

Recicle esta revista
colocando-a no ecoponto azul

Março 22

Penha

Jf-penhafranca.pt

71

Junta de Freguesia da Penha de França

Entrevista ao Regador:
horta comunitária
pág.4-5

Compre no comércio
local
pág.8-9



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

Nos dias que correm, nas grandes cidades, a ideia de qualidade de vida é inseparável da proximidade entre os serviços essenciais ao nosso quotidiano e o local onde moramos. E poucas coisas são tão importantes como uma boa loja de bairro, pertinho de casa, para fazermos as compras, tratarmos do cabelo, tomarmos um café, ou renovarmos o guarda-roupa.

Apoiar e incentivar o comércio local é um objetivo que a Junta acarinha há vários anos. Foi para isso que, além de outras diligências, criámos o programa “Compre no Comércio da Penha”. Lamentavelmente obrigado a abrandar a sua marcha devido aos constrangimentos impostos pela pandemia, este programa regressa agora em pleno e mais forte que nunca, para provar que a Penha tem muitas e boas lojas e que quem compra no comércio local só tem a ganhar.

Nesta revista explicamos como tudo funciona, por isso aqui levanto só a ponta do véu. Todos os meses, há 100 euros à espera de premiar compradores e vendedores. Procure as lojas aderentes – e a família já tem mais de cinco dezenas de membros – e aposte no comércio da nossa freguesia. Vai ter belas surpresas.

Se é comerciante e ainda não aderiu a esta iniciativa, vai bem a tempo de o fazer. Aceite o desafio e entre em contacto com a junta. Verá que vale a pena.

Fazer compras no comércio local, é também uma forma de poupar nas deslocações e de ajudar o ambiente.

Como há apelos que nunca é demais reforçar, a Hora do Planeta está aí de novo, com o objetivo de alertar as consciências para a necessidades de mudarmos os nossos hábitos em nome do ambiente.

A iniciativa nasceu na Austrália em 2007 com dois milhões de participantes. Hoje somos mais de 3,5 mil milhões em 190 países. Para fazer parte deste movimento, basta que no dia 26 de março, entre as 20h30 e as 21h30, apague simbolicamente todas as luzes de sua casa, juntando-se a alguns dos monumentos mais emblemáticos do mundo, como a Torre Eiffel, em Paris, ou o Coliseu de Roma.

Em Portugal, o Mosteiro dos Jerónimos, o Cristo Rei, a Torre de Belém, o Palácio Nacional de Sintra e a Ponte 25 de Abril também vão ficar às escuras durante uma hora, como sinal de alerta contra as alterações climáticas.



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

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

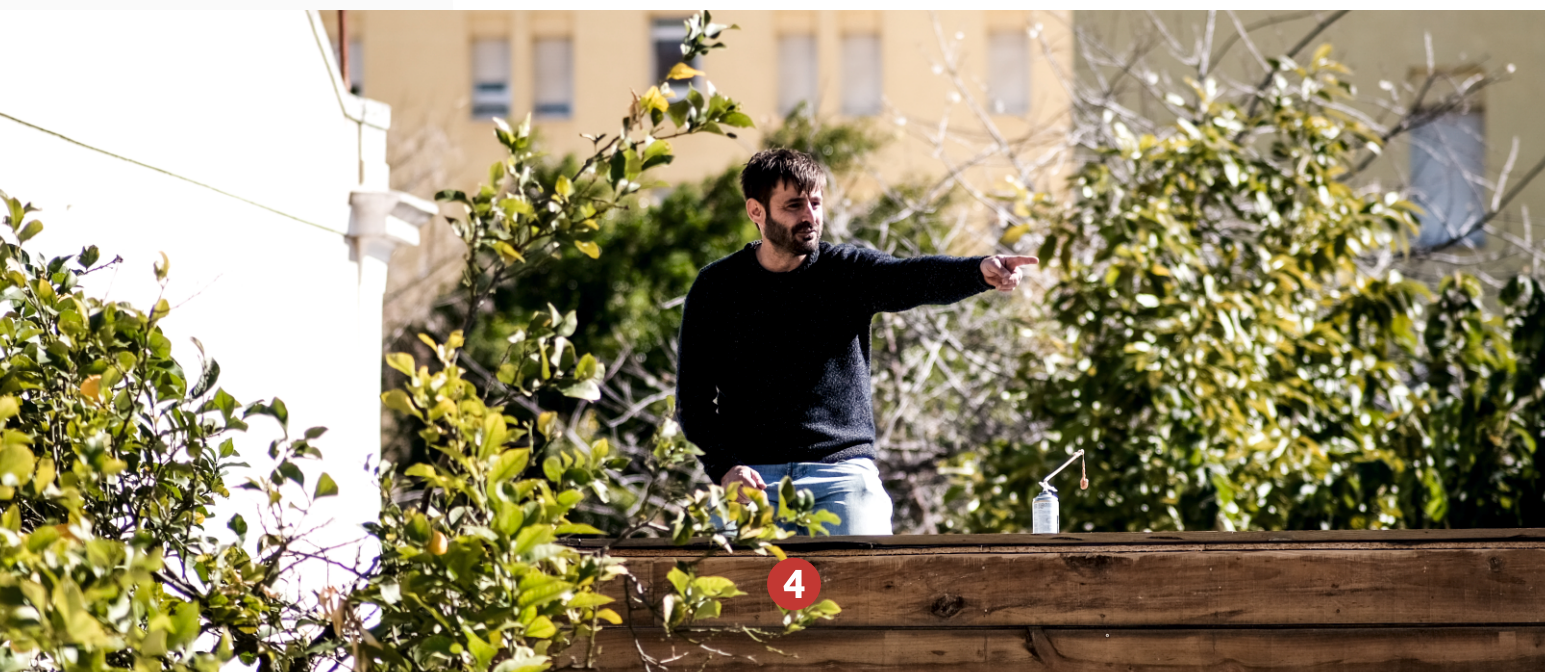
www.jf-penhafranca.pt
www.facebook.com/FreguesiaPenhadeFranca
www.instagram.com/jfpenhafranca



Uma horta para cultivar legumes e valorizar pessoas

Paulo Torres e Maria Freitas são os pais do Regador. Vizinhos no Bairro de Inglaterra, um bairro de fronteira entre as freguesias da Penha de França e de Arroios, começaram a perceber como tudo mudava quando as pessoas sabiam os nomes umas das outras.

