisão, ainda não como comandante da Esquadra da Penha de França, mas como comandante da Esquadra de Intervenção e Fiscalização Policial, que é uma esquadra que abrange não só a Penha de França, mas também as Avenidas Novas e as Olaias. Desde fevereiro de 2022, passei a acumular com as funções de comandante da esquadra da Penha de França. Não é muito tempo, mas já me considero suficientemente enquadrado na freguesia e no trabalho que desempenho aqui.







### **Já conhecia a freguesia?**

Eu sou de Vila Franca de Xira e apesar de me sentir um lisboeta não conhecia esta zona.

No entanto, desde que vim para aqui, e sobretudo desde que assumi o comando da esquadra da Penha de França, posso dizer que já conheço bastante bem a nossa área, assim como a população e as entidades com as quais trabalhamos e que ainda são algumas.

### **A carreira policial é muito procurada?**

Já foi mais. Continua a ser uma carreira, na minha perspetiva, interessante e prestigiante, mas temos noção de que já foi uma carreira muito mais procurada e nota-se que, nos últimos anos, tem havido muito menos candidaturas à nossa profissão. No entanto, as vagas que abrem a concurso vão sendo garantidas e a seleção continua a ser feita. Mas nota-se, nos últimos anos, um decréscimo da procura que poderá ter vários razões. Talvez os jovens já não tenham tanto interesse em vir trabalhar para Lisboa, já não procurem tanto a Polícia de Segurança Pública, seja por que razão for.

### **Quais são os principais desafios de segurança que se colocam aqui na Penha de França?**

Esta freguesia é muito interessante para se trabalhar porque tem uma dinâmica muito completa no que diz respeito ao tipo de serviços e de respostas que temos que dar às exigências. Temos zonas com grandes necessidades em termos de acompanhamento de idosos, por exemplo, e também de violência doméstica. Temos a comunidade escolar, os vários estabelecimentos de ensino para os quais também direcionamos o nosso policiamento e acompanhamento.

Depois temos também algumas zonas urbanas que exigem uma resposta mais atenta e mais permanente por registarem um maior número de ilicitudes, ilícitos criminais.

### **E população de outras nacionalidades, há muita na Penha de França?**

Há já uma fatia considerável da nossa população que é estrangeira. A freguesia já acolhe um número significativo de pessoas de outras nacionalidades e isso exige algumas adequações na forma como trabalhamos com essa população. A freguesia é igualmente muito dinâmica em termos de turismo, temos muitos turistas. Em conclusão, é uma área bastante dinâmica e que apanha diferentes espectros da população.

### **Falou-me, em primeiro lugar, dos idosos e logo a seguir da violência doméstica. A violência doméstica é um problema com relevo nesta freguesia?**

Não digo que seja um problema, mas é sem dúvida um dos pontos no qual focamos a nossa atenção. Temos equipas destinadas a fazer o acompanhamento das vítimas de violência doméstica e, de acordo com aquilo que é considerado necessário e adequado, temos períodos definidos durante os quais vamos fazendo visitas às vítimas e é, sem dúvida, um trabalho necessário nesta freguesia, como será em todas as outras.



## Tem equipas especialmente vocacionadas?

Sim. Não são exclusivas, mas estão mais direcionadas para o problema. Recentemente, a PSP também adotou uma política de criação de postos de atendimento exclusivos para as vítimas e procuramos canalizar todo o atendimento e resposta a este tipo de situações para esses postos. De qualquer forma, a nossa esquadra continua a fazer o acompanhamento, tal como as restantes.

## A presença do polícia costuma representar segurança e conforto. Mas será sempre assim?

A nossa presença deverá motivar sempre um sentimento de segurança. No entanto, acreditamos que em certas zonas, a população poderá não nos ver com tão bons olhos. Nesse caso, cabe-nos a nós perceber que tipo de estratégias e que forma de policiamento devemos adotar para subverter essa situação. Nessas zonas também há muitas pessoas que gostam da nossa presença e não as podemos deixar esquecidas.

## Normalmente, as pessoas chamam a polícia quando algo de negativo está a acontecer. Sentem que a vossa presença está sempre associada a situações desagradáveis, ou o vosso dia a dia profissional também é feito de momentos felizes?

Há muitos episódios diferentes e a nossa ocupação não se cinge a situações negativas e a ocorrências que envolvem crimes. É verdade que a nossa intervenção deixa, muitas vezes, impressões negativas, nem que seja por coimas de trânsito, mas também nos esforçamos por criar momentos de contacto com a população fora desses contextos, nomeadamente através da promoção de eventos, ações de sensibilização, situações que não envolvam conflitos.

Acho que a PSP hoje é vista como uma força que ajuda a resolver problemas.

Acho que a PSP hoje é vista como uma força que ajuda a resolver problemas. Esta freguesia é muito interessante para se trabalhar porque tem uma dinâmica muito completa no que diz respeito ao tipo de serviços e de respostas que temos que dar às exigências.

**Pessoas ao Serviço de Pessoas**







# António Coelho, um estreante feliz no Compre na Penha

**P**edro Sarmento, do Espaço Frutas, foi o premiado de fevereiro da iniciativa Compre na Penha. O proprietário da loja de frutas e legumes que fica no número 64 da Avenida General Roçadas tem a loja sempre cheia de clientes “ansiosos por atingirem a despesa mínima de 10 euros por compra que lhes dá direito a mais um cupão para se habilitarem ao sorteio”, diz Pedro Sarmento. E quando o cliente ganha, o comerciante ganha também. O cliente contemplado no mês de fevereiro foi António Coelho. “Foi a primeira vez que ganhei. Tive sorte.” O senhor António costuma comprar as suas frutas e legumes sempre naquela loja e o dono, Pedro Sarmento, nunca se esquece de lhe dar o cupão. “Já tinha alguns dez ou vinte lá em casa e resolvi ir entregá-los à loja. Depois ele levou-os à junta e lá fui escolhido.” Agora, que a sorte lhe bateu à porta, vai continuar sempre a tentar ganhar de novo.

A iniciativa conta já com mais de sete dezenas de lojas aderentes, e este mês recebeu mais uma. A Pet Outlet, na Rua Morais Soares, 28B, é o membro mais jovem desta grande família. Se tem um cão ou um gato, vai encontrar ali alimentação, acessórios, brinquedos, transportadoras e até um spa para o seu animal de estimação.

Por cada dez euros em compras, o cliente recebe um cupão. Depois, ou o próprio cliente ou o comerciante, entregam os cupões na sede da Junta de Freguesia, onde se vão acumulando dentro de uma tómbola gigante.

No último dia útil de cada mês, pelas quatro e meia da tarde, a tómbola anda à roda, e a sorte dita o nome dos felizes contemplados. Felizes, sim, porque além de o cliente ganhar um valor de 50 euros, o comerciante de onde o cupão veio recebe outro tanto. São 100 euros todos os meses.

**COMPRE NO  
COMÉRCIO  
DA PENHA**

[www.comprenapenha.jf-penhafranca.pt](http://www.comprenapenha.jf-penhafranca.pt)



Penha  
**Empreende**

Quintas-feiras - 14h00-17h30

**O Penha Empreende** tem como objetivo ajudá-lo a concretizar a sua **pequena grande ideia de negócio**



Podemos também ajudá-lo a melhorar o negócio que já tem.

ENVIE UM EMAIL PARA [PENHA.EMPREENDE@JF-PENHAFRANCA.PT](mailto:PENHA.EMPREENDE@JF-PENHAFRANCA.PT)



## Unbox Me: uma loja fora da caixa

O nome desta loja pede que a desembalem, embora a sua especialidade seja criar embalagens bonitas. Ana Silva e Joana Guedes vieram do Brasil em 2019. Mal tinham começado a instalar-se, a pandemia fechou-as em casa.

Foi de lá que viram nascer os pequenos negócios online criados por quem ia perdendo o emprego. Bolos caseiros, peças de bijuteria, artesanato de todo o tipo.

Perceberam também a dificuldade que essas microempresárias, sobretudo mulheres, tinham em encontrar embalagens personalizadas e em conta para enviarem os seus produtos aos clientes. “Começámos a pesquisar e não havia nada”, recorda Ana.

No Brasil já tinham experimentado o negócio dos carimbos e decidiram retomá-lo.

Num quarto transformado em atelier, começaram a fazer carimbos personalizados: “A sua encomenda Chegou!”, “Delicie-se com o seu bolo”, “Feliz Natal!”, “Parabéns, querida Avó” ... Primeiro, divulgaram os seus carimbos através das redes sociais, mas com tantas encomendas, resolveram criar um site. “Hoje vendemos para Portugal, mas também para a Suíça, Bélgica, Espanha, Irlanda”, diz Ana com orgulho.

Aos carimbos, Joana juntou vídeos em direto, através do Instagram, onde mostra às mulheres o que fazer para começar um negócio.

Ensina a tratar da burocracia, da contabilidade, dá noções de marketing, de divulgação através das redes sociais, de criação de sites. Além disso, convida outras mulheres, com negócios já firmados, para falarem sobre as suas experiências. “Também insistimos muito na ideia do faça você mesmo e da reciclagem e reutilização como formas de poupar dinheiro e o ambiente”, acrescenta Joana. Tudo, com carimbo de qualidade e muita dedicação.



- 📍 Rua Castelo Branco Saraiva 18B
- 🌐 [www.unboxme.pt](http://www.unboxme.pt)
- ✉ [unboxmept@gmail.com](mailto:unboxmept@gmail.com)
- ☎ 936 415 831
- 📘 unboxmept
- 📷 unboxme.pt
- 🕒 Segunda a sexta das 10h00 às 14h00  
e das 15h00 às 19h00  
Sábado das 10h00 às 14h00

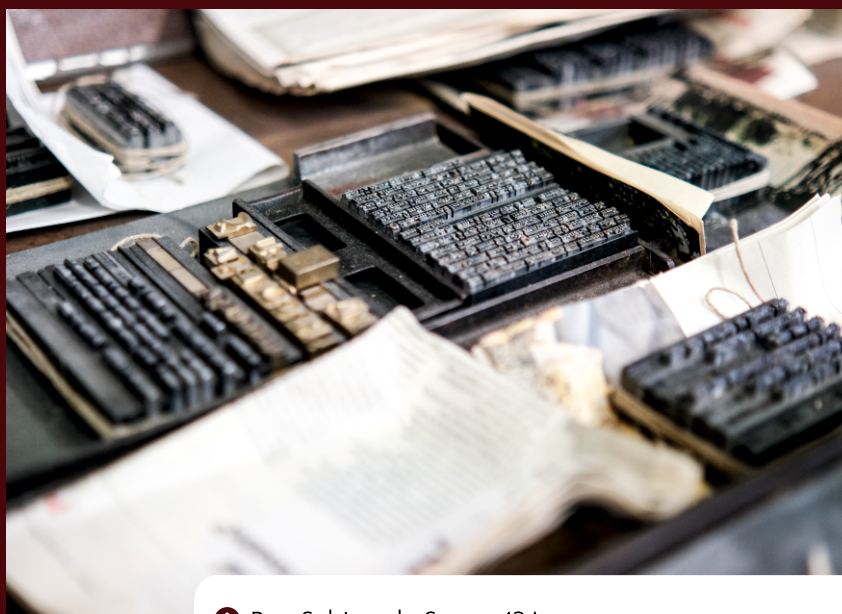


# Viajar aos tempos de Gutenberg

Oficina do Cego

Juntaram-se em 2009. São artistas plásticos, profissionais de artes gráficas, professores e amantes das artes de imprimir, gravar, fazer papel, encadernar livros. Escolheram como nome Oficina do Cego, em honra da Oficina Literária do Arco do Cego que, em apenas 28 meses de vida, na viragem do século XVIII para o século XIX, manteve uma atividade febril de edição, com perto de uma centena de títulos versando todas as áreas do conhecimento. A Oficina do Cego não aceita textos para publicação, não funciona como uma editora tradicional. Desenvolve projetos artísticos e ensina, segundo as técnicas tradicionais, serigrafia, tipografia, encadernação ou fabricação de papel, entre tantas outras coisas. Nuno Ramos, professor da Escola Artística António Arroio e atual presidente da direção, diz que o mote da oficina é “aprender fazendo” para garantir que as técnicas não desaparecem. “O trabalho é sempre colaborativo, entre os associados – cerca de uma centena – e outros artistas que se juntam pontualmente. Não trabalhamos para clientes de fora”, explica Nuno. A sua relação com o exterior faz-se através da partilha de conhecimentos. Tanto ao nível dos “workshops”; ateliers e um curso de Auto-Edição, de quatro meses, onde os alunos aprendem todas as técnicas possíveis e desenvolvem o seu próprio projeto gráfico. Este curso já formou mais de 50 alunos.