Daí à criação de um projeto comunitário, foi um saltinho. “A nossa Associação não está a inventar a roda. Pelo contrário. Antigamente, e nem é preciso recuarmos assim tantos anos, as pessoas viviam de um modo muito mais comunitário”, diz Paulo. O anseio foi acolhido e apoiado pela Junta de Freguesia da Penha de França, que cedeu um terreno no Alto da Eira para a criação de uma horta comunitária, onde tudo o que se cultiva pertence a todos. O projeto arrancou em dezembro e ganha forma a cada dia que passa. Vão ser sete talhões em socalcos, para produtos hortícolas e arbustos de frutas silvestres, ervas aromáticas e árvores de fruto. À entrada da “propriedade”, somos acolhidos na praça do convívio, que ficará protegida do calor excessivo ou do vento inclemente por uma ramada de videiras. É ali que está construída a Casa da Horta, lar de ferramentas, livros e sementes. Para que nada se perca e tudo se transforme, a água da chuva será aproveitada em reservatórios e o lixo orgânico usado para a compostagem.

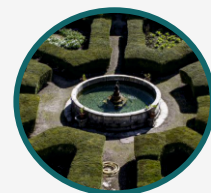


Maria fala de uma mudança na forma como se vive. “Está na altura de nos ligarmos de novo à terra, de plantarmos o que comemos, de recuperarmos o trabalho manual e aprendermos a fazer aquilo de que necessitamos para podermos ser mais autónomos.” A construção da casa é um bom exemplo. Tudo foi feito pelos participantes da associação e pela comunidade do Alto da Eira, até as telhas, esculpidas à mão e cozidas num forno das redondezas. “Todas estas atividades têm, no entanto, um objetivo maior que é a integração, a aprendizagem do trabalho em comunidade, a valorização do espaço e dos que nela habitam”, explica Paulo. Na sua visão deste projeto, a horta tem sobretudo uma função social.

É também nessa ótica que o Regador vai promover ações de formação em agricultura biológica e culinária sem desperdício, por exemplo, bem como organizar festas. O Santo António será apenas a primeira e o Magusto já está a ser pensado. Planeiam ainda envolver as escolas da freguesia. Para já, a Horta do Alto da Eira está a dar os primeiros passos e precisa de muita atenção. “Quando sentirmos que a comunidade está pronta, seguimos em frente”, diz Maria Freitas. E solicitações não faltam. No Alto da Eira há pessoas de outras freguesias e chovem desafios para que o Regador monte novos projetos. O efeito contagiante e multiplicador deste projeto parece imparável.



f associacaoregador
@ associacaoregador
✉ geral@associacaoregador.pt



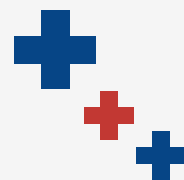
Visita ao Convento de Santos-o-Novo

A visita organizada pela Junta de Freguesia da Penha de França ao Convento de Santos-o-Novo foi um sucesso. As inscrições esgotaram rapidamente e ninguém quis perder a oportunidade rara de conhecer este imponente edifício com o seu enorme claustro onde se albergam as capelas

do Senhor dos Passos e da Encarnação. Na igreja, a talha dourada, os mármore e a azulejaria impressionam até aos mais conhecedores.

Por regra, o convento não está aberto ao público. O passaporte para uma visita é mesmo a Junta de Freguesia, por isso esteja atento à próxima oportunidade.





Posto Médico

Um oásis nos cuidados de saúde

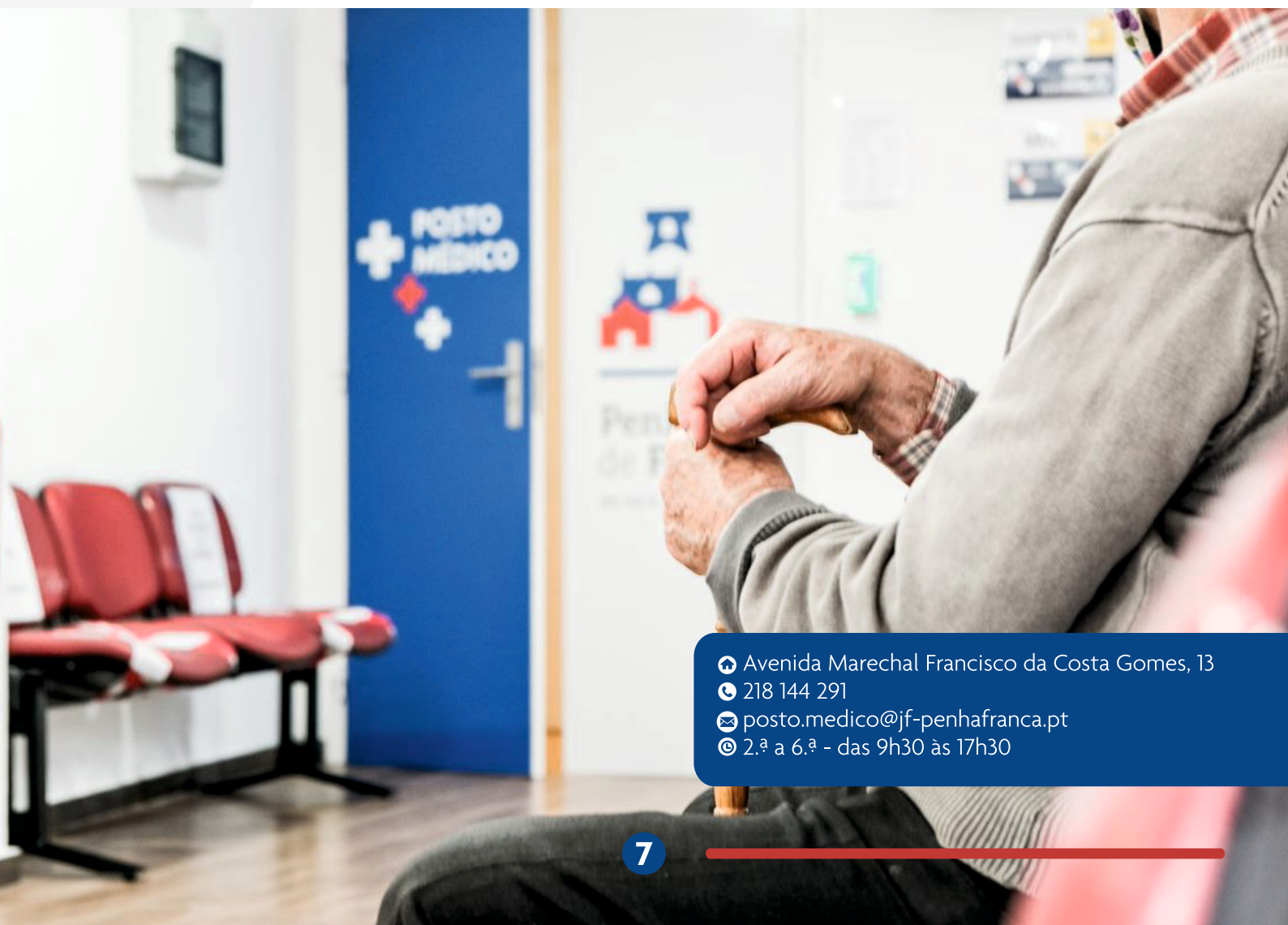
Não é um centro de saúde nem uma clínica privada. O Posto Médico da Penha de França é um modelo raro de organização na prestação de cuidados de saúde que disponibiliza oito especialidades médicas e serviços de enfermagem. O Posto existe há mais de 50 anos. Na Lisboa dos anos 60 foi, por exemplo, um dos pioneiros nas consultas de planeamento familiar. Hoje, é um oásis que permite a moradores e não moradores escaparem às longas listas de espera dos hospitais quando precisam de uma consulta de especialidade.