Fazem ainda formações em locais como o Centro Cultural de Belém, a Fundação José Saramago, a Câmara Municipal de Lisboa e o MAAT, Museu de Arte, Arquitetura e Tecnologia. Ter uma oficina como esta ao pé da porta é um luxo que muitas freguesias adorariam ter. Os habitantes da Penha de França têm e agora, que a conhecem melhor, vão certamente aproveitar para aprenderem a fazer posters, livros, cadernos e tudo mais que a imaginação ditar.



📍 Rua Sabino de Sousa 42A  
🌐 [www.oficinadocego.pt](http://www.oficinadocego.pt)  
✉ [geral@oficinadocego.pt](mailto:geral@oficinadocego.pt)  
📘 [oficinadocego](https://www.facebook.com/oficinadocego)



# A Junta no Bairro

A história do nosso bairro faz-se com todos. Com os que vão ao encontro da presidente para lhe apresentarem as suas sugestões, ideias e protestos. Mas também com aqueles que têm mais dificuldade em sair. E nesses casos, é Sofia Oliveira Dias quem os procura.

A Junta no Bairro deste mês apostou muito nessas visitas. A Presidente e o seu Executivo foram rever e aplaudir o trabalho da Associação Portuguesa de Pais e Amigos do Cidadão Deficiente Mental (APPACDM) e do Centro Júlia Moreira onde a procura de

respostas que melhorem o bem-estar físico e emocional dos seus utentes nunca para.

O ponto alto da visita foi o conhecimento aprofundado da presidente relativamente ao programa de responsabilidade social que leva utentes daquela instituição, como o Diogo Vicente e o Nuno Aleixo, a colaborar, em várias funções, no conhecidíssimo Hard Rock Café, nos Restauradores.

Sofia Oliveira Dias visitou ainda a Mdance Academia, um estúdio de dança, onde se pode aprender e praticar desde danças de salão a ballet clássico e dança contemporânea.

## Locais

Rua Morais Soares - Parada do Alto de São João - Rua Lopes - Rua Sousa Viterbo  
Rua Braamcamp Freire - Rua Adolfo Coelho - Av. Afonso III







## Visita à Vila Cândida

A Presidente da Junta de Freguesia da Penha de França visitou a Vila Cândida para ouvir os relatos dos constrangimentos sentidos pelos seus moradores. Sofia Oliveira Dias aguarda agora a Assembleia Geral dos condóminos, que vai

reunir-se em breve, assumir uma posição comum sobre os vários assuntos abordados nas reuniões com a Junta para poder transmitir os anseios dos habitantes da Vila Cândida à Câmara Municipal de Lisboa.



# Vai acontecer no bairro

**10**  
ABRIL

## Yoga em família

**16h00**

Durante 45 minutos, filhos, pais e avós podem juntar-se numa sessão de Yoga em Família ao ar livre na **Vila Cândida**. Será um momento de relaxamento e diversão em família, fomentando também a interação entre as famílias da freguesia. A sessão será seguida de um momento de convívio e lanche entre todos os participantes



**23**  
ABRIL

## Feira do Livro

**11h00**

Para comemorar o Dia Internacional do Livro, a Greta Livraria e a Uraja organizam uma Feira do Livro, entre as 11h e as 17h no espaço exterior da Uraja.



**27**  
ABRIL

## Clube de leitura

**17h30 (online)**

Organizado pela Biblioteca da Penha de França. Sobre o livro "As Sombras da Romãzeira", de Tariq Ali  
bib.pfranca@cm-lisboa.pt  
218 172 410



**28**  
ABRIL

## AULA DE DANÇA DE SALÃO ABERTA NA MDANCE

**18h00** (para menores de 16 anos)

**19h00** (para maiores de 16 anos)

Vagas limitadas

Reservas para mdancemail@gmail.com ou 918849858  
Rua Sousa Viterbo nº 17A



**29**  
ABRIL

## Dia Internacional da Dança

**18h30**

Vem aprender a dar uns passos das incríveis danças Swing ao som do concerto dos 24Robbers Swing Band. Para a aula não é necessário marcação e apenas precisas de aparecer com o teu melhor sorriso!

**Praça Paiva Couceiro**





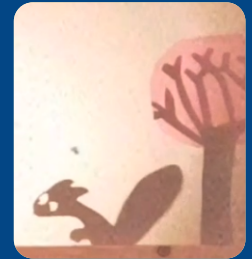
30  
ABRIL

### Teatro de sombras

11h00

Cai a noite na floresta... um pequeno mocho perde-se da sua mãe e um pequeno urso está sem sono... o que irá acontecer? A partir dos livros do autor Chris Haughton "Mamã?" e "Boa noite a todos" Faz Traz Paz e a Uraja vão (re)contar estas histórias através de um teatro de sombras, seguido de uma atividade em que todos vão poder experimentar a técnica do teatro sombra.

**Local: Lusitano da Penha de França**



30  
ABRIL

### Concerto de Jazz

16h00

No **Lusitano**, vamos celebrar o Dia Internacional do Jazz com Quarteto de jazz: Daniel Neto Quarteto feat. António Bruheim (saxofone tenor), Xico Santos (contrabaixo) e Pedro Gens (bateria). Concerto comentado de standards de jazz com a duração de 1h 30m onde serão abordados os temas: História do Jazz, Instrumentação e Linguagem.