A estomatologia é a mais procurada. Mesmo com consultas diárias asseguradas por três dentistas, uma das quais com a valência de prostodontia (próteses dentárias), os baixos preços e a carência desta especialidade no Serviço Nacional de Saúde atraem muitas pessoas.

A oftalmologia e otorrinolaringologia são também

especialidades com a sala sempre cheia, assim como a ortopedia e a clínica geral. A pediatria, mais recente e menos conhecida, está agora a fazer o seu caminho. Já a psicologia e a psiquiatria, duas especialidades recentes, têm mais procura do que nunca devido aos problemas do foro psicológico criados ou revelados durante a pandemia. Os dez médicos que aqui trabalham, todos provenientes dos hospitais, fazem-no com espírito de missão e de dedicação a esta comunidade à qual muitos pertencem.

Quanto aos preços das consultas, variam, grosso modo, entre os 20 e os 30 euros, dependendo dos tratamentos, das especialidades e do facto de se ser ou não recenseado na freguesia. Em casos de grande carência económica e quando os tratamentos são mais prolongados, como é o caso da psicologia e da psiquiatria, 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

A Penha tem tudo!

Faça compras no nosso Bairro

Habilite-se a receber o seu dinheiro de volta

Porque é que a loja da vizinha há de ser sempre melhor do que a minha? Porque é que a pastelaria da vizinha há de ser sempre melhor que a minha?

Para provar que o velho ditado popular está errado e que na nossa freguesia há lojas e pastelarias iguais e melhores do que nas outras freguesias, a Junta da Penha de França volta a promover o projeto “Compre no Comércio da Penha”.

Quem fizer compras nas lojas e pastelarias aderentes, não só fica mais bem servido, como pode ainda ganhar dinheiro.

Podem ganhar os compradores e podem ganhar os comerciantes.

Quem comprar na freguesia, habilita-se a um sorteio e a ganhar vouchers.

E, por sua vez, o comerciante onde foi feita a compra ganha também!

Esta iniciativa teve a sua primeira edição há três anos, mas as regras impostas pela pandemia prejudicaram o ímpeto inicial do projeto. Este ano, tudo se encaminha para um regresso ao entusiasmo inicial pois, no momento, já há mais de meia centena de lojas inscritas, entre cafés e pastelarias, lojas de roupa, produtos alimentares, cabeleireiros e até antiguidades.

Apesar dos dois anos de abrandamento, os objetivos desta iniciativa continuam os mesmos: promover o envolvimento com a comunidade local e criar locais agradáveis para viver trabalhar e fazer compras, bem como identificar oportunidades de negócio e potenciar novos espaços.

Mas a Junta, ouvindo as sugestões de muitos, comerciantes e compradores, está a trabalhar para melhorar e simplificar a iniciativa bem como para a tornar permanente.

Aguardem as novidades na próxima Revista!

Incentivamos todos os comerciantes a aderirem à iniciativa!

www.comprenapenha.jf-penhafranca.pt

“Compre no Comércio da Penha” está de volta!