1  
MAIO

### Concerto de órgão e coro

16h00

Venha assistir ao concerto pelo organista Prof. Dr. Luís Cerqueira e também o coro Laudate de Lisboa.

**Igreja Paroquial de São Francisco de Assis**

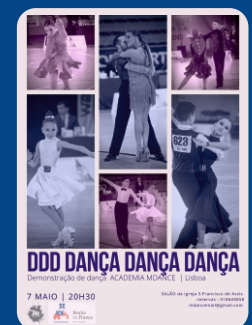


7  
Maio

### DDD DANÇA DANÇA DANÇA

20h30

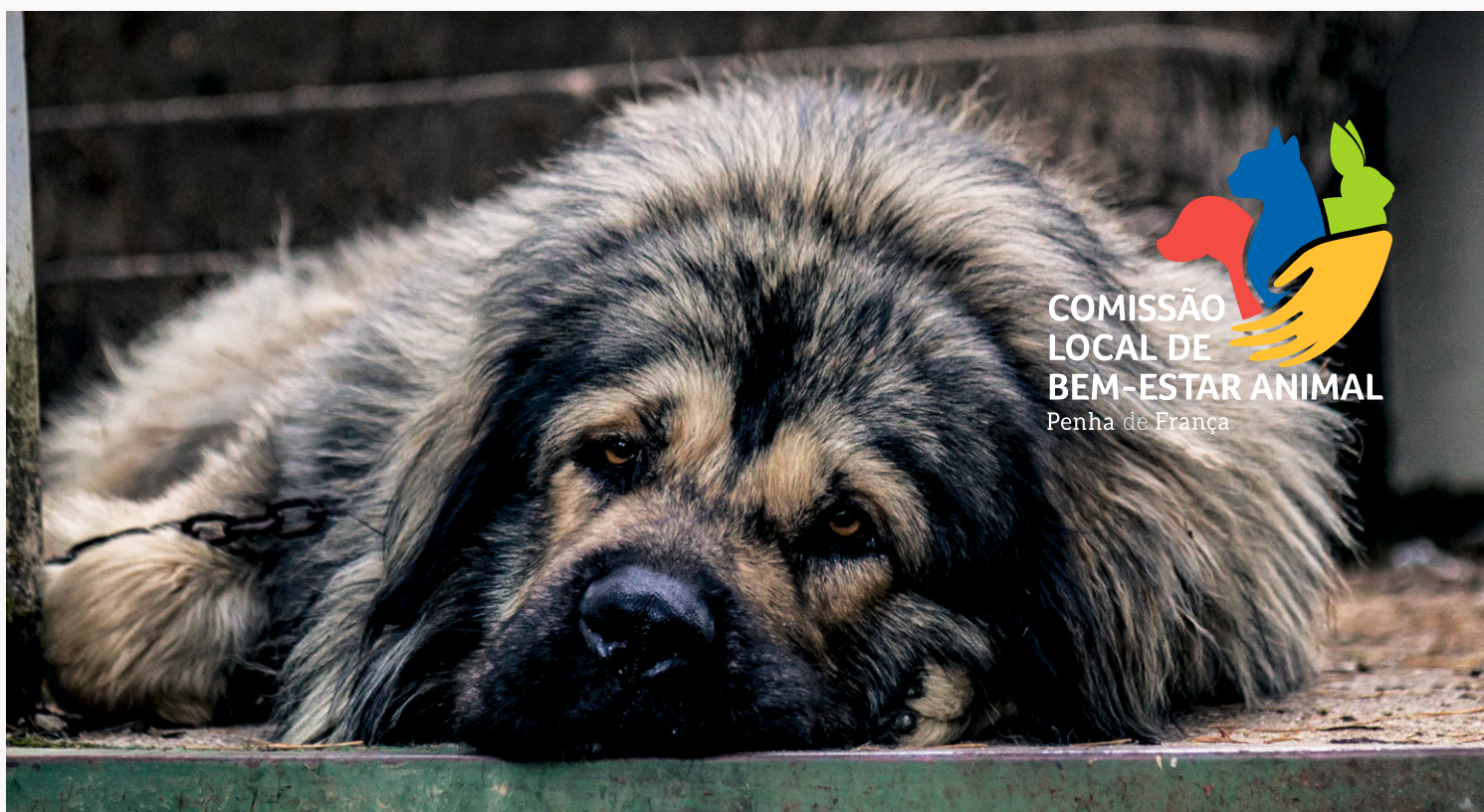
Vai ser a um sábado, portanto não tem desculpa. Os alunos do estúdio de dança Mdance vão dar um espetáculo no **Salão Paroquial da Igreja de São Francisco de Assis**. Danças de salão, danças latinas e modernas, ballet clássico e contemporâneo, hip-hop, vai haver de tudo numa noite de festa. A organização é conjunta, entre a Mdance e a junta de freguesia da Penha de França. E as vagas são limitadas, por isso reserve já o seu lugar através do email [mdancemail@gmail.com](mailto:mdancemail@gmail.com) ou do telefone 918849858.



# Abandono e maus tratos

Se tiver conhecimento de algum caso de abandono ou de maus tratos a um animal de companhia contacte a linha do Projeto Defesa Animal da PSP, através do 217654242 ou pelo email [defesanimal@psp.pt](mailto:defesanimal@psp.pt) e a Casa dos Animais de Lisboa, pelo 218172300 ou pelo email [casa.animais.lisboa@cm-lisboa.pt](mailto:casa.animais.lisboa@cm-lisboa.pt).

Poderá também contactar a Junta de Freguesia, através do 218160720, ou pelo email [bemestaranimal@jfpenhafranca.pt](mailto:bemestaranimal@jfpenhafranca.pt), ou a Provedoria dos Animais de Lisboa, através do 213227000, ou pelo email [provedoria.animais@cm-lisboa.pt](mailto:provedoria.animais@cm-lisboa.pt)



COMISSÃO  
LOCAL DE  
BEM-ESTAR ANIMAL  
Penha de França

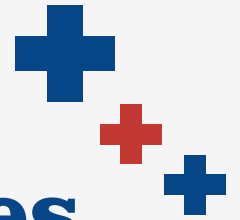


## Pequenos lembretes

Recordamos que todos os cães devem circular na via pública, obrigatoriamente, com trela, e que a remoção dos dejetos é da responsabilidade dos seus detentores, estando previstas coimas para quem

não cumpra estas normas. Relembramos ainda que deve proceder ao licenciamento anual do seu canídeo ou felino, nos serviços da Secretária da Junta de Freguesia. Este serviço é gratuito.