Lojas Aderentes

Animais

Pet Rações

Alameda Dom Afonso Henriques N°11A

Brinquedos

Rc7 Radiomodelismo

Av. General Roçadas 74 B

Mundo dos Tijolos

Av. General Roçadas, 171 A

Cabeleiros

Cabeleireiro Sandra

Av. Mouzinho de Albuquerque 12 A

Cabeleireiro Nice e Natália

Rua Gualdim Pais 7 A

Cabeleireiro Fernanda

Av. General Roçadas 77

WS Cabeleireiro

Rua Lacerda de Almeida, 21 A

Cabeleireiro F. Sequeira

Alameda D. Afonso Henriques, 13 D

Cabeleireiro XSLG

Parada Alto São João, 13 A

Comércio de vestuário

Lavandaria Assertoado

Av. General Roçadas 117 B

Samissone

Av. Mouzinho de Albuquerque, 12 B

Mariana Costureira

Av. General Roçadas, 117 A

XL Moda

Rua Morais Soares 67 A

Sandra Arte e Moda

Praça Paiva Couceiro, 12

Modas Daia

Av. General Roçadas, 60 E

Casa Elefante

Rua Morais Soares, 89 B

Vitrine

Rua Morais Soares, 103

Floristas

Florista Maggy

Av. General Roçadas, 101 A

Florista Joaquina e Santos

Parada Alto São João, 18 A

Florista Emilia Oliveira

Parada Alto São João, 3

Florista Flôr do Milénio

Rua Morais Soares, 1

Florista Bela Rosa

Rua Morais Soares, 5 A/B

Ourivesarias

Ourivesaria Moderna

Rua Morais Soares 55 A

Ourivesaria Peres e Rocha

Praça Paiva Couceiro, 2 D

Ourivesaria Luis Antunes

Rua Carvalho Araújo, 14 A

Material elétrico, automóvel e bricolage

MCS-Peças Auto

Avenida General Roçadas 41 A

Teve Control

Rua Morais Soares 33 C

Pequenos Enfeites

Av. Afonso III 63

A Botique dos Parafusos

Rua Morais Soares 33 C

Nova Luz

Av. General Roçadas, 28 B

Papelarias e tabacarias

Tabacaria Pinguins

Rua Castelo Branco Saraiva 4 A

A Loja do Rato

Av. Coronel Eduardo Galhardo 3 G

Tabacaria Havaneza

Parada Alto São João, 5 A

Papelaria Press 4 you

Av. General Roçadas, 145 A

Tabacaria Vera Cruz

Praça Paiva Couceiro, 4 A

Papelaria Timóteo

Av. General Roçadas 72 C

Papelaria Janeca

Rua Actor Vale, 31 B

Papelaria Clipão

Av. Mouzinho de Albuquerque, 5 B

Papelaria do Bairro

Rua Penha de França, 150

Mercearias e frutarias

Mercearia Pérola do Ribatejo

Rua da Penha de França 244 D

Dayasagar Lamichhane

Av. General Roçadas 101 A/B

Shova Pradhan

Rua Barão Sabrosa 133 B

Mercearia Carlos Cardoso

Rua Martins Sarmento, 14 F

Mercearia Mouzinho

Av. Mouzinho de Albuquerque 22

Mercearia L. Pereira e Pereira

Rua Penha de França, 148

Frutaria José Tavares

Rua Martins Sarmento, 68

Espaço Frutas Pedro

Av. General Roçadas, 64 A

Restauração, cafés e pastelarias

El Gato Negro

Praça Aires de Ornelas 3 A

Restaurante Cantinho do Táxi

Praça Paiva Couceiro 2 A

Pastelaria Tebas

Rua Heliodoro Salgado 2 A

Pastelaria Ideal Cruz da Pedra

Calçada Cruz da Pedra Lote M Loja A

Avenida Café

Av. Afonso III 21 B

Restaurante Olha Que Dois

Rua da Penha de França 84

Café Doríbia

Rua Sousa Viterbo, 30 B

Café Correiaa

Rua Gualdim Pais 7 B

Pastelaria da Parada

Parada Alto São João 15 A

Churrasqueira Amazon Golden

Av. Afonso III 78 B

Restaurante China Lido

Av. General Roçadas 43

Café Listriglo

Av. Afonso III, 69

Saúde e bem estar

Manicure Ana Roque

Av. Mouzinho de Albuquerque 13 B

Oculista Central da Graça 2

Rua da Penha de França 41 C

Óptica Mendes Monteiro

Praça Paiva Couceiro, 2 B

Ervanária Moderna

Rua Jacinto Nunes, 1

Talhos e peixarias

Gelfina – Produtos congelados

Rua Morais Soares 52 B

Talho 532

Av. Afonso III 80 A

Talho MCGL

Rua Penha de França, 91

Talho Luís e Carlos

Av. Mouzinho de Albuquerque, 19

Talhos A. Caetano e Brito

Av. General Roçadas, 171 E

Talho Luso e Francés

Rua Morais Soares, 89 B

COMPRE NO
COMÉRCIO DA PENHA

Os Penhas: solidariedade, educação e golos

Para os amantes do futebol, este é um campeonato para ver e aprender. Na Community Champions League, os golos não chegam para ganhar. O civismo, a educação e a solidariedade valem bem mais do que três pontos. Os Penhas aprenderam a lição e isso carimbou-lhes a entrada na Liga de Ouro do campeonato, disputado em sete países da Europa, e que em Portugal é organizado em conjunto pela Fundação Benfica e pela Gebalis. Bruna Pereira é a capitã da equipa júnior de futebol da Penha de França.

Aos 17 anos, é avançada e é também a única rapariga da equipa, num campeonato onde as divisões tradicionais não existem. Aliás, quase nada se passa segundo as regras habituais.

“Dentro do jogo, a conduta dos jogadores e o fair play desportivo são os fatores mais valorizados”, explica o treinador Tiago António.

Exigências que se estendem aos adeptos. “Se os apoiantes da tua equipa não tratam os adversários com educação e respeito, a tua equipa é penalizada”. Diogo Almeida, o guarda-redes da equipa, revela que um dos troféus mais valorizados é o cartão branco do fair play conquistado através do bom comportamento. Diogo tem 16 anos e sempre jogou à bola. “Tudo servia para jogar. Até uma rolha.” Bruna sorri. Também ela jogava com rolhas. “Se puseres bem o pé, chegam longe.” Os Penhas são uma espécie de “seleção nacional” da freguesia. “Somos uma família.” Uma família que joga, mas que faz muitas outras coisas em conjunto.



Neste campeonato, a realização de trabalho comunitário é essencial. Bruna dá exemplos: atividades físicas com crianças, convívio com idosos, distribuição de refeições. “Tudo isto dá pontos e lições de vida”, diz Diogo. Neste momento, o campeonato disputa-se entre três equipas da zona oriental de Lisboa e outras três da zona ocidental. A vencedora deste ano vai depois disputar com a vencedora do ano passado a ida à final, em 2023, na Holanda.

Claro que Os Penhas querem ir à Holanda, mas ficam felizes se este campeonato servir como exemplo de boa conduta desportiva e deixar um bom exemplo para os jogadores mais novos. Quanto ao futuro, Diogo pretende manter o desporto na sua vida, mas profissionalmente já escolheu a área da gestão. Bruna gostaria de continuar ligada ao futebol. “O meu sonho é integrar uma equipa profissional de futebol feminino. Vou candidatar-me a Ciências do Desporto. O meu caminho passará sempre pelo desporto.”