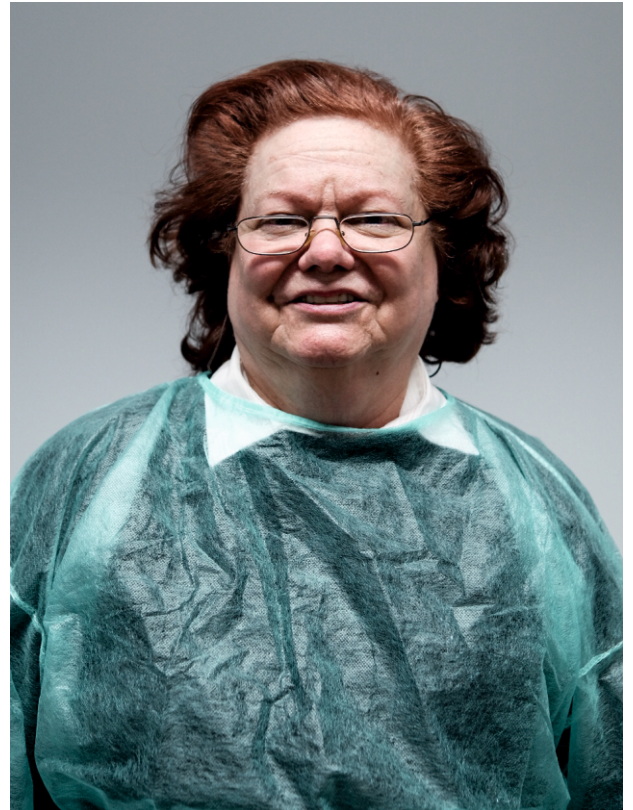




# Todos os meus doentes têm o meu número de telefone

**N**unca esteve previsto que Filomena Ramos fosse médica, nem que estudasse na Universidade. O seu destino era aprender a ser boa dona de casa e boa mãe. Só que Filomena não se conformou. Como era muito boa aluna, foi batalhando, ano após ano, até chegar à Faculdade de Medicina da Universidade de Coimbra para cumprir o seu sonho de ser médica de clínica geral. Com a Universidade, chegou a política e à vocação de médica juntou-se a do ativismo. A seguir ao 25 de abril, esteve ao lado de António Arnaut na criação do Serviço Nacional de Saúde e na execução do programa de cuidados primários de saúde. A sua vida profissional começou em 1972 e fez-se entre Portugal e o estrangeiro. Há cinco anos, quando se reformou e foi viver para a Penha de França, a doutora Filomena Ramos, foi à junta de freguesia oferecer os seus serviços. Desde então, todas as segundas-feiras dá consulta no Posto Médico. “Cheguei a atender vinte doentes por dia e conhecia-os todos. Visitava-os em casa. Todos os meus doentes têm o meu número de telefone.”

Hoje, a idade já limita um pouco as andanças pela freguesia, mas se alguém precisar, a doutora Filomena, lá está pronta a ajudar.



## Um Posto ao serviço da Penha e dos seus vizinhos

**O** Posto Médico da Penha de França é um modelo raro de organização na prestação de cuidados de saúde, disponibilizando oito especialidades médicas e serviços de enfermagem. Um oásis que permite a moradores e não moradores escaparem às listas de espera dos hospitais quando precisam de uma consulta de especialidade. Desde a estomatologia à oftalmologia, ou à saúde mental (assegurada por uma psiquiatra e uma psicóloga), uma dezena

de médicos asseguram consultas em tempo útil e a preços que, em regra, oscilam entre os 20 e os 30 euros. Em casos de grande carência económica e quando os tratamentos são mais prolongados, o Posto assume os custos por inteiro.

📍 Avenida Marechal Francisco da Costa Gomes, 13  
 ☎ 218 144 291  
 ✉ posto.medico@jf-penhafranca.pt  
 ⌚ 2.ª a 6.ª - das 9h30 às 17h30





# Penha honra o Dia da Mulher com uma mulher à frente da junta



**L**isboa tem vinte e quatro freguesias. Dezoito são lideradas por homens. Apenas seis são encabeçadas por mulheres e a junta de freguesia da Penha de França é uma delas. Só estes dados bastariam para dar mais força e alento à nossa presidente, Sofia Oliveira Dias, para celebrar em grande o Dia Internacional da Mulher. E foi isso mesmo que aconteceu. Na Penha de França, os festejos começaram logo de manhã. À chegada, as funcionárias da junta foram brindadas com flores, que seguiram pelas ruas presenteando todas as senhoras, jovens e meninas que se cruzavam com a delegação da junta. Sofia Oliveira Dias e o seu Executivo fizeram ainda questão de visitar as pessoas mais idosas, há tanto tempo resguardadas por causa da Covid-19, para lhes levar flores e lhes alegrar o dia.





Ainda não pode ser bem como noutros tempos, mas as anciãs do Lar Virgílio Lopes, do Centro Social e Paroquial da Penha de França e do Centro Social e Paroquial São João Evangelista tiveram um dia mais colorido.

De tarde, a festa aqueceu.

No Convento Santos-O-Novo, cedido pela Santa Casa da Misericórdia de Lisboa, a comunidade feminina da Penha assistiu à atuação do Grupo de Cantares da Penha de França e das



crianças da Escola Básica do 1ºCiclo Professor Oliveira Marques que frequentam a Componente de Apoio à Família. Meninas e meninos dos seis aos dez anos declamaram o poema Mulher, de Ary dos Santos, sempre um momento de grande comoção.

A partir daí, seguiu-se o baile, com o Duo Intemporal e um delicioso lanche confeccionado pelos alunos da Escola Profissional de Hotelaria e Turismo de Lisboa.







# Penha solidária com ucranianos fugidos da guerra

O povo da Penha de França não hesitou e assim que os ucranianos começaram a precisar de auxílio, juntaram-se à campanha da Junta de Freguesia na doação de bens essenciais. Para isso, a junta criou os meios para que este movimento fraterno possa crescer, organizando vários pontos de recolha de bens. Além do Espaço Multiusos e do Polo do Desenvolvimento Social e Saúde da Junta de Freguesia, as doações podem ser entregues nas várias igrejas da nossa freguesia. Neste momento, os bens mais necessários são kits e materiais de primeiros socorros,

produtos de higiene pessoal, artigos para bebés, medicamentos, alimentos não perecíveis e rações para animais. Fique ainda saber que os bens até agora recolhidos foram entregues à associação Ukrainian Refugees UAPT, nas Olaias, em Lisboa. Trata-se de uma ONG (Organização Não Governamental), que acolhe os ucranianos que chegam ao nosso país, garantem os bens de primeira necessidade, oferecem suporte psicológico, económico e na procura de emprego.



## Apelo

Eu Tenho horror a toda a guerra  
- Peste que a muitos satisfaz  
Como só quero o bem na Terra  
Clamo p'ra que nos deixam Paz !

**Santos Ferreira**

## Formação Português Língua de Acolhimento

### Datas da Formação:

**19 de abril a 29 de junho 2022**

**02 de setembro a 18 de outubro 2022**

**Espaço Multiusos** (Av. Coronel. Eduardo Galhardo)

**Horários:** 3 horas diárias, três vezes por semana (informação mais concreta no ato de inscrição) **Formação gratuita e com subsídio de alimentação**

### Datas de Inscrições:

Na secretaria do Espaço Multiusos até **14 de abril 2022**





# Foi bonita a festa, pá

**N**aquela manhã do dia 25 de abril de 1974, Carlos estranhou ver tão poucas pessoas nas ruas enquanto descia de Campo de Ourique, onde morava, para o Ateneu Comercial, onde estudava. Mas mal chegou aos Restauradores, um dos contínuos da escola ordenou-lhe que fosse para casa. Havia uma revolução. Carlos Fernandes é comerciante na Penha de França há 46 anos. A sua loja, a Ideal do Lar, fundada pelo seu pai, não chegou a abrir e Carlos não chegou a ir para casa. Foi para o Largo do Carmo com os amigos. “Entre o 25 de abril e o 25 de novembro viveu-se uma liberdade como nunca mais se vai viver.

Era mesmo o povo quem mais ordenava”, recorda Carlos.

O ambiente era de festa, mas o comerciante da Penha reconhece que outras forças se levantavam já para impor os seus próprios conceitos de liberdade e compreende que a situação tinha que ser travada. Saúda a liderança de Mário Soares e o comício da Alameda, antecâmeras do 25 de novembro, mas ainda hoje recorda com saudade como “foi bonita a festa, pá”.

**“Tanto Mar”  
Chico Buarque, 1978**



## SABE QUE PODE FREQUENTAR ESTAS **ATIVIDADES** NO ESPAÇO MULTIUSOS?

Pode inscrever-se no **local** ou em [www.jf-penhafranca.pt](http://www.jf-penhafranca.pt)

🏠 Av. Coronel. Eduardo Galhardo  
☎ Tel. 218 100 390  
✉ [multiusos@jf-penhafranca.pt](mailto:multiusos@jf-penhafranca.pt)

Chi Kung

Ginástica  
Manutenção

Fitebox

Dança Teens

Yoga  
para Bebés

Tai-chi

Dança Kids

Shotokan

Tapetes de  
Arraiolos

Dança  
Contemporânea

Pilates

Danças  
Orientais

Viola

Iniciação  
ao Canto

Cerâmica

# A importância dos antibióticos e o perigo do uso indevido

Os antibióticos são medicamentos usados para tratar doenças causadas por bactérias e totalmente ineficazes contra vírus, fungos ou parasitas. São substâncias químicas, naturais ou sintéticas, que atuam destruindo as bactérias ou impedindo a sua multiplicação, sem ter efeitos tóxicos para o homem ou animal.

A resistência aos antibióticos ocorre quando estes perdem a capacidade de controlar o crescimento ou morte bacteriana. As bactérias são organismos que têm uma grande capacidade de adaptação ao meio, ou seja, perante uma exposição repetida e/ou incorreta aos antibióticos, podem tornar-se resistentes à ação destes medicamentos.

O seu consumo não pode ser generalizado e abusivo. As infeções bacterianas são mais difíceis de tratar e dispendiosas quando as bactérias são resistentes (exigem mais consultas médicas, por vezes hospitalização, utilização de antibióticos mais caros, ausência ao trabalho e aumento das taxas de mortalidade). A resistência aos antibióticos conduz a um perigo acrescido e a um maior encargo para a sociedade.

O perigo da utilização intensiva de antibióticos ultrapassa, muitas vezes, o domínio médico, pois estes são também largamente utilizados na criação de gado, piscicultura e indústria alimentar.

Para preservar a potencialidade dos antibióticos atualmente existentes, cuja descoberta constituiu um progresso inquestionável da medicina do século XX, a sua utilização deve ser diminuída.

Os médicos, farmacêuticos e a população em geral devem evitar a utilização intensiva e abusiva destes medicamentos.

- Estima-se que apenas metade dos antibióticos são utilizados corretamente.
- Atualmente já foram isoladas bactérias resistentes a todos os antibióticos disponíveis.
- Hoje em dia a resistência antimicrobiana é responsável por cerca de 25 mil mortes anuais na Europa e 700 mil mortes mundiais por ano.

- Entre 2015 e 2050 estão previstas 10 milhões de mortes por ano se as atuais tendências de infeção e resistência não forem revertidas.