SABE QUE PODE FREQUENTAR ESTAS ATIVIDADES NO ESPAÇO MULTIUSOS

Pode inscrever-se no **local** ou em **www.jf-penhafranca.pt**

Chi Kung

Ginástica
Manutenção

Fitebox

Dança Teens

Tapetes de
Arraiolos

Tai-chi

Dança Kids

Shotokan

Pilates

Danças
Orientais

Viola

🏠 Av. Coronel. Eduardo Galhardo

☎ Tel. 218 100 390

✉ multiusos@jf-penhafranca.pt



Penha
de França
do rio à colina



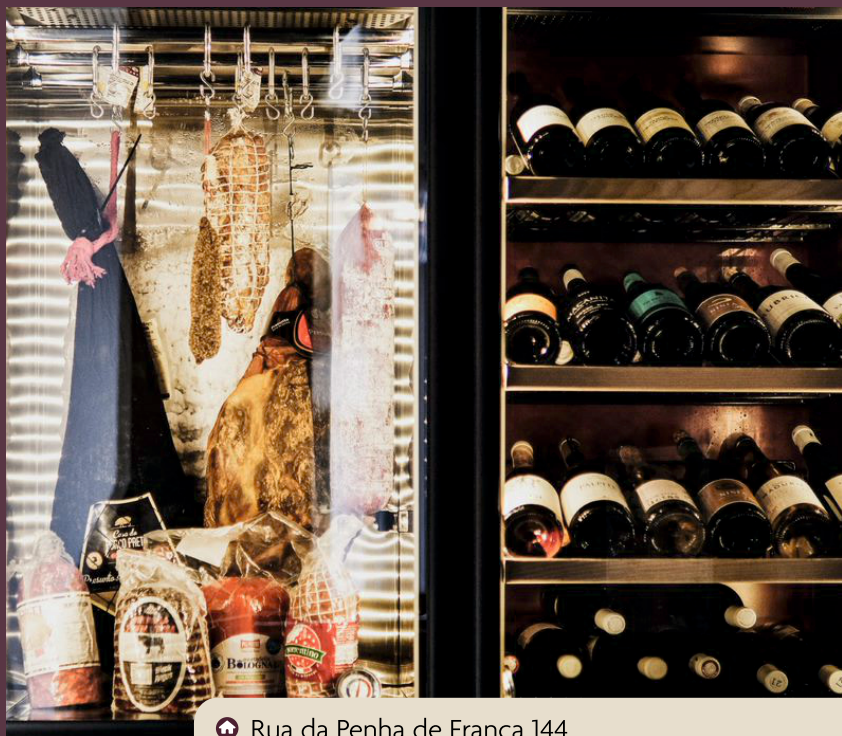
Penha

Um bar de vinho com nome de felino

Nebulosa

Denis Évora estava a ver um programa sobre vida selvagem quando descobriu a nebulosa, uma pantera rara vinda dos sopés dos Himalaias. “É linda, elegante, rara misteriosa, tudo o que quero que o meu bar seja”, explica Denis. Na altura ainda nem havia bar, apenas uma ideia nebulosa que foi ganhando nitidez. Português, criado na Suíça e com muitas incursões pela França, Itália e Alemanha, resolveu juntar num único lugar tudo o que de bom foi encontrando nas suas viagens. “Para já, a nossa aposta é nos vinhos, produtos de charcutaria e queijos.” A garrafeira é vasta e poliglota. Há muitos vinhos portugueses, mas também franceses e italianos. A chegada dos espanhóis está para breve, assim como a dos alemães. “Portugal tem vinhos fantásticos e muito variados, mas o meu objetivo é transformar o Nebulosa numa espécie de União Europeia da vitivinicultura.” Para acompanhar, e enquanto não há cozinha, Denis aposta nos queijos, servidos em tábua ou confeccionados. “Aqui a Suíça dá cartas e o prato de maior sucesso é o Vacherin Mont d’Or, um queijo temperado e aquecido, acompanhado com batatas assadas”. Já a nível da charcutaria, reina o presunto ibérico e a coppa, um enchido tipicamente italiano, feito a partir do cachaço do porco.

Para finalizar, Denis recomenda um rum escolhido da sua vasta carta. “Temos runs para todos os gostos. Com sabor a caramelo, banana, pêssego, chocolate.” Para um petisco ao fim da tarde ou uma saída noturna, um bar com nome de pantera, na Penha de França.



- 📍 Rua da Penha de França 144
- 📌 nebulosalisboa
- 📱 nebulosalisboa
- 🕒 Aberto de Terça a sábado, das 16h00 à 00h00

A Junta no Bairro

Todos os meses, a presidente da Junta de Freguesia da Penha de França, Sofia Oliveira Dias, e o seu Executivo vão para a rua, para junto dos moradores, para esclarecerem dúvidas e ouvirem desabaços e sugestões. A presidente foi abordada por alguns moradores de um prédio que faz paredes meias com outro que está devoluto em ruínas, pedindo a sua intervenção.

A solução não está nas mãos da Junta, mas o problema já foi encaminhado para o interlocutor certo, a Câmara Municipal de Lisboa. A Junta no Bairro visitou ainda o Centro Social e Paroquial da Penha de França para compreender os seus desafios no apoio à comunidade, bem como a Associação da Penha de França e a Biblioteca Municipal.

Locais

Av. General Roçadas - Rua Professor Celestino da Costa - Rua Francisco Pedro Curado - Rua Eduardo Costa - Rua Particular - Vila Gadanho - Rua Frei Manuel do Cenáculo - Rua Castelo Branco Saraiva



Consumo de bebidas alcoólicas

O álcool é, de entre as drogas legais, a que mais se consome em Portugal. O seu consumo em excesso tem graves consequências: não só acidentes de viação, mas também efeitos prejudiciais na sua saúde. Os efeitos são mais intensos em menores de 18 anos, mulheres grávidas (pelas consequências no feto) e pessoas que ingerem grandes quantidades em pouco tempo (o chamado binge drinking).

Como é que o consumo de álcool me pode afetar?

Poucos minutos depois da ingestão, o álcool (ou etanol) entra para a corrente sanguínea, onde pode manter-se durante horas. O álcool atua no cérebro, deixando o indivíduo mais desinibido. Assim, pode sentir-se eufórico, alegre e com uma falsa segurança em si mesmo que o poderá levar a adotar comportamentos de risco. Depois desta sensação inicial, segue-se o estado de menor reação, com sonolência, visão turva, descoordenação muscular, diminuição da capacidade de reação, diminuição da capacidade de atenção e compreensão, e fadiga muscular.

Quais são os sintomas/sinais do consumo excessivo de bebidas alcoólicas?

O consumo de álcool em excesso pode causar alcoolismo, que se define como perda de controlo para beber, com necessidade de consumo cada vez maior para sentir os efeitos do álcool. Quando se atinge este estado, além da típica ressaca no dia seguinte, pode sentir síndrome de abstinência, quando não se pode consumir por qualquer motivo (uma viagem, um acidente ou por doença). Os sintomas aparecem 6 a 12 horas após deixar de beber (náuseas, vômitos, tremores ou nervosismo). O consumo excessivo de álcool origina acidez no estômago, vômitos, diarreia, baixa temperatura corporal, sede, dor de cabeça,

desidratação, falta de coordenação, lentidão dos reflexos, vertigens, visão dupla e perda de equilíbrio. O consumo crónico de álcool tem reflexo em diferentes órgãos do corpo, como o estômago, coração, fígado e pâncreas.

Quais as quantidades máximas de consumo recomendadas?

Uma bebida equivale a um copo de vinho ou cerveja ou um café com «cheirinho». Bebidas tipo cálice de licor, whisky, rum ou cocktail equivalem a duas unidades. A Organização Mundial de Saúde define como consumo de baixo risco, para o homem, 2 bebidas por dia; e para a mulher, 1 bebida por dia (esta diferença é explicada porque as mulheres metabolizam mais lentamente o álcool, e, portanto, são mais sensíveis aos seus efeitos).

Quais são os sinais de alarme para o consumo excessivo?

- Se o álcool se transformou numa preocupação na sua vida como comer ou dormir, e não consegue diminuir o consumo;
- Se bebe acima do limite recomendado, consistentemente;
- Se se sente incomodado com as críticas das pessoas que o rodeiam, sobre a sua forma de beber;
- Se necessita de beber de manhã;
- Se sente dores de estômago com frequência, se fica amarelo, se lhe incham os pés, se tem obstipação ou se está a perder peso.

Se identificar sinais de alarme de consumo excessivo, em si ou nalgum familiar, contacte a sua equipa de família.

Fontes: Guia Prático de Saúde e Direção-Geral da Saúde

Camila Gonçalves

Médica Interna de Medicina Geral e Familiar
USF Oriente

Reuniões com Juntas de Freguesia e Câmara Municipal de Lisboa

A Comissão continuou a sua troca de experiências e a sua procura de possíveis parcerias.

Desta feita reuniu com as Juntas de Freguesia de Benfca e de São Domingos de Benfca e, também, com a Câmara Municipal de Lisboa.



O uso de trela é obrigatório

Todos os cães que circulem na via ou lugar públicos são obrigados a usar trela, por força da Lei em vigor.

O uso da trela e uma vigilância adequada previne que os cães possam pôr em risco a vida ou a integridade física de outras pessoas ou animais e que danifiquem bens e propriedade.

Aos cães de raças referenciadas como potencialmente perigosas ou perigosas, acresce a obrigatoriedade de uso de açaimo e trela até 1 metro de comprimento.

O valor da coima pelo não cumprimento desta indicação pode chegar até aos €3740. (Artigos 7º e 14º do Decreto-Lei nº314/2003, de 17 de dezembro)

Reunião Extraordinária da Assembleia de Freguesia

A Assembleia de Freguesia reuniu, extraordinariamente, no primeiro dia de fevereiro, a pedido do CDS/PP, PSD e BE, de forma a poder ser discutida a nomeação de um Chefe de Divisão publicada em Diário da República em janeiro. Tomou posse a Comissão Permanente de Desenvolvimento Social, Diversidade, Inclusão e Saúde, coordenada por Pedro Cardoso, do CDS/PP, que já reuniu com a Senhora Presidente da Junta de Freguesia; a Comissão Permanente de Habitação e de Acompanhamento de Obras em Edifícios Municipais, coordenada por António Neira Nunes, do PS; e a Comissão Permanente de Educação,

Cultura, Juventude, Associativismo e Desporto, coordenada por Maria de Lourdes Borges, do PSD. 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' 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. Pode, também, enviar as suas questões à Senhora Presidente da Mesa da Assembleia de Freguesia através do email assembleia.freguesia@jf-penhafranca.pt.

Penha de França – um espaço vivido em comunidade

O LIVRE é um partido de esquerda verde progressista, reconhecido como o partido que promove a convergência das esquerdas. A implementação local tem vindo a ser realizada de forma consistente e, nas últimas eleições legislativas, recebeu mais votos no nosso território do que o PAN e o CDS-PP juntos. Que visão tem o LIVRE para a Penha de França? Vivemos tempos em que a sociedade é cada vez mais individualista e egoísta. O LIVRE pretende promover a construção de uma sociedade mais solidária e fraterna, com a colaboração de todos os moradores da nossa freguesia.

Queremos uma freguesia construída e vivida em comunidade, mas para isso precisamos garantir as infraestruturas para essa vivência em comum: a habitação, os transportes e os espaços verdes. Temos de garantir a existência de habitação a preços acessíveis não só para quem quiser cá morar, mas também para os mais idosos que conosco habitam há décadas não tenham de ser despejados do seu lar.

Queremos estimular a economia local e gerar novos empregos em torno da designada economia do conhecimento, de modo a gerar novas oportunidades profissionais. Lisboa despertou tarde para as melhores práticas de mobilidade reconhecidas a nível internacional, com o foco nos cidadãos e não nos carros. Para isso é necessário investir em passeios mais largos e com piso confortável para os mais idosos,

para pessoas com mobilidade reduzida e para as famílias com carrinhos de bebé; ciclovias e vias partilhadas a pensar nas bicicletas e outros transportes de mobilidade suave; mais árvores para fazerem sombra, servirem de barreira sonora e melhorarem a paisagem; mais e melhores transportes públicos que desincentivem o recurso a viatura própria. O resultado será menos trânsito na cidade, melhor qualidade de vida e melhor qualidade do ar.

A freguesia necessita de mais jardins e parques. Beneficiará a biodiversidade, mas também os nossos moradores, porque terão espaços de encontro para lazer, para picnics, para passear os animais ou para a prática desportiva que tão importante é na nossa vida.

Queremos mais espaços culturais e associativos. Temos dezenas de associações na nossa freguesia que arriscam cessar as suas atividades por falta de espaços. Temos artistas com tanto para nos dar em variadas áreas e que precisam ser apoiados.

Queremos mais cultura na nossa freguesia e com eventos descentralizados.

Por fim, deixo o meu compromisso de que irei ouvir os cidadãos para construirmos em conjunto a Penha de França com que sonhamos.