## Principais riscos do desenvolvimento de bactérias resistentes:

- O antibiótico pode passar a fazer menos ou até mesmo nenhum efeito
- Pode ser necessário tomar doses superiores do antibiótico para curar a doença
- Eventual necessidade de um antibiótico diferente, mais forte, para obter o mesmo efeito
- Pode ocorrer propagação a outras pessoas das bactérias resistentes, quer no meio hospitalar quer na comunidade
- Maior dificuldade em descobrir antibióticos capazes de eliminar estas bactérias
- Possibilidade de poderem voltar a surgir doenças graves já consideradas controladas, como a tuberculose e em formas mais graves e difíceis de tratar.

Os antibióticos não podem ser vendidos sem prescrição médica e não devem ser cedidos por amigos ou familiares. Frequentemente, os doentes tomam antibióticos desnecessariamente, nomeadamente para tratamento de doenças virais, como por exemplo a gripe. Para prevenir o aparecimento de resistências é fundamental evitar falhas de tomas, doses inadequadas e interrupção do tratamento.

**Marta Barroso**  
(Médica Interna de Medicina Geral e Familiar)



# Abril | Mês da Prevenção dos Maus-Tratos Infantis

Entre 2013 e 2018, a APAV apoiou mais de 5600 crianças e jovens vítimas de crime e violência. Nesse período, a maioria (71,4%) dos crimes identificados foram de violência doméstica, com destaque para os maus-tratos físicos e psíquicos. Foram também identificados 515 crimes praticados contra crianças em contexto escolar.

As crianças mais novas podem ser mais vulneráveis à violência praticada por figuras de prestação de cuidados, pelo facto de estarem naturalmente mais dependentes de terceiros, além de serem potencialmente menos capazes de se defenderem.

A violência contra crianças pode acontecer através de ações ou omissões não acidentais, isoladas ou repetidas, e que comprometam a segurança, dignidade e desenvolvimento pleno da criança. Estes maus-tratos podem concretizar-se sob a forma de violência física, sexual, psicológica e/ou emocional, mas também negligência, abandono ou tráfico para fins de exploração sexual ou laboral.

Nos últimos anos, tem vindo a crescer a violência contra crianças através da internet e redes sociais. Neste âmbito, poderá referir-se o cyberbullying e o abuso sexual de crianças online, no qual se incluem fenómenos de violência variados, como o grooming online, a extorsão sexual e o conteúdo de abuso sexual de menores.

A violência pode provocar graves prejuízos para o bem-estar e crescimento da criança, com consequências que poderão persistir ao longo de todo o percurso de desenvolvimento e ciclo de vida.

Estas consequências podem ser de diversos tipos e diferentes níveis de gravidade, como podem também surgir de imediato ou apenas algum tempo depois da violência sofrida.

Ainda assim, há alguns sinais a que devemos todos estar atentos:

- Lesões e ferimentos, incluindo ao nível sexual e reprodutivo, com explicações inconsistentes e diferentes graus de cicatrização;
- Comportamentos sexuais extremos ou compulsivos, pouco comuns para a idade;
- Aparência/higiene pouco cuidada;
- Desinteresse por atividades anteriormente apreciadas;
- Isolamento;
- Diminuição do rendimento escolar.

O apoio à criança vítima é, também por isso, fundamental. Mais ainda, a cooperação interinstitucional é essencial para a proteção da criança em situações de violência, incluindo a articulação entre as entidades com competência em matéria de infância e juventude, nomeadamente, as escolas, as autoridades policiais, os centros de saúde, os hospitais e as organizações, como a APAV.

As entidades com competência em matéria de infância e juventude têm a obrigação legal de dar conhecimento às autoridades competentes das situações de perigo contra a criança que configuram crimes. A APAV está sempre disponível para apoiar todas as vítimas de crime ou violência, bem como seus familiares e amigos/as.

- **Linha de Apoio à Vítima - 116 006 | chamada gratuita | dias úteis das 08h às 22h;**
- **Através de qualquer Gabinete de Apoio à Vítima da APAV**

## Sessão Ordinária da Assembleia de Freguesia

**A**bril é o mês da Liberdade e, como habitualmente, a Assembleia de Freguesia irá comemorar o aniversário do 25 de Abril, numa Sessão Solene. A segunda Sessão Ordinária também se irá realizar durante o mês de abril.

Esteja com atenção às vitrinas e redes sociais da Assembleia e da Junta de Freguesia para mais informações sobre datas, horários e locais.

A Comissão Permanente de Habitação e de Acompanhamento de Obras em Edifícios Municipais reuniu com a Senhora Presidente da Junta.

A Comissão Permanente de Educação, Cultura, Juventude, Associativismo e Desporto reuniu com algumas Associações da Freguesia e visitou a Piscina da Penha de França.

Todas as deliberações e documentos das Sessões da Assembleia de Freguesia estão disponíveis em [www.jf-penhafranca.pt](http://www.jf-penhafranca.pt), no menu 'Freguesia', no submenu 'Assembleia de Freguesia' e em 'Atas'. Pode acompanhar em direto os plenários da Assembleia de Freguesia no canal de Youtube da Junta de Freguesia da Penha de França.

## Mês de março – o mês de reconhecer lutas e construir caminhos

**A**cada 8 de março celebramos o dia internacional da mulher e mobilizamo-nos em defesa dos nossos direitos. Temos hoje, não só direito ao voto sem restrições, como direito ao aborto seguro. Somos herdeiras das lutas feministas e das resistências operárias, anticoloniais e antirracistas. Reclamamos o património das lutas pelo direito ao voto, ao trabalho com salário, a uma sexualidade livre e responsável, à maternidade como escolha, à habitação, à educação e saúde públicas.

Durante os múltiplos confinamentos fomos as protagonistas das redes que se criaram de cuidado, que não deixaram ninguém para trás. Foi quando as associações de assistência regular falharam que a rede de associativismo local, de moradoras, de protagonistas feministas se organizou para que nenhuma pessoa idosa ficasse isolada em casa sem medicamentos nem a nenhuma família faltasse comida ao fim do dia.

A freguesia da Penha foi também protagonista desta rede que ganhou estrutura e força quando todos estavam em casa.

Que diariamente saiu à rua para ir buscar comida e ser ponto de partilha. Que fez levantamentos exaustivos, porta a porta, das necessidades das famílias, dos idosos que necessitam de refeições confeccionadas às famílias numerosas a quem lhes fazia falta o cabaz.