João Lourenço Monteiro
Biólogo





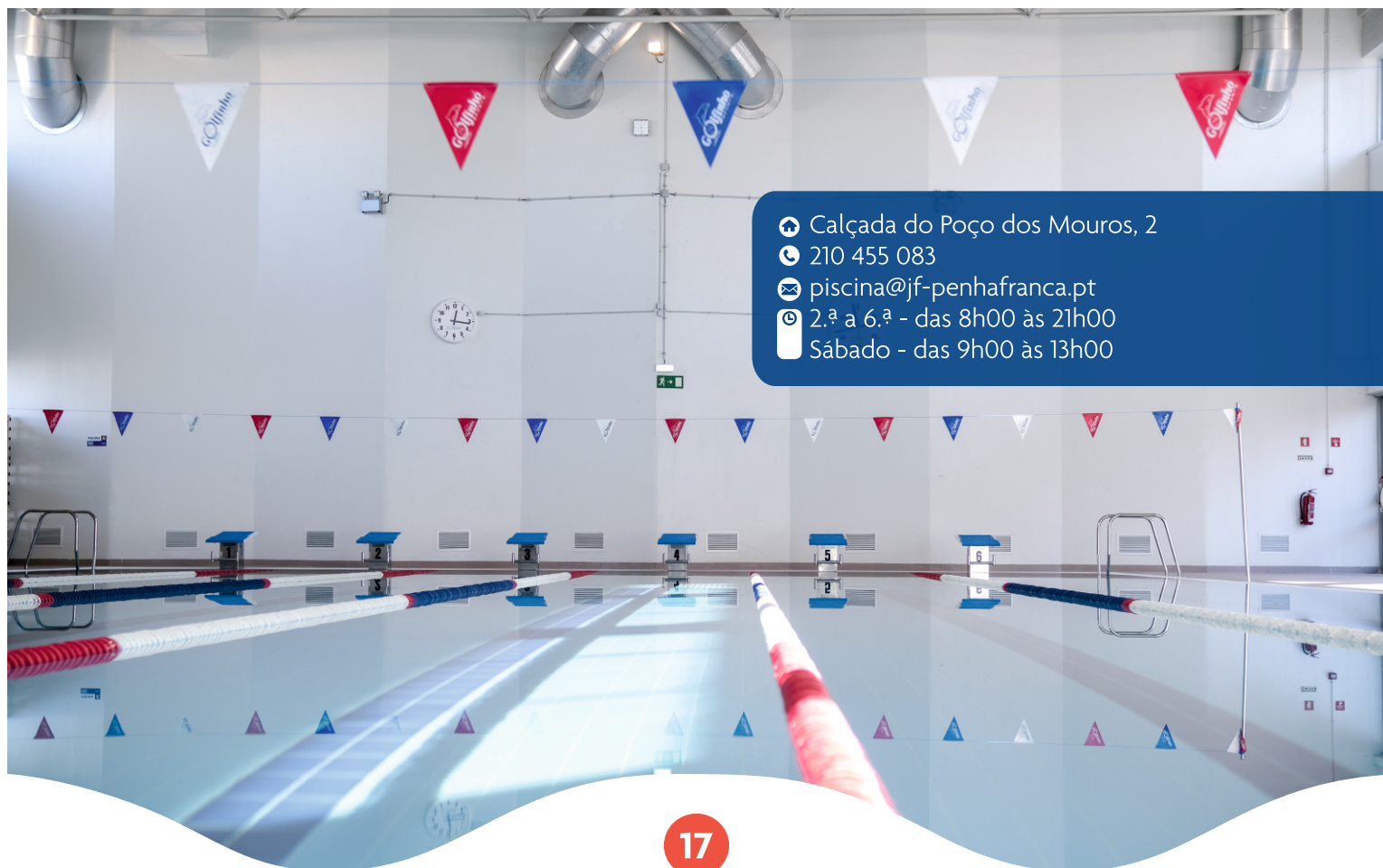
“E vamos pá piscina, todos na piscina”*

Se as aventuras do Tintim divertem leitores dos 8 aos 80, a Piscina da Penha de França oferece momentos de prazer a um leque muito mais alargado de pessoas. Desde os seis meses e até que as forças o permitam, há atividades para todos. Apesar de ter reaberto há cerca de dois meses, a piscina conta já com mais de mil utilizadores e o número só não é superior devido às restrições impostas pela pandemia. Veja-se o exemplo da natação em regime livre: cada pista tem capacidade para acolher, simultaneamente, dez adultos, mas ainda só pode receber seis de cada vez.

E se falarmos de atividades para os mais pequenos, então, é que a oferta não chega mesmo para as encomendas. Ainda este mês de março, as atividades para bebés (entre os 6 e os 36 meses) e as aulas de

Adaptação ao Meio Aquático 1 (a partir dos três anos) abrem, cada uma, mais trinta e seis vagas. Mesmo assim, continua a existir lista de espera. Aberta de segunda a sexta entre as 8h00 e as 21h00 e ao sábado entre as 9h00 e as 13h00, a Piscina da Penha de França oferece mais de uma centena de aulas por semana. Desde as aulas de natação para quem quer aprender a nadar ou aperfeiçoar o estilo, até ao aquafitness, a ginástica praticada dentro de água, e à hidroginástica, o exercício mais suave, recomendado a partir dos 60 anos, onde o meio aquático protege o corpo dos impactos. Entre os utentes, cerca de quatrocentos estão recenseados na freguesia, os outros vêm de fora. Há também muitos cidadãos de várias nacionalidades que transformam esta piscina numa verdadeira Babel.