Foi uma situação de urgência, que necessitou de rápida resposta e conseguiu encontrar na nossa freguesia protagonistas à altura. Falo da associação Geração com Futuro na Quinta do Lavrado e associação de Moradores do Bairro do Horizonte. Protagonistas mulheres que movimentam o bairro para depois voltarem a casa e tratarem dos seus, antes de poderem respirar e descansar. Durante o meu percurso já conheci muitas mulheres fortes, guerreiras como nos chamam, que encabeçam a representação do bairro, numa esfera invisibilizada, que levam a comunidade às costas e são o motivo transformador dessa comunidade. Estas mulheres poucas vezes estão na esfera pública e política, embora sem elas nada aconteça. Presto homenagem a estas mulheres enquanto questiono o porquê de haver tão poucos homens nestes lugares do cuidado e organização do bairro. Em jeito de conclusão assinalo o 21 de março, Dia Mundial da Poesia e o Dia Internacional Contra a Discriminação Racial com um excerto do poema Poeta de Alice Neto Sousa:

Ignorar o vazio do mundo, /Fazer dos ouvidos mudos, /Porque preferem um poema com o sol no canto do papel, /As nuvens pintadas a azul, / Sem a dor no fundo.



**Joana Grilo**  
Arquiteta





# Breves

## Vale de Santo António em Cannes

O Plano de Urbanização do Vale de Santo António, situado na freguesia da Penha de França, foi apresentado pelo presidente da Câmara de Lisboa no MIPIM, um evento mundial de imobiliário que tem lugar em Cannes. O plano foi apresentado na sua componente de renda acessível, tal como outros dois projetos da mesma natureza na Ajuda e nas Olaias.

## Marchas já têm padrinhos

As marchas da Penha de França e do Alto do Pina já estão no terreno. Na nossa freguesia, a marcha foi está apresentada e já são conhecidos os padrinhos: o ator e cantor Rui Andrade e Salô Caldeira, a cantora que fez furor no concurso The Voice Portugal. No Alto do Pina, a madrinha vai ser a apresentadora de televisão Teresa Guilherme, o padrinho será o futebolista Madjer. Depois de tanto tempo à espera do regresso das marchas, este ano a festa vai mesmo ser de arromba.

## Colombinas, Arlequins, Pierrots e outros carnavalescos

Foi com espanto e muita alegria que os habitantes da Penha de França foram surpreendidos com um desfile de Carnaval como há muito não se vivia.

Na Terça-Feira Gorda, durante a tarde, o Corso saiu à rua com a alegria e a algazarra que fazem deste dia um dos mais garridos do ano. A Colombina Clandestina, encheu a Praça Paiva Couceiro, animando a festa, um coletivo que acredita na construção do Carnaval de rua, animou a festa com cultura, ativismo pela luta feminista, pela diversidade, contra o racismo e a xenofobia e, sobretudo, muita, muita festa. Um dia para ficar na memória.

## EMEL alarga estacionamento na Penha

A Avenida Marechal Francisco da Costa Gomes, a Rua Engenheiro Santos Simões e a Rua Emília Eduarda fazem agora parte da zona 19A de estacionamento com o tarifário verde. Esta intervenção visa melhorar a mobilidade e as condições de estacionamento para residentes, de forma que também a permanência de residentes seja mais organizada. Os residentes e comerciantes destas ruas podem tratar do seu dístico em [www.meuperfil.emel.pt](http://www.meuperfil.emel.pt)

## Freguesia e farmácias unidas pela população sénior

As farmácias da Penha responderam ao apelo da junta e criaram um projeto para preparação de caixas de remédios individualizadas para a população sénior. A medicação oral é organizada por períodos do dia e dias da semana, de acordo com a posologia prescrita pelo médico. A iniciativa destina-se aos residentes com mais de 65 anos. A preparação das caixas de remédios é feita pelos farmacêuticos da Penha de França e garante mais segurança no acesso à medicação, evitando esquecimentos ou a toma errada dos medicamentos.

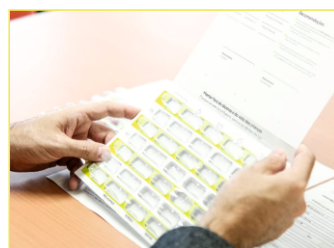
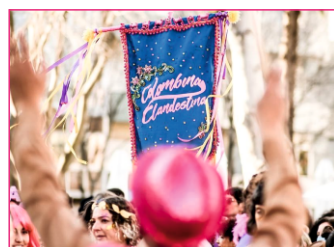
## Penha tem talento

Canta, dança ou domina qualquer outra arte? Se vive na Penha de França, é de si que estamos à procura! Para entrar na nossa lista de artistas, basta enviar uma breve apresentação dos seus dotes para [maycon.santos@jf-penhafranca.pt](mailto:maycon.santos@jf-penhafranca.pt)

## Os Penhas

No âmbito do projeto da Fundação Benfica, a equipa d' Os Penhas esteve a realizar na Rua Coronel Ferreira do Amaral, a Ação Comunitária de Higiene Urbana:

Os Penhas Limpam os Sinais de Trânsito na Freguesia.





# gerações DE LIBERDADE

**23 - 24 ABR**

**PENHA DE FRANÇA**

\*\*\*\*\*

NO FIM-DE-SEMANA DE 23 E 24 DE ABRIL,  
A JUNTA DE FREGUESIA DA PENHA  
DE FRANÇA E O GERADOR UNEM-SE  
PARA CRIAR UM CONJUNTO DE  
INICIATIVAS QUE SE ASSOCIAM AO  
INÍCIO DAS COMEMORAÇÕES OFICIAIS  
DOS 50 ANOS DO 25 DE ABRIL.

\*\*\*\*\*

SABE MAIS EM  
[GERADOR.EU](http://GERADOR.EU) E EM [JF-PENHAFRANCA.PT](http://JF-PENHAFRANCA.PT)

ORGANIZAÇÃO

**GERADOR**



Penha  
de França  
do rio à colina

EM ASSOCIAÇÃO COM