*GNR, “Dá Fundo”, 1986



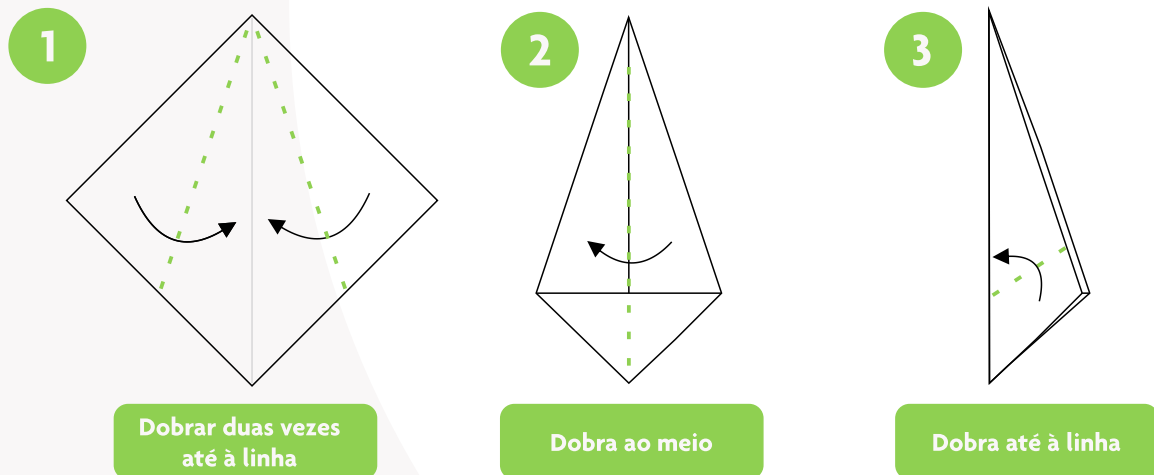
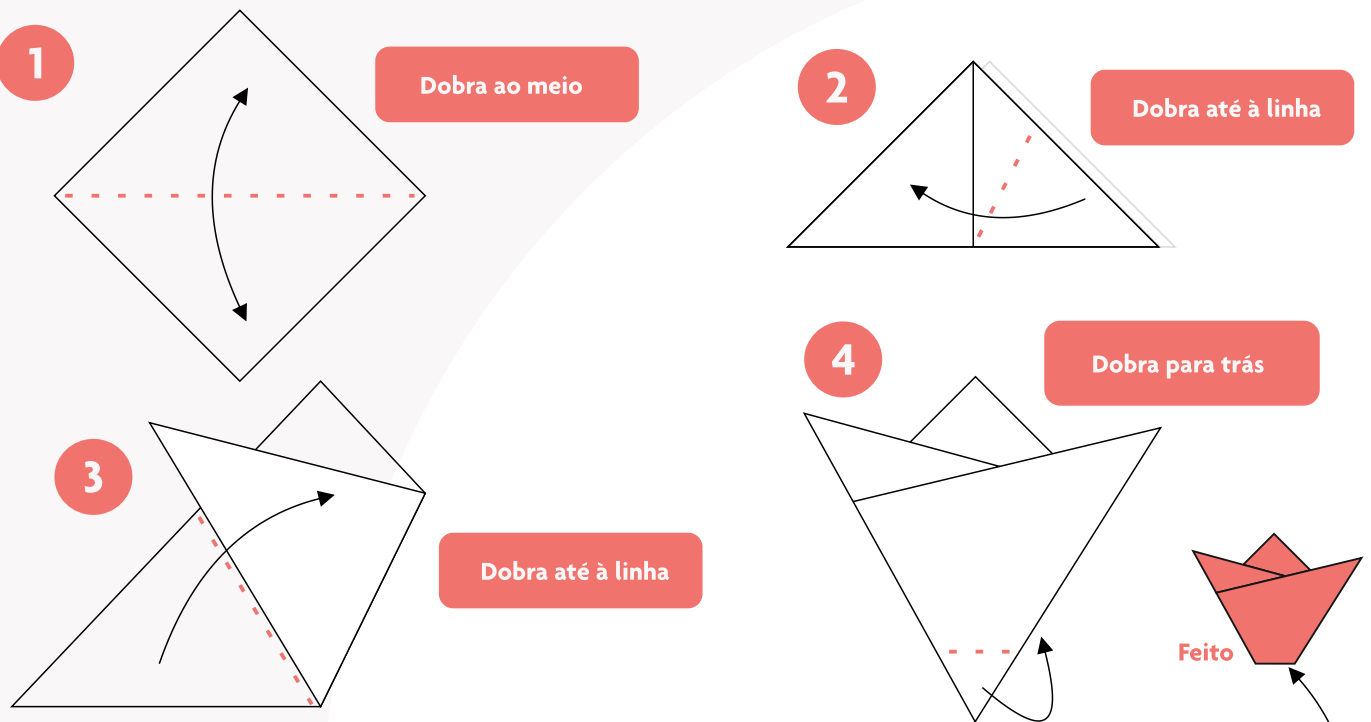
📍 Calçada do Poço dos Mouros, 2
 ☎ 210 455 083
 ✉ piscina@jf-penhafranca.pt
 🕒 2.ª a 6.ª - das 8h00 às 21h00
 🕒 Sábado - das 9h00 às 13h00

Origami, a arte de dobrar papel

Origami é uma palavra japonesa que significa dobrar papel. E é isso mesmo que fazemos no origami: pegamos num quadrado de papel, vamos dobrando com

muita paciência e muito cuidado e, se formos perfeitos, o papel transforma-se no que quisermos: um animal, uma flor, um objeto.

Vamos fazer um origami?



Vai acontecer no bairro

Brincapé

Quem disse que brincar na rua é coisa do passado? Todos os domingos, no terreno da Vila Cândida, o Território do Brincapé acolhe todas as aventuras. Podes vir com a tua família, com os teus amigos, ou mesmo sozinho e pronto para fazeres amigos novos. Depois, é só dares asas à imaginação. Os adultos brinconautas estão lá para ajudar.

Aos domingos, até 20 de março, entre as 10h30 e as 13h00.

As Marchas estão de volta

Os Santos Populares vão regressar às ruas de Lisboa e os nossos fregueses estão prontos para a festa. Do Alto do Pina à Penha de França, contam-se os dias que faltam até aos desfiles no Altice Arena, pela Avenida da Liberdade abaixo e na Volta ao Bairro. Juntos vamos honrar as nossas tradições!

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

Mercado do Bairro

Marque já no seu calendário. **Nos dias 26 e 27 de março, entre as 10h00 e as 18h00**, o comércio local e os pequenos produtores e artesãos voltam a reunir-se na Praça Paiva Couceiro para mais um Mercado no Bairro. Venha apoiar o comércio da nossa freguesia sem receios. Neste mercado, todas as normas da Direcção-Geral de Saúde são respeitadas.

Lusitano da Penha de França

Dia 26 de março (sábado), o Lusitano da Penha de França abre as suas portas pelas 17h para receber a Primavera, com muito flower power, petiscos e música, ao som dos DJ's Campos e disco: riscado!

O evento é gratuito.

Morada: Rua Padre Sena de Freitas 22-A, 1170-283 Lisboa
lusitano.pdf@gmail.com | www.lusitanopdf.pt

Biblioteca

No dia 16 de fevereiro, o investigador Manuel Afonso veio à Biblioteca falar-nos do seu estudo sobre a agenda preparatória da obra O Ano da Morte de Ricardo Reis, de José Saramago, Prémio Nobel da Literatura e antigo morador da nossa freguesia. Foi mais uma iniciativa da comemoração do centenário de Saramago que se vai prolongar pelo ano todo com uma série de eventos. Esteja atento.

Oficina Digital

Lá porque não nasceu na era dos computadores, não tem que ficar fora deste admirável mundo. **Todas as segundas às 15h00 e quartas às 11h00**, no Espaço Multiusos, a Junta de Freguesia da Penha de França promove sessões de informática para seniores. Só tem que ter mais de 55 anos e fazer a sua inscrição.

Visita ao Museu do Azulejo

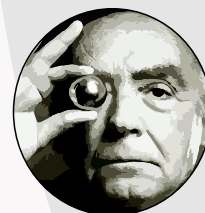
Vai realizar-se uma visita ao Museu do Azulejo, **no dia 26 de março pelas 10h30**. Abertas as inscrições no Espaço Multiusos. Vagas Limitadas.

Seniores em movimento

Para fazer exercício, junte-se à caminhada sénior. Tem quatro datas à escolha: **18 e 25 de março e 1 e 8 de abril**.



PENHA TEM TALENTO



Seniores Em movimento



+ 55 anos

Seniores

Em movimento

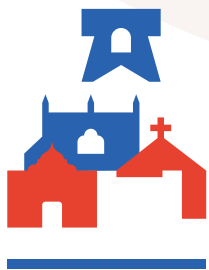
Circuito de caminhadas pela freguesia

Praça Paiva Couceiro
18 MARÇO 10h30

Todas as sextas-feiras

Inscreva-se

Espaço Multiusos
Av. Coronel Eduardo Galhardo



**Penha
de França**
do rio à colina